

健康日本21（第三次）「アクションプラン研修会」

第1回：生活習慣の改善

＜身体活動・運動＞

井上 茂

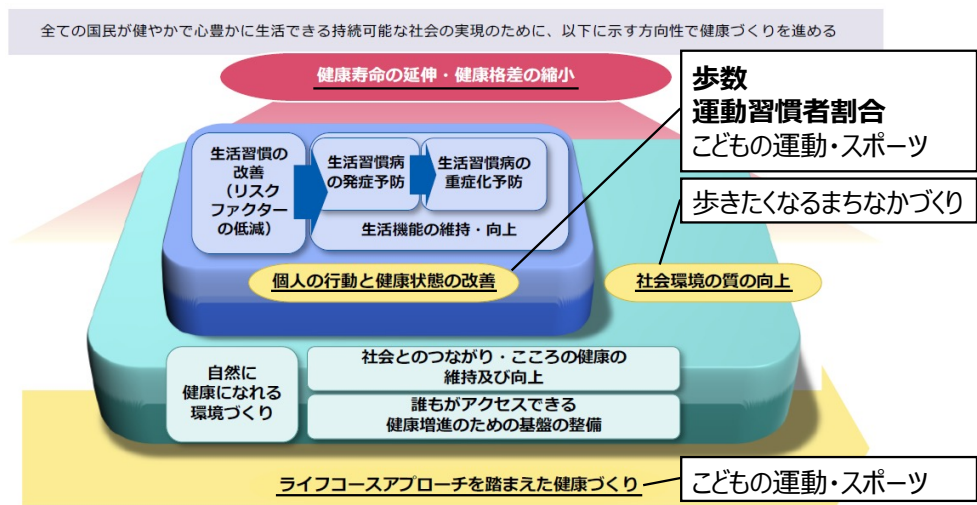
東京医科大学 医学部 公衆衛生学分野・教授

内容

- **身体活動・運動に関する目標**
- 身体活動・運動アクションプランの紹介
 - ロジックモデルの概要
 - 個別施策の紹介
 - 介入のはしごを用いて、個別施策の介入レベルを確認
 - アウトプット指標と中間アウトカム
- 新しい都道府県計画における身体活動・運動施策の状況
- 事例紹介

その後の編集で発表スライドが、若干異なる場合がありますが、ご容赦ください

健康日本21（第三次）における身体活動・運動および関連目標



「健康日本21（第三次）推進のための説明資料」を一部改変

目標：日常生活における歩数の増加

指標	1日の歩数の平均値（年齢調整値）
データソース	国民健康・栄養調査
現状値	6,278歩（令和元年度） ※20～64歳：男性7,864歩、女性6,685歩 65歳以上：男性5,396歩、女性4,656歩
ベースライン値	-歩（令和6年度：令和6年国民健康・栄養調査予定）
目標値	7,100歩（令和14年度） ※20～64歳：男性8,000歩、女性8,000歩 65歳以上：男性6,000歩、女性6,000歩

※現状値は年齢調整していない値

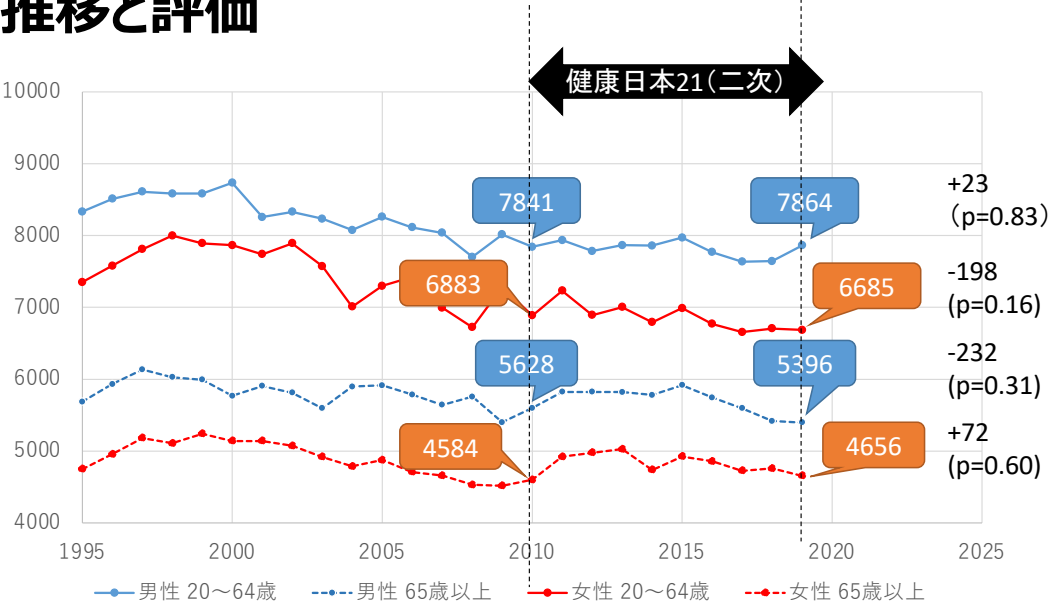
目標：運動習慣者割合の増加

指標	運動習慣者の割合（年齢調整値）
データソース	国民健康・栄養調査 ※ 1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者の割合を集計
現状値	28.7%（令和元年度） ※20～64 歳：男性 23.5%、女性 16.9% 65 歳以上：男性 41.9%、女性 33.9%
ベースライン値	- %（令和 6 年度：令和 6 年国民健康・栄養調査予定）
目標値	40%（令和 14 年度） ※20～64 歳：男性 30%、女性 30% 65 歳以上：男性 50%、女性 50%

※現状値は年齢調整していない値

厚生労働省（2023）：健康日本21（第三次）推進のための説明資料

歩数の推移と評価

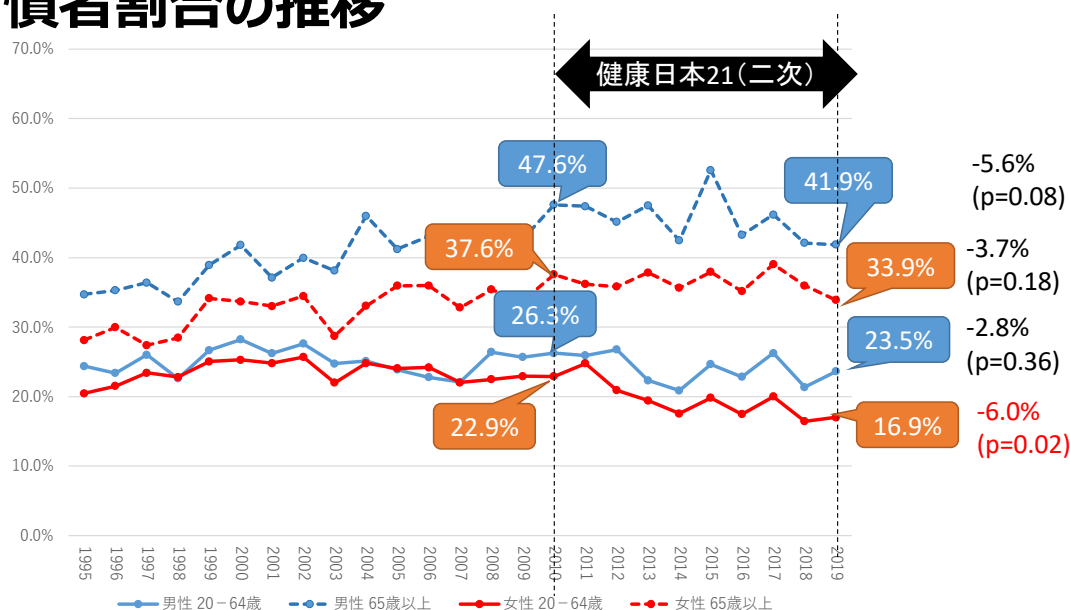


ベースライン値（2010）と直近値（2019）の歩数は、**有意な変化はない。→評価C（変わらない）**

※2020, 2021年度の国民健康栄養調査は、新型コロナウイルス感染症流行により中止

健康日本21（第二次）最終評価報告書

運動習慣者割合の推移



ベースライン値（2010）と直近値（2019）の割合は、**全体として有意な変化はない。**
→**評価C（変わらない）**。しかし、**若年女性のみ「評価D：悪化」とされた。**

※2020、2021年度の国民健康栄養調査は、新型コロナウイルス感染症流行により中止

健康日本21（第二次）最終評価報告書

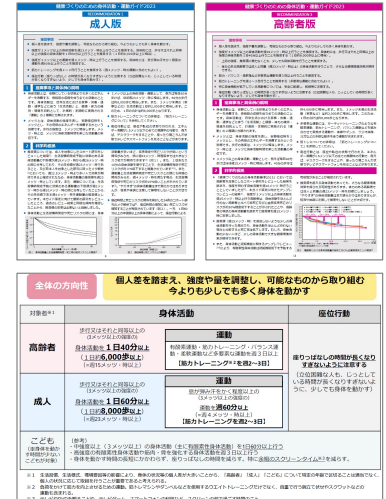
「歩数」は身体活動の、「運動習慣者の割合」は運動の目標



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023のポイント

個人の目標

- ・成人: 1日60分(8000歩、週23METs・時)、高齢者: 1日40分(6000歩、週15METs・時)
- ・座位行動を減らす
- ・筋トレを週2日
- ・高齢者には「多要素な運動」(週3日)を推奨
- ・個人差への配慮
- ・現在、研究班において啓発メッセージが検討されてる
 - ・ブレイク30(30分に一回は座位を中断して身体を動かす)
 - ・スイッチ10(不活動な10分間を活動的な10分間へ)



健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023、https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

内容

- ・身体活動・運動に関する目標
- ・身体活動・運動アクションプランの紹介
 - ・ロジックモデルの概要
 - ・個別施策の紹介
 - ・介入のはしごを用いて、個別施策の介入レベルを確認
 - ・アウトプット指標と中間アウトカム
- ・新しい都道府県計画における身体活動・運動施策の状況
- ・事例紹介

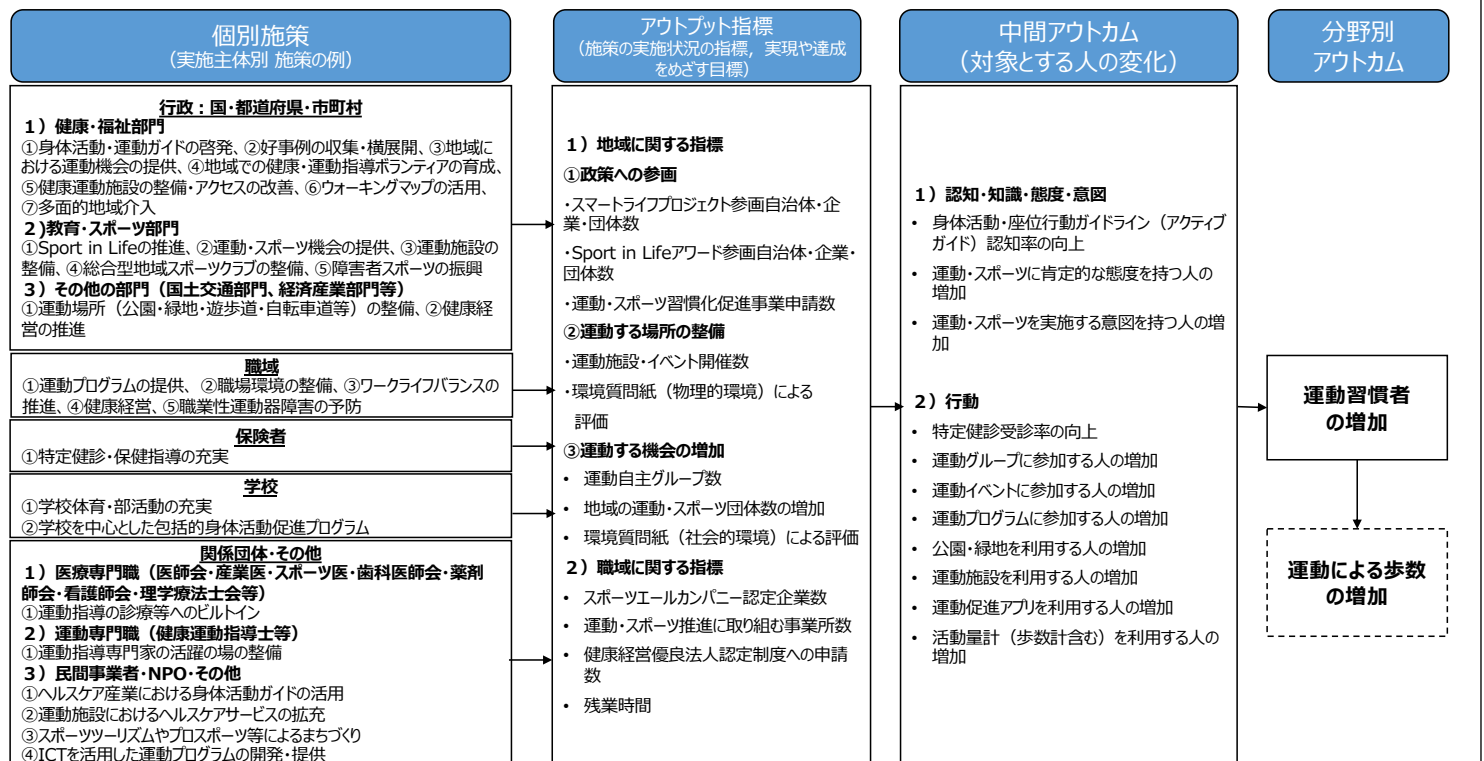
日常生活における歩数の増加のためのロジックモデル

ビジーですみません。これでもかなり減らしました



【色分けの意味】 赤：仕事中の歩数、緑：移動に伴う歩数、青：地域・家庭での歩数、黒：全般/運動での歩数

運動習慣者の増加のためのロジックモデル



ロジックモデル作成で考えたこと

1. 「場面」の概念を使って具体的な対策を考える

2. 自然に活動的になる環境・状況を整備する

1. 「場面」の概念を使って具体的な対策を考える（歩数）



【色分けの意味】 赤：仕事中の歩数、緑：移動に伴う歩数、青：地域・家庭での歩数、黒：全般・運動

1. 「場面」の概念を使って具体的な対策を考える

- 歩数を増やせと言われても・・・
 - 散歩？ウォーキング？
 - それ以外の目的で、人々は結果的に歩いていることが多い（むしろ、中心）
 - それでは、何のために（どんな場面で）歩いているのか？

