

地域におけるスポーツによる健康増進の アウトカムを得るためのポイント

平成29年11月27日

久野譜也

筑波大学大学院 人間総合科学研究科

健康長寿と運動・スポーツの関係

死亡リスクの4位に身体活動量不足
(Global health risks WHO 2009)

国民の身体活動量の増大は大きな課題

1位. 高血圧

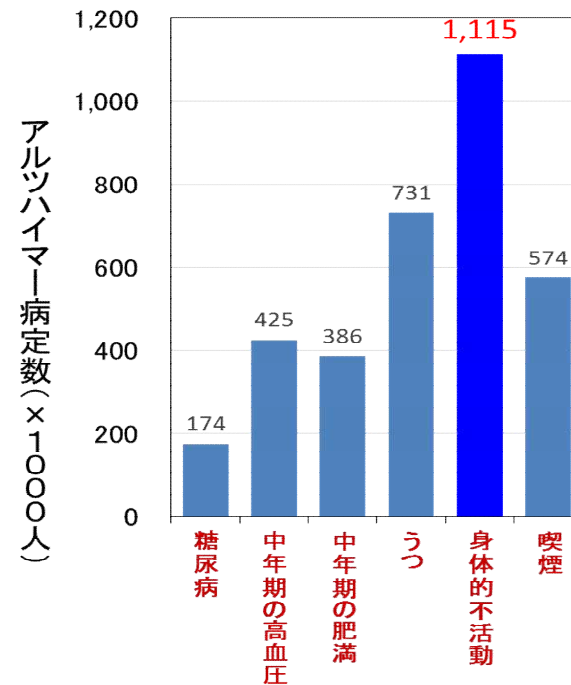
2位. タバコ

3位 高血糖

4位 **運動不足**

5位 肥満

認知症の予防にも運動・スポーツは重要



出典: Barnes DE. Lancet Neurol 2011. より改変して作図

日常の歩数レベルと医療費の間には一定の関係がみられる

e-wellnessデータベースから推定する 日常の歩数と医療費の関係

単位：円

年齢	年間平均1日当たり歩数		
	低 (5000歩未満)	中 (5000歩～8999歩)	高 (9000歩以上)
55歳	99,781	74,892	41,177
60歳	174,817	149,929	116,214
65歳	249,854	224,965	191,250
70歳	324,890	300,002	266,287
75歳	399,927	375,038	341,324

筑波大学久野研究室と慶應義塾大学駒村研究室 2015

健幸スポーツを国民に普及するための課題

1次予防における障壁



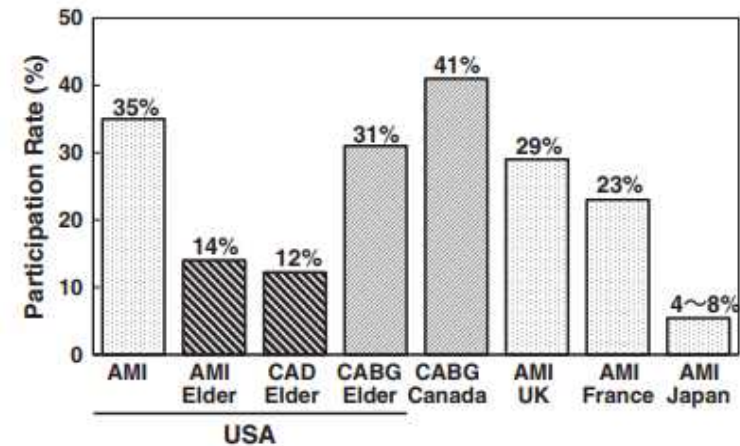
1) 健康づくり無関心層が7割 (久野ら, 2010)

2) 無関心層は自ら健康情報を取らない

3) その結果リテラシーが上がり行動変容につながらない

疾病を持つ者における障壁

心筋梗塞治療後の運動療法継続は、保険適応があっても4~8%に留まる。約5か月の保険適応終了後はさらに低下する。一方、受け皿は自治体・民間含めてほとんど見られな



Goto (2014)

自治体における官民連携の健康スポーツ事業の課題

① Contract for service

民間を活用しても、現在の役務達成に基づく費用支払い方式では、施策効果の有無は支払い額に反映されない。そのため、「費用の安さ」が契約先選考に強く優先される傾向にある。

