

令和6年12月2日

健康福祉部 身体教育医学研究所うんなん

雲南市運動普及プロジェクト研究成果の国際的な主要学術誌への掲載について

～地域ぐるみの身体活動促進プログラムで市民の健康づくりをサポート～

東京大学大学院医学系研究科の鎌田真光講師と身体教育医学研究所うんなんを中心とする研究グループが平成28年から市内全域で実施している雲南市運動普及プロジェクト(通称：運動キャンペーン研究)の開始から2年後の効果検証を行った結果、地域全体で取り組む身体活動促進プログラムが市民の運動習慣を大きく改善させることが明らかになり、その成果が、行動変容科学の分野で国際的に評価の高い学術誌 *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* に掲載されることになりました。

1. 概要とポイント

- 市内全体を対象とした身体活動促進プログラムを実施した。
- 国内外ガイドライン推奨レベルの身体活動を行う人の割合が8.0%ポイント増加した。
- 特に筋力トレーニングを行う人が11.5%ポイント増加した。
- 情報提供、教育、ボランティア育成といった総合的なアプローチが奏功したと考えられる。

2. 掲載論文

Tsuzuki A, Kamada M, Amagasa S, Kitayuguchi J, Miyashita T, Abe T, Gomi T, Okuyama K, Taguri M, Inoue S. Two-year scale-up dissemination study of a multi-strategic community-wide intervention promoting physical activity: a single-arm pre-post hybrid effectiveness-implementation trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 21:131, 2024. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01684-6> (Published on Nov 25, 2024)

著者：都築葵、鎌田真光（東京大学）、天笠志保（帝京大学）、北湯口純、宮下拓麻（身体教育医学研究所うんなん）、安部孝文（島根大学）、五味達之祐（東京都健康長寿医療センター研究所）、奥山健太（スウェーデン・ルンド大学）、田栗正隆、井上茂（東京医科大学）

3. 発表内容

1) 研究の背景

身体活動（からだを動かすこと）が健康に良いことは広く認識されていますが、身体活動不足は世界中で蔓延しています。世界保健機関（WHO）は、2030年までに成人の身体活動不足の割合を15%減少させるという目標を掲げ、この目標達成のための戦略の一つとして、地域全体で多面的なアプローチで身体活動促進に取り組むことを提案しています。しかし、この方法は、理論的には推奨されているものの、実際に地域全体でアプローチしたことによる効果を示す科学的根拠は限られています。

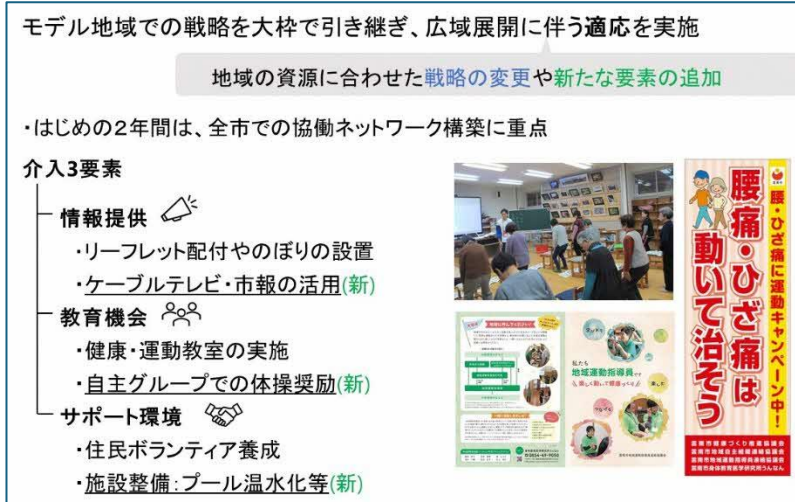
その科学的根拠の一つとして、私たちの研究チームは、平成21年から5年間にわたる厳密な研究デザイン（クラスター・ランダム化比較試験）による地域ぐるみでの身体活動促進プログラムの効果検証の結

果、モデル地域における中高年者の身体活動を地域レベルで増加させることに世界で初めて成功したことを2018年の国際誌で報告しています。しかし、モデル地域での成功事例を、広域に拡大（＝スケールアップ）した際に、同じように身体活動を促進する効果を持つかどうかは不明です。こうした中、私たちの研究チームは、モデル地域での成功を踏まえ、平成28年度からは市全体に身体活動促進の取り組みを拡大し、定期的にその効果検証を実施してきました。

そこで、本研究では、市全体への拡大から2年間が経過した時点での効果を評価することを目的としました。拡大研究は、実社会での変革に直結するという必要性の高さに反し、依然として検証成果の報告が限られていることから、本研究が貴重な知見提供となることが期待されます。

2) 研究の方法

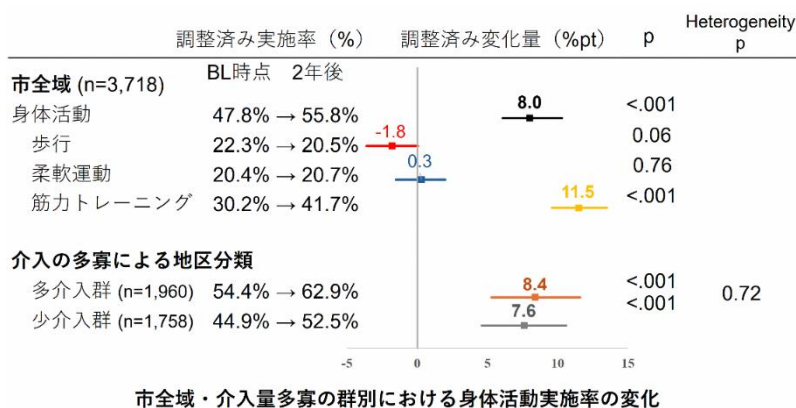
この研究では、2年間にわたる身体活動促進プログラムを実施しました。これは、以前市内で行われたモデル地域での研究の取り組みを市全体に拡大したもので、多機関を巻き込んだ総合的なアプローチが特徴です。地域の様々な団体や組織と協力しながら、右図のような取り組みを展開しました。40～79歳の市民約3,700人を対象とした追跡調査で、市民の運動実施率への効果を検証しました。



3) 研究の主な結果

2年間の取り組みの結果、以下のような成果が得られました。

- ・ 国内外ガイドライン推奨レベルの身体活動を行う人の割合が8.0%ポイント増加。
- ・ 特に筋力トレーニングを行う人の割合が11.5%ポイント増加。



4) 研究の意義と今後の展望

今回の研究結果は、地域で取り組む総合的なアプローチが市民の運動習慣を改善させる上で効果的であり、市全体といった広域的な行動変容も可能であることを示しています。地域の特性に応じた身体活動促進プログラムを他地域にも広げていくことで、より多くの人々の健康増進につながることを期待されます。本プログラムは継続されており、現在、6年後評価の結果についても取りまとめ中です。

この研究結果を踏まえ、今後も市民の健康づくりを支援する効果的な取り組みを進めていく予定です。