

身体活動による健康づくりプログラムのプロモーション： 垂水市における貯筋運動プログラムの事例から

北村尚浩*, 坂口俊哉*, 竹島伸生*

要 約

本センターでは、2013年度に鹿児島県内自治体の健康づくり政策への取り組み状況等を調査した。調査結果からは、事業策定や事業評価などのあり方が課題として浮き彫りになった。また、垂水市では2010年以降本学と連携して「貯筋運動」の普及に努めてきており、5年が経過した。その普及状況を明らかにすることを目的として2014年度に高齢者を対象としたアンケート調査を実施した。これらの調査結果を踏まえ、本稿では健康づくりプログラムのプロモーションについて、検討を進めた。

1. はじめに

平均寿命の延伸に伴う医療費や介護保険料の増大は、市町村財政を圧迫する要因の一つとされる。地域における健康増進や介護予防の施策は、個人的な便益のみならず、地域社会への便益をももたらす取り組みとして期待される。わが国では、2000年に「21世紀における国民健康づくり運動（通称、健康日本21）」が策定され、それに基づく地域での健康づくりに関する取り組みが多く行われている。

鹿屋体育大学では、2008年から貯筋運動プログラムの効果に関する研究プロジェクトを実施してきた。このプロジェクトでは、大学と近隣の自治体との連携によって、健康増進事業や介護予防事業として貯筋運動を普及している。また、健康・体力づくり事業財団との連携によって、総合型地域スポーツクラブにおける健康づくりプログラムの一つとしても、全国各地で貯筋運動は広がりを見せている。このような地域住民を対象とした健康づくりへの取り組みは、様々な自治体で実施されているが、その効果についての報告は、

「運動の効果」に関するものが多く、普及率や実施率、継続率などに着目した報告は少ないように思われる。

そこで、本稿では、生涯スポーツ実践センターが実施してきた調査の結果をもとに、健康づくりプログラムのプロモーションのあり方について

検討を行う。具体的には、鹿児島県の健康づくり事業に対する取り組みと現状評価、垂水市における貯筋運動プログラムの普及状況に関する調査結果をもとに、健康づくりプログラムのプロモーション課題について議論を進める。

2. 鹿児島県の健康づくり政策の現状

本センターでは、地域における健康づくりの実施状況を把握するために、鹿児島県における健康づくり政策の指針である「健康かごしま21（第1次）」に示された身体活動に関する目標項目、(1) 運動を心がけている人の増加、(2) 歩数の増加、(3) 運動習慣者の増加、(4) 積極的な外出態度の増加（60歳以上）、(5) 地域活動実施者の増加（60歳以上）、(6) 歩数の増加（60歳以上）、のそれぞれについて、県下市町村別の取り組み状況を調査した（2015）。

主な結果を概観すると、特に「運動を心がけている人の増加」「運動習慣者の増加」については、回答のあった8割以上の市町村で実施されており（表1）、

表1 健康かごしま21（第1次）の取組状況

目標項目	実施		非実施		N.A.	
	n	%	n	%	n	%
運動を心がけている人の増加	18	81.8	4	18.2	0	0.0
歩数の増加	15	68.2	6	27.3	1	4.5
運動習慣者の増加	19	86.4	3	13.6	0	0.0
積極的な外出態度の増加(60歳以上)	15	68.2	6	27.3	1	4.5
地域活動実施者の増加(60歳以上)	10	45.5	12	54.5	0	0.0
歩数の増加(60歳以上)	12	54.5	9	40.9	1	4.5