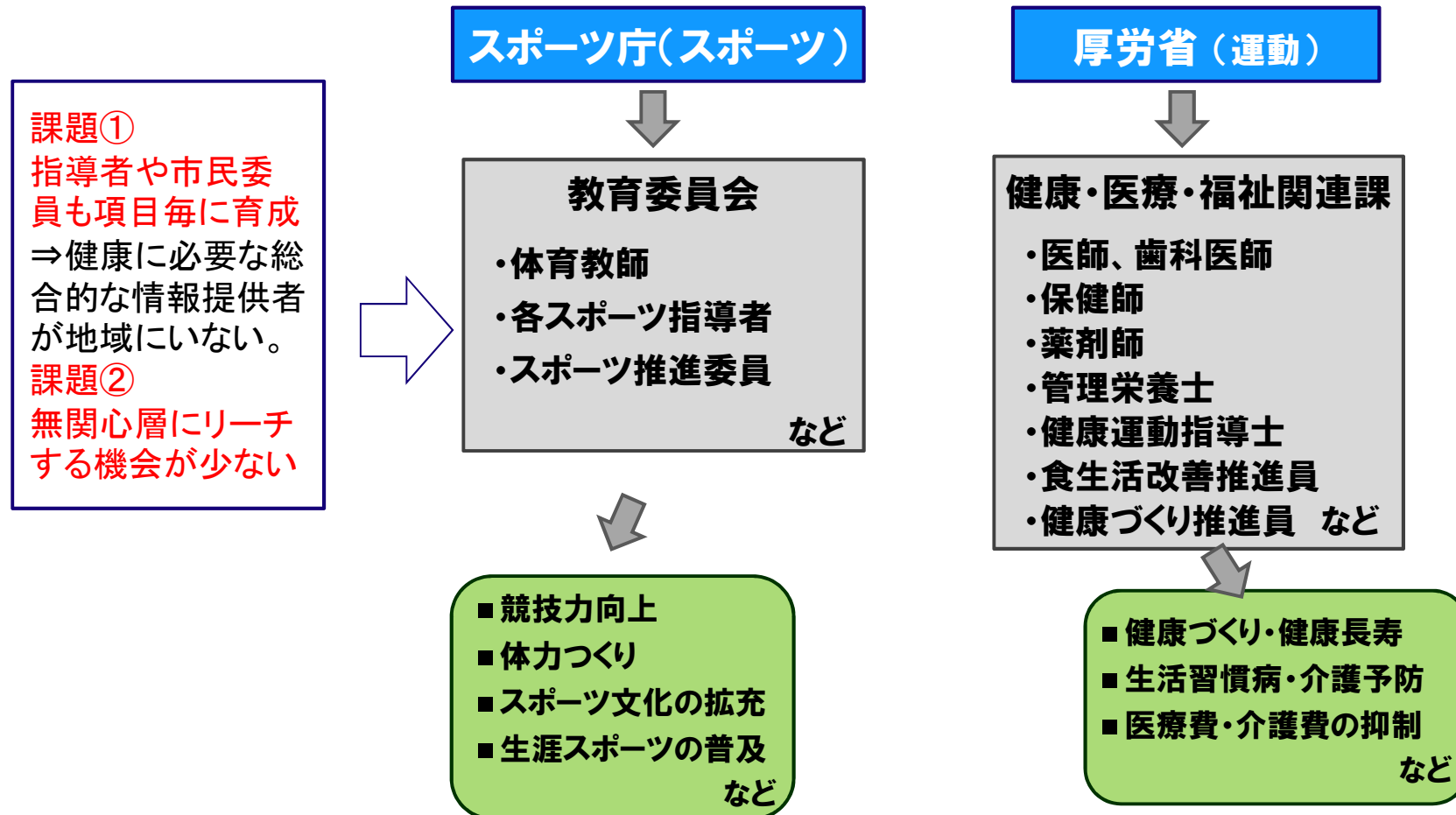
② Financial difficulties in local government

ポピュレーションアプローチでの必要性は、政策効果、とくに医療費抑制等のためにも理解できるが、従来のソフト事業と比較してより多額の事業費が必要となる。現在の財政難の状況では、庁内での予算獲得は難しい。

