

Ⅲ. 分担研究報告書

健康寿命の延伸・短縮要因に関する研究
－健康日本 21（第三次）の円滑な実施方策に関する研究－

研究分担者 辻 一郎 東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野・客員教授

研究要旨

本研究班は、健康日本 21（第三次）の目標全 51 項目のうち 30 項目について、これまでロジックモデルとアクションプランを作成してきた。その成果を全国の健康づくり担当者に幅広く伝えるために、ウェブ研修会を開催した。研修会では、本研究班の研究分担者 10 名が 1 時間ずつ講義を行った。研修会は 3 回に分けて実施した。研修会の参加申し込みはウェブにて行い、各回とも約 800 名の登録があった。研修会終了時に受講者の感想をアンケート調査したところ、96.1%が「非常に満足した」または「まあ満足した」と回答するなど、高い評価をいただいた。

一方、定員を超えたために受講できなかった者も一定数あったので、今後は YouTube 実況配信や終了後のアーカイブ動画配信などについても検討が必要と思われる。

A. 研究目的

「二十一世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次））」では、より実効性をもつ取組（Implementation）を推進するために「国は、地方公共団体の取組に資するよう、具体的な方策（アクションプラン）等の策定に取り組む」と明記されている。

本研究班は、健康日本 21（第三次）の目標全 51 項目のうち、「生活習慣の改善」「生活習慣病の予防」「社会環境の整備・こころの健康・高齢者の健康」に関する目標 30 項目について、これまでロジックモデルとアクションプランを作成してきた。

ロジックモデルは、個別施策とアウトカム（目標項目）との関連について階層性をもって全体像を示したものである。本研究班では、個別施策（実施主体別の施策）→ アウトプット（施策の実施状況に関する指標）→ 中間アウトカム（対象とする人の変化）→ アウトカム（健康日本 21（第三次）の目標項目）という枠組を採用した。このロジックモデルに基づいてアクションプランは作成される。本研究班では、

実施主体別に「介入のはしご」を用いて施策（取組）を分類・記載した。「介入のはしご」は、2010 年に英国公衆衛生白書で初めて示されたもので、レベル 8（現状のモニタリング）－レベル 7（情報提供、教育）－レベル 6（環境を整えて健康な選択を誘導）－レベル 5（デフォルトを変えることによる選択の誘導）－レベル 4（インセンティブによる選択の誘導）－レベル 3（逆インセンティブによる選択の誘導）－レベル 2（選択の制限）－レベル 1（選択の禁止）、という階層をもってさまざまな健康増進施策・介入の強さを整理したものであり、世界中で活用されている。

すでに述べたように、本研究班は健康日本 21（第三次）の目標全 51 項目のうち 30 項目についてロジックモデルとアクションプランを作成した。これらを広く伝えることにより、健康づくりのさまざまな実施主体（地方自治体、医療保険者、保健医療福祉関連の専門組織、民間企業、職域保健など）の健康づくり施策の立案と実施をサポートすることが期待される。

本研究の目的は、本研究班の 3 年間の研究成

果を社会に還元することである。そのため、研究班ホームページを開設し、自治体などを対象にアクションプランなどに関するウェブ研修会を開催した。それにより、健康日本 21（第三次）の円滑な推進に資するものである。

B. 研究方法

1. ウェブ研修会の概要

健康日本 21（第三次）のうち、「生活習慣の改善」「生活習慣病の予防」「社会環境の整備・こころの健康・高齢者の健康」に関する目標 30 項目について、ロジックモデルとアクションプランに関する講義を行った。また、自治体間の健康格差を評価し、格差縮小に向けた政策立案を行うための手法についても講義を行った。

対象として、基本的には自治体職員を想定していたが、健康日本 21（第三次）と健康づくりに関わる者であれば職種や所属に制限は設けなかった。

研修会の参加申し込みはウェブにて行い、先着順で定員に達するまで受け付けた。なお定員の枠は、当初 350 名程度としたが、参加希望者の要望に応え、最終的には 800 名程度にまで増やした。参加費は無料とした。

