

## 調査概要

### 1. 調査目的

長期間にわたり健康づくりを実践する「しまんと健康ステーション事業<sup>\*1</sup>」は、「健幸長寿」実現に向け、町民の一人ひとりが健康的な生活習慣の維持や改善を図ることによって、健康寿命の延伸につなげることが目的である。今回、身体活動量計を携帯した健康づくりを継続して実践し、事業参加者の意識や身体活動がどのように推移、または変化したかを分析し、その効果を検証する。

また、実践者が継続するために必要な支援等を明らかにし、次年度以降の施策につなげることを目的とする。

#### <sup>\*1</sup>【しまんと健康ステーション事業】

四万十町は健康維持増進、生活習慣予防、介護予防を目的に、2019年10月から当事業を開始した。事業内容としては、歩数や歩く速さを記録する活動量計の貸出や、運動教室等イベントの開催、専門職による保健指導などを行っている。



四万十町

SHIMANTO TOWN

日本最後の清流のまち

## 2. 調査方法

---

事業開始時に収集した事前アンケートと事業開始後 1 年で収集した事後アンケート、さらに実施期間中の身体活動量データを収集した。

本事業の効果検証として、上記データベースをもとに、身体活動量の推移や健康への意識及び健康状態等の変化について分析を行った。さらに、分析結果に基づき考察と次年度以降に向けた提案を取りまとめた。

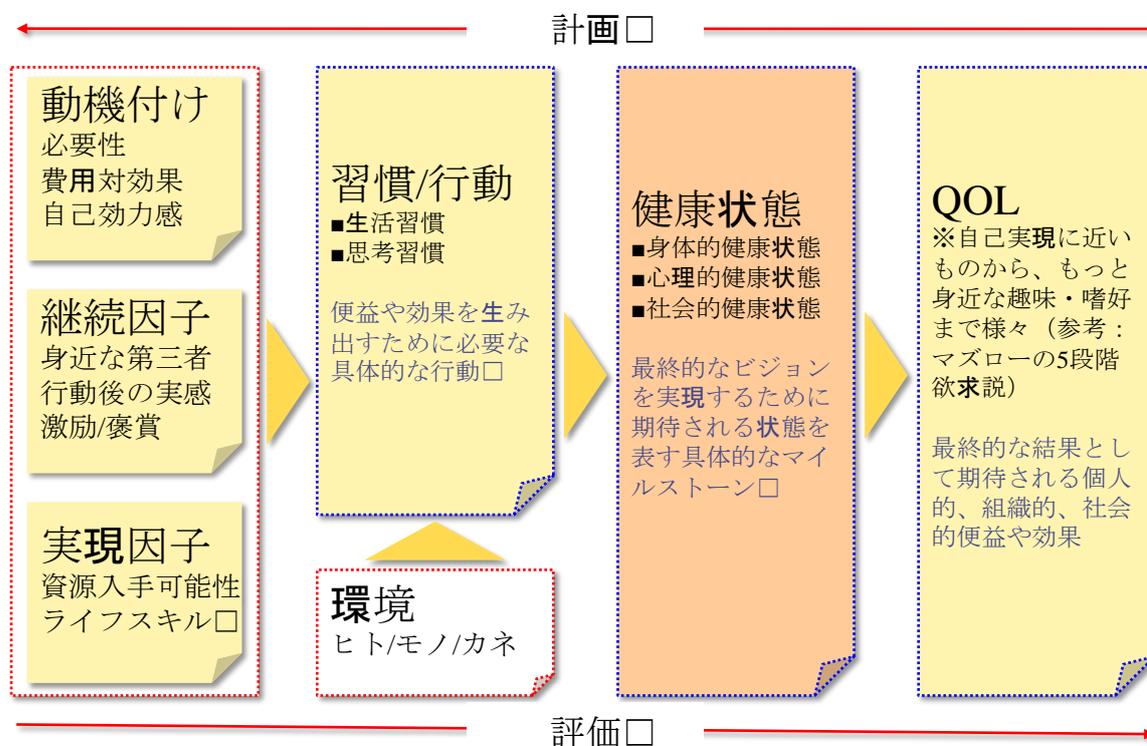
### 【収集データ】

- 身体活動量・質（歩数、中強度活動時間、身体活動スコア）
  - ※月平均 100 歩以下および 30000 歩以上のデータは対象としない
  - ※身体活動スコアは、歩数と中強度活動時間のバランスを評価・数値化したもの
- 事前・事後アンケート
  - ※事前・事後実施者のみを分析対象とする

### 3. 分析方法

事前および事後アンケートをともに提出しているモニターを分析対象者とした。また、歩数に関しては月平均が 100 歩未満または 30000 歩以上のデータを分析対象から除外するとともに、月平均データが 3 分の 2（例えば、6 ヶ月中 4 ヶ月）に満たないモニターも除外した。なお、分析にあたっては、行動変容モデルであるプリシード・プロシードモデル（図表 I -2）を仮説として活用した。

【図表 I -2】 分析モデル（プリシード・プロシードモデル）



- (i) 「しまんと健康ステーション事業」による身体活動量の推移  
開始月から半年、または 1 年間の推移や変化を分析することにより、本事業の運動習慣（身体活動）に及ぼす効果を確認する。
- (ii) アンケート結果による効果検証  
アンケート結果をもとに、本事業を通じて、健康に対する意識や生活習慣、健康状態がどのように変化したかを分析する。