

福島県会津美里町における運動習慣化促進への取り組み



数下典子^{1, 2)}，藤村透子³⁾，若山修一²⁾，堀田和司²⁾

1) アップテンヘルスサポート，2) 茨城県立医療大学，3) 作新学院大学女子短期大学部

背景

① 第2次会津美里町健康増進計画・食育推進計画（平成26年度）から

- ✓ 40歳以上の運動“非”実践者割合が約70%であった。
- ✓ 40～64歳の30%，65歳以上45%を目標値として運動習慣者率の増加を目指している。
- ✓ 目標達成のために、①関係機関との連携・協力，②運動習慣に関する事態把握および課題の明確化，③事業推進するための体制作りといった取り組みを明記

② 運動と社会環境

- ✓ 社会環境対策として、①施設利用の充実，②指導者の育成，③自主活動の促進，④運動に関連した情報提供，⑤身体活動量増加のための環境整備，⑥閉じこもり予防のための環境整備からの視点が重要とされている。

方法

対象者：健康増進計画アンケートの一部として、各年代割合を元に1000名へ郵送。返信のあった491名を分析対象

<調査内容>

- 1) 年齢（20～80歳以上の10歳刻み）
- 2) 居住地域（合併前，旧町村単位：①高田，②本郷，③新鶴）
- 3) 近隣環境3項目：1. 公共施設の充実，2. ジョギング・ウォーキング環境の適切さ，3. 運動教室・講座の開催：（①まったくあてはまらない，②あてはまらない，③どちらともいえない，④あてはまる，⑤よくあてはまる）
- 4) 運動実践頻度（①週に数回以上，②週に1回程度，③月に1回程度，④年に数回程度，⑤ほとんどしない）
- 5) 運動をしない理由
- 6) 運動を始めるための必要な働きかけ

<分析内容>

- ✓ 回答者の特徴：男女比，居住地比，年代比
- ✓ 運動実践頻度（①週に数回以上，②週に1回程度，③月に1回程度，④年に数回程度，⑤ほとんどしない）割合
- ✓ 運動実践頻度と近隣環境の関係→クロス集計，ロジスティック回帰分析
- ✓ 運動をしない理由～低頻度実践群（年に数回未満）と未実践群（ほとんどしない）の比較→クロス集計，因子分析
- ✓ 運動に対する働きかけ～低頻度実践群（年に数回未満）と未実践群の比較→クロス集計，因子分析