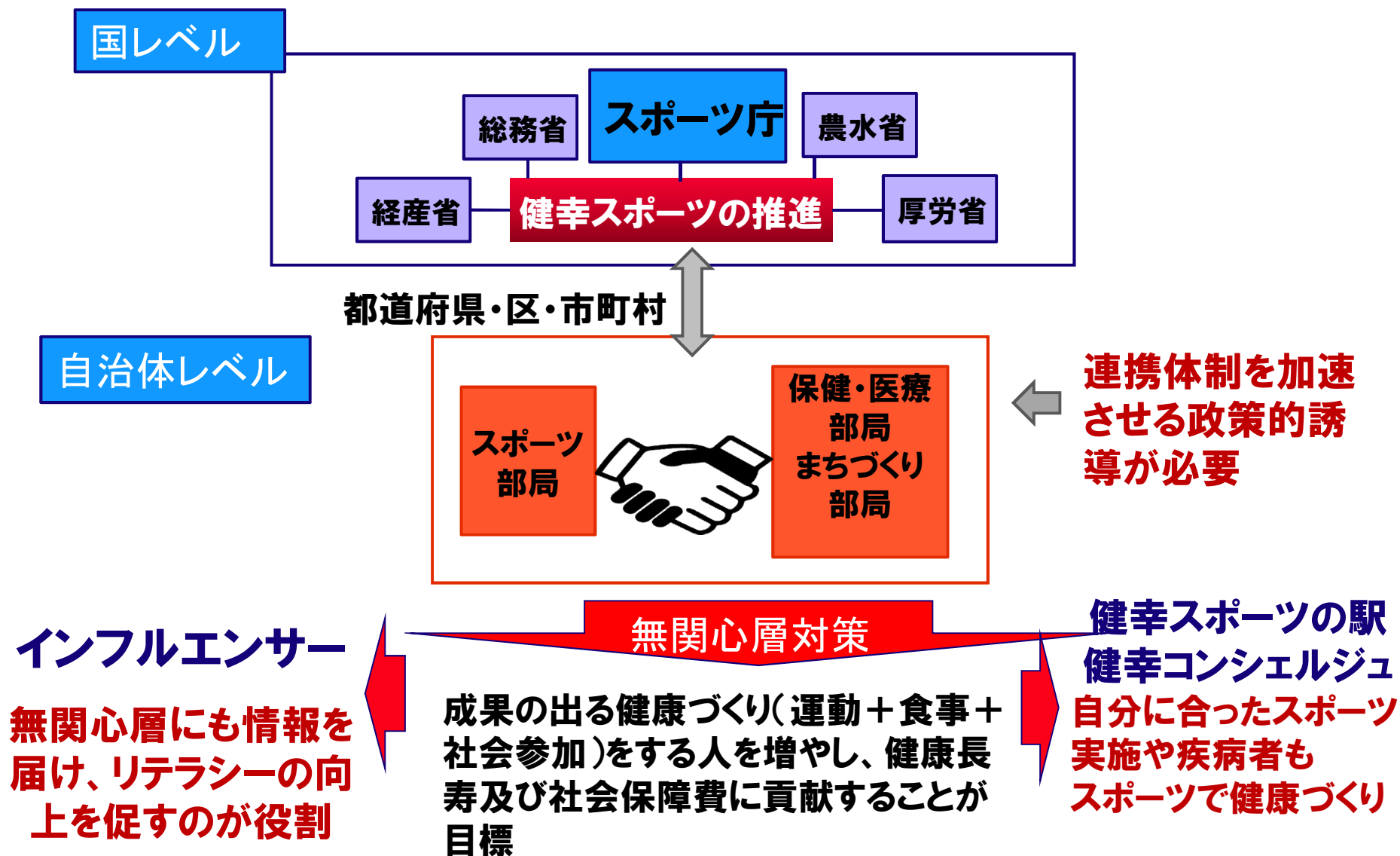
③ Increase in business volume

ポピュレーションアプローチを実施することにより、自治体職員の業務量が大幅に増加することへの懸念が強い。

地域における健康スポーツの課題-縦割りの指導者-



無関心層対策は自治体内連携の促進が鍵



健幸アンバサダーとは

健康情報を大切な人に伝える伝道師（インフルエンサー）という**新たな社会的役割**

健康づくり＝「自分のため」＋「大切な人のため」という新たな考え方

⇒**健康格差の縮小**に寄与

人および都市の「健幸」を達成するために必要かつ正確な情報を、健康づくり無関心層を含めた多数の地域住民に「**心に届く情報として**」伝え拡散する役割（インフルエンサー/伝道師）を担う