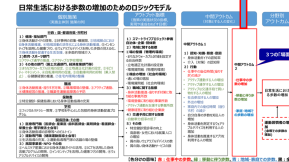
• 1 日の成り立ち

- 睡眠：Sleep
- 余暇・運動：Leisure
- 仕事：Occupation
- 移動：Transport
- 家庭・地域：Household

→ 運動習慣者の増加

日常生活における歩数の増加

SLOTHモデル（WHOの身体活動質問紙で採用）



中間アウトカム2

- 工作中的歩数の増加
- 移動に伴う歩数の増加
- 家庭・地域での歩数の増加

- 漠然と考えるのではなく、歩数を増やす「場面（ドメイン）」を考える

1. 「場面」の概念を使って具体的な対策を考える

• 仕事: Occupation

- 工作中的の活動量を増やすには？
- 座位時間を減らすには？
- 階段の活用は？
- 休み時間やランチタイムを活用できないか？ オフィスのレイアウトは？

• 移動: Transport

- 通勤：通勤手段は変えられるか？エコ通勤？
- 通学：通学路の安全、スクールバスを遠くに停める
- 買い物の交通手段は？

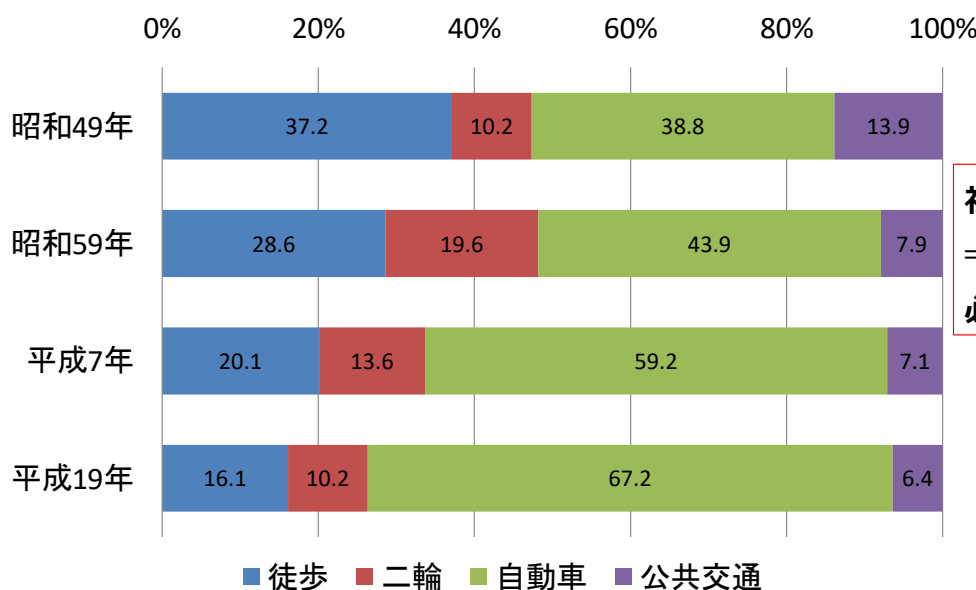
• 家庭・地域: Household

- 家事
- 庭仕事
- 地域活動
- 孫の通園
- 犬の散歩

場面を考えると（SLOTHモデルを使うと）
具体的な対策が検討しやすい

2.自然に活動的になる環境・状況を整備する（個人の努力だけに頼らない）

交通行動の変化（金沢都市圏）



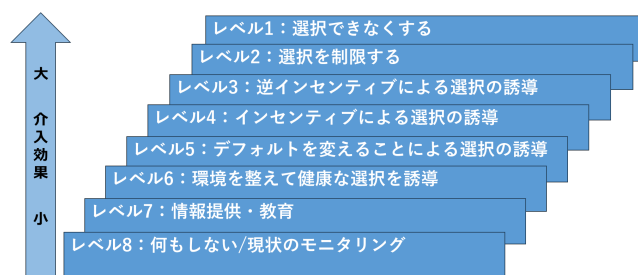
社会の変化が歩数低下の一因
⇒社会環境を考慮する・整備する
必要性

金沢都市圏総合都市交通計画協議会HPより作図

2.自然に活動的になる環境・状況を整備する（個人の努力だけに頼らない）



マルチレベルな要因に働きかける



レベル7（情報提供・教育）にとどまらない対策

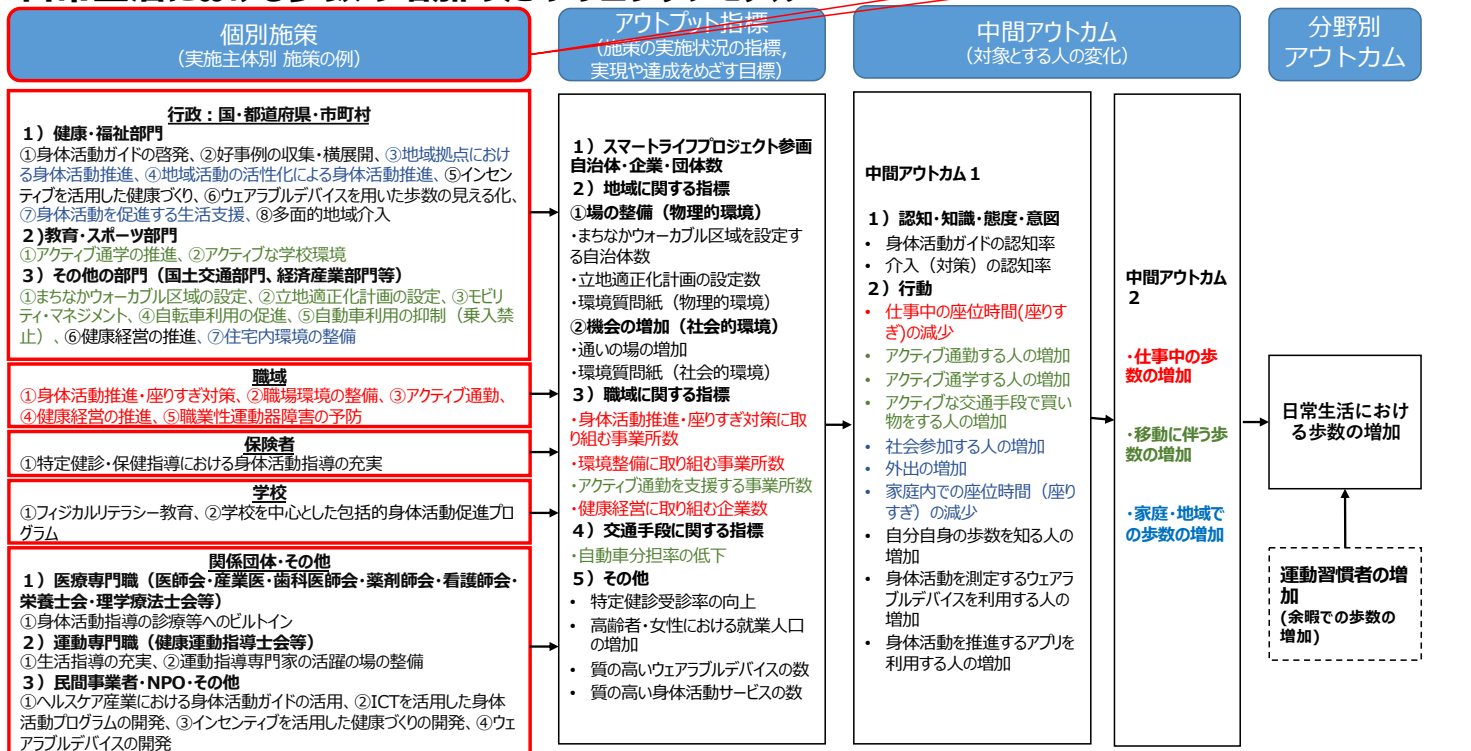
⇒多様な実施主体が行う、多様な事業に注目する
(WHO: Health in All Policies Approach)

内容

- 身体活動・運動に関する目標
- 身体活動・運動アクションプランの紹介
 - ロジックモデルの概要
 - **個別施策の紹介**
 - 介入のはしごを用いて、個別施策の介入レベルを確認
 - アウトプット指標と中間アウトカム
- 新しい都道府県計画における身体活動・運動施策の状況
- 事例紹介

日常生活における歩数の増加のためのロジックモデル

多様な実施主体



【色分けの意味】 赤：仕事中の歩数、緑：移動に伴う歩数、青：地域・家庭での歩数、黒：全般/運動での歩数

各個別施策の詳細は添付資料（P59～）をご覧ください

日常生活における歩数の増加：個別施策の解説

実施主体1	実施主体2	個別施策	個別施策の下位項目	解説
I. 国・都道府県・市町村	1) 健康・福祉部門	①身体活動ガイドの啓発		健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 等を活用し、適切な身体活動・運動に関する知識の啓発を行う。ここで留意したい点は、市民を対象とした啓発のみならず、身体活動に関連する施策を実施している他の部門（医療・福祉部門、教育・スポーツ部門、都市計画・交通部門、公園・緑地部門、経済産業部門等）のキーパーソンの知識を高め、理解を深めることである。これにより、身体活動推進の関連施策が様々な場面で展開され、身体活動が一体的かつ総合的に推進されると期待できる。
		②好事例の収集・横展開		自治体、企業、団体等が行っている健康づくり・身体活動推進の好事例を収集し、横展開する。そのために、健康増進活動、身体活動・運動推進対策に関する情報交換会の開催や、実践活動の表彰、認定等を行う。単なる情報収集やその周知に終わらせない工夫が重要である。横展開にあたっては、実装科学のエビデンスを積極的に参考する。
		③地域拠点における身体活動推進		公民館、体育館等の地域拠点を活用して健康づくり教室、身体活動・運動プログラム等を行う。場所や機会に着目する際には、必ずしも運動関連施設にこだわる必要はない。まずは人が集まる場所に注目する。例えば、通いの場・サロン、公民館、公園、図書館、神社仏閣等の地域拠点が考えられる。住民が集まって行う活動・機会を活用して、健康づくり・身体活動のプログラムを提供する。活動の主体が他の目的であったとしても短時間の身体活動を「ちょい足し」できないかを考えてみる。
		④地域活動の活性化による身体活動推進		地区自治会、ボランティア活動、伝統行事や祭り、地域の防災活動、趣味の会等の地域活動を支援する。これらの活動は身体活動促進のために行われるわけではないが、副次的に外出や身体活動の機会を増やし、地域のソーシャルキャピタルの涵養にも役立つ。

ロジックモデルの改変により、個別施策の項目の一部が一致していません。ご容赦ください。

個別施策 1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インセンティブを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた歩数の見える化、⑦身体活動を促進する生活支援、⑧多面的地域介入

2) 教育・スポーツ部門

①アクティブ通学の推進、②アクティブな学校環境

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①まちなかウォークアブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入

2) 教育・スポーツ部門

①Sport in Lifeの推進、②運動・スポーツ機会の提供、③運動施設の整備、④総合型地域スポーツクラブの整備、⑤障害者スポーツの振興

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

【色分けの意味】赤：仕事中的歩数、緑：移動に伴う歩数、青：地域・家庭での歩数、黒：全般/運動での歩数

個別施策1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インテグレーションを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた生活支援、⑦身体活動を促進する生活支援。

2) 教育

①アク

3) そ

①まち

設定、

自動

⑦住宅内

健康づくりのための**身体活動・運動ガイド 2023**等を活用し、適切な身体活動・運動に関する知識の啓発を行う。ここで留意したい点は、**市民を対象とした啓発のみならず、身体活動に関連する施策を実施している他の部門**（医療・福祉部門、教育・スポーツ部門、都市計画・交通部門、公園・緑地部門、経済産業部門等）の**キーパーソン**の知識を高め、理解を深めることである。これにより、身体活動推進の関連施策が様々な場面で展開され、身体活動が一体的かつ総合的に推進されると期待できる。

⑦住宅内環境の整備

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入

②健康経営の推進

個別施策1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インテグレーションを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた生活支援、⑦身体活動を促進する生活支援。

2) 公民館、体育館等の地域拠点を活用して健康づくり教室、身体活動・運動プログラム等を行う。場所や機会に着目する際には、必ずしも健康関連施設にこだわる必要はない。まずは**人が集まる場所に注目**する。例えば、**保健所、体育館、通いの場・サロン、公民館、公園、図書館、神社仏閣等の地域拠点**が考えられる。住民が集まって行う活動・機会を活用して、**健康づくり・身体活動のプログラムを提供する**。活動の主体が他の目的であったとしても短時間の身体活動を「ちよい足し」できないかを考えてみる。

①

3) ①

①

①

①

①

①

①

①

①

①

①

公民館、体育館等の地域拠点を活用して健康づくり教室、身体活動・運動プログラム等を行う。場所や機会に着目する際には、必ずしも健康関連施設にこだわる必要はない。まずは**人が集まる場所に注目**する。例えば、**保健所、体育館、通いの場・サロン、公民館、公園、図書館、神社仏閣等の地域拠点**が考えられる。住民が集まって行う活動・機会を活用して、**健康づくり・身体活動のプログラムを提供する**。活動の主体が他の目的であったとしても短時間の身体活動を「ちよい足し」できないかを考えてみる。

⑦住宅内環境の整備

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入

②健康経営の推進

個別施策 1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インセンティブを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた歩数の見える化、⑦身体活動を促進する生活支援、⑧多面的地域介入

2) 教育・スポーツ部門

①アクティブ通学の推進

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①まちなかウォークブル区設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入

地区自治会、ボランティア活動、伝統行事や祭り、地域の防災活動、趣味の会等の地域活動を支援する。これらの活動は身体活動促進のために行われるわけではないが、副次的に外出や身体活動の機会を増やし、地域のソーシャルキャピタルの涵養にも役立つ

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策 1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インセンティブを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた歩数の見える化、⑦身体活動を促進する生活支援、⑧多面的地域介入

2) 教育・スポーツ部門

①アクティブ通学の推進、

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①まちなかウォークブル区設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入

1. 高齢者・女性等の就労支援：……………
2. 家庭参加の促進：……………
3. 子育て支援：……………
4. 住宅内環境の整備：……………

①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策 1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インセンティブを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた歩数の見える化、⑦身体活動を促進する生活支援、⑧多面的地域介入

2) 教育・スポーツ部門

①アクティブ通学の推進、

事例紹介で詳述

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①まちなかウォーカブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入

③運動施設の整備、④総合型地域スポーツクラブの整備、⑤障害者スポーツの振興

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策 1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

1) 通学は子供にとって身体活動の重要な機会であり、体力・健康の維持増進に役立っている。子どもの通学はまた地域のソーシャルキャピタルとも関連している可能性がある。以上より、徒歩あるいは自転車で通学する児童・生徒の割合を増やす、あるいは維持する方策を考える。学校の統廃合、通学路の安全確保といった課題に対して、**安易にバスや自家用車を用いた通学への切り替えを行うのではなく、アクティブ通学を維持できるような政策を優先する。**通学路の整備、見守り、スクールバスは少し離れた場所に停める等の対策も含まれる。

2) 教育・スポーツ部門

①**アクティブ通学の推進**、②アクティブな学校環境

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①まちなかウォーカブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備

運動習慣

2) 教育・スポーツ部門

①Sport in Lifeの推進、②運動・スポーツ機会の提供、③運動施設の整備、④総合型地域スポーツクラブの整備、⑤障害者スポーツの振興

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

小学校によって在校時の歩数に3400歩の差があるとする報告がある。文部科学省、教育委員会等の担当部局と連携し、体育館、グラウンド、校舎（階段、教室等）、遊具等をアクティブなデザインにする。文部科学省において「学校施設の在り方に関する調査研究協力者会議」が設置され、学校施設の在り方に関する議論が進められている。

2) 教育・スポーツ部門

①アクティブ通学の推進、②アクティブな学校環境

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①まちなかウォークアブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備

2) 教育・スポーツ部門

①Sport in Lifeの推進、②運動・スポーツ機会の提供、③運動施設の整備、④総合型地域スポーツクラブの整備、⑤障害者スポーツの振興

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動
域拠点
る身体活
ウェアラ
促進する

<第三次計画における目標の一つ>

滞在快適性等向上区域（通称：まちなかウォークアブル区域）を設定し、まちなかを「居心地が良く歩きたくなる」空間に整備する。同区域では歩道の拡幅、都市公園に交流拠点の整備、建物低層部のガラス張り化等が進められている。

都市再生特別措置法第46条第二項に基づいて市町村が策定する都市再生整備計画

2) 教育

①アクティブ通学の推進、

3) その他の部門

①まちなかウォークアブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①Sport in Lifeの推進、②運動・スポーツ機会の提供、③運動施設の整備、④総合型地域スポーツクラブの整備、⑤障害者スポーツの振興

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）

①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インセンティブを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた歩数の見える化、⑦身体活動を促進する生活支援、⑧多面的地域介入

- 2) ① **1.運動を主目的とした教室・イベントを開催する**：……………
- ② **2.運動以外を主目的とした教室・イベントに運動する機会を加える**：……………
- ③ **3.運動自主グループの育成**：……………
- ④ **4.インセンティブを活用した運動機会の提供**：……………

⑤まちなかウォーカブル区域の設定、⑥自転車利用の促進、⑦自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑧健康経営の推進、⑨住宅内環境の整備

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入

⑧運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、⑨健康経営の推進

個別施策1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インセンティブを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた歩数の見える化、⑦身体活動を促進する生活支援、⑧多面的地域介入

2) 事例紹介で詳述

3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）
①まちなかウォーカブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村

1) 健康・福祉部門

①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入

⑧スポーツ機会の提供、⑨運動施設の整備、⑩総合型地域スポーツクラブの整備、⑪障害者スポーツの振興
3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）
①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

運動習慣

行政・国・都道府県・市町村	行政・国・都道府県・市町村
公益財団法人日本スポーツ協会（略称：JSPO）内に組織されている総合型地域スポーツクラブ全国協議会（SC 全国ネットワーク）が地域住民のスポーツ実施率を高めるための目標（スローガン）を立てている。当該目標実現のための取組を喚起する。また、健康のためのプログラムを有する総合型地域スポーツクラブを増加させる。 促進する生活支援、⑧多面的地域介入 2)教育・スポーツ部門 ①アクティブ通学の推進、②アクティブな学校環境 3)その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等） ①まちなかウォークアブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備	⑧健康・福祉部門 ①健康・福祉の推進、②運動・スポーツ機会の提供、③運動施設の整備、④総合型地域スポーツクラブの整備、⑤障害者スポーツの振興 3)その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等） ①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策1：行政（国・都道府県・市町村）

歩数

運動習慣

行政：国・都道府県・市町村	行政：国・都道府県・市町村
1)健康・福祉部門 ①身体活動ガイドの啓発、②身体活動の推進、③身体活動の推進、④ウェアラブルデバイスを用いた身体活動の促進、⑤ウェアラブルデバイスを用いた身体活動の促進、⑥ウェアラブルデバイスを用いた身体活動の促進、⑦ウェアラブルデバイスを用いた身体活動の促進、⑧ウェアラブルデバイスを用いた身体活動の促進 2)教育・スポーツ部門 ①アクティブ通学の推進、②アクティブな学校環境 3)その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等） ①まちなかウォークアブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備	⑧健康・福祉部門 ①健康・福祉の推進、②運動・スポーツ機会の提供、③運動施設の整備、④総合型地域スポーツクラブの整備、⑤障害者スポーツの振興 3)その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等） ①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進

個別施策 2 :

歩数

職域

①身体活動推進・座りすぎ対策、②職場環境の整備、③アクティブ通勤、④健康経営の推進、⑤職業性運動器障害の予防

保険者

①特定健診・保健指導における身体活動指導の充実

学校

①フィジカルリテラシー教育
②学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム

運動習慣

職域

①運動プログラムの提供、②職場環境の整備、③ワークライフバランスの推進、④健康経営、⑤職業性運動器障害の予防

保険者

①特定健診・保健指導における運動指導の充実

学校

①学校体育・部活動の充実
②学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム

【色分けの意味】赤：仕事中的歩数、緑：移動に伴う歩数、青：地域・家庭での歩数、黒：全般/運動での歩数

個別施策 3

歩数

関係団体・その他

1) 医療専門職（医師会・産業医・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・栄養士会・理学療法士会等）

①身体活動指導の診療等へのビルトイン

2) 運動専門職（健康運動指導士会等）

①生活指導の充実

②運動指導専門家の活躍の場の整備

3) 民間事業者・NPO・その他

①ヘルスケア産業における身体活動・運動ガイドの活用

②ICTを活用した身体活動プログラムの開発

③インセンティブを活用した健康づくりの開発

④ウェアラブルデバイスの開発

運動習慣

関係団体・その他

1) 医療専門職（医師会・産業医・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・栄養士会・理学療法士会等）

①運動指導の診療等へのビルトイン

2) 運動専門職（健康運動指導士会等）

①運動指導の充実

②運動指導専門家の活躍の場の整備

3) 民間事業者・NPO・その他

①ヘルスケア産業における身体活動・運動ガイドの活用

②ICTを活用した運動プログラムの開発

③インセンティブを活用した健康づくりの開発

④ウェアラブルデバイスの開発

【色分けの意味】赤：仕事中的歩数、緑：移動に伴う歩数、青：地域・家庭での歩数、黒：全般/運動での歩数

個別施策3

歩数

運動習慣

関係団体・その他

1) 医療専門職（医師会・産業医・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・栄養士会・理学療法士会等）

①身体活動指導の診療等へのビルトイン

2) 運動専門職（健康運動指導士会等）

①生活指導の充実

関係団体・その他

1) 医療専門職（医師会・産業医・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・栄養士会・理学療法士会等）

①運動指導の診療等へのビルトイン

2) 運動専門職（健康運動指導士会等）

④運動指導の充実

診療等の中で、必要に応じて短時間でもよいので確実に身体活動・運動指導を行う医師等の専門職を増やし、診療の場における身体活動指導を充実させる。まずは、どの程度身体活動をしているのか、質問する。さらに禁煙指導の「5Aアプローチ」のように、**医師・医療者が日常の多忙な診療の場で短時間に実践できる身体活動・運動指導の方法を開発し、行動変容につながる指導を普及させる**必要がある。また、注意点として、ADLが低い者や急性期患者等に安静を指示する場合に、安静（身体活動を控える）期間を伝えることで、漫然と安静指示が継続されないようにする。

内容

- 身体活動・運動に関する目標
- 身体活動・運動アクションプランの紹介
 - ロジックモデルの概要
 - 個別施策の紹介
 - **介入のはしごを用いて、個別施策の介入レベルを確認**
 - アウトプット指標と中間アウトカム
- 新しい都道府県計画における身体活動・運動施策の状況
- 事例紹介

介入のはしごの各レベルと個別施策の例（日常生活における歩数の増加）

介入のはしご	行政（国・都道府県・市町村）			職域	保険者	関係団体・その他 1）医療専門職 2）運動専門職 3）民間事業者・NPO・その他
	健康・福祉部門	教育・スポーツ部門 ／学校	その他の部門（国土交通部門、 経済産業部門等）			
<u>レベル1～8（総合的対策）</u>	⑧多面的地域介入	学②学校を中心とした保活的身体活動促進プログラム 教①アクティブ通学の推進	③モビリティ・マネジメント ⑥健康経営の推進 ⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）	④健康経営の推進 ①身体活動推進・座りすぎ対策（エレベーター利用禁止、自動車通勤の禁止など）		
レベル1 選択できなくする		教①アクティブ通学の推進	⑤自動車利用の抑制（乗入制限）	①身体活動推進・座りすぎ対策（エレベーター利用制限、自動車通勤の制限など）		
レベル2 選択を制限する						
レベル3 逆インセンティブ						
レベル4 インセンティブによる選択の誘導	⑤インセンティブを活用した健康づくり ⑦身体活動を促進する生活支援（高齢者・女性等の就労支援、家庭参加の促進、子育て支援等）		⑥健康経営の推進	④健康経営の推進		3) ③インセンティブを活用した健康づくりの開発 1) ①身体活動指導の実践活動（診療等）へのビルトイン
レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導				①身体活動推進・座りすぎ対策（立ち会議、など） ③アクティブ通勤 ⑤職業性運動器障害の予防（作業管理）		
レベル6 環境を整えて健康な選択を誘導	④地域活動の活性化による身体活動推進（地区自治会、伝統行事・祭り、防災活動、ボランティアなど） ⑥ウェアラブルデバイスを用いた歩数の見える化	教②アクティブな学校環境の整備	①まちなかウォークアブル区域の設定 ②立地適正化計画の設定 ④自転車利用の促進 ⑦住宅内環境の整備	①身体活動推進・座りすぎ対策（立ち机、歩きやすい階段など） ②職場環境の整備 ③アクティブ通勤（通勤ルール、駐輪場など） ⑤職業性運動器障害の予防（作業環境管理）		2) ②運動指導の専門家の活躍の場の整備 3) ②ICTを活用した身体活動プログラムの開発 3) ④ウェアラブルデバイスの開発
↑						
<u>レベル7 情報提供、教育</u>	①身体活動ガイドの啓発 ②好事例の表彰・横展開（スマートライフプロジェクトなど） ③地域拠点における身体活動推進（公民館、体育館、通いの場、図書館、公園、神社仏閣など）	学①フィジカルリテラシー教育の充実	③モビリティ・マネジメント	①身体活動推進・座りすぎ対策（健康教育） ③アクティブ通勤 ⑤職業性運動器障害の予防（健康教育）	①特定健診・保健指導における身体活動指導の充実	1) ①身体活動指導の実践活動（診療等）へのビルトイン 2) ①運動専門家における生活指導の充実 3) ①ヘルスケア産業における身体活動ガイドの活用
レベル8 モニタリング	・国民健康・栄養調査、自治体が行う健康調査	・スポーツの実施状況等に関する世論調査	・パーソン・トリップ調査	・特定健診受診率の把握、・特定健診問診票による運動習慣者割合、身体活動実施者割合の把握		

表中の丸数字は、ロジックモデルでの各実施主体ごとの個別施策の番号と対応している。ただし、複数の実施主体が関与する場合は、主要な主体の番号が示されている

介入のはしごの各レベルと個別施策の例（運動習慣者の増加）

介入のはしご	行政（国・都道府県・市町村）			職域・保険者	関係団体・その他 1）医療専門職 2）運動専門職 3）民間事業者・NPO・その他
	健康・福祉部門	教育・スポーツ部門／学校	その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）		
<u>レベル1～8（総合的対策）</u>	⑦多面的地域介入	教①Sport in Lifeの推進 学②学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム	経①健康経営の推進	職④健康経営の推進	
レベル1 選択できなくする					
レベル2 選択を制限する					
レベル3 逆インセンティブ					
レベル4 インセンティブによる選択の誘導			経①健康経営の推進	職④健康経営の推進	
レベル5 デフォルトを変えることによる選択の誘導		学①学校体育・部活動の充実		職⑤職業性運動器障害の予防（作業管理）	医①運動指導の実践活動（診療等）へのビルトイン
レベル6 環境を整えて健康な選択を誘導	④地域での健康・運動指導ボランティアの育成 ⑤健康運動施設の整備・アクセス（利用時間・利用料等）の改善	教③運動施設（運動場・体育館等）の整備 教④総合型地域スポーツクラブの整備	国①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備	職②運動を推進する職場環境（休憩スペース・更衣室・フィットネス施設等）の整備 職⑤職業性運動器障害の予防（作業環境管理） 職③ワーク・ライフ・バランスの推進（余暇の運動時間の確保）	運①運動指導の専門家の活躍の場の整備 民③スポーツツーリズムやプロスポーツ等によるまちづくり 民④ICTを活用した運動プログラムの開発・提供
↑					
<u>レベル7 情報提供、教育</u>	①身体活動ガイドの啓発 ②好事例の表彰・横展開（スマートライフプロジェクト等） ③地域における運動機会の提供（運動イベント、通いの場等）	教②運動・スポーツ機会の提供（教室・イベント開催等） 教⑤障害者スポーツの振興		職①運動プログラム（体操時間、運動イベント等）の提供 職⑤職業性運動器障害の予防（健康教育） 保①特定健診・保健指導における運動指導の充実	医①運動指導の実践活動（診療等）へのビルトイン 民①ヘルスケア産業における身体活動ガイドの活用 民②民間運動施設におけるヘルスケアサービスの充実
レベル8 モニタリング	国民健康・栄養調査、自治体が行う健康調査	スポーツの実施状況等に関する世論調査			民間が行う調査

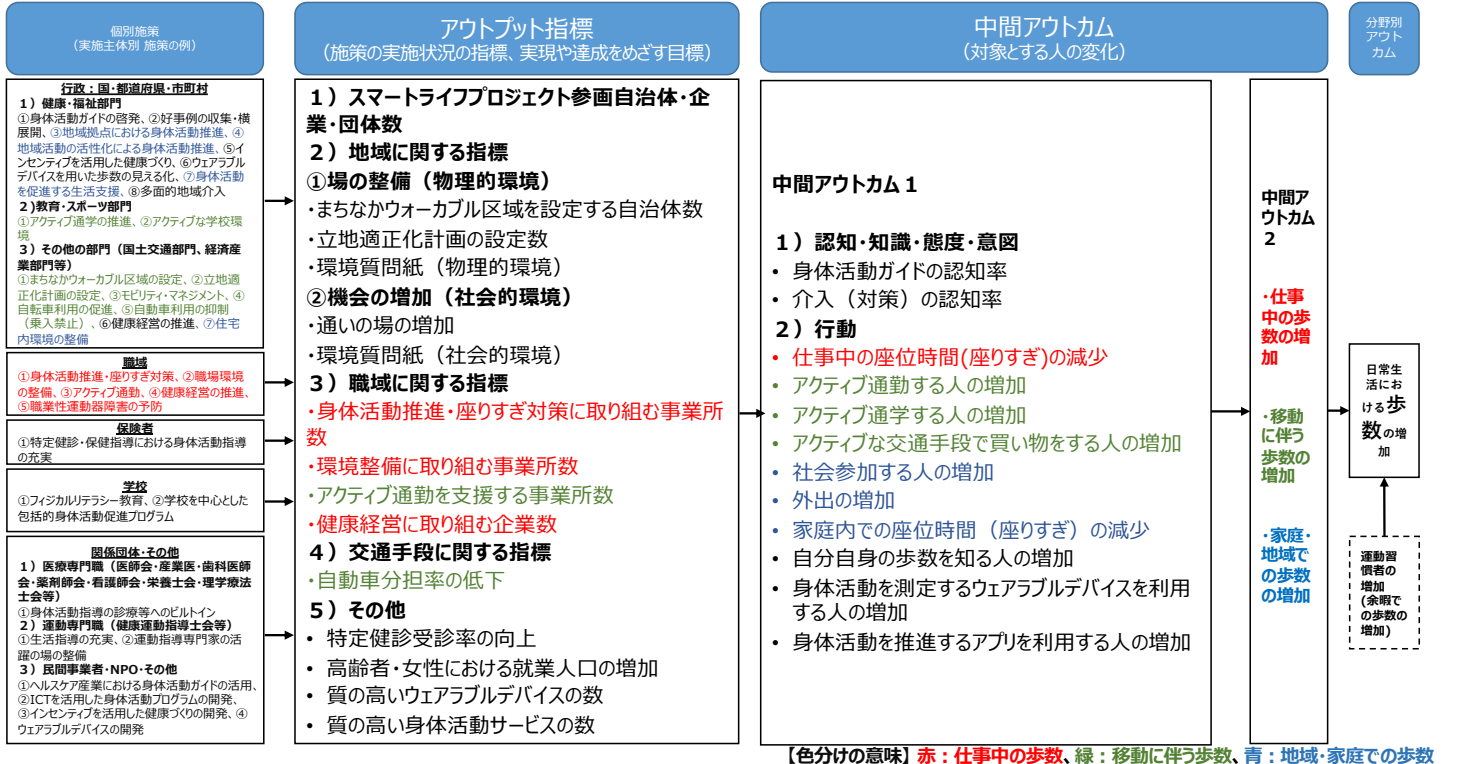
内容

- 身体活動・運動に関する目標
- 身体活動・運動アクションプランの紹介
 - ロジックモデルの概要
 - 個別施策の紹介
 - 介入のはしごを用いて、個別施策の介入レベルを確認
 - [アウトプット指標と中間アウトカム](#)
- 新しい都道府県計画における身体活動・運動施策の状況
- 事例紹介

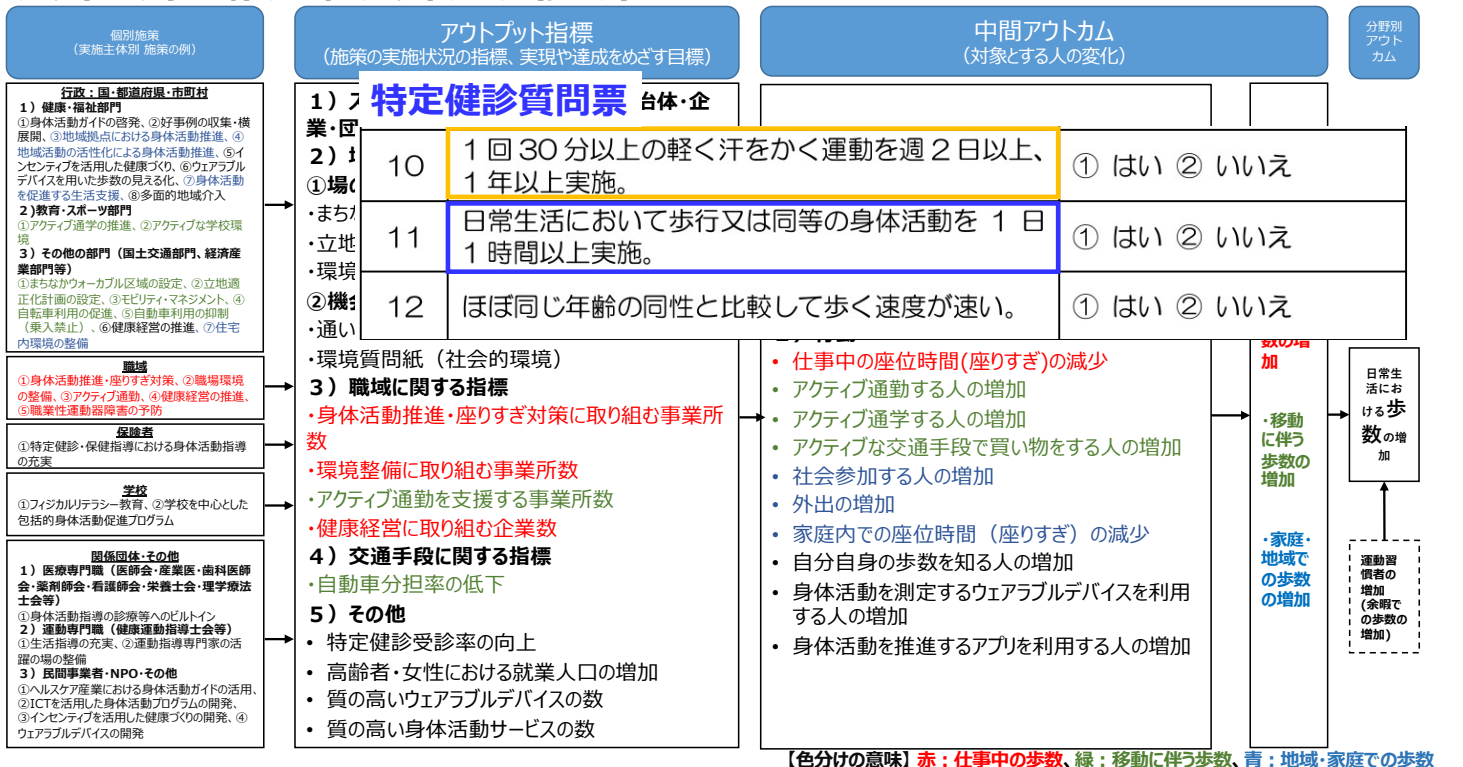
アウトプット指標・中間アウトカム

- **アウトプット指標**
 - 施策の実施状況の指標、実現や達成をめざす目標
- **中間アウトカム**
 - 個人の変化

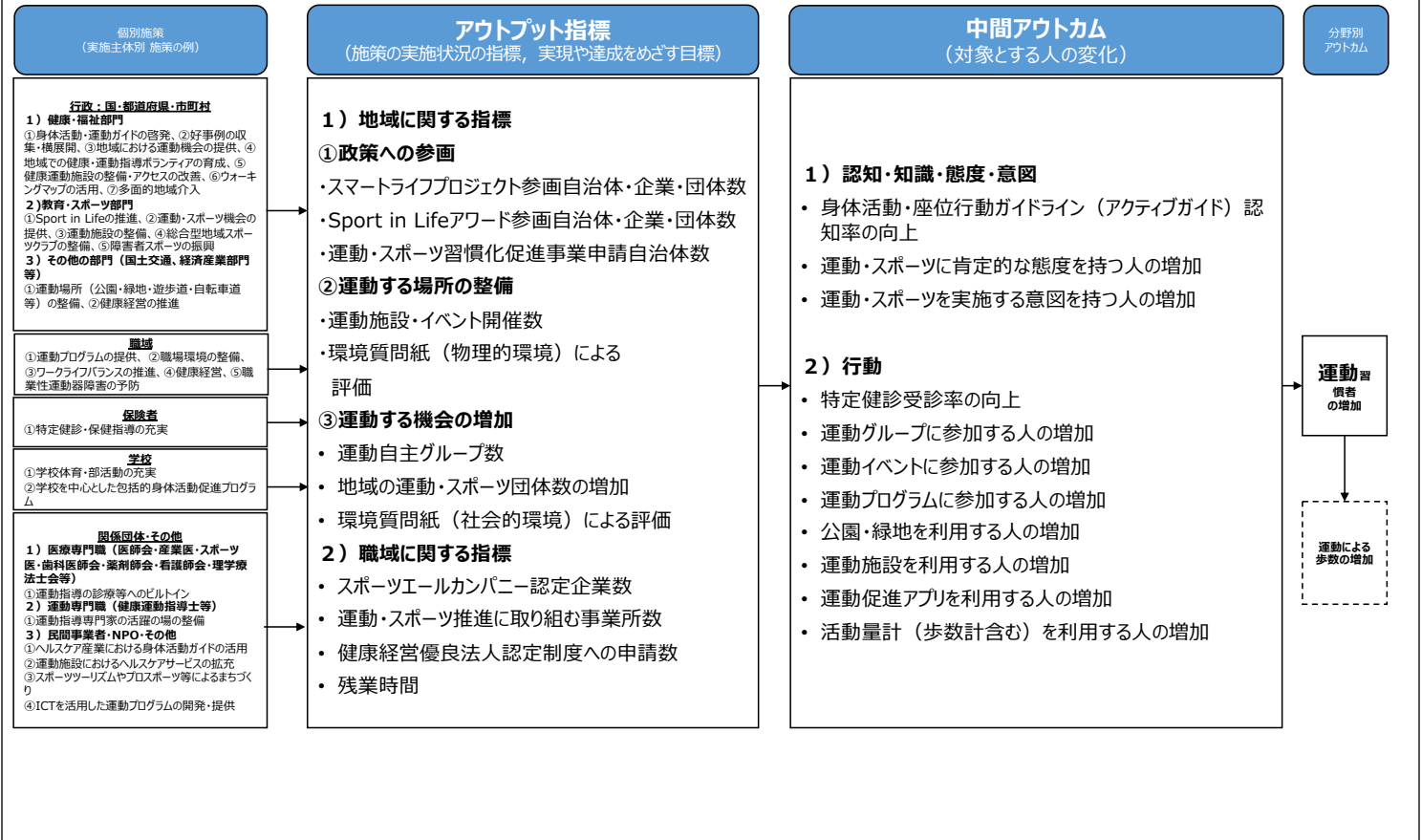
アウトプット指標、中間アウトカム（歩数）



アウトプット指標、中間アウトカム（歩数）



アウトプット指標、中間アウトカム（運動習慣者）



内容

- 身体活動・運動に関する目標
- 身体活動・運動アクションプランの紹介
 - ロジックモデルの概要
 - 個別施策の紹介
 - 介入のはしごを用いて、個別施策の介入レベルを確認
 - アウトプット指標と中間アウトカム
- 新しい都道府県計画における身体活動・運動施策の状況
- 事例紹介

都道府県計画における施策の状況（歩数）

黄色：地方計画で記述の多かった施策
青：地方計画でやや記述の多かった施策

個別施策（アクションプラン） （実施主体別 施策の例）	アウトプット指標 （施策の実施状況の指標、実現や達成をめざす目標）	中間アウトカム （対象とする人の変化）	分野別 アウトカム
行政：国・都道府県・市町村 1) 健康・福祉部門 ①身体活動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域拠点における身体活動推進、④地域活動の活性化による身体活動推進、⑤インセンティブを活用した健康づくり、⑥ウェアラブルデバイスを用いた歩数の見える化、⑦身体活動を促進する生活支援、⑧多面的地域介入 2) 教育・スポーツ部門 ①アクティブ通学の推進、②アクティブな学校環境 3) その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等） ①まちなかウォークアブル区域の設定、②立地適正化計画の設定、③モビリティ・マネジメント、④自転車利用の促進、⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）、⑥健康経営の推進、⑦住宅内環境の整備 職域 ①身体活動推進・座りすぎ対策、②職場環境の整備、③アクティブ通勤、④健康経営の推進、⑤職業性運動器障害の予防 保険者 ①特定健診・保健指導における身体活動指導の充実 学校 ①フィジカルリテラシー教育、②学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム 関係団体・その他 1) 医療専門職（医師会・産業医・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・栄養士会・理学療法士会等） ①身体活動指導の診療等へのビルトイン 2) 運動専門職（健康運動指導士会等） ①生活指導の充実、②運動指導専門家の活躍の場の整備 3) 民間事業者・NPO・その他 ①ヘルスケア産業における身体活動ガイドの活用、②ICTを活用した身体活動プログラムの開発、③インセンティブを活用した健康づくりの開発、④ウェアラブルデバイスの開発	【ポジティブ】 ・身体活動が生活活動と運動に分けて記載されているケースが多くなっている ・歩いて暮らせる環境づくりに関する記載が増えている ・座りすぎ対策への言及が増えている 【課題】 ・記載されていない個別施策項目は、まだまだたくさんある。工夫の余地あり ・身体活動を目的としていないが、結果として身体活動を推進する取り組みが、計画の中に分散して記載されている。しかし、身体活動とは関連付けられていない。 ・運動にフォーカスした事業が多く、生活活動に着目した事業が少ない ・部門間連携はまだ少ない 5) その他 ・特定健診受診率の向上 ・高齢者・女性における就業人口の増加 ・質の高いウェアラブルデバイスの数 ・質の高い身体活動サービスの数	・自分自身の歩数を知る人の増加 ・身体活動を測定するウェアラブルデバイスを利用する人の増加 ・身体活動を推進するアプリを利用する人の増加	加 （余暇での歩数の増加）※

都道府県計画における施策の状況（運動習慣者割合）

黄色：地方計画で記述の多かった施策
青：地方計画でやや記述の多かった施策

個別施策（アクションプラン） （実施主体別 施策の例）	アウトプット指標 （施策の実施状況の指標、実現や達成をめざす目標）	中間アウトカム （対象とする人の変化）	分野別 アウトカム
行政：国・都道府県・市町村 1) 健康・福祉部門 ①身体活動・運動ガイドの啓発、②好事例の収集・横展開、③地域における運動機会の提供、④地域での健康・運動指導ボランティアの育成、⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善、⑥ウォーキングマップの活用、⑦多面的地域介入 2) 教育・スポーツ部門 ①Sport in Lifeの推進、②運動・スポーツ機会の提供、③運動施設の整備、④総合型地域スポーツクラブの整備、⑤障害者スポーツの振興 3) その他の部門（国土交通、経済産業部門等） ①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備、②健康経営の推進 職域 ①運動プログラムの提供、②職場環境の整備、③ワークライフバランスの推進、④健康経営、⑤職業性運動器障害の予防 保険者 ①特定健診・保健指導の充実 学校 ①学校体育・部活動の充実 ②学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム 関係団体・その他 1) 医療専門職（医師会・産業医・スポーツ医・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・理学療法士会等） ①運動指導の診療等へのビルトイン 2) 運動専門職（健康運動指導士等） ①運動指導専門家の活躍の場の整備 3) 民間事業者・NPO・その他 ①ヘルスケア産業における身体活動ガイドの活用 ②運動施設におけるヘルスケアサービスの拡充 ③スポーツツーリズムやプロスポーツ等によるまちづくり ④ICTを活用した運動プログラムの開発・提供	【ポジティブ】 ・身体活動が生活活動と運動に分けて記載されているケースが多くなっている ・歩いて暮らせる環境づくりに関する記載が増えている ・座りすぎ対策への言及が増えている 【課題】 ・記載されていない個別施策項目は、まだまだたくさんある。工夫の余地あり ・身体活動を目的としていないが、結果として身体活動を推進する取り組みが、計画の中に分散して記載されている。しかし、身体活動とは関連付けられていない。 ・運動にフォーカスした事業が多く、生活活動に着目した事業が少ない ・部門間連携はまだ少ない 2) 職域に関する指標 ・スポーツエールカンパニー認定企業数 ・運動・スポーツ推進に取り組む事業所数 ・健康経営優良法人認定制度への申請数 ・残業時間	・運動施設を利用する人の増加 ・運動促進アプリを利用する人の増加 ・活動量計（歩数計含む）を利用する人の増加	運動による歩数の増加

内容

- 身体活動・運動に関する目標
- 身体活動・運動アクションプランの紹介
 - ロジックモデルの概要
 - 個別施策の紹介
 - 介入のはしごを用いて、個別施策の介入レベルを確認
 - アウトプット指標と中間アウトカム
- 新しい都道府県計画における身体活動・運動施策の状況
- 事例紹介

事例 1. ちょい足し™：啓発、健康教室、運動教室のヒント

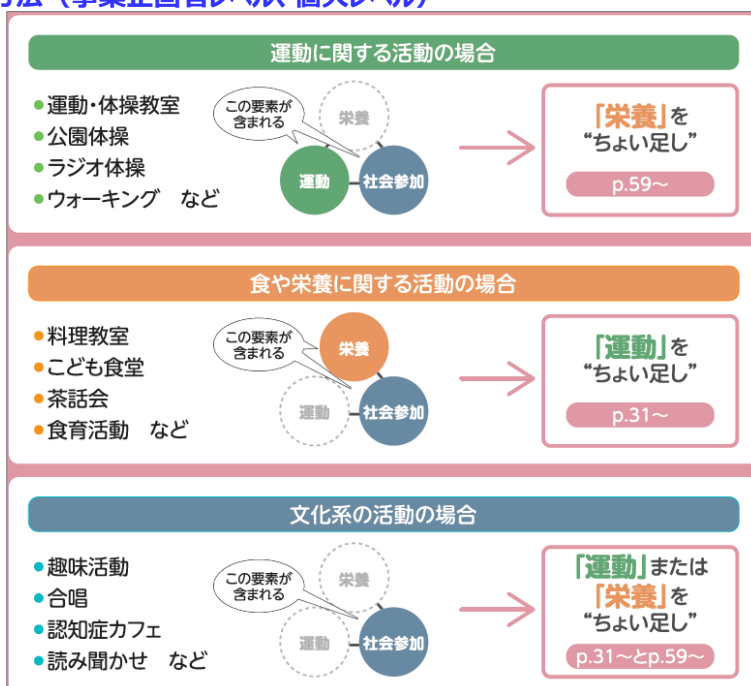
いつもの活動にちょっとだけ健康増進をプラスする方法（事業企画者レベル、個人レベル）

いつもの活動に何を足す？

みなさんは、普段どんな活動に参加していますか？
5分や10分など、ちょっとした空き時間にできるのが
“ちょい足し”のいいところ。
いつもの活動にあわせて、気軽に無理なくやってみましょう。



東京都健康長寿医療センター研究所
<https://www.healthy-aging.tokyo/>



「ちょい足し」について

- 新たな事業を企画するには多くのリソースが必要
- いつもの活動、人が集まる場所を探す。健康関連の活動である必要はない
 - 地域では
 - 人が集まる場所に注目：保健所、公民館、図書館、公園、学校
 - 人が集まる活動に注目：地域活動、祭り、趣味の活動、防災活動、
 - 職場では
 - 人が集まる場所に注目：会議室、休憩室
 - 人が集まる活動に注目：朝礼、会議、昼食、会社特有の活動、懇親会
- いつもの活動にちょい足しする（1分、3分、5分、10分、それ以上）
 - 短時間でもできることを考える

51

事例 2. ウォーキングマップ



- 多くの自治体や団体がウォーキングマップのリストを公開している
- 課題
 - 地域の観光名所めぐり・少ないコース：自宅からのアクセス
 - 毎日歩くには長いすぎる距離
 - マップだけで行動変容は起こるのか？

身近なコースはあるか？ 毎日歩くのにちょうどよい長さのコースはあるか？

千葉県 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/sintaitatudou/walking-map.html>
東京都 <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/index.html>

高砂ウォーキングマップ



- ・ スポーツクラブ21高砂市推進委員会
- ・ 高砂市内の小学校区（10校区）
- ・ 各地区5-7kmのコース設定
- ・ コース近隣の文化財の紹介
- ・ 休憩場所（公園、トイレ）
- ・ ウォーキングレッスン



高砂市ウォーキングマップ、<https://www.city.takasago.lg.jp/soshikikarasagasu/bunkasportska/sports/minnadaityokudukuri/1794.html>

魅力たっぷり！市内14種類のウォーキングマップ

松戸の見どころを楽しく巡り健康増進！

市民のみならず、楽しく健康づくりに取り組んでいただけたら、市内15地区14種類のウォーキングマップを健康推進員が作成しました。

各地区の健康推進員が自ら歩き、地元ならではの情報や地域の見どころ・名所・距離・時間など盛りたくさんの手作りマップです！



松戸市
<https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/healthcare/undou.html>

伊仙町町制施行 50 周年記念 おもなわ・ふるさと 伊仙町縄縄・古里ウォーキング・マップ

らくらく基礎コース



少し頑張る中級コース



各地区にコース設定
生活に密着したコース

まとめ

- ・ 毎日の（日常の）ウォーキングに適したマップ
- ・ 市民参加の作成
- ・ イベントの併用

伊仙町役場より入手

事例3. 職場の取り組み

＜様々な事例が紹介されています＞

- ・お昼休みにみんなで20分間歩行運動：20年間継続
- ・スポーツジムとの法人契約、ジム利用の促進
- ・社内の運動同好会
- ・運動会
- ・個人別、部署別に歩数を競う
- ・歩数アプリの活用

健康経営優良法人
取り組み事例集
令和2年3月



経済産業省 健康経営優良法人取り組み事例集 令和2年

chrome-extension://efaidnbmnnpbpcjpcglclefndmkaj/https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkoieiyuryohojin_jireisyu200327.pdf

職場を中心とした座位行動対策の事例



立ち会議¹⁾（福島県庁保健福祉部）
H29年4月～現在（H30年5月）までの間に500
回以上開催



立ち机²⁾（岡浩一朗研究室）



立ち席（国際身体活動健康学会の風景）

その他

- ・30分毎の休憩（厚生労働科学_澤田班）
- ・1演題毎にスタンディングオベーション（日本運動疫学会）

1) 東京市町村自治調査会HPより、https://www.tama-100.or.jp/cmsfiles/contents/0000000/779/newsletter016_shirasaka.pdf
2) 岡浩一朗先生ご提供

事例 4. 健康みちづくり推進事業（横浜市道路局）



「健康みちづくり推進事業」は、市民の皆さまの**健康増進**や**外出意欲の向上に資する歩行空間を整備**することにより、**楽しみながら健康づくりに取り組める場を創出**するとともに、一人ひとりの健康寿命を延ばし、いきいきと楽しく暮らせる活力ある横浜を創ることを目的とした事業です。

＜事業実施の基本的な考え方＞ 健康づくり

- ・健康づくりのための場の整備
- ・健康づくり事業との連携

事業間連携

- ・道路、河川、公園緑地などの**既存ストックの有効活用**
- ・関係区局、国、県との連携

地域との連携

- ・計画、整備、維持管理の各段階で区役所、**地域関係者と連携**

横浜市健康みちづくり推進事業 https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/jigyo_kikaku/kenmichi/kenmichi.html

～標準的な整備メニューのイメージ～

**ベンチの整備
案内板の整備
街路樹・植栽整備
距離標の整備**

※標準的な整備メニューとしてお示ししている各施設については、現地の状況や道路の幅員など通行等の安全性が確保できる場所に設置します。

コースの整備にとどまらない介入

○関係する主な健康づくり施策の例

- よこはまウォーキングポイント事業（健康福祉局）

平成26年11月スタート！（事前申込は9月から）

いっしょなシーンでポイント貯めて、楽しく健康づくり！

40歳以上の横浜市民または横浜市内事業所で働いている40歳以上の方が歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業。
- とつかスロジョグプロジェクト（戸塚区）

とつかスロジョグプロジェクト

戸塚区柏尾川沿いを市内在住者や在勤・在学者の参加により、時速4kmのゆっくりしたペースで走る「スロジョギング®」を実施。
- 健康づくり公園事業（環境創造局）

健康づくり公園事業

健康器具やウォーキング案内板を設置するなど公園の施設整備を推進。公園でできる健康づくり冊子を作成・活用。

＜参考＞道路・河川・公園緑地における市民協働の取組例

- ・ハマロード・サポーター
- ・水辺愛護会
- ・公園愛護会

横浜ウォーキングポイント事業

地域住民との連携

横浜市健康みちづくり推進事業 https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/machizukuri-kankyo/doro/jigyo_kikaku/kenmichi/kenmichi.html

事例 5. アクティブ通勤の導入

- 自動車通勤⇒徒歩・自転車・公共交通機関による通勤（エコ通勤、モビリティ・マネジメント）
- 関連する手引き（国交省）
 - エコ通勤の手引き（令和3年）
 - 自転車通勤の手引き（令和6年）
- エコ通勤優良事業所認証（国交省）
 - 自治体等での総合評価入札で優遇されるなどの、企業メリット



国土交通省HPより

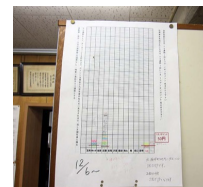


エコ通勤優良事業所認証（事例）

通勤手段と健康に関するエビデンスはかなり蓄積されています

① シャープ株式会社 堺事業所（グリーンフロント堺）

- マイカー通勤を原則禁止し、公共交通機関・自転車による通勤制度へ
- 通勤シャトルバスの導入
- 駐輪場の設置



エコ通勤をしてオノポイントを貯めよう 1オノポイント50円

② 株式会社小野組

- 徒歩・自転車通勤者への補助制度（社内通貨）
- 駐車場の削減



駐車スペースを削減し、自転車置き場に

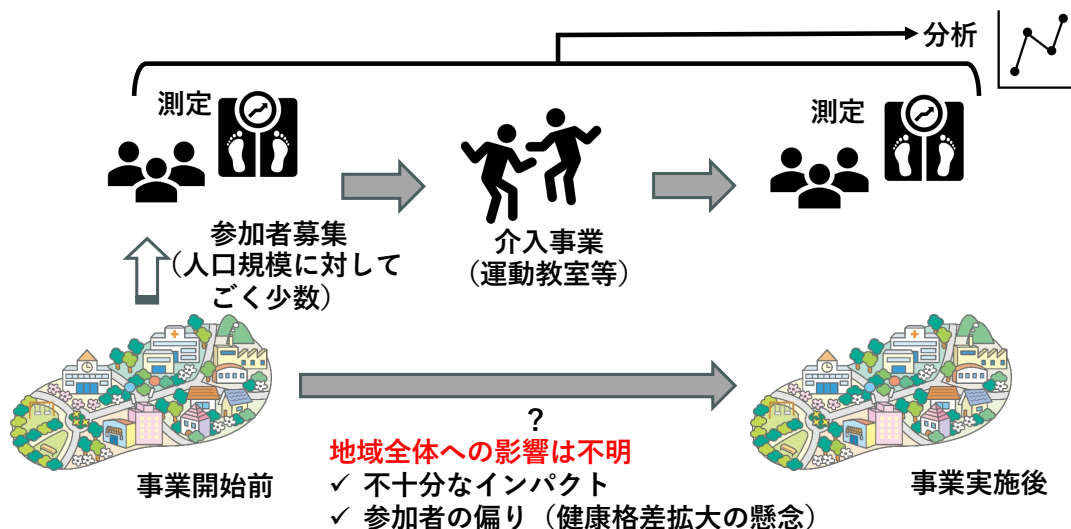
事例6. 地域全体を変える（多面的地域介入：島根県雲南市）

- 地域全体の身体活動実施者を増やす
- 住民目線の事業を実施する（ソーシャルマーケティング）
- 既存のリソースを活用した
 - 単一の方法ではない（多面的な）
 - 長期的で戦略的な地域介入

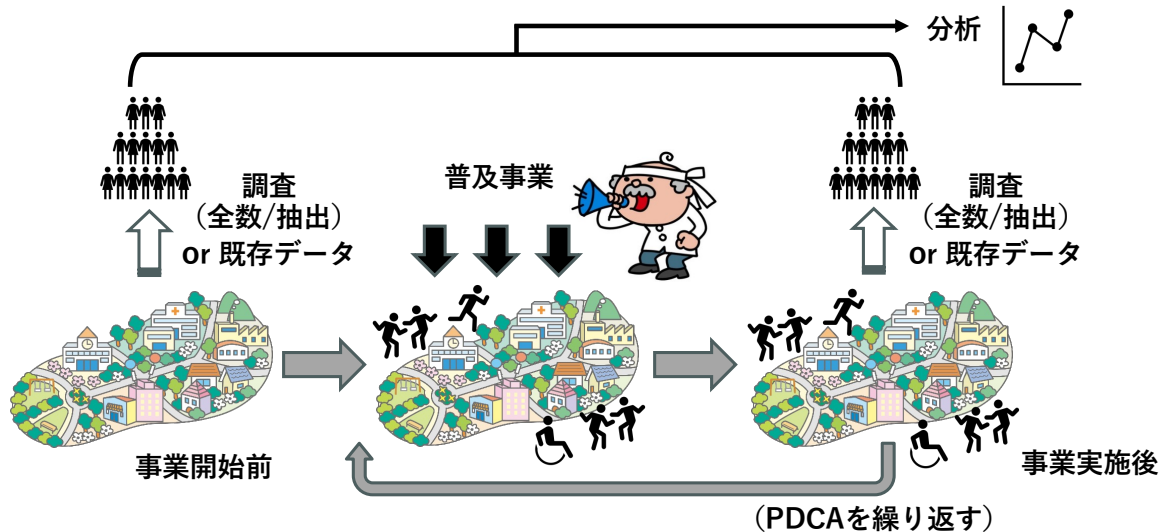
⇒質の高い評価で身体活動実施者が4.6%ポイント増加した
（コクランレビューにバイアスリスクのもっと低い地域介入研究として掲載されている）

⇒地方（雲南市）でも都市部（藤沢市）でも成功事例がある（複数の成功例）

“普及”事業としては「不十分」な事業と評価の例

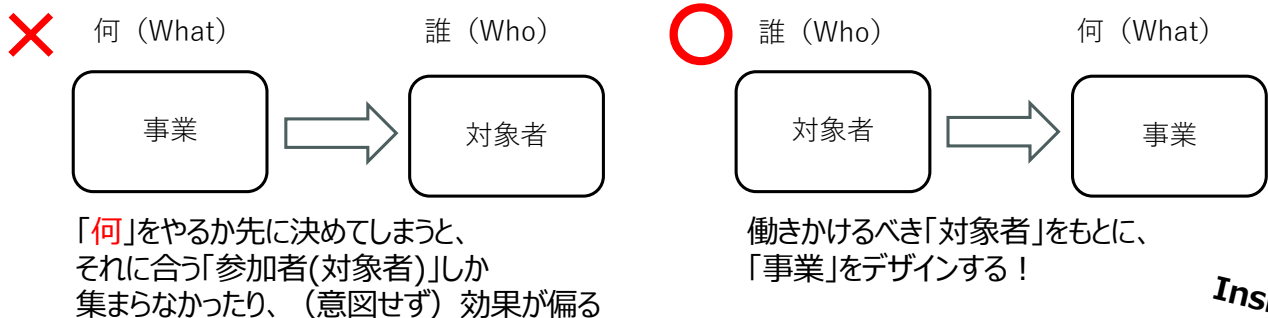


“普及”事業として「適切」な事業と評価の例



北湯口純先生（身体教育医学研究所うなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

どんな対策を行うか 住民目線：対象者の「顔」が見えているか？



相手を知ることが出発地点



Insight?

Insight（インサイト）：「顧客や消費者の隠れた本音」「購買行動の根底にある動機」

北湯口純先生（身体教育医学研究所うなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

地域住民の本音を探る

- ・「運動」のイメージ
- ・生活全般におけるニーズ
- ・1日の過ごし方、、、、

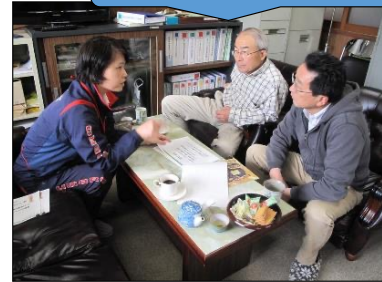
歩いてると「暇でいいね」
って言われる。



家族に迷惑かけたらいい
けない、というのが一番



テレビ体操の時間はみんな農作業中



膝の痛みがなくなったら、「正座」がしたい。

北湯口純先生（身体教育医学研究所うんなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

65

ターゲットとメッセージの明確化



北湯口純先生（身体教育医学研究所うんなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

三刀屋元気ウォーク



- ・ 住民主体の散歩イベント
- ・ 定期的な開催
 - ・ H26～現在まで97回開催
 - ・ 平均30人程度
- ・ ご近所さん誘い合って、日曜日に歩く
- ・ ご近所さんとお話をするチャンス

北湯口純先生（身体教育医学研究所うんなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

松笠まめなリレー

歩く・つながる・元気になる！
自治会 みんなでチャレンジ！

松笠まめなリレー開催!!

