実践報告①

中之条町における「身体活動量計を用いた健康づくり」

中之条町役場 保健環境課
健康係長　安原 あづさ
主任　唐澤 伸子

（写真左から）安原氏、唐澤氏

唐澤：中之条町は群馬県の北西部に位置し、温泉で有名な草津町に隣接しています。中之条町も自然と温泉に恵まれ、人口は約1万4千人、高齢化率41・7％と大変小さい町です。

1．事業の経過

身体活動量計との出会いを説明します。平成12年に東京都健康長寿医療センター研究所より、高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する研究のお話をいただいたことから、この事業が始まりました。

具体的には、65歳以上の高齢者に対し、歩くことは体によいが、どれくらいどのように歩けばよいのかを明らかにする研究でした。

65歳以上の全町民を対象とした10年間のアンケートや日々の歩行など、様々な調査から得られた研究成果を多くの町民の健康づくりに活用してもらうために、町の事業として取組みが始まりました。

町民には研究用の身体活動量計を腰に付け、1日生活を送ってもらっています。睡眠中も付けている方もいて、寝返りやトイレに起きた様子などもわかるようになっています。

この身体活動量計を月1回提出していただき、データの吸い上げと結果の返却を個別に行っています。

2．研究成果の活用①：健康づくりサロン

研究で使用している身体活動量計を、より多くの町民の方に利用していただくために、月1回来てもらう事業から出向く事業として開始したのが「健康づくりサロン」です。

平成21年11月に民生委員や健康委員さんの協力を得て、4地区の公民館にてサロンとして開始しました。その後22年には18会場、さらに32会場と増え、現在サロン会場とデータ収集の場所は合わせて29会場となっています。

また、住民への周知・啓発として、町の広報誌への研究成果の掲載や、敬老会や健康づくりのための講演会で青柳先生にご講演をいただくことも多々ありました。

さらに、この事業をわかりやすく住民に知っていただくため、冊子を作成し全戸配布も何回

一般社団法人　ＪＡ共済総合研究所
（https://www.jkri.or.jp/）

か行ってきました。

サロンでは体操やレクリエーション等を行い、介護予防の事業と合わせたものになっております。スタッフは保健師1名、看護師が1名ないし2名、地元の民生委員さんや区長、老人クラブの役員、健康委員さん等のご協力で実施し、各会場にパソコンとプリンターを持参して個別に結果の返却を行っています。

3．研究成果の活用②：保健センター等の来所

サロンになかなか参加しにくい男性や、日程が合わないなどの理由で活動しにくい人がいたため、研究協力日の2日間のほか、保健センターやその他の会場で、毎月5日間データ回収を行っています。

先ほどもお話ししましたが、個別に結果を返却することで、個人の健康問題の把握や相談、指導の機会につながっています。

安原：ご本人に結果をお返しする際のレポートには、1か月の平均歩数、中強度以上の時間が、青柳先生の「中之条研究」のマトリックスに当てはめたグラフの上にポイントで示されています。過去6か月分まで表示されるので、過去と比較できます。

返却レポートには24時間時系列の活動量も表示されます。活動の強度が山の形で示されるので、いつどんな活動をしているのかがわかるようになっています。

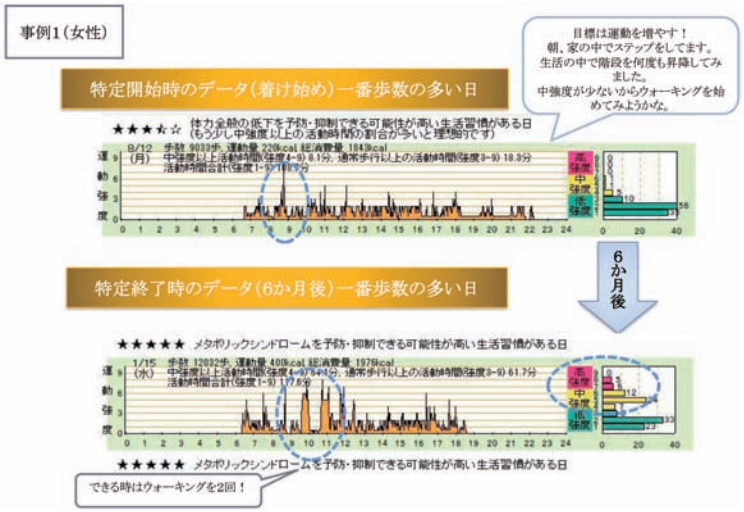
特定保健指導で活用した事例を紹介します。身体活動量計の付け始めは1日9，033歩、中強度の活動時間が8・1分で、グラフでは大きい山がほとんどありませんでした（図1）。