専門的な指導者ではないため、既存住民組織委員や関連資格と共存及び兼務が可能



用語の説明

■ 健幸

「生涯を通じて健康かつ生きがいを持ち、豊かで幸せな生活を営んでいる状態」
住民が健康で元気に幸せに暮らせる新しい都市モデル「Smart Wellness City」の基本概念

■ インフルエンサー【influencer】

意思決定に「影響を及ぼす」「感化する」側の人
「コミュニケーション力」「信頼獲得力」「情報伝播力」を備えた者

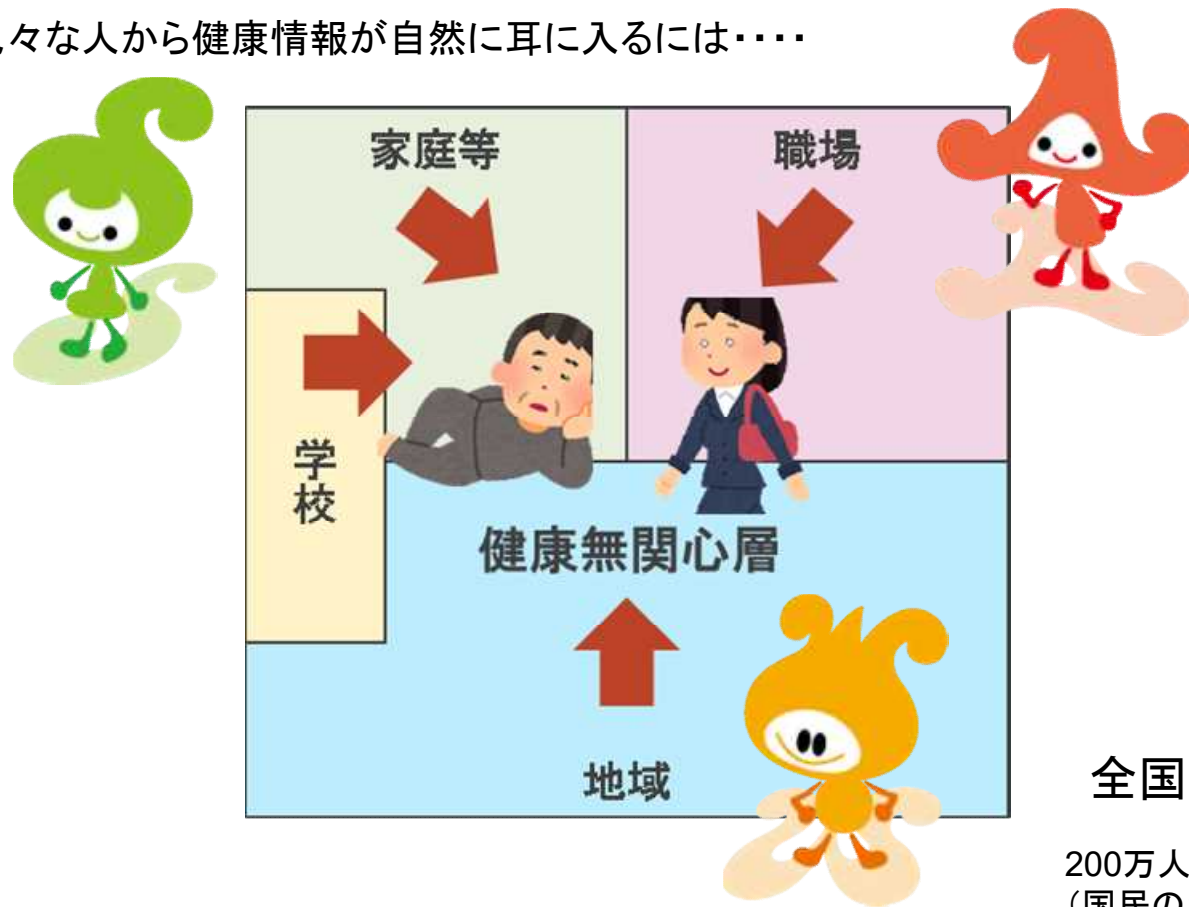
出典：SWC協議会説明資料

（塚尾、久野 2016）

健幸アンバサダーが活躍する社会のイメージ

生活のあらゆる場面において、
口コミで健康情報が日常的に耳に入る情報網が構築される

生活の中で色々な人から健康情報が自然に耳に入るには……



目標
全国で200万人養成

200万人x5人x2回=延べ2千万人
(国民の16%)

