

令和7年度JA共済総研セミナー 「地域ぐるみの健康増進を目指して」開催報告

主任研究員 阿部山 徹

目次

- | | |
|---------|--------------|
| 1. はじめに | 4. 当研究所の取組報告 |
| 2. 基調講演 | 5. おわりに |
| 3. 実践報告 | |

1. はじめに

当研究所は令和8年2月13日（金）に、令和7年度JA共済総研セミナー「地域ぐるみの健康増進を目指してー『中之条研究¹』の成果を活かした取組みから広がる、自治体とJAとの連携の可能性ー」を開催した（会場：JA共済ビル カンファレンスホール、オンライン併用のハイブリッド開催）。

今後も高齢化が進むなか、自治体では、健康寿命²の延伸に向けて、特定健診・特定保

健指導³の受診促進をはじめ、地域住民の健康づくりや生活習慣の改善を支援する事業に取り組んでいる。また、生活習慣病予防・重症化防止を図り、医療費の適正化につなげることも重要となっている。

当研究所では、これらの課題解決の一助となるよう、令和6年度から「農業者の健康診断受診率の向上に関する調査研究」を開始し、そのなかで、健康診断受診率の向上および医療費削減を実現している群馬県中之条町の取組み（「中之条研究」）に着目した。

本セミナーでは、「中之条研究」の成果の普及と今後の活用に向けて、「中之条研究」を長年統括する研究者による基調講演と、地域社会と連携しながら研究成果を活用している2つの自治体から実践報告をいただいた。あわせて、当研究所の取組みとして、調査研究結果や当研究所がすすめる伴走支援の方向性を提示した。以下、セミナーの要旨を報告する。



1 詳細は、後述の第2章、基調講演を参照

2 厚生労働省HPによると、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」をいう。健康寿命と平均寿命には差があり、その差を縮小することが大きな課題となっている。

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/hale/h-01-002> 20260225閲覧

3 厚生労働省HPによると、特定健診とは「生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）の方にメタボリックシンドロームに着目した健診」をいう。特定保健指導とは「生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣」の見直しをサポートすることをいう。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000161103.html> 20260225閲覧

2. 基調講演

「中之条研究～高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する学際的研究～」

東京都健康長寿医療センター研究所

「中之条研究」部門長 医学博士 青柳幸利氏



「中之条研究」とは、私の出身地である群馬県中之条町で平成12年から始まり、現在まで25年間続いている学術研究である。中之条町役場や地域住民の協力を得て、65歳以上の住民を対象に、「高齢者の健康増進や疾病予防に最適な日常身体活動（運動を含むすべての生活行動）の量・質・タイミングなどの総合的パターンを解明すること」を目的に実施している。

研究を開始するにあたり、「究極の生活習慣とは何か」、要は、一生涯病気にならず元気な長生きできるためにはどんな生活を送ったらよいか、を客観的なデータで示すことを考えた。そして、多くの中之条町の住民の方々に身体活動量計（以下「活動量計」という。）を装着⁴してもらい、データを収集し、それを分析した。

その結果、病気ごとに、予防するために必要な歩数やその中に含まれる中強度活動⁵（速歩きの）時間が異なることがわかった⁶（次ページ図）。

また、活動量が多い人はバランスの良い食

事を摂取しており、体をよく動かす人は食にも気を使っていることが明らかとなっている。

しかしながら、実際に自分一人で活動量を増やして目標が達成できる人は、10人のうち1人か2人しかいない。ほとんどの人は活動が継続できない。そのため、そのまちに居住していたら自然に活動量が増える条件は何かを明らかにすることを考えた。まずは遺伝的な体質の調査を行った。

その結果わかったことは、遺伝的な体質というのは、身体活動に影響を及ぼすのではなく、逆に日常の身体活動が遺伝子の活性化に影響を及ぼすということだった。

また、気象条件も大切である。本研究の調査結果によれば、平均気温17度が一番体を動かしやすかったことがわかった。

さて、現在、多くの自治体で、「中之条研究」の研究成果を活用した取組みが行われている。中之条町以外の市町村で、はじめに成果を活用したのは、平成19年の沖縄県金武町^{きんちよう}だった。