鹿屋体育大学生涯スポーツ実践研究年報2015より

* 鹿屋体育大学生涯スポーツ実践センター

表2 健康かごしま21（第1次）の取組状況

目標項目	達成		一部達成		未達成		D.K.		N.A.	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
運動を心がけている人の増加	3	16.7	1	5.6	6	33.3	7	38.9	1	5.6
歩数の増加	2	12.5	0	0.0	3	18.8	9	56.3	2	12.5
運動習慣者の増加	5	26.3	2	10.5	3	15.8	7	36.8	2	10.5
積極的な外出態度の増加(60歳以上)	5	31.3	2	12.5	1	6.3	6	37.5	2	12.5
地域活動実施者の増加(60歳以上)	4	40.0	0	0.0	0	0.0	6	60.0	0	0.0
歩数の増加(60歳以上)	1	7.7	0	0.0	2	15.4	9	69.2	1	7.7

鹿屋体育大学生涯スポーツ実践研究年報2015より

「歩数の増加」や「運動習慣者の増加」も6割以上の市町村で取り組まれていた。その一方で、60歳以上の者の「歩数の増加」に取り組んだ市町村は4割にとどまり、60歳以上の者の「地域活動実施者の増加」に取り組んだ市町村も半数に満たなかった。

また、これらの取り組みの成果（表2）として達成率が最も高かったのは、60歳以上の者の「地域活動実施者の増加」で、取り組んだ市町村の全てから達成したとの回答を得た。しかし、この項目については先述のように目標として設定した自治体が少なかったことが指摘される。この他、「運動習慣者の増加」、60歳以上の者の「積極的な外出態度の増加」などの項目については、概ね3割程度の達成率であったことがわかる。一方、未達成の割合が高かったのは「運動を心がけている人の増加」で、1/3の市町村では達成できなかったことが明らかになった。全体的に見て達成率は半数に満たず、十分な結果とは言い難いものである。さらに、特筆すべきは、目標が達成されたかどうか「分からない」という回答の多さである。例えば、60歳以上の者の歩数の増加は、半数以上の市町村が目標項目として取り組んでいたにもかかわらず、約7割の市町村がその達成状況について「分からない」と回答した。同様に60歳以上の地域活動実施者の増加に関しても、6割の市町村が「分からない」と回答している。

鹿児島県の健康づくり政策の方向性を定めた「健康かごしま21（第1次）」に次いで、2期目となる「健康かごしま21（第2次）」に基づいて、健康づくり推進計画等を策定している市町村は22.7%、策定中13.6%であった（表3）。1次計画を実施中の市町村も4ヶ所みられた。一方で、40.9%の市町村が未策定となっており、「策定の予定なし」と回答した市町村も見られた。このように、多くの自治体が目標を設定し、それを達成するための様々な事業に取り組んでいるもの

表3 健康づくり推進計画等の策定

	N	%
策定済み	5	22.7
策定中	3	13.6
1次計画を実施中	4	18.2
未策定	9	40.9
N.A.	1	4.5

鹿屋体育大学生涯スポーツ実践研究年報2015より

の、その成果に対する具体的な評価は挙がっていない。また、評価されていたとしても、数値目標への達成状況に焦点が当てられることが多く、事業展開のプロセスに対する評価についてはあまり取り組まれていない。健康づくりプログラムのプロモーションといった視点からは、例えばPDCAサイクルに基づくような事業評価やマーケティング手法の導入が期待される。

そのような中、鹿児島県垂水市では、2010年度から貯筋運動を活用した介護予防事業を実施している。この事業は、totoの助成を受けた柘原地区の総合型地域スポーツクラブを拠点として、健康・体力づくり事業財団との協力の元に、貯筋運動講習会、貯筋指導者講習会などを実施したことに端を発している。その後、垂水市では地域ケアシンポジウム「健康づくりは貯筋運動から」を開催するなど、貯筋運動の普及事業を推進してきた。この事業は5年以上継続的に行われており、介入研究による運動の効果についても報告されている。しかしながら、その普及状況や実施者の活動状況についての検証は手つかずの状態であった。

そこで、本センターでは、地域における健康づくりのための効果的プロモーション戦略について検討することを目的として、垂水市における貯筋運動の普及状況調査を実施した。以下ではこの調査の結果をもとに、議論をすすめる。