ご本人と面談する中で運動の目標値を設定しました。すると、6か月後は歩数も中強度の活動時間も多くなりました。グラフ上ではウォーキングをした際の高い山が2つできています。このようにグラフで見える化することで、ご本人の気づきにつながります。

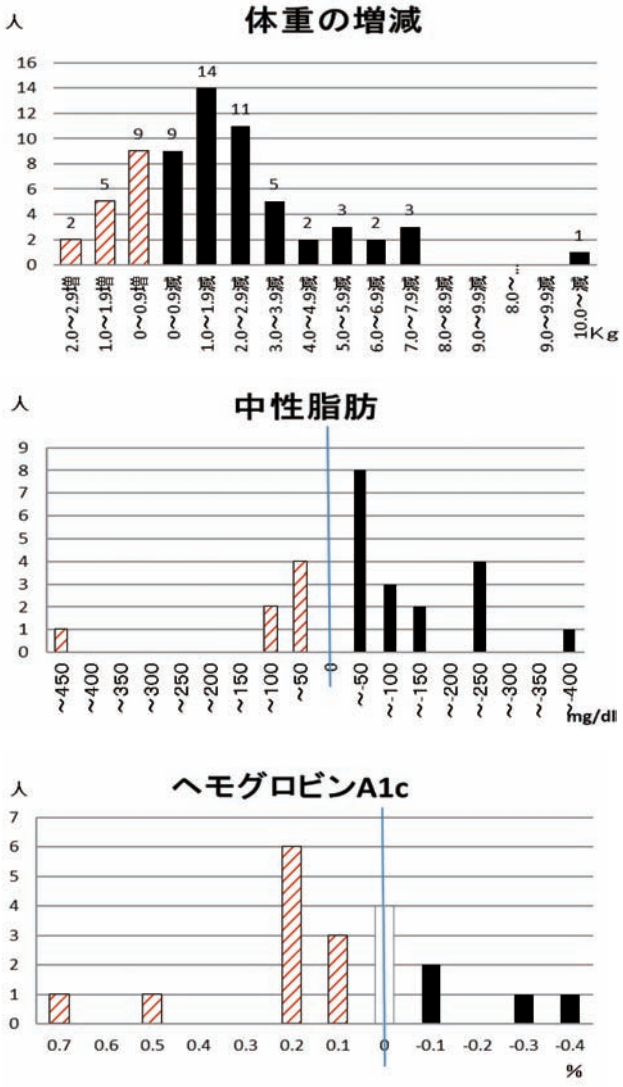
（図2）は特定保健指導を受けた平成25年の数値を1年後の結果と比較したものです。身体活動量計の導入により数値の改善が見られたところを黒色で表しています。