結果

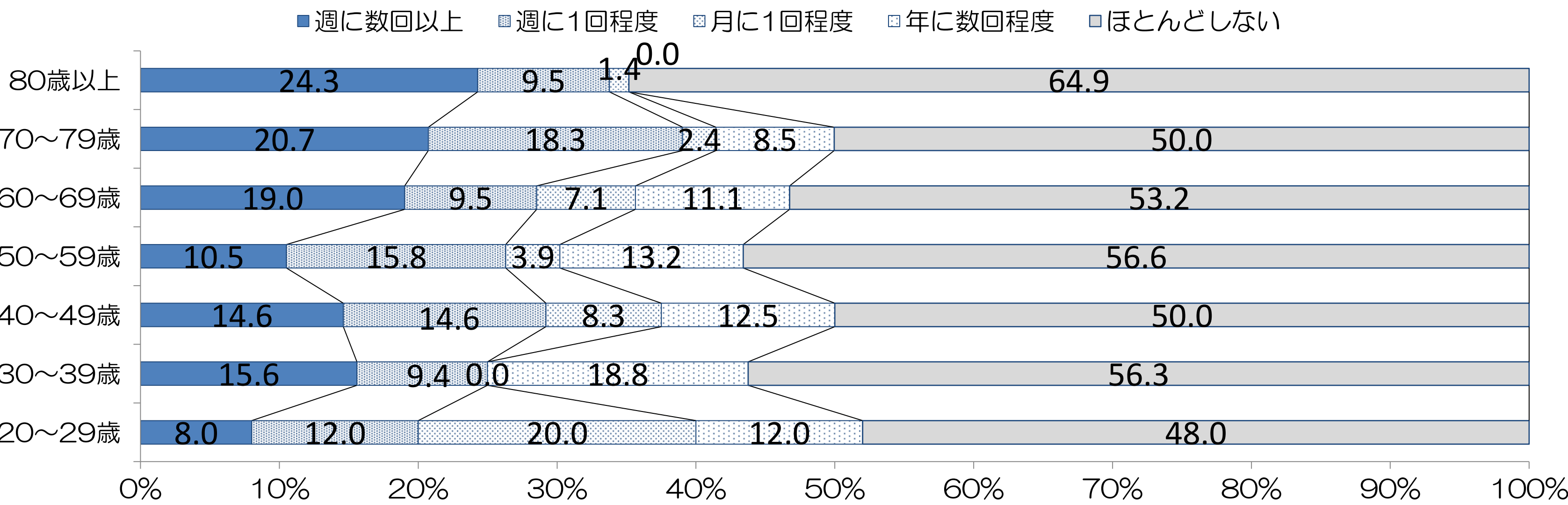


図2. 運動実践頻度における年代別割合