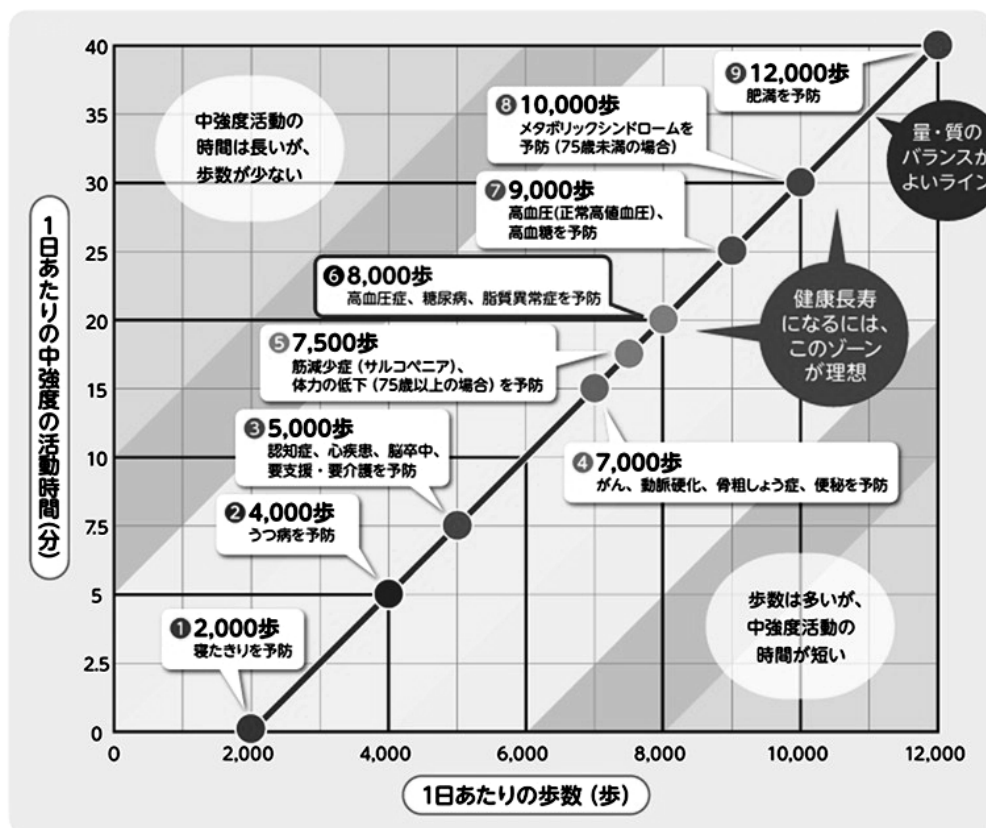
金武町ではJ AバンクのATMのスペースに間借りして、活動量計に蓄積されたデータの書出しが可能な装置を設置させてもらった。また、来店した際には、データの書出しだけでなく、結果をプリントアウトして返却ができる仕組みも作った。

このような健康づくり活動の拠点である「健康ステーション」となるような場ができると、そこに行くために、多くの人が外出し、歩数が増加する。そのことが健康増進につながるということがわかった。

4 研究の協力者となる住民の方々には、身体活動量計（歩数と中強度活動を測定可能な機器）を、24時間・365日間装着し続けることを通じて、各人の1日の活動内容に関する調査データの収集を行っている。

5 中強度活動とは、座っている状態の生活活動強度を1とすると、3～6倍の強度のことをいう。なんとか会話ができる速さで歩く速歩きが中強度活動の目安。

6 1日あたり、図にある直線にあわせた、歩き方（歩数＋中強度の早歩き）を継続すれば、各病気の発症率が1／10程度まで下がることが期待できる。



(図) 1日あたりの「歩数」と「速歩き（中強度活動）の時間」に対する病気の関係

(出所) J A 共済総合研究所HP「さあ、はじめましょう！あらゆる病気が防げる 長生き歩き」
 URL: <https://www.jkri.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2025/09/nagaikiaruki-jkri.pdf> 20260225閲覧
 (注) 図の監修: 東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏

地域や国が連携し、住んでいる人たちが活動的になるように取り組んでいく。そうすると自然に病気になりにくいまちができあがる。

「中之条研究」は、実験室に籠ってできる研究ではなく、本当に泥臭い研究である。住民の方々や自治体の協力なくしてできなかった。本日講演される中之条町には25年間、また多くの皆様にもお世話になり、ここまで研究を続けてこれた。大変感謝している。

3. 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」

群馬県中之条町役場保健環境課

安原あづさ氏 (写真右) と唐澤伸子氏 (写真左)



○中之条町の概況 (令和7年10月1日現在)

人口	14,078人
高齢化率	41.7%

本事業は、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依頼があったことから始まった。

研究成果から、歩くことが様々な病気の予防につながるということがわかり、町の健康づくりに活用していくことになった。ここでは4つの取組みを紹介する。

1つ目は、研究で使用している活動量計を、より多くの町民の方に利用してもらうため、介護予防のために町内の各地域で行っている「健康づくりサロン」のなかで新たな活動量計装着者を募集するとともに、サロンの会場内でもデータ収集を可能にしたことである。得られたデータ結果をその場で分析し個別に印刷したものを渡すことで、町民各々の健康問題の把握や保健師との相談・指導の機会が得られた。

2つ目は、サロンへの参加が苦手な方や日程が合わない方がいたため、サロンの開催とは別に、データ収集を行う場を設けたことである。現在、サロン会場とデータ収集会場は、合わせて29会場となっている。

3つ目は、活動量計の使用を高齢者だけでなく若い世代にも広げるため「歩いて貯める健康ポイント事業」を開始したことである。

4つ目は、保健センターやサロン等にデータの書き出しに来なくても、スマートフォン上で可視化されたデータ結果が見られるようなアプリを令和7年度から導入したことである。

課題としては、利用者の拡大やマンパワーの確保、予算化などがあげられる。町は保険者の区分なく健康づくり事業を実施している。これまで健康づくりの分野で町とJAの交流はなかったが、今後、JAとの情報連携により、健康づくりサロン等への参加者が増加することを期待している。

(2) 「群馬県沼田市における『中之条研究』の成果を活用した取組～スマートウェルネスぬまた推進事業～」

群馬県沼田市役所健康課 木村ひまり氏



○沼田市の概況（令和7年10月1日現在）

人口	42,833人
高齢化率	36.6%

沼田市では、市民の医療費削減に向けた健康増進事業を模索していたなか、高齢者や若い世代、年齢を問わず、誰もが気軽に取り組めるウォーキングに着目した。歩数と中強度の相互関係を活用した中之条研究に出会い、平成30年4月から「歩いて健康になるまちづくり」を目指して事業を始動した。

本事業は4つの柱で実施している。1つ目は、市民の健康増進である。活動量計は日々の健康づくりの資源として、特定保健指導の場面でも活用している。対象者は活動量計をつけることで自分の現状を知ることから始め、目標歩数や中強度活動を設定し、取り組んでいる。

2つ目は、健康づくりの拠点整備である。市役所を中心に各地区の集会施設等で活動量計の読み込みを行いながら、同時に健康相談を実施している。読み込みや健康相談を通して定期的な利用者との対面での関わりを大切にしている。

3つ目は、地域コミュニティの活性化である。ウォーキングを切り口に健康づくりを市民の共通テーマとして掲げ、活動量計を利用することやウォーキング大会や健康講演会等

のイベントに参加するなど、地域コミュニティの活性化につなげている。

4つ目は、健康づくりの環境整備である。市民が安心して楽しく歩くことができるようウォーキングマップを作成し、地区ごとのウォーキングコースを距離や所要時間とともに紹介している。

