

都道府県における身体活動指針の認知・活用実態

研究協力者 武田典子（工学院大学教育推進機構・准教授）
研究分担者 原田和弘（神戸大学大学院人間発達環境学研究科・教授）
研究分担者 小熊祐子（慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・教授）
研究協力者 齋藤義信（日本体育大学スポーツマネジメント学部・教授）
研究協力者 田島敬之（東京都立大学大学院人間健康科学研究科・准教授）

研究要旨

本研究では、全国 47 都道府県の保健部門を対象に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の認知および活用実態を調査した。調査は 2025 年 2 月から実施し、38 都道府県から回答を得た（回答率 80.9%）。結果、都道府県の健康増進計画策定時にガイドの内容を知っていた割合は 78.9%であった。計画策定時にガイドを参考にした割合は 44.7%であり、2015～2016 年に行われた調査の 29.8%と比較して向上していたが、半数未満にとどまった。今後、地方自治体におけるガイドの具体的な活用支援策の検討が求められる。

A. 研究目的

身体活動不足は世界中で蔓延しており、特に高所得国ではこの 20 年間増加傾向が続いている。国民の身体活動促進に向けた 1 つの方策として、各国では身体活動ガイドラインが策定されている。日本国内では、2013 年に、厚生労働省から「健康づくりのための身体活動基準 2013」と、国民向けに身体活動ガイドラインの内容を分かりやすく解説した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」が策定された。そして、2024 年 1 月に約 10 年振りの改定となる「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」が公表された。

一般的に、身体活動ガイドラインは身体活動の専門家グループによって作成され、入手可能な最善の科学的根拠に基づいている。しかし、身体活動ガイドラインの存在だけでは、集団レベルでの健康行動の変化にはつながらない可能性が高いことが認識されており、幅広い政策や慣行に影響を与えるためには、適切な情報を提供する必要がある。しかし、身体活動ガイドラインの認知度・活用度は決して高くはない。地方自治体の保健部門におい

て、身体活動に関する政策（行動計画）策定に「健康づくりのための身体活動基準 2013」が活用されている割合は、都道府県で 29.8%（武田ら、2019）、市区町村で 20.4%（種田ら、2024）にとどまっている。

2024 年度から健康日本 21（第三次）が施行され、健康日本 21（第三次）推進に際して 47 都道府県が策定する健康増進計画が策定されている。都道府県における現時点の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の認知・活用の状況を明らかにすることは、今後の日本の身体活動ガイドラインの活用を考える上での基礎資料となり得る。そこで本研究では、都道府県の保健部門を対象として、健康増進計画策定における「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の認知および活用の実態を明らかにすることを目的とした。

B. 研究方法

1. 対象者と手続き

調査対象は、全国 47 都道府県の健康日本 21（第三次）推進における健康増進計画を策定した部門

（以下、保健部門）とした。各都道府県の対象部門は Web を用いて担当課名と連絡先を特定した。

調査手続きとして、2025 年 2 月に、各都道府県の保健部門に郵送で調査への回答を依頼した。回答方法は、Web アンケートシステム上での回答、電子メール（調査票の添付）による回答、および調査票の郵送による回答のいずれかとした。

2. 主な調査項目

① 科学的根拠の利用について

『健康増進計画の中の「身体活動・運動」の内容（目標や取組など）の策定の際に参考にした資料』について、当てはまるものを複数選択してもらった。

② 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の認知と活用について

第一に、『健康増進計画策定の際に、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を知っていたか』について、当てはまるものを選択してもらった。第二に、『「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」について聞いたり、内容を知ったきっかけ』について、当てはまるものを複数選択してもらった。第三に、『「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」について知っていた内容』について、当てはまるものを複数選択してもらった。第四に、『健康増進計画策定の際に、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」のどの内容を参考にしたか』について、当てはまるものを複数選択してもらった。第五に、『「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を参考にしなかった理由』について、当てはまるものを複数選択してもらった。最後に、『健康増進計画に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」についての記述があるか』について、当てはまるものを選択してもらった。

③ 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の認知と活用の促進について

『市区町村や関連団体に対して、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」や「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガ

イド 2023ー」の認知や活用を促す施策（情報提供等）を行っているか』について、当てはまるものを選択してもらった。

3. 倫理的配慮

工学院大学ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得た上で、本研究を行った。

C. 研究結果

1. 回答状況

調査対象とした全国 47 都道府県の保健部門のうち、38 から回答が得られた。回答率は 80.9%であった。

2. 科学的根拠の利用について

健康増進計画の「身体活動・運動」の内容の策定の際には、健康日本 21（第三次）（97.4%）、国民健康・栄養調査（60.5%）、学識経験者の意見（60.5%）が高い割合で参考にされていた。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を参考にしたと回答した都道府県は 17（44.7%）であった（図 1）。

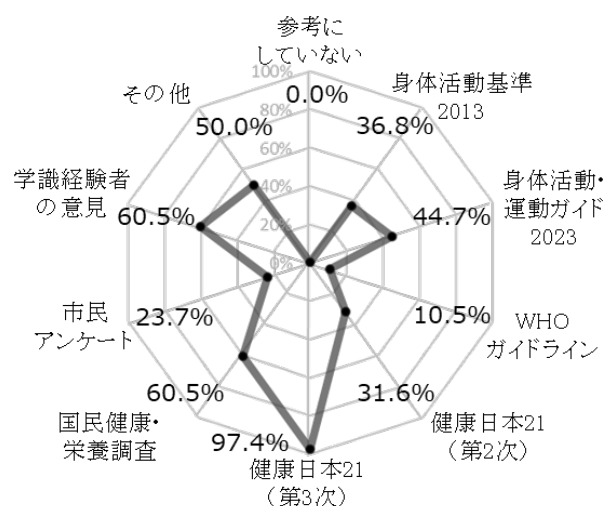


図1 都道府県の健康増進計画策定における科学的根拠の利用

2.「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の認知と活用について

健康増進計画策定の際に、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」について「聞いたことがあり、内容を知っていた」と回答した都道府県は 30 (78.9%)、「聞いたことはあったが、内容は知らなかった」と回答した都道府県は 6 (15.8%)、「聞いたことがなく、内容も知らなかった」と回答した都道府県は 2 (5.3%) であった (図 2)。

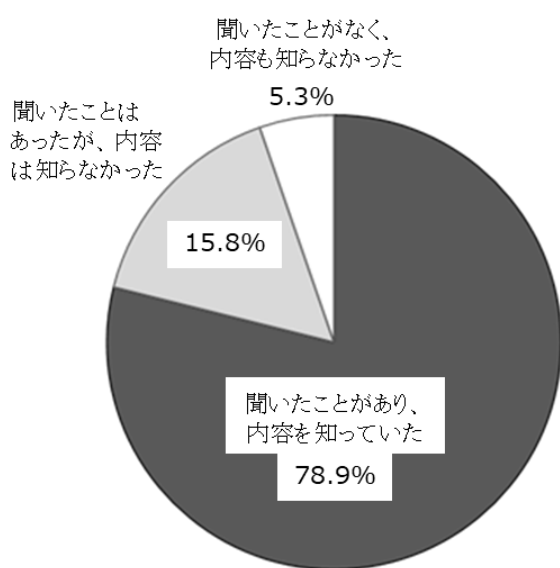


図2 都道府県の健康増進計画策定の際の「身体活動・運動ガイド2023」の認知度

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」について聞いたり、内容を知ったきっかけについて、最も多かった回答は「厚生労働省から各自治体および関連団体への事務連絡」(89.5%)であり、「厚生労働省のホームページ」(44.7%)、「e-ヘルスネット」(18.4%)、「仕事の関係者から聞いた」(10.5%)、「学会や講習会等」(5.3%)、「インターネットの web サイト (厚生労働省のホームページ、e-ヘルスネット以外)」(2.6%)、「ソーシャル・ネットワーキングサービス」(0%)、と続いた。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」について知っていた内容については、健康増進計画策定の際に、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」について「聞いたことがあり、内容を知っていた」と回答した 30 の都道府県

表1「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で知っていた内容(分析対象 30都道府県)

項目(「健康のための身体活動・運動ガイド2023」の目次)	都道府県数(%)
1. はじめに	
健康づくりにおける身体活動・運動の意義(p.1)	20 (66.7)
身体活動基準改訂の主旨(p.2)	17 (56.7)
身体活動・運動の概念について(p.3)	20 (66.7)
2.「健康日本21(第三次)」の目標と本ガイドの活用方策について	
「健康日本21(第三次)」における身体活動・運動分野の目標(p.4)	26 (86.7)
本ガイドの活用方策(p.5)	17 (56.7)
3. 身体活動・運動に関する推奨事項	
本ガイドにおける推奨事項の概要について(p.7)	25 (83.3)
成人版(p.9)	24 (80.0)
こども版(p.11)	24 (80.0)
高齢者版(p.13)	24 (80.0)
4. 身体活動・運動に関する参考情報	
筋力トレーニングについて(p.17)	15 (50.0)
働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント(p.19)	18 (60.0)
慢性疾患(高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症)を有する人の身体活動のポイント(p.23)	16 (53.3)
身体活動・運動を安全に行うためのポイント(p.25)	14 (46.7)
身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム(p.29)	15 (50.0)
全身持久力(最高酸素摂取量)について(p.31)	12 (40.0)
身体活動支援環境について(p.33)	13 (43.3)
身体活動とエネルギー・栄養素について(p.35)	12 (40.0)
5. おわりに	
おわりに(p.37)	10 (33.3)
6. 参考	
生活活動・運動メッツ表一覧(p.39)	13 (43.3)
身体活動に関する国際的な動向(p.41)	9 (30.0)
その他の関連情報(p.42)	9 (30.0)

を分析対象とした。知っていた内容で最も割合が高かったのは、「健康日本 21 (第三次)」における身体活動・運動分野の目標 (97.4%) であり、本ガイドにおける推奨事項の概要について (83.3%)、推奨事項の「成人版」、「子ども版」、「高齢者版」(80.0%) と続いた (表 1)。

健康増進計画策定の際に、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」のどの内容を参考に

表2 計画策定時に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で参考にした内容(分析対象 17都道府県)

項目(「健康のための身体活動・運動ガイド2023」の目次)	都道府県数(%)
1. はじめに	
健康づくりにおける身体活動・運動の意義(p.1)	7 (41.2)
身体活動基準改訂の主旨(p.2)	7 (41.2)
身体活動・運動の概念について(p.3)	9 (52.9)
2.「健康日本21(第三次)」の目標と本ガイドの活用方策について	
「健康日本21(第三次)」における身体活動・運動分野の目標(p.4)	16 (94.1)
本ガイドの活用方策(p.5)	7 (41.2)
3. 身体活動・運動に関する推奨事項	
本ガイドにおける推奨事項の概要について(p.7)	13 (76.5)
成人版(p.9)	14 (82.4)
こども版(p.11)	12 (70.6)
高齢者版(p.13)	14 (82.4)
4. 身体活動・運動に関する参考情報	
筋力トレーニングについて(p.17)	4 (23.5)
働く人が職場で活動的に過ごすためのポイント(p.19)	4 (23.5)
慢性疾患(高血圧、2型糖尿病、脂質異常症、変形性膝関節症)を有する人の身体活動のポイント(p.23)	3 (17.6)
身体活動・運動を安全に行うためのポイント(p.25)	3 (17.6)
身体活動による疾患等の発症予防・改善のメカニズム(p.29)	4 (23.5)
全身持久力(最高酸素摂取量)について(p.31)	3 (17.6)
身体活動支援環境について(p.33)	3 (17.6)
身体活動とエネルギー・栄養素について(p.35)	4 (23.5)
5. おわりに	
おわりに(p.37)	2 (11.8)
6. 参考	
生活活動・運動メツ表一覧(p.39)	3 (17.6)
身体活動に関する国際的な動向(p.41)	2 (11.8)
その他の関連情報(p.42)	2 (11.8)

したかについては、科学的根拠の利用において「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考にしたと回答した17の都道府県を対象とした。参考にした内容で最も割合が高かったのは、「健康日本21(第三次)」における身体活動・運動分野の目標(94.1%)であり、推奨事項の「成人版」と「高齢者版」(82.4%)、本ガイドにおける推奨事項の概要について(76.5%)と続いた(表2)。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考にしなかった理由については、科学的根拠の利用において「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を参考にしたと回答しなかった21の都道府県を対象とした。最も多かった回答は、都道府県の健康増進計画の策定を進めている際に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が公表されていなかったから(47.6%)であった。「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の内容が都道府県の健康増進計画策定において参考にならなかった、と答えた都道府県はなかった。

健康増進計画に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」についての記述があるかに関しては、「はい」と答えた都道府県は8(21.1%)、「いいえ」と答えた都道府県は30(78.9%)であった(図3)。

