

## 健康づくりのための運動定着への取り組み

飯澤裕美（松本保健所）、寺沢真砂子、加藤隆江、稲田沙織、荒井やよい  
中島梢（朝日村住民福祉課）、小口幸子、青木敦子（松本保健所）

要旨：朝日村は、昭和39年から村をあげて「健康村建設事業」を展開しており、平成15年度からは「朝日村健康づくり計画」等に基づいた健康づくり事業を展開している。その一環として平成16年度から新たに「身体活動・運動」に焦点をあてた「健康づくりのための運動習慣定着事業」を開始した。今回本事業の中間評価及び課題等について検討を行った。本事業は、地域づくり、住民協働の観点からの推進を行ったことにより、住民の意識向上に寄与し、今後の住民の行動変容を引き起こす可能性が高いことが示唆された。

キーワード：健康づくり、地域住民活動、自律的予防活動

### A. 目的

朝日村では、「身体活動・運動」に焦点をあてた「健康づくりのための運動習慣定着事業」を開始している。本事業は、村民が自律的に健康的な生活習慣を定着できる事を目標にしている。

本事業における行政の役割は、関係機関と連携し、村民の健康づくりのための健康運動への意識の高揚、健康運動を実践するための環境整備、健康運動を継続させる仲間づくりのためのリーダーの育成などを行う点である。

本報告では、事業開始から二年を経て、本事業の効果及び課題について、若干の検討を行ったので報告する。

### B. 方法

#### 1 健康づくりのための運動習慣定着事業

##### (1)事業の構成

この事業は次の3本を柱とし企画した。

- ・柱1：継続的に運動を実践できる環境づくり
- ・柱2：運動の意欲喚起のための正しい知識の普及
- ・柱3：村民の自律的参加による意識の高揚

##### (2)村が担う具体的事業

###### ①継続的に運動を実践できる環境づくり

「あさひ村健康体操」ビデオの作成

「あさひ村ゲタっち体操」の作成

OB会等グループの支援

###### ②運動の意欲喚起のための知識の普及

###### i 高齢者への働きかけ

「いきなサロン」で転倒予防教室

介護予防事業「筋力アップ教室」

地域サロン

###### ii 乳幼児期への働きかけ

ひよこの学校（未就園児とその親）

ベビーピクス教室（乳児とその親）

###### iii 住民全体への働きかけ

シェイプアップセミナー

出前講座（地区健康講座、各団体、会議など）

運動推進リーダーの育成支援

健康づくり事業（健診時、結果報告会など）

健康まつり（体力測定、体脂肪率測定など）

エコウォーク（環境保全事業とのタイアップ）

ウォーキング教室（ウォーキングマップの普及）

###### ③村民の自律的参加による意識の高揚

体を使おうキャンペーン（歩く楽しさ再体験、体力測定、ゲタ体操モニターなど）

運動推進アンケート調査の実施

### 2 実態把握及び調査

#### (1)ベースライン調査の実施

住民の実態を把握し事業推進の基礎資料及び事業評価の指標とすることを目的に初年度にベースライン調査を実施した。調査方法は、村内の事業所、村民の集まる機会などを利用し協力依頼を行い調査用紙を配布した。調査は自記式で、回収に当たっては個人情報の保護に配慮した。後日情報提供等を行う目的で、任意の記名式とした。調査項目は、自覚的健康度、健康づくりの実施状況、運動習慣の有無、ストレスの有無、生活満足度など計20項目である。回答が得られたのは374人（男135人、女210人、不明29人）であった。

この調査結果から、村民の多くが健康づくり運動の実施に至っていないという現状が明らかとなった。特に男性及び働き盛りの年代でこの傾向が強かった。また、農業従事者では農繁期と農閑期での運動量の違い、高齢者の冬場の運動不足などという実態が明らかとなった。また、村当局に対して、健康づくり事業実施の要望はなされるが、実際に事業に参加する人は固定化しているという課題があった。

これらの課題に対する取り組みの一つとして「健康づくりと地域づくりをリンクさせる」という観点から、村の特産品「下駄」をモチーフにした健康づくり体操「あさひ村ゲタっち体操」を考案した。