本事業では参加者の継続支援として、ポイントを付与している。ポイントは、貯まると地域通貨に移行でき、地域で利用できる。

本事業を実施することで得られた効果としては、市民との対面での関わりが増加したこと、地域住民の外出機会が増加したこと、個人の健康意識が向上したことがあげられる。

今後も本事業を通して沼田市全体で、歩いて健康になるまちづくりを推進していきたい。

4. 当研究所の取組報告

「『中之条研究』の成果のさらなる活用に向け
て～自治体とJAとの連携の可能性を含めて～」

当研究所調査研究部主任研究員 阿部山徹



(1) 当研究所の取組状況

自治体向けアンケート⁷やヒアリング調査を実施したところ、「中之条研究」の活用ニーズが多様であることが分かり、内容を以下の4つに分類した。

1つ目は、中之条町や沼田市のように特定

保健指導のなかで活用する『助言・指導型』、2つ目は、スマートフォンアプリなどを活用し、行動の継続や定着を支援する『行動継続支援型』、3つ目は、ウォーキングマップの作成など具体的な行動機会を提供する『行動開始支援型』、4つ目は、紙媒体やWEB等を通して情報を発信する『情報発信型』である。

(2) JAと自治体との連携の可能性

「中之条研究」の成果の活用について、自治体とJAの連携の可能性を探るため、自治体とJAが包括連携協定を結んで、健康分野の取組みを行う2つの優良事例を紹介する。

1つ目は、「JAうつのみやと宇都宮市の連携」である。女性部会ネットワークを活用した出前健診により、健診の受診漏れ防止や地域の絆づくりにつながっている。2つ目は、「JAグループ新潟と新潟県の連携」である。県下JA一体で進める地域住民参加型『健康チャレンジ』を実施することにより、参加者の県産野菜への関心の向上につながっている。

これらを踏まえ、「食」に強みを持つJAが、今後「健康づくり」や「介護予防」の分野でも自治体と連携し、相乗効果を生み出すことを当研究所として提案する。そのことにより地域住民の意識や行動を変容させ、健康寿命の延伸につながる。

(3) 当研究所が行う今後の伴走支援

当研究所では、「中之条研究」の成果や官民連携に関心のある自治体やJAの取組みに対して、今後、以下の3つの伴走支援を参加者の皆様に提案する。

1つ目は、当研究所では、「中之条研究」の成果の活用に関心のある自治体に対して、

7 アンケート結果については、JA共済総合研究所HPに、「特定保健指導にかかる取組状況等に関するアンケート調査結果について」として令和8年1月13日公表

<https://www.jkri.or.jp/wordpress/wp-content/uploads/2026/01/20260113-jkri.pdf>

前述した「助言・指導」から「情報発信」まで、様々な活用ニーズに応じた、柔軟な提案を行うことである。

2つ目は、「中之条研究」の普及を図るため、自治体やJAでの取組み事例を整理・収集し、機関誌やホームページを通じて、情報発信を行うことである。

3つ目は、自治体とJAとの「健康づくり・介護予防」分野における協力・連携を支援することである。例えば、「中之条研究」、「歩く健康づくり」等の講演、ウォーキングの実践に向けた健康教室（「JA共済しあわせ健康教室⁸」）の開催を支援していく。

当研究所では、「中之条研究」の成果の普及につながるこれらの取組みの伴走支援を通じて、組合員をはじめとした地域住民の健康増進や地域課題の解決に貢献していきたい。

5. おわりに



各報告終了後、登壇者全員と沼田市役所健康課の宇敷佐和子氏にもご登壇いただき、パネルディスカッションを行った。ディスカッションの論点は、① 研究成果の実装のポイント、② 自治体は研究成果をどのように実装し

てきたか、③ 実装を定着・持続させるためにJAに期待する役割、の3点とした。

本ディスカッションの内容については、後日発行する、「令和7年度JA共済総研セミナー講演録」に譲る。また、基調講演、実践報告とあわせ、当研究所ホームページにも掲載する予定である。

最後となりますが、ご講演いただいた皆様およびセミナーにご参加いただきました皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

8 JA共済の地域貢献活動の一環である、JA主催の「JA共済しあわせ健康教室」の概要については、阿部山徹(2025)「高齢者の社会参加に向けたフレイル予防の取組みーJA共済しあわせ健康教室を例にー」『共済総研レポート』(10月発行) No. 200参照

<https://www.jkri.or.jp/PDF/2025/Rep200abeyama.pdf> 20260225閲覧