研修会では、本研究班の研究分担者が 1 時間ずつ講義を行った。合計 10 時間の講義を 3 回に分けて実施した。質疑応答の機会は設けなかった。

2. 各研修会の内容

各研修会の開催月日、テーマ、講義内容と講師の氏名は、以下の通りである。

◆第 1 回研修会（令和 6 年 10 月 4 日）

テーマ「生活習慣の改善」

- | | |
|----------|-------|
| ・栄養・食生活 | 村山 伸子 |
| ・身体活動・運動 | 井上 茂 |
| ・喫煙 | 片野田耕太 |

◆第 2 回研修会（令和 6 年 11 月 5 日）

テーマ「健康寿命の自治体格差、疾病の予防・重症化予防」

- | | |
|-------------|-------|
| ・健康寿命の自治体格差 | 横山 徹爾 |
| ・歯・口腔の健康 | 相田 潤 |
| ・循環器病 | 岡村 智教 |
| ・糖尿病 | 津下 一代 |

◆第 3 回研修会（令和 6 年 12 月 6 日）

テーマ「休養・睡眠、社会とのつながり、こころの健康」

- | | |
|-----------|-------|
| ・休養・睡眠 | 栗山 健一 |
| ・社会とのつながり | 近藤 尚己 |
| ・こころの健康 | 西 大輔 |

3. 広報活動

本研究班ホームページにて研修会の内容（目的、講義内容と講師など）・日程・参加申し込みの方法などを告知した。

さらに、関連学協会（日本公衆衛生学会、日本健康教育学会、日本栄養改善学会、日本運動疫学会、日本栄養士会、全国保健所管理栄養士会、日本健康運動指導士会）の発行誌やホームページ、メイリングリスト、健康づくり関連の発行誌（保健師ジャーナル、月刊公衆衛生情報、月刊健康づくり、月刊へるすあっぷ、週刊保健衛生ニュース、地域保健など）、健康づくり関連団体のホームページ（健康・体力づくり事業財団、健康日本 21 推進全国連絡協議会など）にも研修会の告知記事を掲載していただいた。

（倫理面への配慮）

本研究事業は研究班ホームページの開設とウェブ研修会の開催であり、倫理上特段の問題は想定されない。ウェブ研修会の受講申込において申込者から個人情報（氏名・職種・メールアドレス）が提供されるので、個人情報保護の観点から最大限の注意を払って取扱うとともに、研修会終了時に個人情報は削除した。以上より、倫理面の問題は存在しない。

C. 研究結果

1. 各研修会の登録状況

各研修会の登録者数と職種内訳を表 1 に示す。登録者数は第 1 回 837 名、第 2 回 804 名、

表 1 各研修会の登録状況

第1回研修会		第2回研修会		第3回研修会	
登録者数		登録者数		登録者数	
837		804		792	
職種 = 複数回答		職種 = 複数回答		職種 = 複数回答	
医師	16	医師	29	医師	23
保健師・看護師	273	保健師・看護師	323	保健師・看護師	419
管理栄養士・栄養士	472	管理栄養士・栄養士	285	管理栄養士・栄養士	244
健康運動指導士	29	健康運動指導士	20	健康運動指導士	19
行政	80	行政	113	行政	75
医療保険関係	6	医療保険関係	5	医療保険関係	2
教育・研究	67	教育・研究	50	教育・研究	52
その他	38	その他	108	その他	56
合計（重複回答）	981	合計（重複回答）	933	合計（重複回答）	890

第3回 792 名であった。

職種の内訳（重複回答）は、第1回は管理栄養士・栄養士が最も多かったが、第2回と第3回は保健師・看護師が最も多かった。また、その他の内訳では、第2回で歯科医師・歯科衛生士が85名と、「その他」の大半を占めた。

また、企業に所属する者（職域保健の担当者を含む）は、第1回 49 名、第2回 54 名、第3回 79 名であった。

2. 受講者の感想アンケート調査の結果

研修会終了後に受講者が Zoom を退出する際に、3 問の感想アンケート調査への協力を依頼した（したがって、研修会の途中で退出した者にはアンケート調査は依頼していない）。

その結果を表 2 に示す。「全体としてどれくらい満足しましたか」との問いに対して、96.1%が「非常に満足した」または「まあ満足した」と回答した。3 回の研修会のうち、その割合が最も高かった回は 97.8%で、最も低かったものは 94.0%であった。

