



情報ボックス

在宅勤務で歩数が4000歩減少 座位時間が70分増加

明治安田厚生事業団体力医学研究所が活動量計を用いた国内初の研究結果を公表

明治安田厚生事業団体力医学研究所は10月17日、在宅勤務が多いほど身体活動量が少なく、座位行動が多い、というプレスリリースを行った。身体活動と公衆衛生に関する国際学術誌「Journal of Physical Activity and Health」に掲載されたもの。

調査対象は、2022年4月～2023年3月に首都圏在住勤労者の在宅勤務の頻度と1日の座位行動や身体活動の関連性を検討した明治安田ライフスタイル研究(MYLSスタディ®)に参加したオフィスワーカーや営業職1133人。

活動量計で実測した横断調査の結果、主に3つの知見が得られた。すなわち、①週1～2日と短い在宅勤務を行っていた人でも、まったく在宅勤務を実施していない人より、身体活動量が少なく、座位行動が多かった、②在宅勤務の頻度が多いほど、身体活動量が少なかった(例えば、毎日出社している人に比べ、週5日以上在宅勤務している人の1日の歩数は約4000歩少なく(それぞれ7,215歩, 3,194歩)、座位行動が約70分多かった(それぞれ584分, 658分)、③在宅勤務に関連した身体活動量の低下が顕著な集団がおり、「40歳以上」「女性」「教育歴が高校卒以下」「運動や食習慣の改善に対して無関心」な勤労者で在宅勤務に関連した活動量の低下が著しかった。

これらを踏まえ、従来の研究から座り過ぎや不活動状態が心身の健康に悪影響を及ぼすことがわかっていることから、在宅勤務の長期化によって新たな健康リスクが高まることが懸念されると強調。その上で、身体活動量が低下しやすい勤労者の健康を守り、長期的な在宅勤務を支援するため、身体活動を促す対応策の開発と実装が必要と指摘した。

健康・体力づくり事業財団が 貯筋運動普及研修会を全国8か所で開催

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の全世代への筋トレ推奨を受けて実施

公益財団法人健康・体力づくり事業財団事業部は、国民すべてが生涯動ける体でいられるよう、「貯筋運動」の普及を進めている。

貯筋運動は、鹿屋体育大学元学長・東京大学名誉教授の福永哲夫氏がパッケージ化した、衰えやすい脚部を中心に行う自重による筋力トレーニングで、高齢者の介護予防はもちろん、中高齢者や子どもたちにも活用可能な道具を使わない導入しやすいプログラム。厚労省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」ですべての層に筋トレが推奨されたことを受け、需要が高まると期待されている。

同財団では、貯筋運動の理念と基本的な動きを習得し、地域で普及推進する人材を育成するため、「貯筋運動普及研修会」を全国8会場で開催する。

詳細は、以下の通り。

■日程・会場 南相馬市会場：10/12・原町生涯学習センター、川越市会場：10/27・川越水上公園、三次市会場：11/16・三次福祉保健センター、東京都会場：12/15・東京体育館、愛知県会場：令和7年1/13・名古屋国際会議場、金沢市会場：1/25・石川県地場産業振興センター、平群町会場：2/16・平群町総合文化センター、熊本県会場：2～3月・調整中

■対象者 地域の健康・体力づくり・介護予防リーダー、運動・スポーツ指導者、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ推進委員、介護予防・介護施設従事者、地域包括支援センター、健康・体力づくり・介護予防行政担当者、保健師、理学療法士ほか

■内容 貯筋のすすめ(動画講義、福永哲夫氏)、高齢者の筋力トレーニング、教室運営の実際、貯筋運動の基本の動きほか

■受講料 5,500円

■問い合わせ・申込 健康・体力づくり事業財団事業部 TEL03-6430-9114 <https://www.health-net.or.jp/kensyu/tyokin/fukyu.html>

行動変容を促すサービス開発により 包摂的社會を実現する

内閣府SIP「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」で進捗を共有するシンポジウム開催

国立研究開発法人産業技術総合研究所等は11月20日、内閣府SIP(戦略的イノベーション創造プログラム)「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」の進捗状況を共有するため、シンポジウム「行動変容を促すサービス開発を通じた包摂的社會の実現」をハイブリッド開催した。

基調講演1では、SIPプログラムディレクターで筑波大学大学院人間総合科学学術院教授の久野譜也氏が「内閣府SIP『包摂的コミュニティプラットフォームの構築』が目指す方向性」と題し登壇。包摂的社會とは、①多様な個人を受容する寛容性と一人一人が主体的に行動する自律性を備えた社會、②辛い

時、困難な時に相談できる、支えてくれる人とのつながりがある社会と定義し、包摂的コミュニティによって、①病気等にならないことを目指すのではなく、well-beingの最大化を目指す価値観の醸成、②ルッキズムが弱まり、女性・高齢者特有の健康課題を解決するビジネス市場の拡大、③健幸経営の中小企業等への拡大を実現させると説明した。講演ではこのうち、少子化対策としても重要な子育てママ支援と、女性特有の健康課題に配慮した健幸経営を中心に狙いや進捗状況を解説。前者の施策として、妊娠・子育て期の疲労や腰痛・肩こりといった不定愁訴、体力低下やうつ予防などをオンライン&オンサイトのDX伴奏型支援で行う「MOM UP PARK」を取り上げ、自治体連携主導型、コミュニティ主導型、職域主導型の3つのモデルで推進中とした。MOM UP PARK、健幸経営ともに、「当事者と非当事者の両方を変えることがポイント。これが我々のチャレンジ」「ただ楽しかったで終わらせず、社会へのインパクト、効果を出すことが大事」などと強調した。

健康づくりの介入は人づくりからまちづくりへ

基調講演2では、千葉大学予防医学センター特任教授の近藤克則氏が「健康まちづくりに関するコンセプトとエビデンス」と題し登壇。「健康づくりの介入のコンセプトは、人づくりからまち（環境）づくりへシフトしている」と強調した。健康日本21で一日1000歩増が目標とされたが、20年間で歩数は減少。「健康教育で正しい知識や情報を与えても結局、行動は変わらないことが世界的にも明らかになっており、別の手立てが必要。例えば、地方は車社会で歩行量が少なく、逆に人口密度が高いと公共交通が利用できて歩行量が多くなる。つまり、人々の健康、行動は環境に規定される」と解説した。WHOは以前から、社会・文化・経済・環境といった上流要因への介入や、個人へのアプローチとともにコミュニティレベルや社会レベルのアプローチ、さらには原因となる背景要因である社会経済環境的、行動的条件に介入する「ゼロ次予防」を重視していると指摘。個人に行動変容を強いる行動変容より、個人の嗜好に関係なく、結果として行動を変えてしまう環境へ介入する健康なまちづくり、すなわち「まちの変容が世界の潮流」と強調した。一方、エビデンスについては、公園がある地域はうつが少ない、社会参加等が活発でソーシャルキャピタルが豊かな地域は転倒が少ないなど、原因の原因へのアプローチで人々の行動が結果として変わることが明らかになっており、社会的孤立予防やうつのゼロ次予防の根拠があると説明した。また、ICTやアプリの整備で孤立や

うつ、不健康が減り、well-beingが向上することやナッジを活用した行動に対する結果をこまめにフィードバックする機能が400歩増やすことなども明らかになっているとした。自身もJAGES（日本老年学的評価研究）による評価で関与した「横浜ウォーキングポイント事業」では、アプリなどの活用により、歩行時間が3.6分増え、うつが改善するとともに、年間12億円の医療費効果が推計できたほか、歩数情報等をアップロードした人では健康寿命の喪失が23%抑制できていたとし、今後は情報環境の整備も重要と指摘した。

基調講演3では、「女性特有の健康課題とWell-being－生産性とパフォーマンス、QOLの向上に向けた施策」と題し、同プロジェクトのサブプログラムディレクターで順天堂大学医学部産婦人科講座教授の北出真理氏が登壇。ライフステージ別の女性の健康課題について説明した。「学生期」では、体力や運動実施率が低下しているといった現状に加え、中高生の頃に運動をしていた人は骨粗しょう症やサルコペニアのリスクが低いといったエビデンスも披露した。また痩せも深刻で、痩せ女性の糖尿病リスクは標準体重者の7倍に達すると報告するとともに、「次世代の健康リスクも高める」と指摘。こうした運動不足等に起因するリスクを有するエネルギー低回転型の女性は代謝が悪く、多くの健康課題を引き起こすとして、「基礎代謝を上げるには筋肉量アップが一番」と強調した。「働く女性期」では、晩婚化等が月経回数を増やし、女性ホルモン暴露の機会が増加するなどした結果、女性特有の健康課題が多く生じていると説明。現に、子宮筋腫が3～4人に1人、子宮内膜症が10人に1人に発症しており、就労女性の75%が月経随伴症状を抱え、月経前症候群のある女性の半数が何の対処もしていないと現状を解説した。そして、月経随伴症状だけで年間7000億円、婦人科系を抱える働く女性全体では3.4兆円の経済的損失が生じているとする経済産業省の試算を示した。一方、「妊娠期」では、妊娠からの1000日がその子の成長に最も重要な環境であるとして、プレコンセプションケアの必要性を説くとともに、妊娠中のダイエットが子の将来の肥満に影響するといったエビデンスを示し、「ダイエットが負のドミノ」となることを強調した。これらを踏まえ、女性の健康課題を軽減する運動のメリット、実践などを含む健康支援を行う「健幸経営」として、①社員の健康や健康リテラシーの向上、②相談しやすい環境づくり、③生理休暇などの取得が容易な働きやすい職場づくりの積極的な導入を提案した。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）