3. 貯筋運動プログラムのプロモーション

1) 垂水市における貯筋運動プログラムへの取り組み

垂水市では、2010年度よりスポーツ振興くじの補助事業として貯筋運動プロジェクトに取り組んだのを皮切りに、介護予防事業としても貯筋運動を導入し指導者の育成も行ってきている。2010年以降、鹿屋体育大学と共同して開催してきた貯筋運動指導者キャンプへの5年間の延べ参加者は582人にのぼる。また、貯筋運動を介護予防事業の一次予防教室に組み込んで行っており、延べ参加者数は約1900人に達している。これらの事業以外にも、2011年には「健康づくりは貯筋運動から」というテーマで地域ケアシンポジウムを開催して市民への啓発に努め、2012年度からは市内全域に向けての介護予防事業（一次・二次予防教室）としても貯筋運動教室を行ってきた。さらには、本センターが主催した出前貯筋教室「貯筋キャラバン」を受け入れるなどして、健康づくりプログラムの一つとしても貯筋運動の普及に取り組んできた。

このように、貯筋運動の普及に向けて積極的な取り組みが見られるものの、その具体的な成果については報告がなされていない。先にも指摘したように、多くの自治体で健康づくり事業の評価は十分になされてきたとは言えず、今後、戦略的な事業展開を行っていく上でも、これまでの取り組み状況についての現状評価が必要である。

2) 垂水市における貯筋運動プログラムの普及状況

そこで、垂水市での貯筋運動の普及状況を明らかにすることを目的として、垂水市に住む65歳以上の高齢者1,000人（2014年10月1日現在の母集団総数は5,961人）を対象として、貯筋運動の認知度に対する郵送調査を2014年12月に行った。回収数(率)は376 (37.6%)であった(表5)。

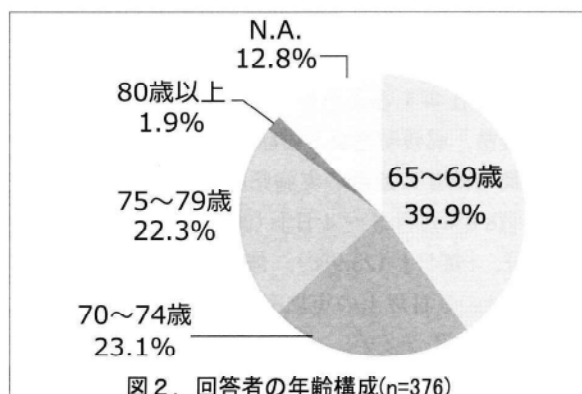
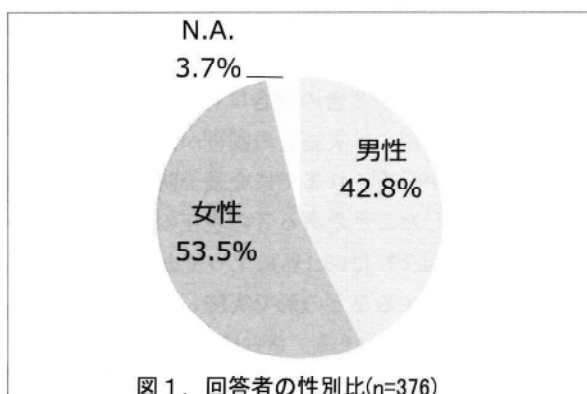
回答のあったサンプルの性別、年齢のそれぞれについて構成比を図1、図2に示している。性別では男性が42.8%、女性が53.5%であった。記入漏れのあるケー

表4 垂水市における貯筋運動プログラムの取り組み

2010年度 貯筋運動プロジェクト (toto 事業)
2010年度 柁原地区自主講座開催
貯筋運動指導者キャンプ (2010年度～)
介護予防事業等の取り組み (2010年度～)
介護予防事業 (一次予防教室) で、高齢者大学等 (延べ数: 約1,900名)
その他の事業
2011年度事業 地域ケアシンポジウム “健康づくりは貯筋運動から”
2012年度から市内全域に向けて介護予防事業 (一次・二次予防教室) で実施
貯筋キャラバンの受け入れ (2013年度～)