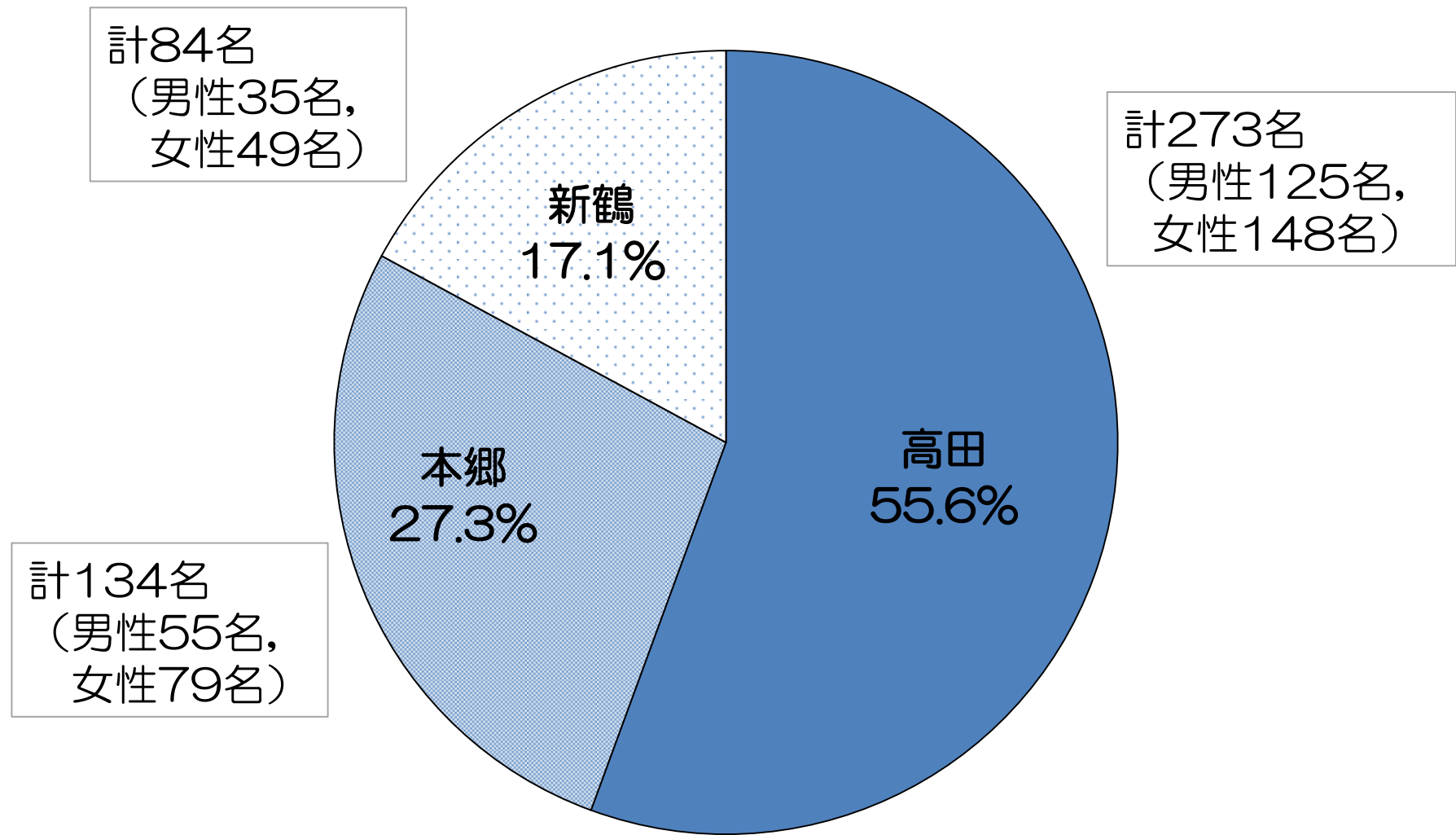
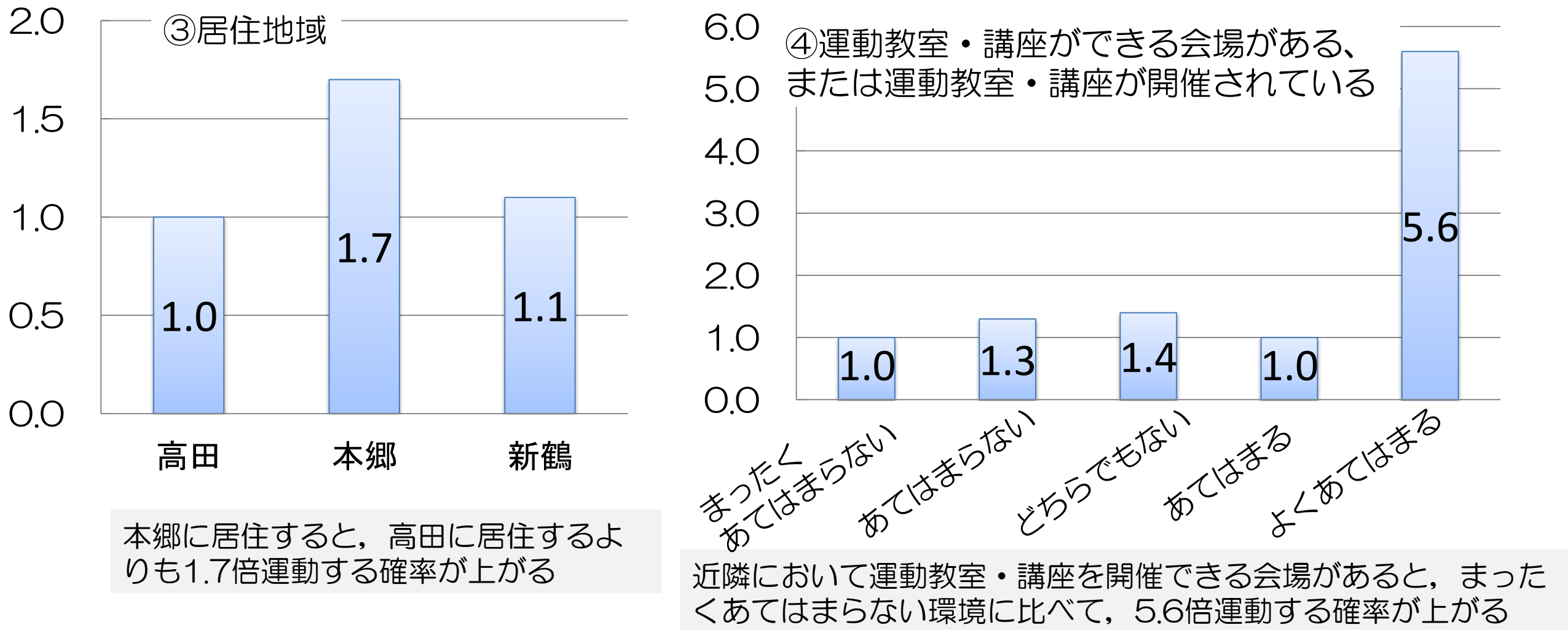