日常生活の中でより「10分1,000歩」多くから歩き出すだけで、健康的な生活を始めることができると言われています。健康の秋！まずは10分歩くことから始めませんか？「松笠まめなリレー」は一人ひとりが万歩計で日々の歩数を増やすことができます。その万歩計と付属のノートで自治会でリレーしていくことで日々の健康づくりに役立てるといいます。松笠独自のチャレンジ企画です。さあ、みんなで松笠地区に健康づくりの輪を広げましょう！

（主催）アソビ・アソビ・アソビ（松笠地区）（協賛）松笠地区自治会連合会

実施期間 平成25年11月1日（金）～11月15日（金）
※万歩計とノートは、各自治会の集まりで配布されます。

実施方法

- 1～書く、つける～
万歩計を管理した方はノートに名前を書き、半日以上管理していただきます。
- 2～わたす～
万歩計とノートを次の方に渡します。受け取った方は、1の手順に合わせて管理します。
- 3～返却する～
11月15日（金）に万歩計とノートを持参していただき、次集センターに返却します。

※歩数を競うものでも、リレーされた人数を増やすものではなく、松笠の皆さんでリレーにチャレンジするものです。万歩計が戻って来た方は装着して健康の生活をしていただくだけでも構いません。

注意事項 無理は禁じます。暑さや強い寒さなどにしびれを感じた場合は、運動を一旦中止し、ご自身の体調に合わせて行いましょう。

結果通知 松笠まめなリレーの成果は12月号の定連センターよりご案内します。

お問い合わせ 松笠定連センター：0854-62-0411
身体教育医学研究所うんなん：0854-45-0300（横浜）

【主催】松笠地区自治会連合会 生活支援部 【協力】身体教育医学研究所うんなん



- ・ 回覧板と一緒に歩数計を回覧
- ・ 1日歩数を測定して記録して次に回す
- ・ 自分の歩数を知る
- ・ ちょっとだけ頑張る
- ・ みんなの歩数を足すと、どこまで歩けるか？

北湯口純先生（身体教育医学研究所うんなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

地域の集会の機会をお借りして、ちょっと、運動



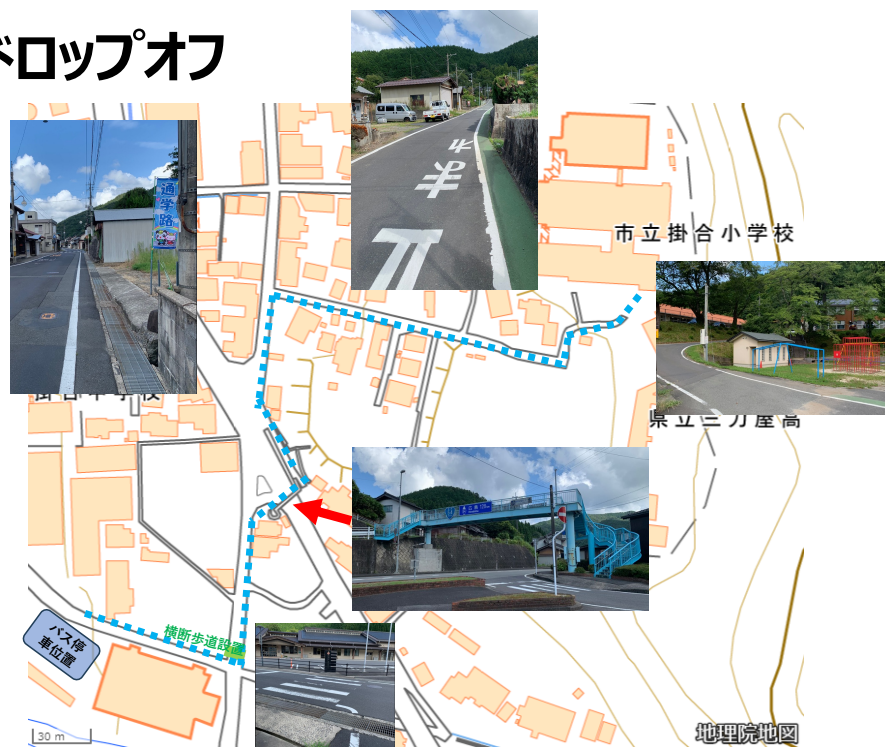
北湯口純先生（身体教育医学研究所うんなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

通学：リモートドロップオフ

4校の統合を機に検討
H21.11月導入⇒現在
交通指導員等による見守り

徒歩区間
約500m、10分

- ・目が覚める
- ・集団登校⇒学年間の交流
- ・地域の人にあいさつ
- ・健康・体力増進
- ・クレームはない



北湯口純先生（身体教育医学研究所うんなん）、鎌田真光先生（東京大学）、安部孝文先生（島根大学）ご提供

Take Home Message

- ロジックモデルに示した個別施策を解説した資料を添付するので参考にしてください
- 「**場面**」別に具体的な対策を考える
- 個人の意識を変えるだけでなく、身体活動につながる**機会を増やし、環境を整備する**
- 住民の**インサイト**をつかむ
- 地域**全体**の行動変容を視野に入れる
- 参考文献
 - 厚生労働行政推進調査事業費（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」班（研究代表者辻一郎、研究分担者井上茂）報告書
 - 井上茂, 菊池宏幸, 鎌田真光, 北湯口純, 都築葵, 小熊祐子、身体活動・運動分野のロジックモデルとアクションプランの例-日常生活における歩数の増加、日本健康教育学会誌、32巻S75-S84(2024)
 - 菊池宏幸, 清野諭, 野藤悠, 植田拓也, 井上茂、身体活動・運動分野のロジックモデルとアクションプランの例 運動習慣者割合の増加、日本健康教育学会誌、32巻S85-S93(2024)

謝辞

- ロジックモデル・アクションプランの作成は、厚生労働行政推進調査事業費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」(研究代表者：辻一郎、分担研究者：井上茂) および日本健康教育学会環境づくり研究会の活動として実施した
- 作成にあたり多くの方よりご意見を頂戴しました。
 - 北湯口純、鎌田真光、安部孝文、雲南市及び身体教育医学研究所うなんに関連する方々
 - 安達栄（安全衛生技術試験協会）
 - 伊香賀俊治（慶應義塾大学）
 - 岡田真平（身体教育医学研究所）
 - 甲斐裕子（明治安田厚生事業団体力医学研究所）
 - 菊池宏幸（東京医科大学）
 - 城所哲宏（日本体育大学）
 - 喜屋武亨（琉球大学）
 - 香村恵介（名城大学）
 - 澤田亨（早稲田大学）、厚生労働科学澤田班（22FA2001）の先生方
 - 陣内裕成（日本医科大学）
 - 鈴木宏哉（順天堂大学）
 - 清野諭（東京都健康長寿医療センター研究所）
 - 谷口守（筑波大学）
 - 津下一代（女子栄養大学）
 - 中谷友樹（東北大学）
 - 長阪裕子（筑波大学）
 - 長嶺由衣子（東京医科歯科大学）
 - 西村正大（奈良市立都祁診療所）
 - 埴淵知哉（京都大学）
 - 樋野公宏（東京大学）
 - 福島教照（東京医科大学）
 - 福田洋（順天堂大学）
 - 吉見逸郎（国立感染症研究所）

（敬称略）

健康日本21（第三次）の推進に向けた アクションプランを考えるワークショップ

（主催：日本健康教育学会）

日程 2025年2月23日（日）13時～17時（予定）

会場 女子栄養大学 駒込キャンパス。

形式 対面型

参加人数 60名～70名 各分野20名程度

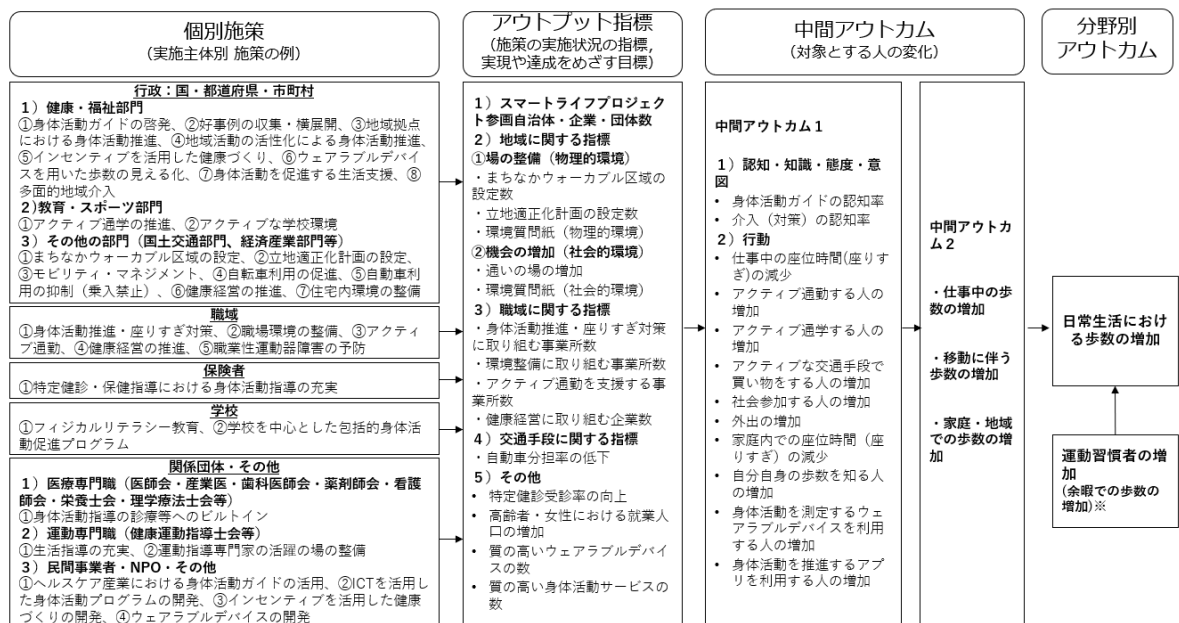
詳細はまだ決まっておりませんが、[日本健康教育学会のHP](#)にご注意ください。

追加資料

厚生労働行政推進調査事業費（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」（研究代表者辻一郎、研究分担者井上茂）令和5年度報告書より

<健康日本 21（第三次）「アクションプラン研修会」（身体活動・運動）資料>

日常生活における歩数の増加のためのロジックモデル



日常生活における歩数の増加：個別施策の解説

実施主体1	実施主体2	個別施策	個別施策の下位項目	解説
I. 国・都道府県・市町村	1) 健康・福祉部門	①身体活動ガイドの啓発		健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 等を活用し、適切な身体活動・運動に関する知識の啓発を行う。ここで留意したい点は、市民を対象とした啓発のみならず、身体活動に関連する施策を実施している他の部門（医療・福祉部門、教育・スポーツ部門、都市計画・交通部門、公園・緑地部門、経済産業部門等）のキーパーソンの知識を高め、理解を深めることである。これにより、身体活動推進の関連施策が様々な場面で展開され、身体活動が一体的かつ総合的に推進されると期待できる。
		②好事例の収集・横展開		自治体、企業、団体等が行っている健康づくり・身体活動推進の好事例を収集し、横展開する。そのために、健康増進活動、身体活動・運動推進対策に関する情報交換会の開催や、実践活動の表彰、認定等を行う。単なる情報収集やその周知に終わらせない工夫が重要である。横展開にあたっては、実装科学のエビデンスを積極的に参考する。
		③地域拠点における身体活動推進		公民館、体育館等の地域拠点を活用して健康づくり教室、身体活動・運動プログラム等を行う。場所や機会に着目する際には、必ずしも運動関連施設にこだわる必要はない。まずは人が集まる場所に注目する。例えば、通いの場・サロン、公民館、公園、図書館、神社仏閣等の地域拠点が考えられる。住民が集まって行う活動・機会を活用して、健康づくり・身体活動のプログラムを提供する。活動の主体が他の目的であったとしても短時間の身体活動を「ちょい足し」できないかを考えてみる。
		④地域活動の活性化による身体活動推進		地区自治会、ボランティア活動、伝統行事や祭り、地域の防災活動、趣味の会等の地域活動を支援する。これらの活動は身体活動促進のために行われるわけではないが、副次的に外出や身体活動の機会を増やし、地域のソーシャルキャピタルの涵養にも役立つ。
		⑤インセンティブを活用した健康づくり		健康無関心層の身体活動・運動を促進するため、スマホで測定された歩数等と連動し、歩いたり運動することでポイントや地域通貨、優待券等が付与されるような仕組みを整える。
		⑥ウェアラブルデバイスを利用した歩数の見える化		スマホに内蔵されている歩数計や、スマートウォッチ、活動量計等を通じて、個人が自身の客観的な歩数を知る機会を提供する。
		⑦身体活動を促進する生活支援	高齢者・女性等の就労支援	通勤、仕事は身体活動の機会となりうる。就労は社会参加の機会であり、社会とのつながりを維持・向上することで健康に資すると期待できる。

		⑦身体活動を促進する生活支援	家庭参加の推進	性別、年齢に関係なく家庭の中で役割を持つように支援する。特に、高齢者においては家庭参加が身体活動の機会となり、身体機能・認知機能の維持・向上に役立つ。具体的には、家事、育児、日曜大工、園芸、犬の世話等がある。役割を持つことは、座位時間の減少、座位時間のブレイク、軽強度身体活動の増加等に資する。犬の散歩は中高強度身体活動を増やす。
			子育て支援	子育て世代の女性で歩数が少ないことが報告されている。さらに、成人（20-64歳）女性は健康日本 21（第二次）において歩数、運動習慣者割合ともに減少した層であり、対策が求められる。子育て支援によって、子育て中であっても、身体活動を行いやすい、あるいは子どもを連れて出歩きやすい社会を形成する。また、親と子供の身体活動の関連が指摘されているため、親の身体活動推進が子どもの身体活動推進（運動、外遊び等）につながることも期待される（ライフコース・アプローチ）。
			住宅内環境の整備	住居内の環境は自宅で過ごす時間の身体活動・座位行動と関連している。住居内、居室間の温度を適温に保ち、安全に移動しやすい室内空間を確保する。WHO は循環器病のリスクの観点から室内の温度を 18℃以上にすることを推奨しているが、これは家庭内での座位行動時間、身体活動の推進にも寄与することが期待できる。住居内の温度を温かく保つことで、外出も促進されるという研究も報告されている
		⑧多面的地域介入	多面的地域介入	地域全体で身体活動を促進するために、単一のアプローチではなく、個人から環境まで複数のレベルの要因に多面的に働きかける介入である。ポピュレーション全体のレベルで、長期にわたり住民の行動変容が達成されたという優れたエビデンスが複数の地域（日本）から報告されている。ソーシャルマーケティングの考え方に基づいて、働きかけたい対象集団の特徴を把握して、それに適した事業をデザインすることが求められる。情報提供（チラシ、リーフレット、音声放送）や教育機会（地域の様々な行事での声かけ・講座や健康教室）の提供、コミュニティ形成促進（運動指導ボランティアやウォーキング・グループの育成など）などを複合的に組み合わせて実施する。実施にあたっては、地域住民や様々な行政分野・ステークホルダーと協働する。
			地域・職域連携の推進	地域・職域保健が連携して、地域在住者だけでなく、同地域への在勤者も対象とした身体活動の推進対策を行う。例えば、地域職域連携推進協議会等の場で、両者が持つ資源や健康課題の共有したうえで、啓発資材を共同で開発する、大型商業施設を活用したイベントを開催する、身体活動を促す環境の整備を行う等がある。