ものめずらしさからか、今まで健康づくり事業に参加しなかった住民の参加がみられるようになった。そこで、「あさひ村ゲタっち体操」を活用して村ぐるみでの「健康づくりのための運動習慣」として普及推進することを目的に事業を行なった。

## (2)事業評価の方法

2年目終了時に中間評価のための調査を実施した。調査方法は、初年度のベースライン調査の対象者に対し、集会等を活用し再度調査を依頼し調査用紙を配布した。調査期間中に直接依頼できない者については、個別に村内ファクシミリで依頼し、回答を得た。調査項目は、ベースライン調査に基づき計15項目である。

## C. 結果

ベースライン調査で回答が得られたのは374人（男135人、女210人、不明29人）、そのうち中間評価のための調査で回答が得られたのは270人（男93人、女172人、不明5人）であり、回答率は72.2%であった。

主な結果について、表1に示した。

表1. 二年間の変化について (%)

	H16年度	H17年度
現在健康だと思う	73.8	75.5
積極的に健康づくりをする	57.2	64.1
健康習慣6つ以上実施	12.6	17.7
現在ストレスを感じている	64.5	70.0
健康のために体を動かしている	62.1	64.7
自分の標準体重を知っている	81.6	86.3
自分のBMIを知っている	28.1	41.1
現在の生活に満足している	72.5	70.7
現在自分の生きがいがある	63.9	67.0
この1年間に健康づくりイベント等参加	53.5	49.7
村の健康体操を知っている	—	65.2
村のゲタ体操の取り組みを知っている	—	75.9

「現在健康だと思う」人は全体では増加していた。表は示さなかったが、年代別にみると、60歳代以上では増加しており、50歳代以下では減っていた。

「積極的に健康づくりをしている」人は全体では増加していた。男女別には、男が49.6%から54.8%と増加、年代別には40代で60.4%から50.9%に減っていた。

た。

ブレスローの健康習慣の6つ以上実施している者は増えていた。項目別でもそれぞれ実施者の割合は増えているが、「間食をしない」の実施者の割合は減っている結果であった。

「健康のために体を動かしている」人は増えていた。体を動かす工夫では、「歩数計をつけて歩く」や「家事をこまめにし体を動かす」などの、日常生活の中でできる項目に増加が見られた。また、「健康づくりのために特に体を動かすことをしていない」と答えた人の中でも今後体を動かすようにしたいと思う人は増えており、運動することが自分にとって必要と感じている人も69.4%から81.6%に増加した。

「この1年間に健康づくりイベントなどに参加した」人は全体では減っていたが、毎月継続的に参加している人は増えているという結果であった。

平成16年度から普及を開始している「あさひ村健康体操」を知っている人は65.2%、平成17年度から普及をはじめている「あさひ村ゲタっち体操」を知っている人は75.9%であった。

## D. 考察

本事業の実施に当たっては、住民を巻き込んだ取り組みを意識した。中間調査の結果からは住民の明らかな行動変容は見られなかったものの意識の変化が推察された。なお、特産品利用の「あさひ村ゲタっち体操」を完成させるにあたり、村内から募集したモニターに、体力測定やデザイン、ネーミングに至るまで多くの協力をいただいた。モニターとして参加した住民は、体操完成後、自律的に普及活動に参加してくれるという予期せぬ効果が見られた。

今回の経験から、事業の実施にあたっては住民協働を進めていくことが効果的であると考えられる。

健康づくりは継続的に行わなければ効果は期待できない。したがって、楽しく、無理なく、生活習慣として続けられる健康づくりを普及することが重要である。気楽にはじめられるようなきっかけづくり、継続を支える「仲間」の存在、「指導」を受ける機会の増加も重要である。楽しみながら体を動かし、気持ちよさの積み重ねから「自分の健康は自分でつくる」という長期的な健康づくりの流れを作っていきたいと考えている。

この事業は、市町村派遣研修での研修課題として朝日村で実施しました。貴重な機会を与えてくださった朝日村住民をはじめ村職員の方々に深く感謝申し上げますとともに、ご協力いただいた、曾根亮子氏、中野香織氏、田村弥生氏、牧内隆雄氏、上谷早人氏、田中理恵氏に感謝いたします。