図1. 回答者の居住地

従属変数：運動実践 ① 月に1回未満～ほとんどしない ① 週に1回以上実践する
独立変数：①性別 ②年齢（年代） ③居住地 ④近隣環境：公共施設，ジョギング・散歩，運動教室・講座



本郷地域に居住していること，運動教室が近隣で開催されていることが，運動実践に影響している可能性がある

図3. 週に1回以上の運動実践に影響を与える要因（ロジスティック回帰分析）

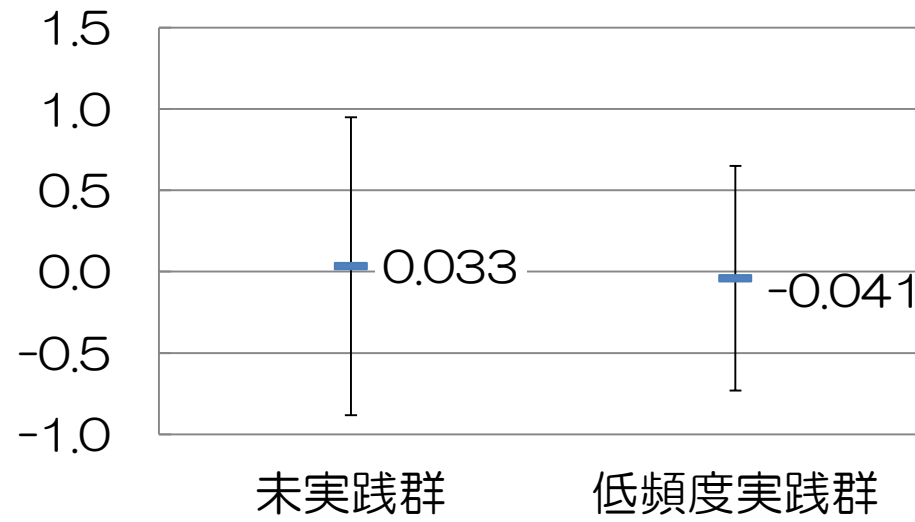
表1. 未実践群および低頻度実践群における“運動をしない理由”（因子分析の結果）

運動をしない理由	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子	第6因子
	施設情報因子	運動拒絶因子	多忙因子	実践方法因子	生活環境因子	運動不要因子
5. 参加方法施設利用方法を知らない	0.77	0.07	-0.03	-0.11	0.08	-0.08
6. 運動教室イベントの情報が無い	0.61	-0.05	0.00	0.20	-0.18	0.00
8. 指導者がいない	0.32	-0.16	-0.07	0.07	0.07	0.01
10. 健康体力に自信がない	0.06	0.02	-0.34	0.05	-0.08	-0.02
14. 運動嫌い 興味がない	-0.23	0.40	-0.07	0.24	-0.03	0.01
15. お金をかけたくない	0.05	0.50	0.12	0.04	0.16	-0.19
16. めんどく	0.02	0.77	-0.03	-0.05	-0.04	0.07
1. 忙しい	-0.06	0.00	0.72	-0.02	-0.16	-0.05
9. 運動方法がわからない	0.01	0.06	-0.10	0.55	-0.08	-0.18
2. 機会がない，時間がない	0.01	-0.03	0.28	0.29	0.19	0.01
7. 仲間がいない	0.15	0.05	0.01	0.51	0.01	0.12
11. 病ケガをしている	-0.10	-0.08	-0.32	0.04	0.00	-0.21
4. 運動する施設や場所が近くにない	0.02	-0.02	-0.03	0.05	0.61	0.08
13. 孫の世話，介護	-0.04	0.08	-0.04	-0.13	0.32	-0.14
3. 運動したいと思わない	-0.01	0.15	-0.05	-0.08	-0.04	0.49
12. 健康だから	-0.07	-0.11	0.06	-0.05	0.00	0.37

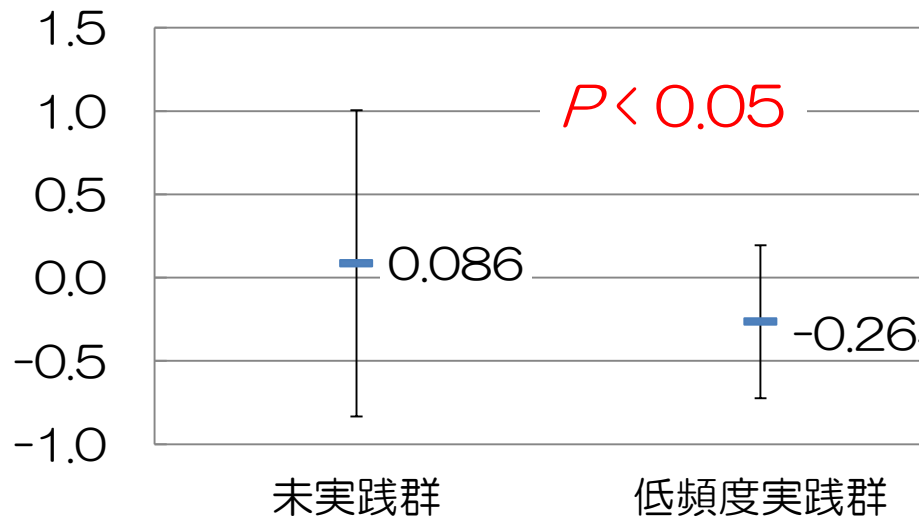
表2. 未実践群および低頻度実践群における“運動開始のための働きかけ”（因子分析の結果）

運動開始のための必要な働きかけ	第1因子	第2因子	第3因子
	自己実践因子	他者介入因子	教室提供因子
1. 運動施設場所の解放，自由利用	0.35	-0.11	0.10
2. 運動種目，運動方法の紹介	0.29	-0.05	0.56
5. 指導者の紹介	0.68	0.21	-0.18
6. 運動教室や施設などの情報提供	0.54	-0.19	0.32
4. 仲間，サークルの紹介	-0.10	0.52	0.05
8. 地区や職場への指導者派遣，運動教室開催	-0.04	0.39	-0.05
7. 職場からの指示，勧め	0.00	0.04	-0.08
9. 医師，保健師，家族，仲間の勧め	-0.19	0.23	-0.06
3. 運動教室，イベント開催	0.01	0.40	0.45

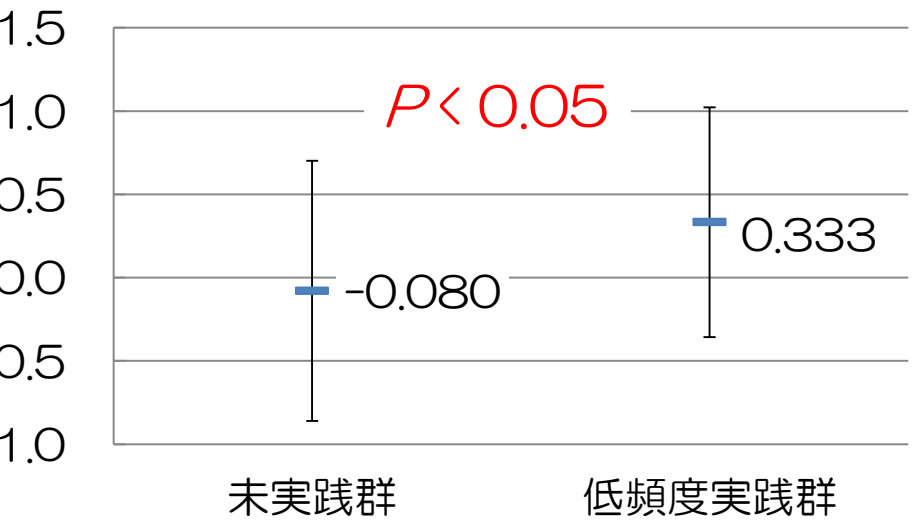
第1因子：施設情報因子



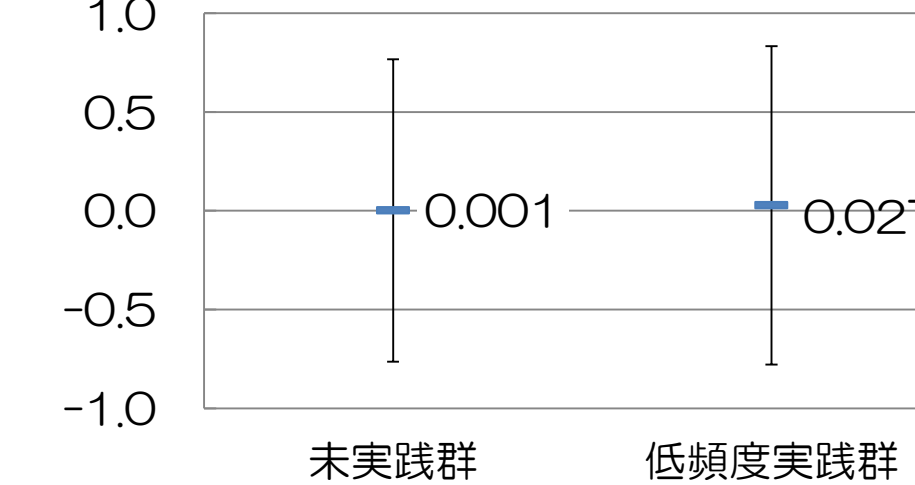
第2因子：運動拒絶因子



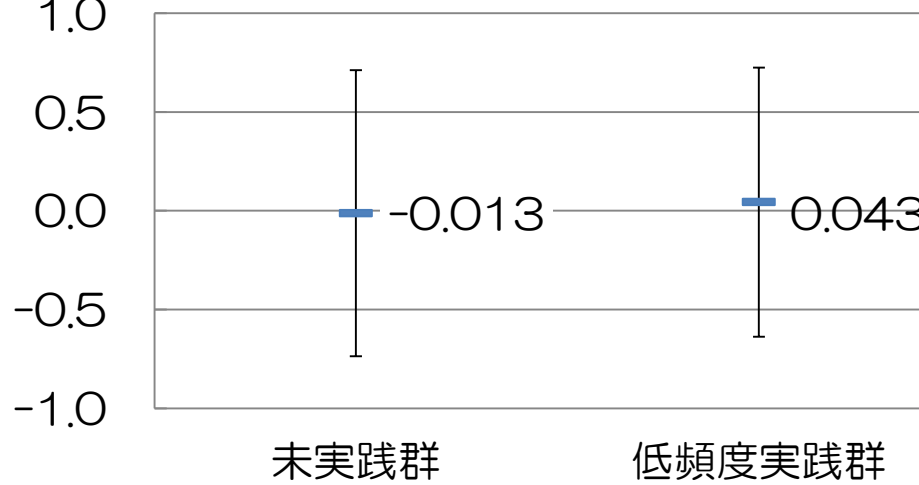
第3因子：多忙因子



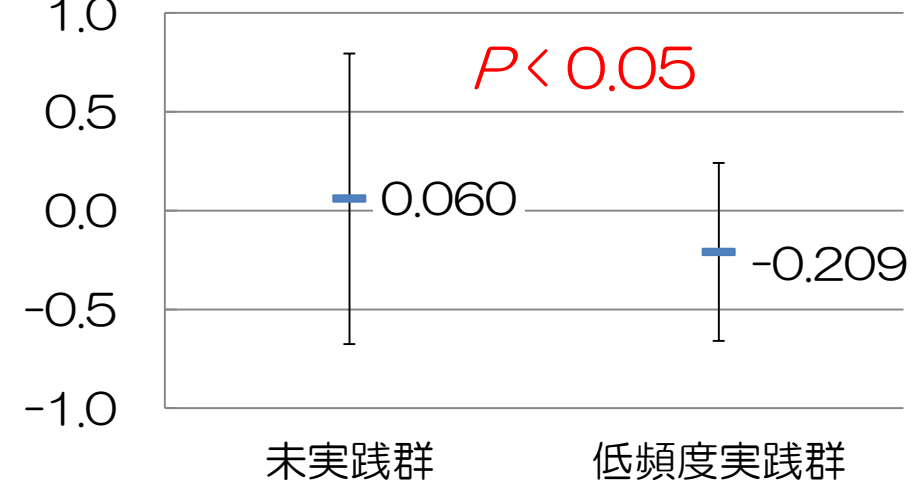