	2)教育・スポーツ部門	①アクティブ通学の推進		通学は子供にとって身体活動の重要な機会であり、体力・健康の維持増進に役立っている。子どもの通学はまた地域のソーシャルキャピタルとも関連している可能性がある。以上より、徒歩あるいは自転車で通学する児童・生徒の割合を増やす、あるいは維持する方策を考える。学校の統廃合、通学路の安全確保といった課題に対して、安易にバスや自家用車を用いた通学への切り替えを行うのではなく、アクティブ通学を維持できるような政策を優先する。通学路の整備、見守り、スクールバスは少し離れた場所に停める等の対策も含まれる。
		②アクティブな学校環境		小学校によって在校時の歩数に3400歩の差があるとする報告がある。文部科学省、教育委員会等の担当部局と連携し、体育館、グラウンド、校舎（階段、教室等）、遊具等をアクティブなデザインにする。文部科学省において「学校施設の在り方に関する調査研究協力者会議」が設置され、学校施設の在り方に関する議論が進められている。
	3)その他の部門（国土交通部門、経済産業部門等）	①まちなかウォークابل区域の設定		滞在快適性等向上区域（通称：まちなかウォークابل区域）を設定し、まちなかを「居心地が良く歩きたくなる」空間に整備する。同区域では歩道の拡幅、都市公園に交流拠点の整備、建物低層部のガラス張り化等が進められている。
		②立地適正化計画の設定	コンパクトシティの推進	巨視的（マクロ）なスケールで都市環境を整備し、歩いて暮らせる都市構造を実現する。最もエビデンスの確立した身体活動支援環境の地域環境指標としてwalkability index（密度、混合土地利用度、道路の接続性の3要素からなる）があげられる。都市全体の構造に関係する指標であり、高いwalkabilityと関係する都市設計のコンセプトとしては、コンパクトシティ、15分都市などがある。いずれも住居、都市機能をコンパクトに配置することによって、歩いて暮らせるような街づくりを目指す考え方である。その実現のための方策として立地適正化計画を策定して取り組むこと、その中で身体活動・健康に言及することなどが期待される。コンパクトなまちでは、歩くことが生活の一部であり、デフォルトである。
		その他の都市環境に関する対策	交通安全・通学路の安全の推進	安全に歩行し、自転車に乗ることができる道路、通学路を整備する。整備が局地的にならないように、人の流れ、ネットワークを意識して整備する場所を選択する
			都市・建築空間デザインの整備	微視的（ミクロ）なスケールで都市環境、建築物のデザインを整備することで身体活動を誘発する環境を形成する。上述した滞在快適性向上区域（まちなかウォークابل区域）の設定・整備以外にも、地元商店街の活性化（経済産業省中小企業庁）、身体活動を促進するナッジ、公園・緑地の整備、階段・広場・建物のデザインの工夫等があげられる。

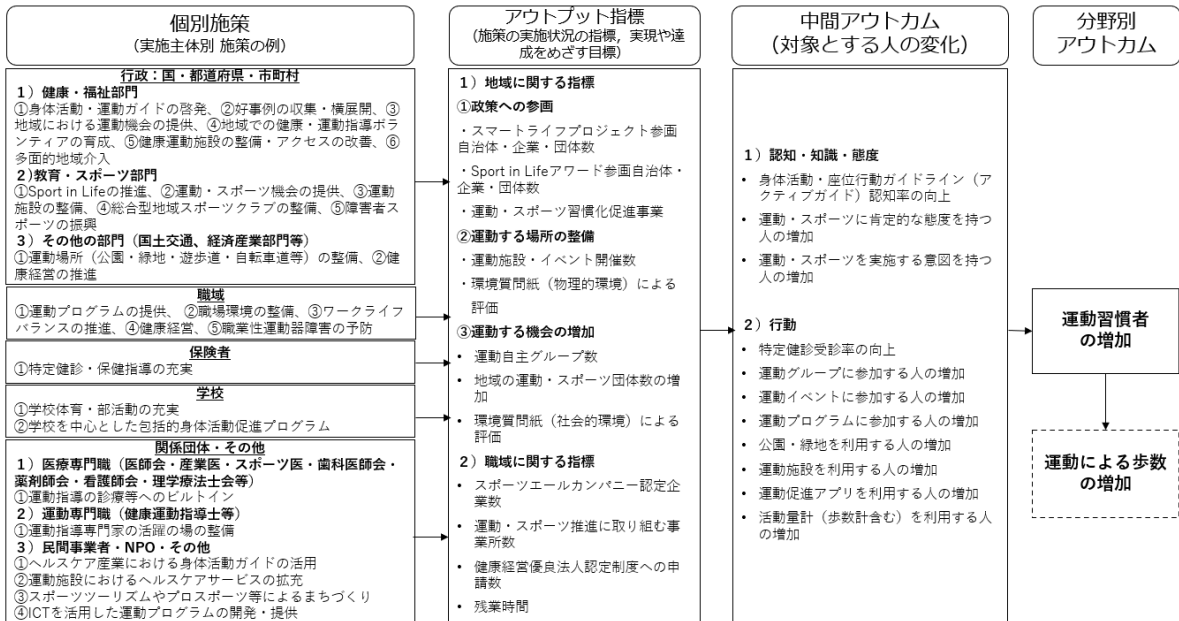
		③モビリティ・マネジメント	移動における徒歩・自転車の推奨や公共交通機関等の利用促進（モビリティ・マネジメント）	交通手段を自家用車から、徒歩、自転車、公共交通等に切り替えるモビリティ・マネジメント教育を行う。教育・啓発のみならず、そのための環境整備として、公共交通利用のためのパンフレットの作成、利用しやすいコミュニティバスの運行、バス停・駅の整備、バス停等における案内表示の強化、などを行う。
			クロスセクター効果に基づいた公共交通システムの整備	地域の公共交通網の維持促進を図り、自動車を利用しなくても生活できる地域を維持する。そのためには、地域の公共交通システムのあり方を再考する。すなわち公共交通の採算を、公共交通の運航費用と運賃収入のみで評価するのではなく、それが廃止された場合、行政の各分野で要する費用（分野別代替費用）とを比べることにより、地域公共交通の多面的な効果（クロスセクター効果）を把握する。
		④自転車利用の促進		移動手段として自転車利用を誘導する環境を形成する。駐輪場の整備、自転車レーン・自転車道の整備、シェアサイクルの整備、公共交通機関への自転車乗り入れ、等の実施が期待される
		⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）		必要に応じて、自動車の保有・利用を抑制し、歩行者・公共交通機関の優先度が高い交通政策を採用する。一方通行化・乗り入れ禁止・料金設定等による自動車利用の抑制、パーク＆ライド（サイクル＆ライド）の推進などを行う。
		⑥健康経営の推進		健康経営に取り組む企業・事業所数を増やす。この中で、身体活動・運動習慣推進への取り組みは、健康経営度調査にも含まれることや、そのための取り組み内容が例示されていることも周知する。
		⑦住宅内環境の整備		適正な室温（18度以上）を保たれる、バリアフリー化され転倒が起こりにくい等、健康・快適な居住環境を有する住宅を増やす。
Ⅱ．職域		①身体活動推進・座りすぎ対策		職場内、通勤などの移動、家庭内で身体活動を行うための健康教育・健康教室・イベント等を実施する。例えば、ウェアラブル端末・ICT（アプリなど）を用いた身体活動評価や、部署間での歩数競争、体力測定会、座りすぎ予防対策、テレワークの身体活動促進・座位行動対策を実施する。
		②職場環境の整備	物理的環境の整備	休憩室等の体操スペース、更衣室・シャワールーム・ロッカー等の設備、職場内フィットネス施設等の整備を行う。
			社会的環境の整備	近隣へは階段を利用する、立ち会議を推奨する、社内ではメールや電話による連絡ではなく、積極的に対面でコミュニケーションをとるよう推奨する、座りすぎや身体不活動を予防する働き方を導入する。

		③アクティブ通勤		自家用車による通勤ではなく、徒歩、自転車、公共交通を利用した通勤を推奨する。そのために、歩きやすい服装・靴等を許容する、社内にロッカー、自転車置き場、シャワー室、更衣室等[End of trip facilities]を整備する、アクティブ通勤に取り組みやすい通勤制度を整備する。
		④健康経営の推進		健康経営の一部として、身体活動・運動の対策を推進する。その際、経済産業省が実施する「健康経営度調査」における身体活動・運動に関する項目が参考となる。これらの項目から、各職場で実施可能なものを取り入れることで、身体活動・運動の取組が、健康経営銘柄等の企業の社会的評価を得ることにもつながる。
		⑤職業性運動器障害の予防	職業性運動器障害の予防	腰・膝等に痛み・運動器障害があると、身体活動・運動が制限されることから、労働中にこれらの障害が生じることを予防する。産業衛生活動の中の作業環境管理・作業管理、例えば、重量物の取り扱いや人や荷物の抱上げ作業、作業姿勢、照明、床面の状態等を適切に管理する。
			高齢労働者の身体活動・運動推進	高齢労働者は若年者に比べ身体機能が低下しており、転倒等の労働災害が起りやすいことから、高齢労働者の体力水準を評価し、適切な体力増進対策を実施する。例えば、体力測定会・体力セルフチェック等を行う。また、作業時にストレッチや軽いスクワット運動を実施したり、運動を推奨するプログラムを提供する。
Ⅲ. 保険者		① 特定健診・保健指導における身体活動指導の充実		地域・職域で実施される特定健診・保健指導の場を活用して、身体活動・運動指導を実施する。そのためには、保健指導の受診率を向上させる。また、第4期特定健診・特定保健指導実施計画に沿って、身体活動・運動指導を図る。第4期計画では、アウトカム評価指標の一つとして、身体活動・運動習慣の行動変容が含まれており、後期高齢者支援金の加算・減算制度とともに、指導の充実には制度上のインセンティブがある。
		健康スコアリングレポートの活用等によるコラボヘルスの推進		コラボヘルスとは、「健康保険組合等の保険者と事業主が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（従業員・家族）の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること」を指す。また、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が保険者に対して発行する「健康スコアリングレポート」を、同レポート活用ガイドライン等を参考にしながら、企業担当者とともに、身体活動・運動習慣の改善策を検討する。
Ⅳ. 学校		①フィジカルリテラシー教育		健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023を活用して、こども、および親に対して身体活動・運動に関する啓発を行う。その前提として、学校長、教員が身体活動・座位行動ガイドラインの重要性を理解して、その内容を知る必要がある。特に、運動のみならず、通学、休み時間の身体活動、外遊び等の重要性についても理解して、啓発を図る必要がある。

		②学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム	学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム	学校を中心とした身体活動促進プログラム Comprehensive school-based physical activity program（以下、CSPAP）が推奨される。CSPAPは、ヘルスプロモーティングスクールの概念に基づき、5つの実践枠組み、①体育授業の充実、②学校滞在中の身体活動促進、③教育日課前後の身体活動、④教職員の健康増進、⑤家庭・地域との連携、が設定され、計画・実践・評価・改善がなされる身体活動促進プログラムである。米国医学研究所などの国家組織がその取り組みを支持し世界的に広がりを見せている。
			アクティブ通学の推進	通学はできるだけ、徒歩および自転車でできるようにする。通学路の安全を確保し、ルートマップの作製、地域住民や保護者等と連携した登校時の見守りなど、安全性に関する対策を行う。通学にスクールバスや自家用車などを用いる場合には身体活動が減少する可能性があることに留意する。スクールバスをあえて学校から少し離れたところに停めて、子どもの身体活動の確保を図るという取り組みの事例もある。
Ⅴ. 関係団体・その他	1) 医療専門職（医師会・産業医・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・栄養士会・理学療法士会等）	①身体活動指導の診療等へのビルトイン	身体活動指導の診療等へのビルトイン	診療等の中で、必要に応じて短時間でもよいので確実に身体活動・運動指導を行う医師等の専門職を増やし、診療の場における身体活動指導を充実させる。まずは、どの程度身体活動をしているのか、質問する。さらに禁煙指導の「5Aアプローチ」のように、医師が日常の多忙な診療の場で短時間に実践できる身体活動・運動指導の方法を開発し、行動変容につながる指導を普及させる必要がある。また、注意点として、ADLが低い者や急性期患者等に安静を指示する場合に、安静（身体活動を控える）期間を伝えることで、漫然と安静指示が継続されないようにする。
			身体活動の普及啓発（身体活動・運動ガイドの慢性疾患を有する人版の活用）	医師等の保健医療専門職の間で身体活動・運動ガイド2023の「慢性疾患を有する人版」の認知を広め、診療等の実践活動で活用してもらえるように周知する。特に、医療専門職は「運動療法」に関する関心が高いが、生活活動も含めた身体活動全体への注目がやや低い。運動だけではなく、生活活動も含めて、1日60分以上身体活動を行うことの意義を理解し、それを指導する専門職を増やす必要がある。
			産業衛生活動における身体活動指導の充実	産業保健専門職における身体活動に関する知識・技能の向上をはかり、産業衛生活動における身体活動指導を充実する。
	2) 運動専門職（健康運動指導士会等）	①生活指導の充実		健康運動指導士等の運動指導専門家間で身体活動・運動ガイド2023の周知徹底を図り、「推奨される身体活動・運動」を正しく理解する運動指導の専門家を増やす。特に運動のみならず、生活活動の重要性を理解し、指導を行う指導者を増やす。

		②運動指導専門家の活躍の場の整備		健康運動指導士等の運動指導の専門家の数は、栄養指導に携わる栄養士等の専門職と比較して少ない。その数を増やすとともに、健康事業においては運動指導の専門家を積極的に活用し、活躍の場を増やす。
	3) 民間事業者・NPO・その他	①ヘルスケア産業における身体活動ガイドの活用		民間・NPO等が開発・提供する身体活動プログラム・アプリ、身体活動量計等は、身体活動・運動ガイド2023をもとづいた推奨、介入策等を積極的に採用する。
		②ICTを活用した身体活動プログラムの開発		身体活動を促進する効果的なプログラム、アプリを開発する。その基盤となる研究を振興する。国はその環境を整える。
		③インセンティブを活用した健康づくりの開発		健康ポイント事業等、インセンティブを活用した健康づくり・身体活動推進事業を開発し、展開する。国はそのための環境を整える。
		④ウェアラブルデバイスの開発		歩数計、加速度計、傾斜計等の身体活動を計測するデバイスの開発・提供を進める。また、それらを用いて効果的に身体活動を推進するプログラム・アプリを開発する。