最近実施している特定保健指導では、身体活動量計の利用のほか、栄養診断、血液検査、尿中塩分測定、体組成測定、運動教室などを組み込んでいます。（図3）。

（図１）事例

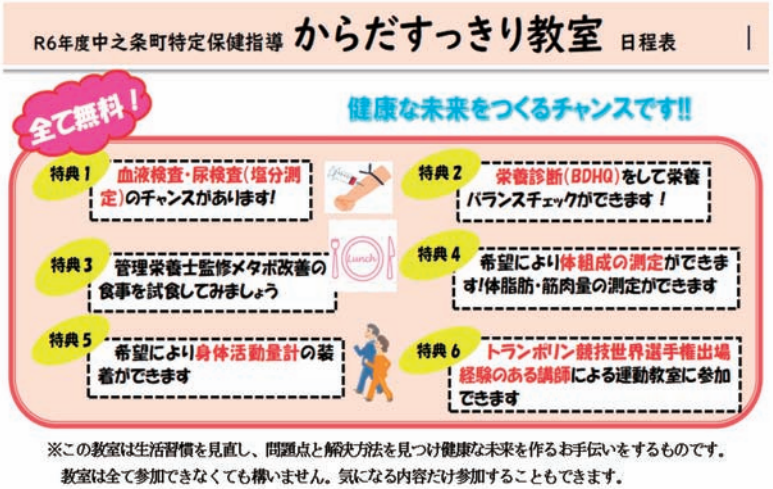


（図２）平成25年と平成26年の健診結果比較



※活動量計の有無にかかわらず全員の評価をしています

（図３）最近の特定保健指導の状況



４．研究成果の活用③：歩いて貯める健康ポイント事業の開始

身体活動量計は高齢者が使うものと捉えている町民が多かったので、若い世代にも使ってもらえるよう、平成29年度に「歩いて貯める健康ポイント事業」を始めました。

事業参加者の推移をみると、新規加入者は毎年１割ぐらいです。うち、20歳から59歳が全体の２割弱を占めます（図４）。

事業参加者にはポイントカードを発行し、月平均歩数に合わせてポイントを付け、貯まると商品と交換できます。商品券にも交換でき、町の経済活性化につなげています。

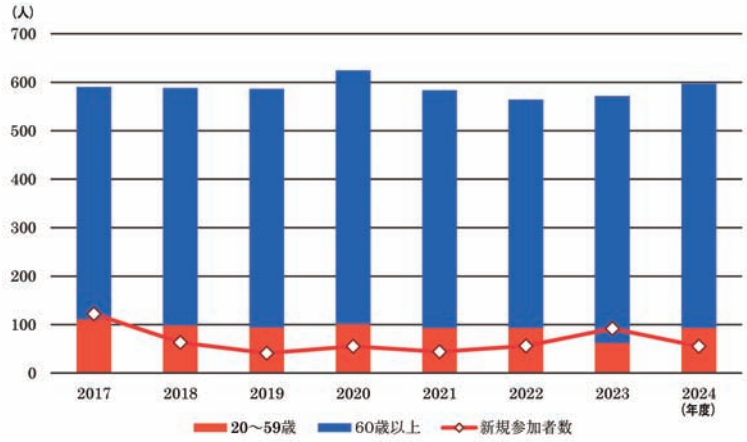
令和５（２０２３）年度のポイント事業の参加状況です（図５）。年代別平均歩数を国民栄養調査と比較すると20歳代と40歳代以外の全ての年代で町の平均歩数が上回っています（図６）。

さらに（図７）は65歳以上の１週間の運動日数を比較したものです。毎日、そして週４回以上運動する人が合わせて７割以上で、国民栄養調査の数値を上回っているのがわかります。

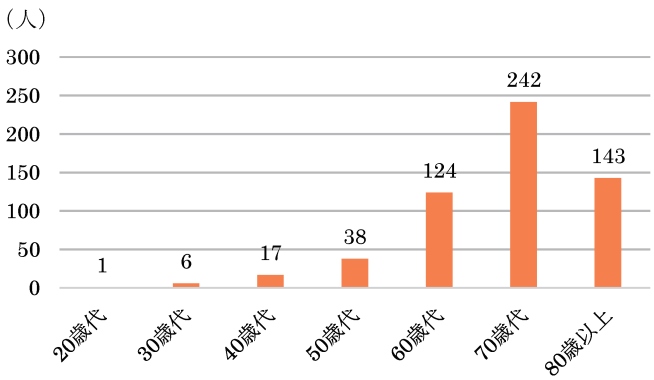
（図８）は平均歩数と平均中強度の活動時間を月別に示したものです。歩数は１月から３月の冬場に少なく、反対に中強度の活動時間は夏場に減り、冬場が増えています。これらの結果から、一律に目標歩数を設定するのではなく、季節に合わせた歩き方を指導しています。

（図９）は参加者が運動によって得られた効果を尋ねたアンケート結果です。食事が美味しく体調がよいといった回答が多くみられます。

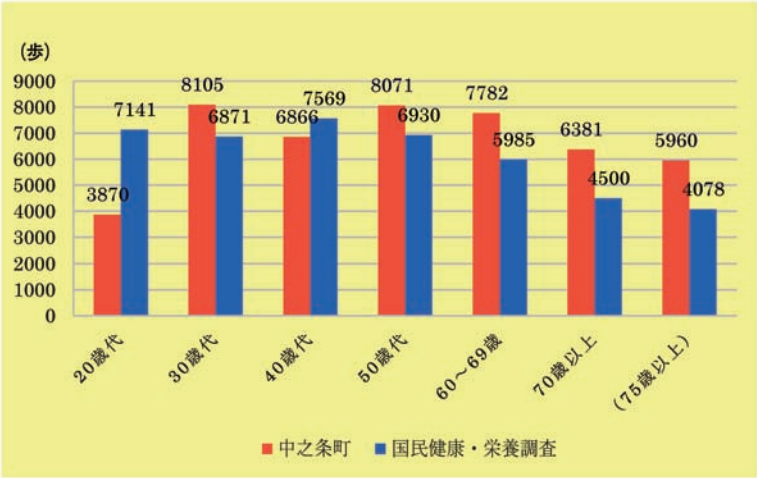
（図４）ポイント事業参加者の推移



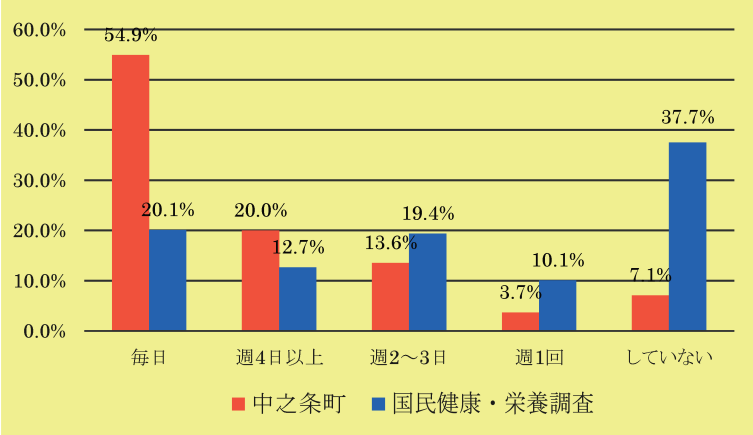
（図５）令和５年度ポイント事業年代別参加者数



（図６）「令和５年国民健康・栄養調査」(*) 結果と比較した年代別平均歩数

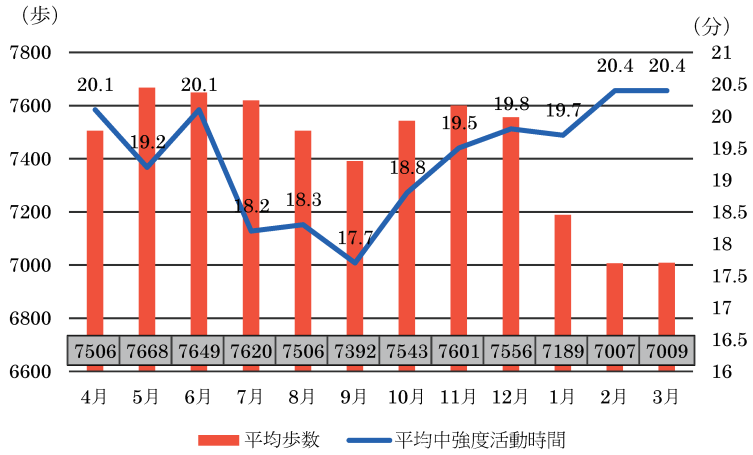


（図７）「令和５年国民健康・栄養調査」(*) 結果と比較した65歳以上の１週間の運動日数

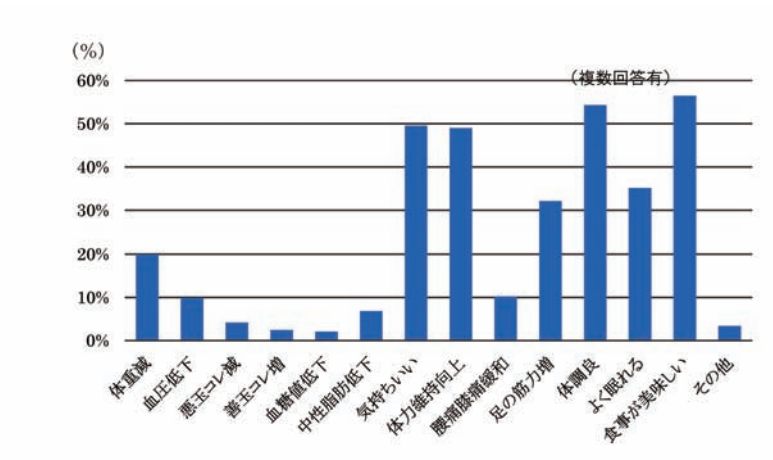


（＊）（図６・７）ともに厚生労働省「令和５年国民健康・栄養調査報告」（令和７年７月）

（図８）令和５年度月別平均歩数と平均中強度活動時間



（図９）参加者のアンケート結果にみる、運動によって得られた効果



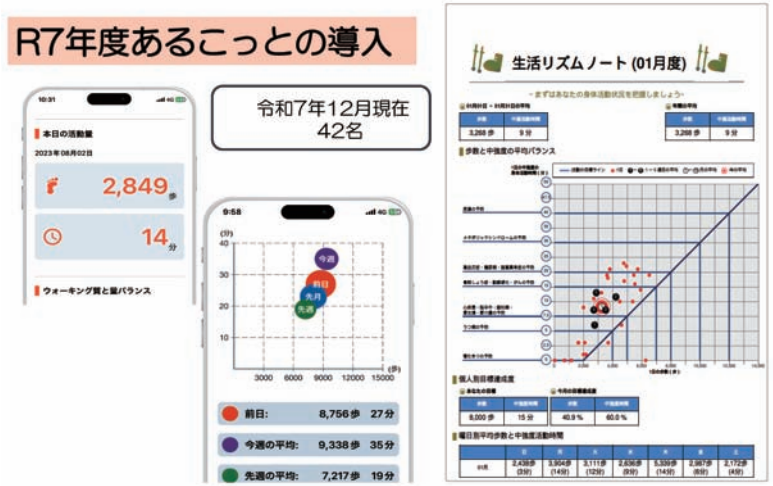
5．研究成果の活用④：スマホアプリの導入

研究から町の健康づくりにシフトするなか、研究終了後を見据え、事業を継続するために令和７年度からスマホを活用したアプリ「あるこっと」を導入しました。青柳先生の「中之条研究」のマトリックス、歩数などが印字される形で提供しています（図10）。