「講師の話は分かりやすかったですか」との問いに対して、95.5%が「非常に分かりやすかった」または「まあ分かりやすかった」と回答した。3 回の研修会のうち、その割合が最も高かったものは 97.9%で、最も低かったものは 93.8%であった。

「配布した資料は分かりやすかったですか」との問いに対して、88.3%が「非常に分かりやすかった」または「まあ分かりやすかった」と回答した。3 回の研修会のうち、その割合が最も高かったものは 91.3%で、最も低かったものは 85.6%であった。

表 2 受講者の感想アンケート調査の結果

全体としてどれくらい満足しましたか	N	(%)
非常に満足した	696	46.1
まあ満足した	754	50.0
どちらとも言えない	57	3.8
やや不満である	1	0.1
非常に不満である	1	0.1
講師の話は分かりやすかったですか	N	(%)
非常に分かりやすかった	717	47.5
まあ分かりやすかった	724	48.0
どちらとも言えない	55	3.6
やや分かりにくかった	12	0.8
非常に分かりにくかった	1	0.1
配布した資料は分かりやすかったですか	N	(%)
非常に分かりやすかった	582	38.6
まあ分かりやすかった	750	49.7
どちらとも言えない	153	10.1
やや分かりにくかった	19	1.3
非常に分かりにくかった	5	0.3

各研修会の回答を合計したもの（N=1509）

回答は、研修会終了後に Zoom を退出する際に依頼した
（途中退出者は集計されない）

D. 考 察

本研究班の3年間の研究成果を広く社会に伝えるため、研究班ホームページを開設するとともに、自治体などを対象にアクションプランなどに関するウェブ研修会を開催した。

研修会は、10名の講師（本研究班の研究分担者）により3回に分けて行われたが、各回とも約800名の参加登録があった。職種の内訳には研修会のテーマに応じた特徴（栄養・食生活に関する講義があった第1回では管理栄養士・栄養士が最も多く、歯・口腔の健康に関する講義があった第2回では歯科医師・歯科衛生士が多かった、などの特徴）があった。また、企業に属する者が50名以上登録した。以上より、本研修会の事前告知が幅広い層に伝わり、しかも個々の職種のニーズに応じた参加登録があったことが示唆された。

また、受講者の感想アンケート調査で、参加者のうち96.1%が「非常に満足した」または「まあ満足した」と回答したように、高い満足度が得られたことも分かった。これは、講師を務めてくださった10名の研究分担者のご努力の賜物であり、改めて御礼申し上げる次第である。ただ、配布した資料については、「非常に分かりやすかった」または「まあ分かりやすかった」と回答した者が88.3%に留まったことについては、反省の余地があると言ふべきである。今後、分かりやすい資料を作ることについて、班員の間で話し合い、改善に向けた不断の努力を行う必要があると思われる。

一方、参加登録の枠については今後検討が必要と思われる。本研究班のアクションプラン研修会を初めて告知した際は、定員350名とした。しかし参加希望者の要望に応じて、最終的には800名程度にまで増やした。それでも、申し込みできなかった方が一定数あり、そのような方々から直接間接にご意見・ご要望をいただいたことも事実である。そこで、研修会で使用した資料は、終了後に研究班ホームページに掲載し、誰でも閲覧可能とした。

今後は、YouTube 実況配信や終了後にアーカイブ動画配信などを行ってできるだけ多くの方々にご視聴いただくよう、検討する必要があると思われる。

E. 結 論

本研究班は、健康日本21（第三次）の目標全51項目のうち30項目について、これまでロジックモデルとアクションプランを作成してきた。その成果を全国の健康づくり担当者に幅広く伝えるために、ウェブ研修会を開催した。研修会では、本研究班の研究分担者10名が1時間ずつ講義を行った。研修会は3回に分けて実施した。研修会の参加申し込みはウェブにて行い、各回とも約800名の登録があった。研修会終了時に受講者の感想をアンケート調査したところ、96.1%が「非常に満足した」または「まあ満足した」と回答するなど、高い評価をいただいた。

一方、定員を超えたために受講できなかった者も一定数あったので、今後はYouTube 実況配信や終了後のアーカイブ動画配信などについても検討が必要と思われる。

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

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし