

【研究紹介：国外学術誌掲載論文から】

身体活動促進のための地域全体への介入：5年間の準実験的研究

齋藤 義信^{1,2)}, 田中あゆみ³⁾, 田島 敬之^{2,4)}, 伊藤 智也²⁾, 相原 陽子⁵⁾・中野香央子⁵⁾,
鎌田 真光⁶⁾, 井上 茂⁷⁾, 宮地 元彦⁸⁾, アイミン・リー⁹⁾, 小熊 祐子²⁾

¹⁾ 神奈川県立保健福祉大学 (現所属：日本体育大学)

²⁾ 慶應義塾大学

³⁾ 藤沢市保健医療財団

⁴⁾ 東京都立大学

⁵⁾ 藤沢市役所

⁶⁾ 東京大学

⁷⁾ 東京医科大学

⁸⁾ 医薬基盤・健康・栄養研究所

⁹⁾ ハーバード大学

掲載誌：

Saito Y, Tanaka A, Tajima T, Ito T, Aihara Y, Nakano K, Kamada M, Inoue S, Miyachi M, Lee IM, Oguma Y (2021).
A community-wide intervention to promote physical activity: A five-year quasi-experimental study, *Preventive
Medicine*, 150: 106708.

doi: 10.1016/j.ypmed.2021.106708

Keywords:

Exercise, Population health management, Health communication, Dissemination, Implementation, RE-AIM
運動, 集団全体の健康マネジメント, ヘルスコミュニケーション, 普及, 実装, RE-AIM

論文概要

身体活動促進のための地域介入が住民の身体活動に及ぼす長期的な影響に関するエビデンスは限られている。本研究は、2013年から神奈川県藤沢市で日本の身体活動ガイドライン（アクティブガイド）を取り入れ、関連機関と共に高齢者を主要ターゲットとした情報提供、教育機会、コミュニティ形成促進の多面的介入（「ふじさわプラス・テン」プロジェクト）を5年間実施し、市民レベルの身体活動促進効果を検証した。

研究デザインは準実験的研究であり、2013年、2015年、2018年に無作為抽出をした20歳以上の市民3,000名への質問紙調査（連続横断調査）により、身体活動時間の変化を評価した。

5年後調査の身体活動時間（中央値：120分/日）は、ベースライン（86分/日）および2年後調査（90分/日）よりも有意に高かった。多変量解析の結果、主要ターゲット層である高齢者の身体活動時間は、20～64歳の成人と比較して5年後調査で有意に増加した（変化量の差：14.7分/日、 $P=0.029$ ）。

本研究では、都市部においてアクティブガイドを用いた地域全体への多面的介入を実施し、5年後に身体活動量増加の知見が得られた。

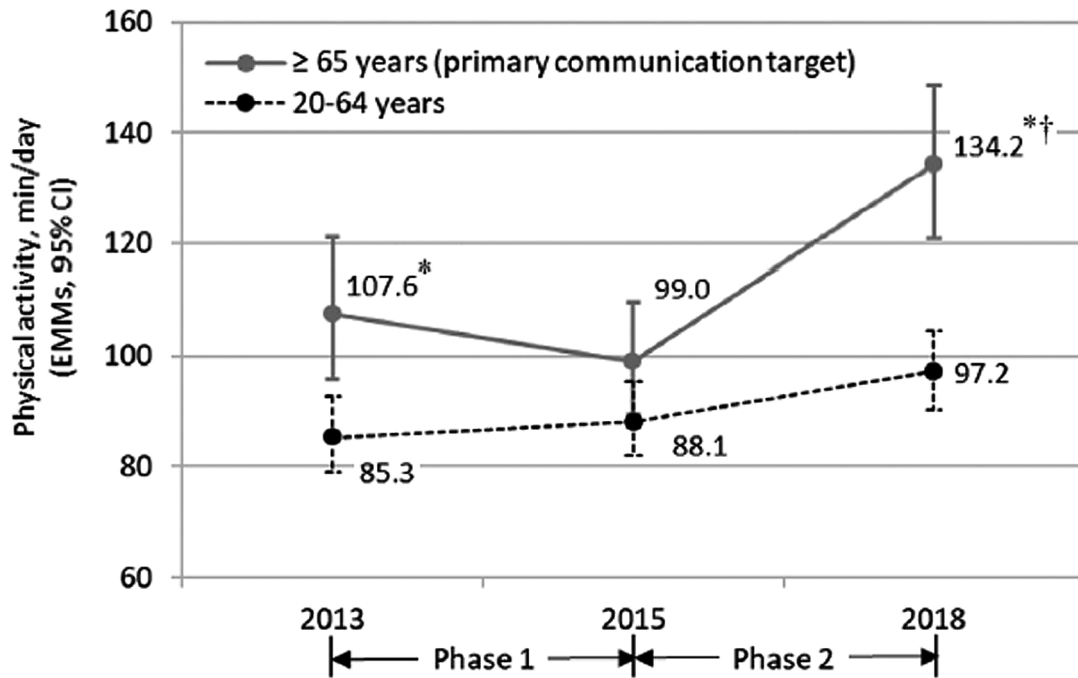


Fig. 2. Effects of community-wide intervention on changes in population-level physical activity.

Saito Y, Tanaka A, Tajima T, Ito T, Aihara Y, Nakano K, Kamada M, Inoue S, Miyachi M, Lee IM, Oguma Y. (2021) A community-wide intervention to promote physical activity: A five-year quasi-experimental study. *Prev Med.* より引用