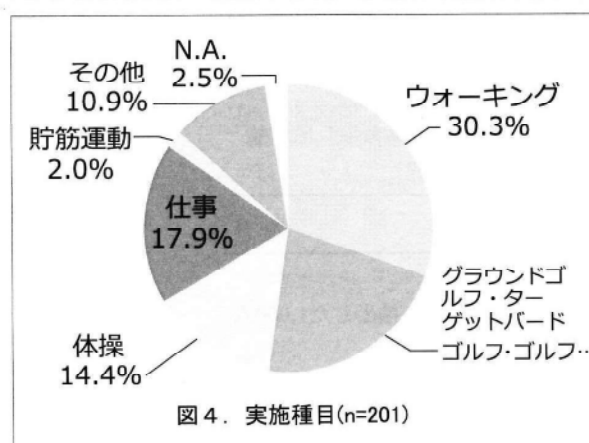
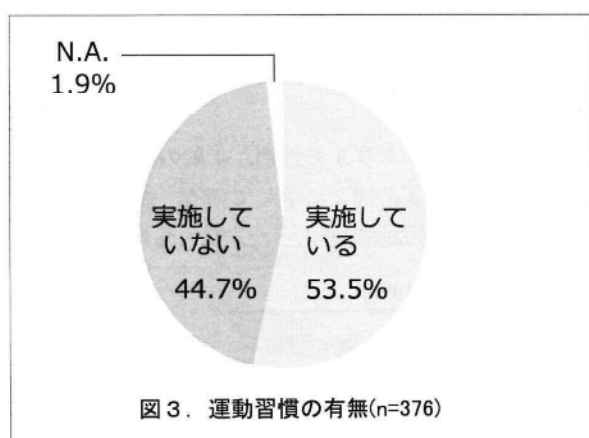
表5 調査概要

調査期間: 2014年12月10日～2014年12月24日
調査対象: 垂水市の65歳以上の高齢者 (5,961人) から無作為に抽出した1,000人
調査方法: 往復はがきによる郵送調査
回収数(率): 376 (37.6%)



スが3.7%あったが、おおむね垂水市民の性別構成を反映した結果であった。年齢構成では、65～69歳の階級で39.9%と高い割合であった一方で、80歳以上の階級では1.9%と低い割合となった。

次に、回答者の日常的な運動の実施状況を尋ねた結果を図3に示した。「実施している」とする回答は全体の53.5%であり、「実施していない」とする回答44.7%を上回った。日常的に運動を実施しているとする回答者（n=201）の主な活動種目と構成比を図4に示した。実施率の高かった種目としては、「ウォーキング」（30.3%）、「グラウンドゴルフ、ターゲットボードゴルフ、ゴルフ」などのゴルフ種目が21.2%と高く、ラ

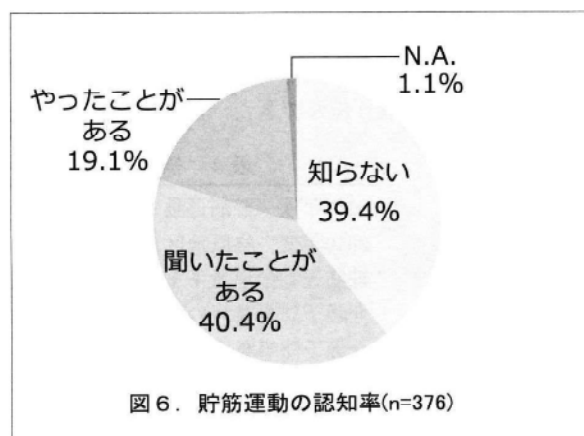
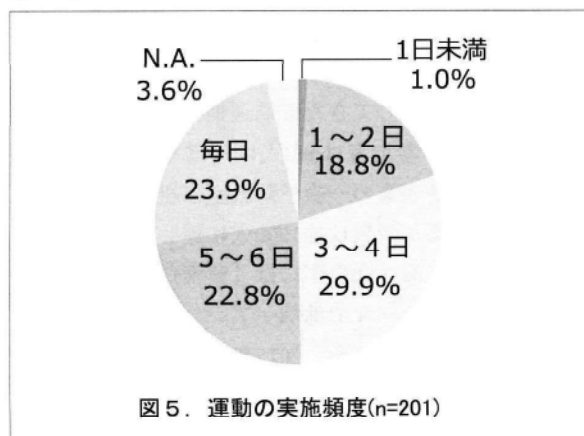