これまでの養成実績

	参画自治体	参画団体・企業
2016年	新潟県見附市 東京都多摩市 愛知県安城市 大阪府阪南市	カーブスジャパン 第一生命 スギホールディングス つくばウエルネスリサーチ 筑波大学 計 約800人
2017年	静岡県（県内企業・賀茂地域6市町村） 福島県伊達市 静岡県三島市 磐田市 京都府八幡市	三井不動産 森永乳業 白寿生科学研究所 第一興商 健康・体づくり事業財団 日本体育協会 日本未病システム学会 メンタルケア協会 他 計 1万人

《講座主催者の声》

- ・市が主催する通常のイベントに比べて非常に盛況だった（参加人数が大幅増）
- ・企業側の働きかけのお蔭で、いつもと顔ぶれが違う市民が集まった（新たな層の参加）
- ・講座開催に伴う負担を企業と分担してもらえて助かった

《講座参加者の声》

- ・今の社会保障制度を次世代に受け渡すためにも自分の健康づくりが大事と認識した
- ・良い話が聞けた。体調不良に悩む友達に伝えようと思った
- ・情報を伝えたお客様に感謝されて嬉しかった

健幸アンバサダーの活動実績

< 健幸アンバサダーの活動 >

✓ 調査対象の472名のアンバサダーが、
2000名を超える友人知人に健康情報を届
けることを通じた啓発活動(延べ5000回)を
しており、無関心層の行動変容のきっかけ
づくりが始まっている

出典:カーブスジャパン(2017)



健幸アンバサダー&健幸コンシェルジュの連携イメージ

健幸スポーツの駅(地域コミュニティの拠点)

ネーブルみつけ

健幸コンシェルジュ
(運動指導員)

総合体育館

健幸コンシェルジュ
(保健師)

健康の駅

健幸コンシェルジュ
(薬剤師)

今町ふれあいプラザ

健幸コンシェルジュ
(医療スタッフ)

カーブス見附いちのつぼ 健幸コンシェルジュ
(運動指導員)

健康状態やニーズに
応じた運動プログラムの
紹介・提案



健幸づくりの開始



相談

運動しようかなあ...