運動習慣者の増加のためのロジックモデル



運動習慣者の増加：個別施策の解説

実施主体 1	実施主体 2	個別施策	個別施策の下位項目	解説
I. 国・都道府県・市町村	1) 健康・福祉部門	①身体活動ガイドの啓発		健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 等を活用し、適切な身体活動・運動に関する知識の啓発を行う。ここで留意したい点は、市民を対象とした啓発のみならず、身体活動に関連する施策を実施している他の部門（医療・福祉部門、教育・スポーツ部門、都市計画・交通部門、公園・緑地部門、経済産業部門等）のキーパーソンの知識を高め、理解を深めることである。これにより、身体活動推進の関連施策が様々な場面で展開され、身体活動が一体的かつ総合的に推進されると期待できる。
		②好事例の収集・横展開		自治体、企業、団体等が行っている健康づくり・身体活動推進の好事例を収集し、横展開する。そのために、健康増進活動、身体活動・運動推進対策に関する情報交換会の開催や、実践活動の表彰、認定等を行う。単なる情報収集やその周知に終わらせない工夫が重要である。横展開にあたっては、実装科学のエビデンスを積極的に参考する。
		③地域における運動機会の提供	運動を主目的とした教室・イベントを開催する	個人～小グループを対象として行われる運動教室や、多人数が集まりウォーキング大会等の運動イベントを開催する。また、ラジオ体操、ご当地体操などの運動プログラムを提供し様々な手段（オンラインを含む）で広く普及させる。
			運動以外を主目的とした教室・イベントに運動する機会を加える	運動以外を主目的とした教室・イベント内で、運動する機会を追加（ちょい足し）する。例えば、通いの場・サロン、公民館、公園、図書館、神社仏閣等で人を集めて開催される様々な教室やイベントに着目して、それらの活動に手短に行える運動プログラムを「ちょい足し」する。
			運動自主グループの育成	地区会でのウォーキングサークルや、公民館前で行うラジオ体操の会など、地域で自主的に運営、開催されている運動グループの支援を行う。具体的には、組織化、組織運営、技術的支援、運動場所の環境整備（優先利用など）を行う。
			インセンティブを活用した運動推進	運動を実施することで、ポイント等の様々なインセンティブを付与するような仕掛けをする。例えば、携帯アプリを用いて歩数を測定し、歩数に応じてポイントがもらえる制度、企業が主体となり、労働者の運動量を部署別に競う制度、官民が連携するショッピングモールでのウォーキング大会等がある。

		④地域での健康・運動指導ボランティアの育成		地域での運動教室や、運動自主グループ等で活動するボランティアを育成するとともに、育成したボランティアが運動教室等で継続的に活動できるように支援する。
		⑤健康運動施設の整備・アクセスの改善	健康運動施設の整備・アクセスの改善	地域の健康運動施設（ジム、公園等）が利用しやすくする。例えば、わかりやすい案内表示、利用時間の拡大、利用料を値下げなどを行う。
			厚労大臣認定健康増進施設・指定運動療法施設の整備・周知	市民が利用できる運動施設のうち、一定の基準を満たすとして厚生労働大臣が認定するものが「健康増進施設」である。さらに「健康増進施設」のうち一定の条件を満たす施設が「指定運動療法施設」とされ、同施設で、運動療法処方箋に基づく運動療法を実施した場合、かかった料金は医療費控除の対象となるなどのメリットがある。これらの「健康増進施設」「指定運動療法施設」を市民または関係団体へ周知し、利活用を促す。さらに市民が利用できる健康増進施設を増やすため、既存の運動施設に認定取得を促す
		⑥多面的地域介入	多面的地域介入	地域全体で運動を促進するために、単一のアプローチではなく、個人から環境まで複数のレベルの要因に多面的に働きかける介入である。ポピュレーション全体のレベルで、長期にわたり住民の行動変容が達成されたという優れたエビデンスが複数の地域（日本）から報告されている。ソーシャルマーケティングの考え方に基づいて、働きかけたい対象集団の特徴を把握して、それに適した事業をデザインすることが求められる。情報提供（チラシ、リーフレット、音声放送）や教育機会（地域の様々な行事での声かけ・講座や健康教室）の提供、コミュニティ形成促進（運動指導ボランティアやウォーキング・グループの育成など）などを複合的に組み合わせで実施する。実施にあたっては、地域住民や様々な行政分野・ステークホルダーと協働する。
			地域・職域連携の推進	地域・職域保健が連携して、地域在住者だけでなく、同地域への通勤者も対象とした身体活動の推進対策を行う。例えば、地域職域連携推進協議会等の場で、両者が持つ資源や健康課題の共有したうえで、啓発資材を共同で開発する、大型商業施設を活用したイベントを開催する、運動を促す環境の整備を行う等がある。

	2)教育・スポーツ部門	①Sport in Life の推進		スポーツを行うことが生活習慣の一部となるような社会である 「Sport in Life」を目指すための各種取り組みを実施する。例えば、自治体やスポーツ団体、そして経済団体、企業等がコンソーシアムを構成し、一体的な広報活動、好事例を収集、表彰、横展開させるなどにより、一層スポーツを推進する取り組みを強化する。
		②運動・スポーツ機会の提供	運動スポーツプログラムの提供	地域住民に対して、運動施設（体育館・公民館・図書館等）やその他運動ができる場（グラウンド、広場、公園、緑地等）で、様々な運動プログラムを提供する。個人～小グループを対象として行われる定期的な運動教室や、アプリ等でインセンティブにより運動の習慣化を目指すプログラムを提供する等がある。
			運動・スポーツイベントの開催	運動・スポーツへの関心を高めるような、運動・スポーツイベントを開催する（ウォーキング大会など）。また啓発活動として、スポーツの日や、国体やオリンピック、ワールドカップ等の大規模イベント、地域に密着した各種イベント（祭り、運動会等）に付随して、運動・スポーツを啓発するイベントを開催する。
		③運動施設の整備		住民が身近で運動ができる公共のスポーツ施設・学校体育施設（体育館、ジム、プール等）を整備する。あわせて、施設の周知、開館時間の工夫、利用料の設定、利用資格の工夫等によって、多くの人が利用できるようにアクセスを改善する。
		④総合型地域スポーツクラブの整備		公益財団法人日本スポーツ協会（略称：JSP0）内に組織されている総合型地域スポーツクラブ全国協議会（SC 全国ネットワーク）が地域住民のスポーツ実施率を高めるための目標（スローガン）を立てている。当該目標実現のための取組を喚起する。また、健康のためのプログラムを有する総合型地域スポーツクラブを増加させる。
		⑤障害者スポーツの振興		障害のある人が身近な場所でスポーツを実施できる環境を整備する。非実施層に対する関心を高める、障害者スポーツを体験する機会を提供する、障害者スポーツの理解の啓発、などに取り組む。
	3) その他の部門（国土交通、経済産業部門等）	①運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備	公園・緑地、子供の遊び場等の運動場所の整備、アクセス（認知・利便性）の改善	住民が身近で運動に利用できる公園や、子供の遊び場としての公園、施設を整備する。また照明や装置、設備等による施設の安全性を高めたり、利用がしやすくなるように案内を表示する、利用時間を広げる、利用料金を下げるなど、認知や利便性が高まるよう工夫する。
			遊歩道・自転車道の整備	散歩やウォーキング、サイクリング等で利用できる遊歩道、自転車道を新たに整備する、または既存の遊歩道、自転車道に対し、案内標識等によりアクセスしやすしたり、車道と区分して安全性を高めたり、市内のスポット等めぐるようなネットワークを構築する。

		②健康経営の推進		健康経営に取り組む企業・事業所数を増やす。この中で、身体活動・運動習慣推進への取り組みは、健康経営度調査にも含まれることや、そのための取り組み内容が例示されていることも周知する。
Ⅱ．職域		①運動プログラムの提供		様々な機会を活用して、職場で運動教室・プログラムを提供する。例えば、始業直後や昼休み等の休憩時間を活用して、定期的にラジオ体操の機会を提供する、在宅勤務者へのオンライン運動時間の確保、職場・企業単位での運動サークルや運動イベントの開催などがある。運動以外を主目的とした事業内で、運動する機会を追加（ちょい足し）してもよい。
		②職場環境の整備		立ち机、立ち会議室の設備、階段・オフィスレイアウトの工夫、休憩室、更衣室・シャワールーム・ロッカー、フィットネス施設等の物理的環境の整備を行う。
		③ワークライフバランスの推進		長時間労働の是正し、余暇時間を確保することを通じて、余暇に運動するための時間の確保を促す。例えば、既存の残業時間削減方針のメリットの一つとして周知する、ノー残業デーと同様に、エクササイズデイを設定する、等がある。
		④健康経営		健康経営の一部として、身体活動・運動の対策を推進する。その際、経済産業省が実施する「健康経営度調査」における身体活動・運動に関する項目が参考となる。これらの項目から、各職場で実施可能なもの取り入れることで、身体活動・運動の取組が、健康経営銘柄等の企業の社会的評価を得ることにつながる。
		⑤職業性運動器障害の予防		腰・膝等に痛み・運動器障害があると、身体活動・運動が制限されることから、労働中にこれらの障害が生じることを予防する。産業衛生活動の中の作業環境管理・作業管理、例えば、重量物の取り扱いや人や荷物の抱上げ作業、作業姿勢、照明、床面の状態等を適切に管理する。
Ⅲ．保険者		① 特定健診・保健指導における身体活動指導の充実	特定健診・保健指導における身体活動指導の充実	地域・職域で実施される特定健診・保健指導の場を活用して、身体活動・運動指導を実施する。そのためには、保健指導の受診率を向上させる。また、第4期特定健診・特定保健指導実施計画に沿って、身体活動運動指導を図る。第4期計画では、アウトカム評価指標の一つとして、身体活動・運動習慣の行動変容が含まれており、後期高齢者支援金の加算・減算制度とともに、指導の充実には制度上のインセンティブがある。
			健康スコアリングレポートの活用等によるコラポヘルスの推進	コラポヘルスとは、「健康保険組合等の保険者と事業主が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（従業員・家族）の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること」を指

				す。また、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が保険者に対して発行する「健康スコアリングレポート」を、同レポート活用ガイドライン等を参考にしながら、企業担当者とともに、身体活動・運動習慣の改善策を検討する。
IV. 学校		①学校体育・部活動の充実		学校と地域との連携・協働により、学校部活動の在り方に関し速やかに改革に取り組み、生徒や保護者の負担に配慮しつつ、持続可能な活動環境を整備する。また、これまでの児童生徒の運動習慣の獲得に対し、学校部活動が果たした役割を考慮しつつ、部活動改革の際にはその影響を適切にモニタリングする。
		②学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム	学校を中心とした包括的身体活動促進プログラム	学校を中心とした身体活動促進プログラム Comprehensive school-based physical activity program (以下、CSPAP) が推奨される。CSPAP は、ヘルスプロモートिंगスクールの概念に基づき、5 つの実践枠組み、1) 体育授業の充実、2) 学校滞在中の身体活動促進、3) 教育日課前後の身体活動、4) 教職員の健康増進、5) 家庭・地域との連携、が設定され、計画・実践・評価・改善がなされる身体活動促進プログラムである。米国医学研究所などの国家組織がその取り組みを支持し世界的に広がりを見せている。
			②－1) フィジカルリテラシー教育 ※方括弧は②の5 場面に対応している	生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育てることや体力の向上を図ることをねらいとした学校体育を実施する。小学校等で体育指導を実施する教員に、体育指導を行う技術研修を提供したり、体育専任教員または体育活動コーディネーターを配置し体育授業の質的な改善を図る
			②－1) 休憩時間の運動機会の提供	学校での休憩時間を活用して、児童・生徒が校庭等で積極的に運動する機会を提供する。例えば、休憩時間を延長し、外遊び時間を増やす、運動ポイントラリーにより休憩時間中の運動を促す等の事例がある。その際、安全に運動できるよう支援員を配置する等の環境を整えることが望ましい。
			②－3) 学校内の運動場所の整備と利用促進	学校内の運動場所として、屋外運動場、体育館、プール、運動器具を適切に整備、管理し、子供等が運動しやすい環境整備し、児童生徒に対し、校外時間での利用を促す。
			②－3) 放課後等の校庭開放	学校の校庭を児童・生徒に開放して、放課後等に児童・生徒が、外遊びや運動する機会を確保する。その際、運動用具（ボールなど）を貸し出したり、安全に運動ができるよう支援員を配置する等の環境を整えることが望ましい。

			②－5) 外遊びの推奨	放課後や休日に、公園、校庭、その他屋外の運動場所で、体を積極的に動かした遊びや、スポーツする機会を増やすよう授業や家庭で指導する。
V. 関係団体・その他	1) 医療専門職（医師会・産業医・スポーツ医・歯科医師会・薬剤師会・看護師会・栄養士会・理学療法士会等）	①動指導の診療等へのビルトイン	運動指導の診療等へのビルトイン	診療等の中で、必要に応じて短時間でもよいので確実に身体活動・運動指導を行う医師等の専門職を増やし、診療の場における身体活動指導を充実させる。まずは、どの程度身体活動をしているのか、質問する。さらに禁煙指導の「5A アプローチ」のように、医師が日常の多忙な診療の場で短時間に実践できる身体活動・運動指導の方法を開発し、行動変容につながる指導を普及させる必要がある。また、注意点として、ADL が低い者や急性期患者等に安静を指示する場合に、安静（身体活動を控える）期間を伝えることで、漫然と安静指示が継続されないようにする。
			医療機関と健康増進施設・運動施設との連携強化	医療機関が、患者・家族に対して運動処方を実施するとともに、患者や家族が利用可能な健康増進施設・運動施設・疾病予防運動施設（医療法第 42 条施設）等について情報提供する。
			健康スポーツ医制度の充実	日本医師会認定健康スポーツ医制度の周知を図るとともに、認定のための講習会や、技術研修会を開催する。また健康スポーツ医と、運動指導者等との多職種連携を推進する。
			身体活動の普及啓発（身体活動・運動ガイド 2023 の慢性疾患を有する人版の活用）	医師等の保健医療専門職の間で身体活動・運動ガイド 2023 の「慢性疾患を有する人版」の認知を広め、診療等の実践活動で活用してもらえるように周知する。特に、医療専門職は「運動療法」に関する関心が高いが、生活活動も含めた身体活動全体への注目がやや低い。運動だけではなく、生活活動も含めて、1 日 60 分以上身体活動を行うことの意義を理解し、それを指導する専門職を増やす必要がある。
			産業衛生活動における身体活動指導の充実	産業保健専門職における身体活動に関する知識・技能の向上をはかり、産業衛生活動における身体活動指導を充実する。
			医療専門職における身体活動・運動指導の知識・技能の向上	歯科医師、薬剤師、看護師、栄養士、理学療法士等で、運動指導の知識・技能の向上を図るための活動（研修等）を実施する。また健康運動指導の専門職資格（健康運動指導士など）を取得することを推奨する。
			医療機関によるヘルスプロモーション活動	「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにする」というヘルスプロモーションの視点を盛り込んで、医療サ

				ービスを提供するヘルスプロモーション病院（HPH）を増やし、患者家族が医療機関を通じて運動指導を受ける機会を増やす。
	2）運動専門職 （健康運動指導士会等）	①運動指導専門家の活躍の場の整備		健康運動指導士等の運動指導の専門家の数は、栄養指導に携わる栄養士等の専門職と比較して少ない。その数を増やすとともに、健康事業においては運動指導の専門家を積極的に活用し、活躍の場を増やす。
	3）民間事業者・NPO・その他	①ヘルスケア産業における身体活動ガイドの活用		民間・NPO 等が開発・提供する運動プログラム・アプリ、身体活動量計等は、身体活動・運動ガイド 2023 にもとづいた推奨、介入策等を積極的に採用する。
		②運動施設におけるヘルスケアサービスの拡充		身体活動を促進する効果的なプログラム、アプリを開発する。その基盤となる研究を振興する。国はその環境を整える。
		③スポーツツーリズムやプロスポーツ等によるまちづくり		日本の分解資源を生かしたスポーツツーリズム、地元のプロアスリートや地域密着型プロスポーツチームとの連携等を通じ、スポーツの楽しさ、感動、共感等の「スポーツのチカラ」を活用して、地方創生・まちづくりを行う。
		④ICT を活用した運動プログラムの開発・提供		歩数計、加速度計、傾斜計等の身体活動を計測するデバイスの開発・提供を進める。また、それらを用いて効果的に身体活動を推進するプログラム・アプリを開発する。