昭和50年４月24日　第三種郵便物認可
「健康かながわ」の購読料については、
健康診断の料金に含まれています。
毎月１回15日発行（１部90円）
平成28年11月15日
第584号

健康かながわ

公益財団法人　神奈川県予防医学協会
予防医学事業中央会神奈川県支部
全国労働衛生団体連合会会員
編集・発行人＝土屋尚
発行所＝〒231－0021横浜市中区日本大通58
日本大通ビル　045（641）8501（代表）
http://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp

今月の主なニュース

麻しん集団感染の予防・対策を考える
「私と協会」禁煙・受動喫煙防止活動を推進する神奈川会議会長　中山　脩郎
わくわく健康講座「コロンとなったら　ココモかも」とつか西口整形外科スポーツ医学センター院長　三木　英之
「保健室」小田原市立富士見小学校　野尻　千絵子
神奈川県学校・腎疾患管理研究会総会
厚生労働省　受動喫煙防止対策たたき台提示
４面　３面　２面

身体活動・運動の効用

ふじさわプラス・テンの活動から

身体活動の健康上の効果と世界的に高い不活動者の割合

２０１３年３月、厚生労働省は２００６年に策定した運動基準を改定し、「健康づくりのための身体活動基準２０１３」を発表した。運動基準ではなく身体活動基準（生活活動＋運動）に改め、一般の人にもわかりやすく「プラス・テン＝今より10分多く体を動かそう」と提案している。それに沿う形で、現在、藤沢市では「ふじさわプラス・テン」活動を展開している。その中心的な役割を担っている慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科の小熊祐子准教授に、その内容と効用について寄稿していただいた。

身体不活動はパンデミック

今世界では、身体不活動（physical inactivity、いわゆる運動不足）が大きく着目されています。これは、身体活動量が不足している人が非常に多いことと、不活動が健康上多くの悪しき疾病や状況を引き起こすこと。またその予後を悪くすることが、多数の疫学研究で証明され、エビデンスがはっきりとしていることによります。地球レベルで考えた際に、介入の可能性も視野にいれた上で、影響が大きい問題なのです。

日本の現状、健康づくりのための身体活動基準・指針

日本でも、超高齢社会において、身体活動不足は社会的な問題です。さらに高齢化が加速する中、政府の健康・医療戦略においては、２０２０年までに健康寿命を今より１年以上伸ばすことや、２０２０年の東京オリンピック開催に向けて、国民の「健康度」を高める重要性が一層高まっています。

２０１３年３月に厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準２０１３」では、これらのエビデンスの現状をまとめた上で、何をどれだけ行ったらいいのか、基準を示しています。

65歳未満の成人では中等度以上の強度の身体活動を１日合計で60分以上、65歳以上の高齢者では、強度は気にしなくていいので１日合計で40分以上というのが目安量となります。さらに、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（図１）では、一般の方にわかりやすいメッセージを届けることに主眼をおいて、〝プラス・テン（10分でも多くからだを動かすことで、健康寿命を伸ばそう！）〟ということを強調しています。

これは、身体活動と健康上の利益との関係には、量反応関係があることに着目したメッセージでもあり、現在不活動の人には、行いやすい行動になることを期待しています。またポピュレーションアプローチとして、すべての人が10分ずつ身体活動を行う量が増えれば、平均値は確実に上にシフトし、集団全体への効果も期待できます。

そこで、アクティブガイドでは、対象となる方の身体活動実施状況を踏まえて、「①気づく！」、「②始める！」、「③達成する！」、「④つながる！」の４つのステージに分けたメッセージを提示しています。

ふじさわプラス・テンからみえてきた効果

私たち慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科では、藤沢市と慶應義塾大学湘南藤沢キャンパスの協力協定（２００９年10月）を基盤に、市民の身体活動増加を図るべく、市の健康増進課、藤沢市保健医療財団と連携して、調査・介入を行ってきました。

２０１３年度からは健康上の課題が多いと考えられた13行政地区のうち４地区を対象に、特に60歳以上の高齢者をターゲットとして、身体活動増加のためにアクティブガイドを活用し、地域全体（ポピュレーション）への多面的介入（コミュニティワイドキャンペーン）を２年間行いました。これは情報提供・教育機会提供・環境整備といったことを行政組織、住民組織、医療関連組織など地域の各部門と協働して行うものになります。