第4因子：実践方法因子



第5因子：生活環境因子



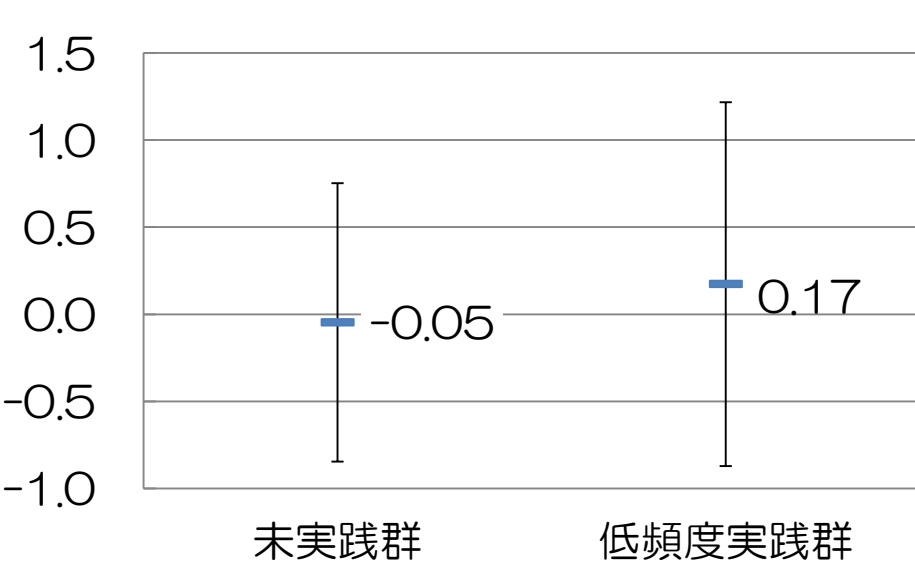
第6因子：運動不要因子



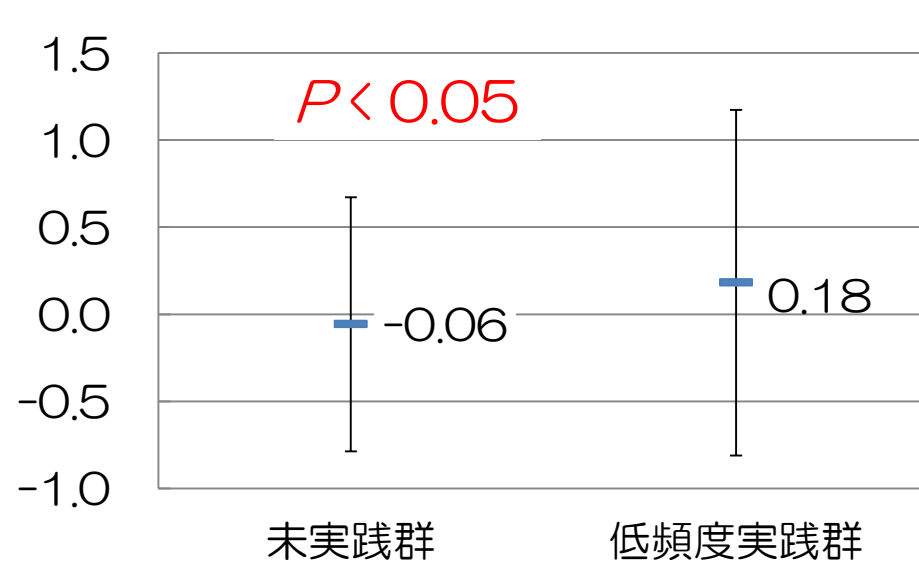
未実践群は、「運動拒絶因子」と「運動不要因子」の得点が高かった。すなわち，現状では「無関心期」とであるといえる。一方，低頻度実践群は「多忙因子」の得点が高かった。

