

「第14回健康寿命をのばそう！アワード」 〈生活習慣病予防分野〉 取組事例簡易紹介シート

応募事業者団体名：雲南市

取組・活動名： マーケティング×地域ぐるみで進める身体活動促進のポピュレーション戦略

※該当する取組アクションに ○ をご入力ください。

取組アクション：

<input type="radio"/>	適度な運動	<input type="radio"/>	適切な食生活	<input type="radio"/>	禁煙	<input type="radio"/>	健診・検診の受診	<input type="radio"/>	良質な睡眠	<input type="radio"/>	女性の健康	<input type="radio"/>	その他
-----------------------	-------	-----------------------	--------	-----------------------	----	-----------------------	----------	-----------------------	-------	-----------------------	-------	-----------------------	-----

取組に関するウェブサイトURL：https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kenkou/iryuu/shintaikyoiuku.html

【実施内容の概要】

(背景や目的、方法、成果、意義を文章主体で簡潔にまとめてください。わかりやすくまとめるための記号使用可)

【背景と目的】

車移動中心の生活などで身体活動が低下しやすい中山間地域における不活動対策として、特定の個人・集団にとどまらず、地域に生活する全ての中高年者の身体活動を高めることを目的に、地域レベルで身体活動促進を図るポピュレーション戦略を確立すべく事業を開始した。平成21年から市内9つの地区を対象に行動科学とソーシャル・マーケティングの理論に基づく多面的普及に取り組み、クラスター・ランダム化比較試験で効果を確認し、その成果を踏まえ、平成28年以降は全市規模に事業を拡大普及している。実践戦略の汎用性と持続可能性の検証にも取り組んでいる。

【方法】

対象目線の普及戦略の立案とともに、住民や地域組織等との協働体制を築きながら、情報提供（チラシ・音声放送等）、教育機会（行事での体操指導等）、サポート環境（住民相互の声かけ等）の3視点での多面的普及を展開し、PDCAサイクルによる評価と改善を繰り返しながら事業を継続した。この成果を踏まえ、平成28年からは全市に事業を展開し、健康福祉部以外の複数部門等とも連携を強化しながら、持続可能な普及体制を構築している。

【成果】

以下のような成果が得られている：

・平成21年からのモデル事業：5年間の多面的普及で、運動実施率が対照地区と比較して**4.6%ポイント有意に向上**  
(各地区の活動が活性化され、**全地区で地域主体の運動促進事業が展開**された)

・平成28年以降の全市展開：平成30年に**8%ポイント**、令和4年には**9.2%ポイントまで有意に向上**

(成果は国際学術誌に論文として掲載 (Kamada et al., 2018 IJE ; Tsuzuki et al., 2024 IJBNPA) ,

米国政府身体活動ガイドラインの根拠資料としても引用 (King et al., 2019 MSSE) )

【意義】

特定事業の参加者のみの変化ではなく、**地域全体の運動実施率を統計的に向上させた点で、ポピュレーション戦略としての本質を体現**している。また、限られた予算と人的資源の中で、自治体主導による科学的かつ持続可能な身体活動促進モデルを構築した点に大きな意義がある。この手法は都市部（神奈川県藤沢市）でも有効性が実証されており、地域を問わず応用可能なモデルとしての展開性も有している。さらに、これらの知見は全国の自治体職員研修（埼玉県、香川県など）でもノウハウ共有が進んでおり、地域間での知見共有を通じて、全国的な波及も期待される。

加えて、身体活動の促進を通じて生活習慣病や運動器疾患の予防、要介護リスクの低減などに寄与し、**健康寿命の延伸にも貢献**している。島根県の指標「65歳以上平均自立期間」において、雲南市は平成21年以降、県平均を一貫して上回る水準で推移しており、男女ともに年々着実な向上が確認されている。

【取組・事業の概要がわかる写真や表・図】

“事業参加者”だけでなく、“市民全体”の身体活動促進を評価



初期モデル事業のロジックモデルに基づく展開の様子



全市展開の主な内容（初期モデル事業の戦略を引き継ぎつつ、市規模での持続可能性を見据えた取り組みを実施）

