

# 第16回 健康スポーツ部会（2021.06.25）に向けて

女子栄養大学 津下 一代

（日本医師会運動・健康スポーツ医学委員会）

## 1. ライフステージに応じたスポーツ実施

- ・ライフステージに応じた望ましい運動様式の普及
- ・ライフステージに対応した関係機関・事業との連動

## 2. 地域スポーツ環境の整備

- ・ライフステージ別のニーズの把握
- ・地域のスポーツ環境の実態把握
  - 足りているもの（公民あわせて）
  - 改修等が必要なもの、使い方の工夫が必要なもの
  - 絶対数がたらないもの（→公として整備する必要性）

## 3. 運動の環境や事業等と対象者とのマッチングの仕組み化 情報共有、参加導線、フォロー

○必要な対象者に情報が届くこと

自身が受け入れの対象者であり、興味を引くプログラム等があることを知ること  
本人が受け取り可能なルートで情報を発信すること

○本人の**周りの人への情報の更新**をリアルタイムに行うこと→申し込みまでつなげる)

- ・ 庁内連携（スポーツ課⇒母子、特定健診、健康づくり、介護予防担当へ）

対象者にあった事業、実施できる環境の紹介、申込書配布

- ・ 学校・保育園等→家庭（親子・家族を巻き込んだ取組）

イベント実施時の広報：保育園・学校からのチラシ配布の効果は高い

- ・ 医療機関 小児科（予防接種などの接点）：子ども・親子で楽しめるスポーツ情報  
健康スポーツ医活動との連携（生活習慣病、特定保健指導対象者への情報提供）
- ・ 職場 健康経営とのタイアップ、地域・職域連携の素材とする。
- ・ ボランティアの組織化と情報提供（SNSによる情報発信、通いの場の支援者へ）

○希望しても「**受け入れられない**」経験を減らすこと（**初めての人の参加しやすさ**）

→ニーズを事業計画に活かす、評価として「初回参加者数」をカウントする

**トップダウンやモデル事業実施時など「担当者の熱意があるときにはできていること」のルーチンワーク化を。**

# スポーツの目的は健康か？

## 調査結果（スポーツ実施理由）と「ご意見」の差は何か？

### 本人の主體的な思い目線

- 運動をしていたら、体調が良い
- 体重も減量でき、健康的になった気がする
- 階段を楽に登れるようになり、若返った
- 血糖値が下がった
- 老後になっても快適な暮らしをしたい

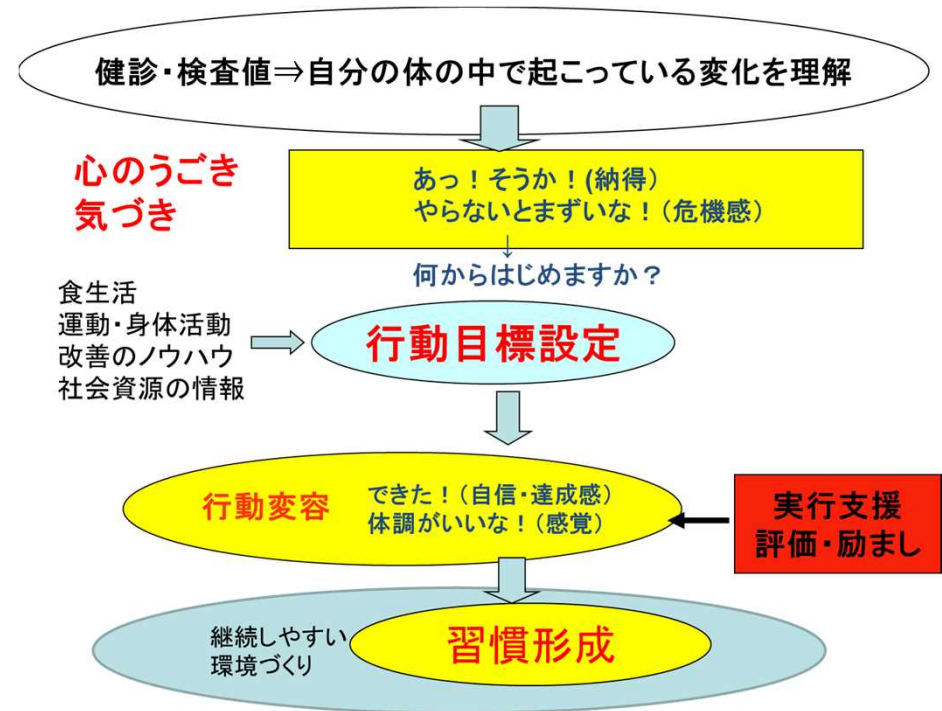
### 推進する立場

（「健康のための運動」に抵抗感）

- 健康を目的にすると魅力がない
- 押しつけがましい（あなたのためだから）
- 健康への効果は個人差があるから??
- 健康的とは言えない運動もあるし。。。?

健康スポーツであれば、  
本人に適した運動へのつながりが必要

### 健診後の保健指導の目指す姿



本人が納得できるような情報提供が必要  
運動しなきゃ、と思った時に  
具体的な選択肢を提供できること

# 「選択」の自由度に対する認識は、 文化的背景に著しく影響を受ける

Sheena Iyengar.: The Art of Choosing

## 西欧的

- 自己決定を重視
- 日常業務を、自分の意志で選択可能なものとみなす傾向
- 選択の自由が大きいほど、意欲、満足度、業績の各スコアが高い

リタイア層？  
周りの決定の影響も大きい。。

発見

時間はかかるが定着しやすい

自己決定をうながすプロセスが重要  
行動目標に「あなたならではの多様性が必要」

## アジア的

- 上司等からの評価を重視
- 日常業務に自由度は低いと回答する傾向
- 日常業務が主に上司によって決められているという意識が強いほど、各スコアが高い

きっかけづくり

職域？  
学校？  
医師？

即効性はあるが、周りの期待がないとやめてしまう

会社からの期待を伝えることが重要  
会社の期待する生活と合致した行動目標は実践しやすい

# 運動をやめない取り組み

- 勉強（塾通い）・仕事・育児・介護等のために運動ができない
  - 子ども：長期的な育成の視点で、睡眠と運動の時間を確保すること
  - ワークライフバランス、健康経営、リタイア後を見据えた健康プラン
  - 託児付き、子供と一緒に運動プラン、レスパイト
  - 多様な選択肢（の情報）へのアクセス（総合型スポーツクラブ？）
- 病気になっても、障害があっても できる運動があること、運動することの価値の周知（とくに医療職へのPR、受け入れ先の運動施設・指導者）
- 競技スポーツにおける敗退、節目年齢での引退（部活を含めて）
  - スポーツに新しい価値づけが必要、指導者・親等周囲の姿勢も影響
  - 選手時代に、子供や高齢者などへの指導の経験を持つこと  
（純粹に運動を楽しむことを思い出す）
  - 往年のスポーツ選手が別の健康スポーツを楽しんでいる姿をモデルに
- スポーツ・クラブ等の中断者を減らす取り組みが必要
  - 指導者文化の中では当たり前でも、参加者のニーズとずれているところはないか