ジオ体操などを含む「体操」（14.4%）と続いた。身体活動を伴う仕事を答えた回答者も多く（17.9%）、農業、畜産業、郵便配達などの回答も見られた。

一週間あたりの運動の実施頻度については、「1～2日」（18.8%）、「3～4日」（29.9%）、「5～6日」（22.8%）、「毎日」（23.9%）、無回答（3.6%）となった（図5）。3日以上の実施率が約8割であり、実施頻度の高い住民が多い。

1週間あたりの外出頻度については、「1～2日

（14.4%）、「3～4日」（25.0%）、「5～6日」（22.6%）、「毎日」（29.3%）、無回答（8.0%）であったが、全く外出機会がない「0日」という回答も0.8%あった（図5）。



貯筋運動の認知について尋ねた結果を図6に示している。「聞いたことがある」と回答した者の割合は40.4%、「やったことがある」と回答した者の割合は19.1%であった。少なくとも知っている住民の割合は6割程度であることがわかる。一方で、「知らない」とする回答者は約4割（39.4%）であり、貯筋運動のさらなる普及という観点からすれば、これらの「非認知住民」をターゲットとした計画的なプロモーション活動の必要性が示唆される結果となった。また、貯筋運動を現在行っている者の割合は15.4%にとどまっており、認知度の割には実施者の割合が低い様子が窺える。しかしながら、これまでに介護予防事業などで貯筋運動を経験したことのある者の現在の実施率、すなわち継続率（図7）は68.1%に上っており、教室や講習会などに参加するなどの形で実施した経験の有する者の継続率は高いと言える。さらに、垂水市の保健師・看護師による普及状況の主観的評価からは、市の中心

部に近いエリアに広く普及しており, 中心部から離れるほど普及していないとされている。

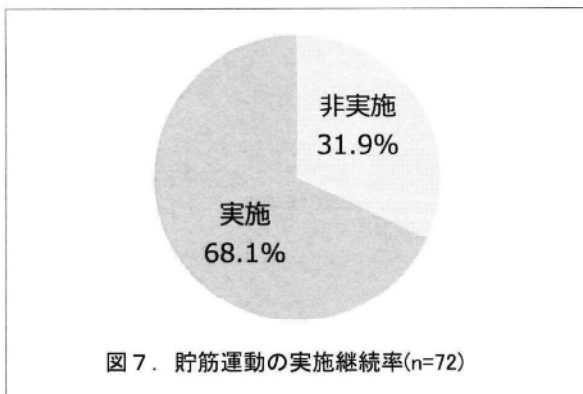


図7. 貯筋運動の実施継続率(n=72)

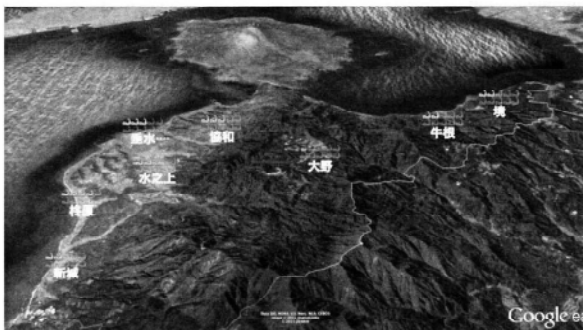


図8. 保健師・看護師による主観的評価

3. プロモーションの課題

これらのことから, 垂水市における貯筋運動プログラムの普及状況は, 2010年度から普及活動に取り組む中で65歳以上の高齢者のおよそ6割(約3,500人)が知っており, 15%(約900人)が日常的に実施していることが明らかになった。この結果を, 消費者の購買決定プロセス AIDMA 理論に応じたコミュニケーション目標(図9)に対応させてみると, 垂水市の高齢者の約4割は認知段階(貯筋運動を知らない)にあり, 約6割が感情段階以上の段階(貯筋運動を知っている)にあると言える。また, 貯筋運動を認知しているだけで実践にまで至らなかった住民(興味, 欲求, 記憶, 行動のいずれかのプロセスにある)が4割, 行動段階に達した住民(貯筋運動の実践経験がある住民)が約2割いることになる。

貯筋運動の実施者を増やすためには, 貯筋運動を知らない住民にターゲットを絞った戦略(例えば貯筋運動の認知度を高めるためのプロモーション)と, 貯筋運動を知っているだけで行動には至っていない住民にターゲットを絞った戦略(例えば運動効果のアピール

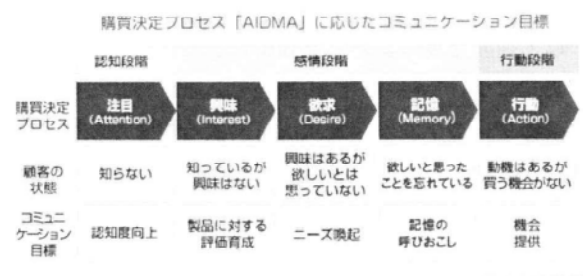


図9. 購買決定プロセス「AIDMA」に応じたコミュニケーション目標

グローバル・マネジメント・スクール「MBA用語集」
(<http://gms.globis.co.jp/dic/00346.php>) より。

や体験機会の提供)の2つのプロモーション戦略が考えられる。これらは, 同時並行的に進められる必要があるが, 調査結果からすれば, 後者をターゲットとして意識したプロモーション戦略が重要であると考えられる。つまり, いかにして感情段階から行動段階へ移行させるかが課題と言える。

また, 行動段階に達した住民(貯筋運動をやったことのある住民)の7割近くが現在も継続して貯筋運動を実施していることから(図7), 実施するきっかけを提供することさえできれば, 継続的な実施に結びつく可能性は高いと考えられる。つまり, 貯筋運動のプロモーションとしては, ①運動による効果, メリットの周知, ②運動欲求に応えることができるプログラムの開発, ③参加機会の拡大が, さらなる普及のための課題として挙げられよう。

ここまでの議論から, 垂水市における貯筋運動プログラムのプロモーション戦略のあり方が明確になったが, 健康づくりプログラムのプロモーションという観点からプロモーションの課題を幅広く捉え直すことも忘れてはならない。例えば, 図3に示したように, 運動習慣のある高齢者は53.3%であり, 運動習慣の無い高齢者は4割以上いる。健康づくりプログラムのプロモーション課題が, 「運動習慣者の増加」にあるのであれば, 運動習慣の無い高齢者をターゲットとしたプロモーションのあり方を検討する必要がある。本稿で着目した貯筋運動プログラムのプロモーションが, その役割を果たしているのかについても精査する必要がある。そのためにも, プロモーション開始前からの継続的な調査データの蓄積が必要であることを強調したい。

4. まとめ

以上、鹿児島県における運動による健康づくり事業の展開について市町村への調査と、垂水市における貯筋運動プログラムの普及状況に関する調査の結果から検討を進めてきた。

その結果、市町村における健康づくり事業では事後の評価が必ずしも十分になされておらず、新たな事業計画策定に向けての根拠に乏しいことが示唆された。また、垂水市において貯筋運動の普及状況を明らかにすることで、今後の事業に向けての戦略的な課題が明確になった。