情報提供については、チラシやポスター、リーフレットなどを用いて行ってきましたが、単に全戸配布するよりも回覧板による案内や、意識の高い市民からほかの市民への伝達のほうが、到達度が高いことがうかがえました。教育機会の提供については、地域の自治会やサークル活動の際に出向き、簡単な健康・身体活動講話と10分ほどの運動を実践するワンポイント講座を実施。希望者による運動教室では到達できない層へのアプローチ法として有効なこと、また地域には、仕組み・ツールができれば身体活動の継続実施を行い得る潜在的なコミュニティがあることがわかってきました。

生活圏での継続的身体活動実施グループの醸成といった環境整備が、地域のソーシャルキャピタルの強化、生活の質の改善、健康寿命の延伸につながると考えられます。

２０１５年度からは、全地区に拡大（図２）し、住まいの近くで週１回以上集まって運動実施するグループを募り、半年に１回、体力・活動量・認知機能・アンケート調査を行いながら支援・追跡しています（図３・日本医療研究開発機構委託研究）。市内10グループ約２００人が参加し、半年後の調査では、グループ運動継続群で、座位時間の減少、体力の増強、社会とのつながりなどの項目で改善を認めています。

現在１年後の調査を実施中です。周囲への活動の広がりも多く生じてきており、人から人へのつながりが、「身体活動を広める・行う・継続する」上でもキーとなりそうです。

ホームページでも情報提供、ツール類の提供を行っています。ご興味を持っていただいた人は、ぜひ、ご覧ください。（f-plusten.comあるいは「ふじさわプラス・テン」で検索を）

図１　健康増進のための身体活動指針（アクティブガイド）のメッセージ

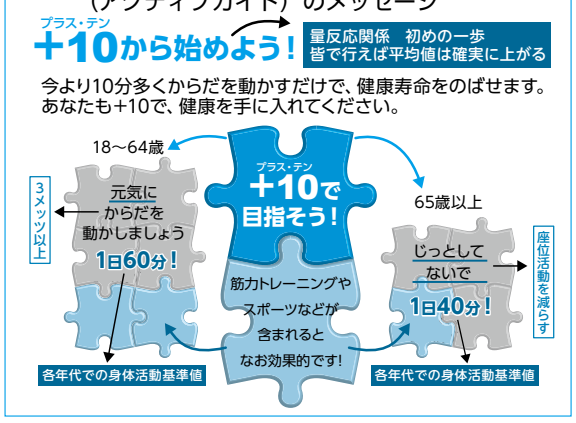

図２　身体活動促進のためのマルチレベル戦略

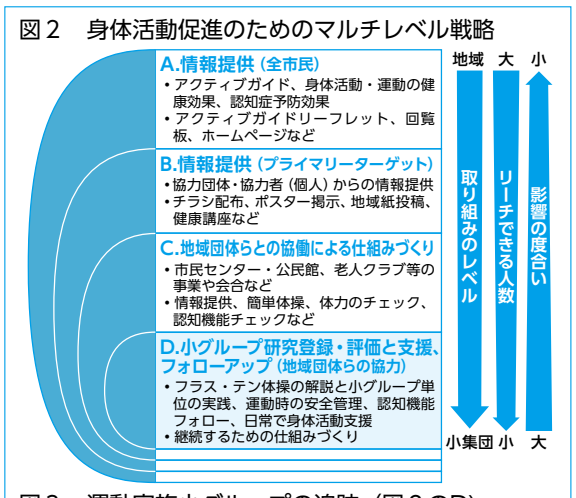
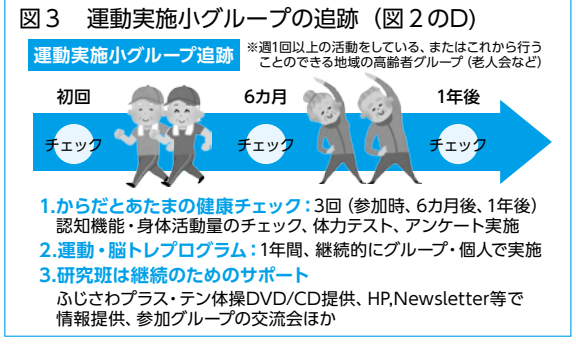
図３　運動実施小グループの追跡（図２のD）