現在５４０人が身体活動量計を利用しています。内訳は従来のライフコーダが４１２人、アクティブ万歩計が86人、スマホが42人です（表）。

原則月１回通信するため、サロンの場や保健センターなどに年間延べ５千人以上来ていただき、個別に対応しています。

（図10）スマホアプリの導入



（表）活動量計の利用者状況（令和７年度）

（人）

	64歳以下	65歳以上	ポイント事業（再掲）
ライフコーダ ①	7	405	400
アクティブ万歩計 ②	59	27	86
あるこっと③	27	15	42

原則、月1回通信のため、サロンの場や保健センターに来所
令和6年度　年間延べ人数　5,689人、217回(月平均18回)

6．今後の課題

今後の課題として、１つ目は中之条研究終了後の事業運営です。利用者数が拡大しており、個別に面談するためのマンパワーが必要になってくると思います。

２つ目は、現在利用している身体活動量計が３種類ありますが、製造中止になった機器もあるので、今後はスマホを苦手とする高齢者へのアプローチの方法を考えなければなりません。

３つ目は人件費を含めた予算化が必要になることです。

今回お声掛けいただき、このような場を設けていただきましたが、ＪＡ組合員、准組合員数は、町の国保加入者とほぼ同じ人数です。町は保険者の区分なく健康づくり事業を実施しています。今後ＪＡさんとの連携により、参加者の拡大や幅広い事業展開につながることを期待しております。

ご清聴ありがとうございました。