ヘルスリテラシー
セルフエフィカシーの向上



住民

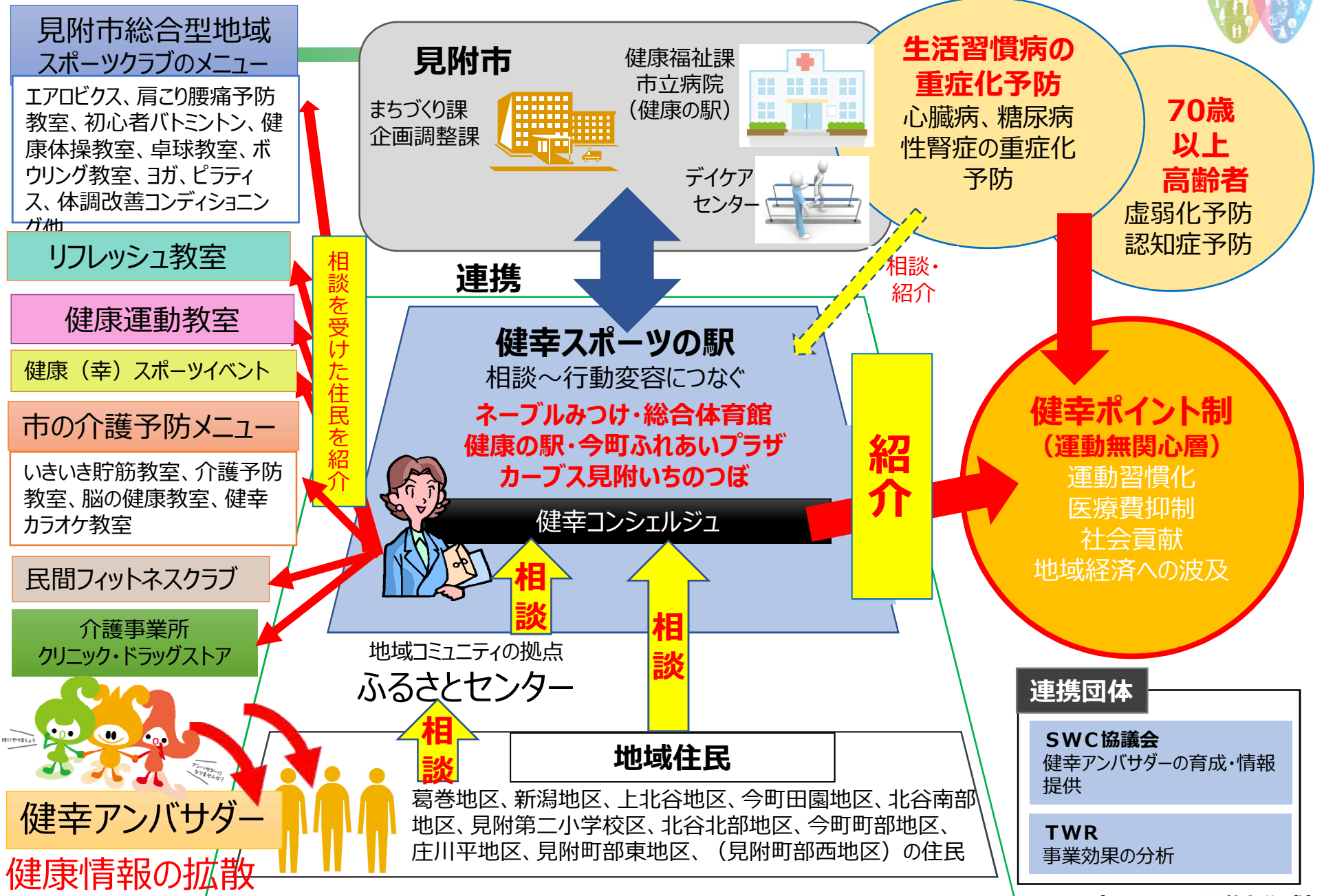
健康情報の拡散



健幸アンバサダー

(地域コミュニティ)

健幸アンバサダー・健幸スポーツの駅 & 健幸コンシェルジュの連携イメージ



エビデンスで示されている疾病者への健幸スポーツの効果

- ➡ 重症化予防のポイントは、動脈硬化と糖尿病及び腎症の予防
- ➡ スポーツの力はこれらを予防し、とくに医療費がかかる透析実施の予防や遅延（糖尿病性腎症）を可能とする

心血管症への効果

- ① 冠動脈疾患の全死亡率及び心死亡率の低下（エビデンスレベルA）
- ② 致死性心筋梗塞の再発率の低下（エビデンスレベルA）
- ③ 心筋梗塞、冠動脈バイパス術後患者のQOLの改善
- ④ 狭心症を改善するのに血管カテーテル法は一人当たり約80万円を要するのに対し、スポーツ療法は約39万円と有意に費用が安い（カナダ心臓血管学会）

糖尿病性腎症

- ① 腎症のステージを改善させ、透析実施を予防、もしくは遅延させる
- ② 年間5000人に効果を生じできれば250億円の削減効果が見込まれる

疾病者にたいする健幸スポーツの先進地はドイツ

Ambulante Herzgruppe :
Sportverein(スポーツクラブ)などの非営利組織で
運営される維持期(慢性期)地域心臓リハビリ(ケルン)

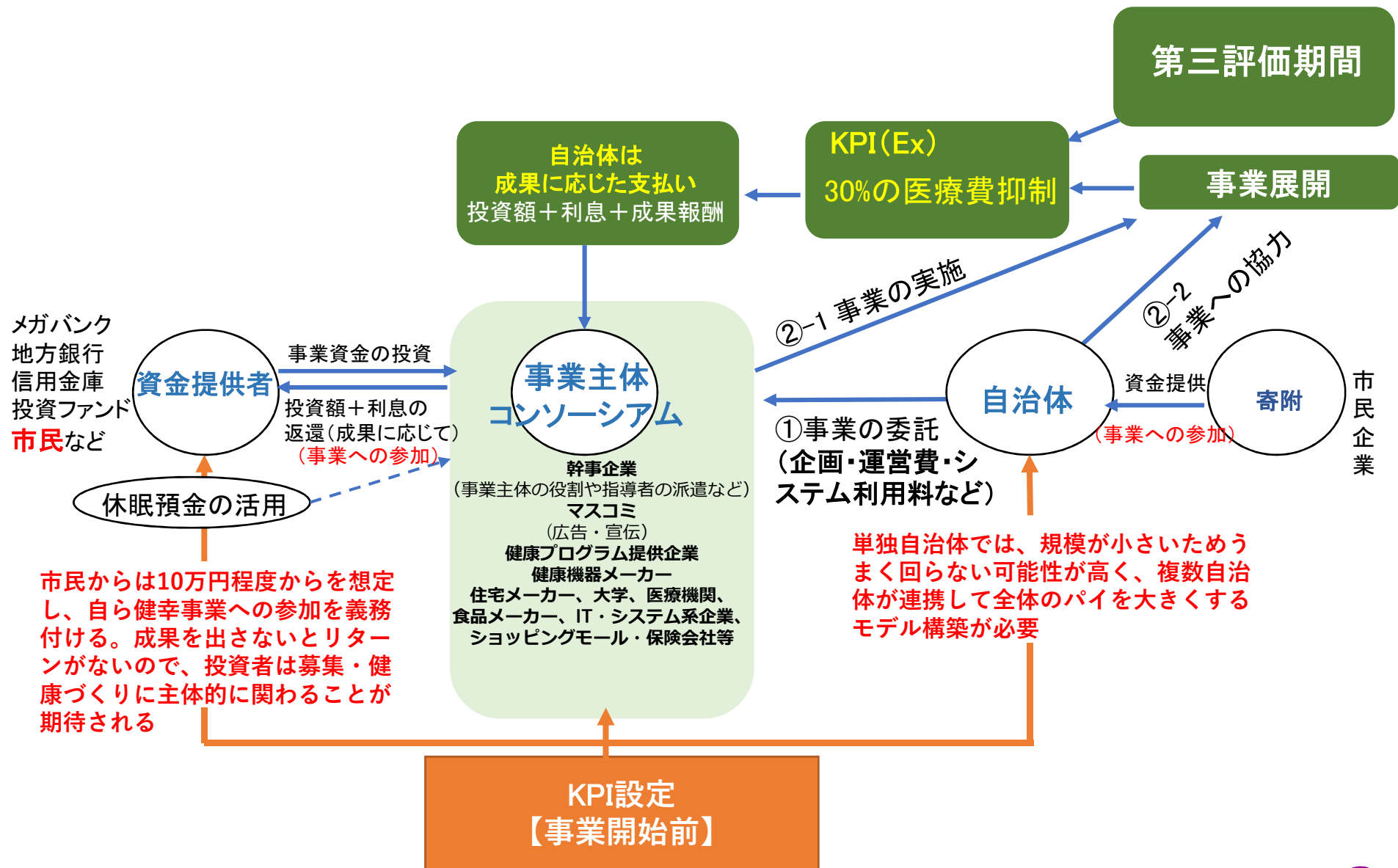


- 公共施設を有効利用
(高校・大学の運動施設)
- 地域密着型スポーツクラブ
(NPO)が運営
- 運動指導は有資格者
- スポーツ医関与

高校の運動施設を借用

写真提供 牧田教授(埼玉医大)

健幸スポーツ分野におけるSocial Impact Bondによる革新



SIB事業の自治体メリット

- ① 民間がサービス主体であり、成果型支払いにより、民間は良質なサービスを提供するモチベーションに誘導される。
- ② 事業の遂行は、民間が行うため自治体職員の業務量が大幅に削減される
- ③ 民間からの資金を活用して事業実施できるため、財政難の中でアウトカムを得るための必要な事業費を調達できる


スポーツ無関心層にも情報を届ける健幸アンバサダー



久野ら(2000)総務省受託調査事業「筑波大学久野研究室・つくばウエルネスリサーチ実施住民調査」より

提言

1. スポーツ無関心層へ必要な情報を届ける地域システムの整備

2. 疾病者でもスポーツでより健康に
(日本のどこに住んでも健幸スポーツ実施が可能な体制づくり  健康格差の是正)

3. 官民連携の新しい制度の導入促進