図4. 未実践群および低頻度実践群における“運動をしない理由”各因子得点の比較

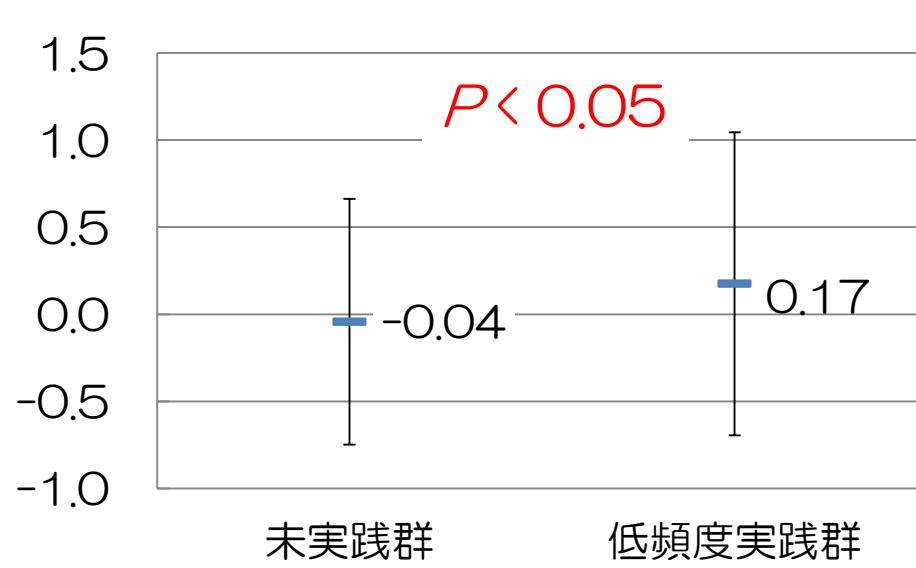
第1因子：自己実践因子



第2因子：他者介入因子



第3因子：教室提供因子



低頻度実践群は，他者からの介入や教室の提供を期待していると考えられる。一方，未実践群は，働きかけに対して関心のない状態と言える。

図5. 未実践群および低頻度実践群における“運動開始のための働きかけ”各因子得点の比較

まとめ

低頻度実践群

未実践群

多忙

教室提供

他者介入

- ・運動教室，イベント開催
- ・仲間，サークルの紹介
- ・地区や職場への指導者派遣，運動教室開催
- ・職場からの指示，勧め
- ・医師，保健師，家族，仲間の勧め

忙しいが故に，他者からの介入や教室の提供を期待

運動拒絶

運動不要

- ・運動が嫌い，興味がない
- ・運動したいと思わない
- ・健康だから
- ・お金をかけたくない
- ・めんどく

働きかけは不要

働きかけを必要とせず，関心がない。現状は「無関心期」

<会津美里町において運動実践者を増やすには>

- 運動教室に関する情報をまとめて，運動提供方法を具体化する。
- 低頻度実践群には積極的に介入し，運動できる環境を整える。
- 未実践群へは適度に働きかけを続け，いつでも始められるよう準備をする。

<会津美里町における新たな取り組み>

- NPO法人クラブ衆，生涯学習課，健康ほけん課の運動教室，イベント連携
⇒ 住民が運動教室を選択できるような仕組みづくり，運動教室選びチャートの開発
- 健康フェスタの開催⇒ 住民に対する健康行動のきっかけづくり
- 健康関連イベントや啓発資料などチラシの配布先の開拓

数下典子@アップテンヘルスサポート

Email: yabushita-noriko@upten.jp