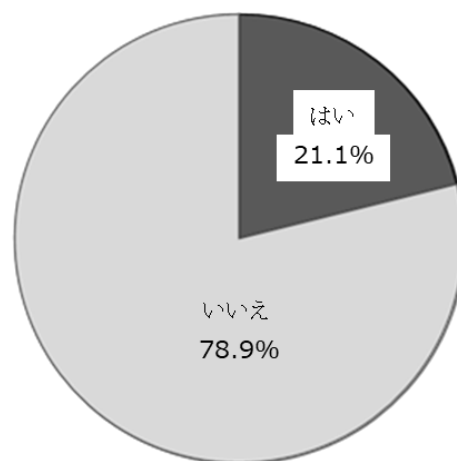


図3 都道府県の健康増進計画における「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の記述の有無

3.「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の認知と活用の促進について

市区町村や関連団体に対して、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」や「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—」の認知や活用を促す施策(情報提供等)を行っているかについて、「はい」と回答した都道府県は30(78.9%)であった。「いいえ。しかし、

今後行う予定である」と回答した都道府県は 3 (7.9%)、「いいえ。また、今後もしない」と回答した都道府県は 5 (13.2%) であった (図 4)。

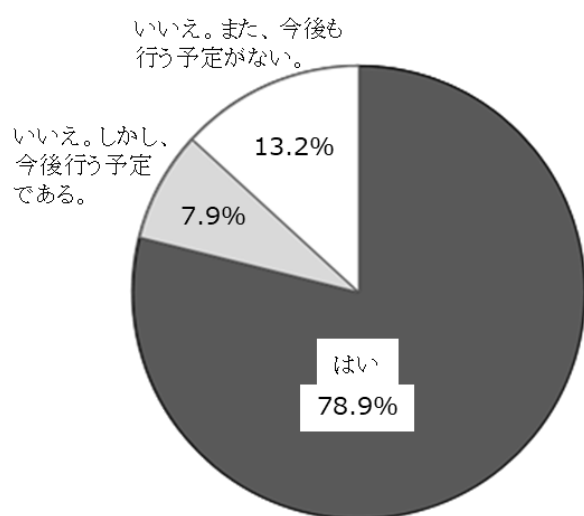


図4 市区町村や関連団体に対する「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」や「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—」の認知や活用を促す施策の実施状況

D. 考察

本研究の結果、47 都道府県のうち 38 (80.9%) から回答が得られ、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 (以下、ガイド)」の認知度は高い一方で、健康増進計画策定時に参考にされた割合は半数以下であることが明らかとなった。

ガイドの認知については、78.9%の都道府県が「内容を知っていた」と回答しており、厚生労働省からの事務連絡が情報源として最も多く挙げられた。このことは、中央省庁からの正式な情報提供が地方自治体の認知度向上に大きな役割を果たしていることを示している。一方で、認知はしていたものの、計画策定時に参考資料として活用していない都道府県も一定数存在した。参考にしなかった主な理由は、計画策定時点でガイドがまだ公表されていなかったことであった。都道府県の健康増進計画策定のスケジュールとガイドの公表時期とのタイミングのずれが影響していると考えられる。

ガイドを健康増進計画策定時に参考とした都道

府県は 44.7%であった。これは、2015～2016 年に行われた調査 (武田ら, 2019) の 29.8%と比較するとおよそ 15%向上しており、身体活動ガイドラインの地方自治体における活用は一定程度進展していることが示唆された。しかし、半数以上の都道府県では計画策定に際して身体活動ガイドラインを活用していなならず、ガイドラインの認知のみでは地方自治体の健康増進計画における活用には限界がある可能性が示された。

ガイドを参考にした都道府県では、「健康日本 21 (第三次)」における目標や推奨事項が重視されており、ガイド全体が幅広く活用されていたわけではないことが示唆された。計画策定において求められる具体的な目標や推奨事項に関連する部分が実務上重要視されていることを反映していると考えられる。また、ガイドに関する記述を健康増進計画に加えた都道府県は 21.1%にとどまった。今後、ガイドの活用を一層促進するためには、都道府県の健康増進計画策定の段階から身体活動ガイドラインを明確に位置付ける方策が求められる。

一方、市区町村や関連団体への認知・活用促進に関しては、78.9%の都道府県が情報提供等の施策を実施しており、7.9%が今後実施する予定であることが明らかとなった。これは、地方自治体レベルでガイドの周知・活用促進に向けた取り組みが進みつつあることを示唆しており、今後のさらなる活用推進に向けた基盤となると考えられる。

E. 結論

本研究により、都道府県の保健部門における「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の認知度は高いものの、健康増進計画策定時に参考にされた割合は約半数であることが明らかとなった。これらの結果は、身体活動ガイドラインの活用促進のために、公開スケジュールの調整や具体的な活用支援策の必要性を示唆するものである。今後、地方自治体におけるガイド活用の実態を継続的に把握し、課題解決に向けた支援策を検討することが求められる。

F. 健康危険情報

なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし。

2. 学会発表

なし。

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし。