



Health Data File

事例編

by *Cyclingood*

未来の
真庭のために。
若い世代を中心に
した健康づくり。

Case Study.2

岡山県真庭市

岡山県真庭市 健康推進課さん

2021.01.29



自転車を活用した健康づくり推進事業

若年層を中心に、早い段階から健康づくりの必要性に気づき、行動に移してもらうことをめざした活動。

誰でも手軽に運動を習慣化できることから

自転車に着目し、住民向けプログラムを毎年提供。

Summary

●実施期間と参加者：

2015年、1クール2ヵ月（男性11名：平均年齢45.8歳／女性3名：平均年齢47.3歳）
 2016年、1クール6ヵ月（男性7名：平均年齢49.3歳／女性13名：平均年齢48.7歳）
 2017年、1クール3ヵ月（男性17名：平均年齢44.9歳／女性18名：平均年齢47.3歳）
 2018年、1クール3ヵ月（男性15名：平均年齢38.2歳／女性21名：平均年齢35.7歳）
 2019年、1クール1ヵ月（男性20名：平均年齢50.5歳／女性25名：平均年齢44.7歳）
 2020年、1クール1ヵ月（男性5名：平均年齢50.6歳／女性15名：平均年齢43.5歳）

●推進者（チーム）：岡山県真庭市 健康推進課

●協力：川崎医療福祉大学、サイクルショップ、地域のサイクリング部、スポーツ推進委員、（株）シマノ など

●実施の背景：散走をきっかけに自転車と健康の取り組みが何かできないかと庁内で話が出たことがきっかけ。

●実施の成果：各種アンケートにより、個人および地域の健康向上に自転車が役立つことがわかった。

真庭市の概要

岡山県北部で中国山地のほぼ中央に位置し、森林資源と観光資源が豊富。

市の北部に広がる蒜山高原では酪農が盛んで、特に飼育頭数日本一を誇るジャージー牛の乳製品は全国的に有名。その南部には泉質良好な湯原温泉、のれんの町並みで知られる勝山町並み保存地区があり、蒜山エリアと共に観光エリアを形成しています。中南部は農林業が盛んで、良質なスギ・ヒノキを産出する林業は古くからこの地域の雇用を支えてきました。現在でも多くの伐採事業者などが操業しており、真庭市の象徴である木質バイオマス産業の中心地となっています。



Data

●人口：44,539人 ●世帯数：約17,657世帯 ●面積：県最大の約828km²（南北50km・東西30km） ●環境特性：標高110m～1,202mで蒜山高原をはじめとする観光資源が豊富 ●気候：北部は豪雪、南部は温暖少雨

実施の背景

未来を担う若い世代を中心に、健康への関心を高め、行動変容につなげることを目的に実施。

全国的にも早い時期から散走サイクリングの取り組みを開始。官民がひとつになって真庭の魅力を探る「楽しみ方プラン会議」で自転車と健康というキーワードが出たことや、市としても自転車を活用した取り組みを観光だけでなく市民の健康に活用するという方針のもと議論を進め、2015年より実施。その後毎年、プログラムを進化させながら継続しています。



実施のプロセス

「自転車で健康になる」理解と体験を重視し、参加しやすい内容へ毎年刷新。

誰もが気軽に取り組めること、継続しやすいことから自転車による住民向けの健康づくり事業を2015年より開始。対象年齢や実施期間、エリア、プログラムのメニューなどを毎年見直ししながら、皆が関心を持ち、参加しやすい内容へとブラッシュアップし続けています。特に2020年度は自転車以外の運動メニューも取り入れ、身体を動かす楽しさや健康活動への意識付けを強化しました。

1 観光部門、自転車関係団体などに相談。

2 対象は35歳以上。
サイクリング体験などの概要を固める。

3 2015年9月6日～約2ヵ月間、第1期実施。

2015年のプログラム1日目は「自転車と健康について」「自転車の乗り方について」「交通安全について」などの研修の後、サイクリングの予定だったものの雨で中止。10月には参加者全員によるサイクリングを実施し、子ども向けとして自転車の乗り方教室なども行った。

4 2016年は1クール6ヵ月間で、第2期実施。

2016年は期間を6ヵ月に設定し、習慣的な自転車利用を促すとともに、月に一度の参加プログラムではサイクリングとともに体力測定や食事、専門家による健康教室などの体験メニューを設定した他、若い世代が参加しやすいように子どもを預かる体制を整えた。この年から「まち、ひと、しごと真庭市総合戦略事業」に。

5 以降、内容や期間を変更しながら毎年実施。

このように毎年プログラムを見直し、新たなトライアルを取り入れながら本事業を継続。2020年はより住民が取り組みやすいようスポーツ施設や健康増進施設と連携し、スイミングやジム、ヨガなどのメニューを加えた他、タニタヘルスリンクと福祉NPO法人と連携し、健康食堂も実施。自転車を軸にした運動機会を提供し、住民の健康活動や健康レベル向上に努めている。また、運動習慣の継続につなげるため、健康情報を見える化したシステムも導入。



なぜ「自転車」だったのか？

ランニングに比べて疲労感が少なく爽快感が勝り、楽しみながら身体にも脳にも良い効果をもたらすことに着目。継続的に運動しやすいことにもメリットを感じた。

Process

2015年：35歳以上を対象に開始

2016年：6ヵ月に変更し健康教室等も実施

2017年：期間を3ヵ月に、開催エリアを拡大

2018年：対象年齢を25歳以上に引き下げ

2019年：幸福度との関連性を初調査

2020年：スポーツ施設との連携を開始

Announce

毎年、真庭市のWebサイトやチラシによって広く募集。



NewProgram (2020年)

①健康プログラム イベント(日曜)×3日

運動・スポーツ施設
スイミング・ヨガなどの健康プログラム

健康食堂
ヘルシーメニューの提供

●運動・スポーツ施設による持続的な運用と共生への取り組みにつなげる
●個人における持続的な取り組みにつなげる

②自転車通勤 平日実施

自宅 健康・スポーツ施設 会社

●個人や施設における持続的な取り組みにつなげる

実績・成果

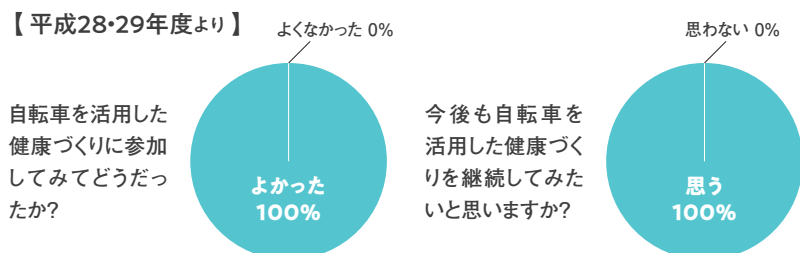
心身の健康効果だけでなく、仲間づくりや
ライフスタイルへの波及も顕著。

毎年、参加者にはアンケートを実施し、自転車を活用した生活による変化を調査。心身の活性や爽快感、楽しさなどのポジティブな変化を実感している人が多く、本事業の成果を裏付けています。また「仲間ができた」、「みんなと会えるのが楽しみ」という社会性の変化も生み出しています。

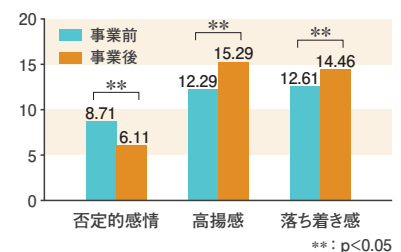


参加者アンケート結果

【平成28・29年度より】



【こころの健康度(平成30年度)】



心身面

- 自転車に乗り爽やかな気分になった
- 気持ちが前向きになった
- 楽しく運動ができた
- ストレス解消になった
- 膝痛、腰痛がよくなった
- 体力がついた
- 健康を意識するようになった
- 心身がすっきりすることが実感できた
- 気持ちの切り替えができるようになった
- 健康づくりのきっかけとなった
- 身体を動かす大切さを理解した
- 筋力アップ、体脂肪減少になった
- 身体がとても軽くなったような感じがした

社会性

- 楽しく色々な人と話が共有できてよかった
- 皆さんと出会えてよかった
- 夫婦、家族で参加できて共通の楽しみになった
- 家族で楽しい時間を過ごせるようになった
- 気持ちが前向きになった
- 皆さんと一緒に走れるのを楽しみに日々がなされた

スタッフが感じた変化

参加者の変化

- こころの分野において「夢中な」、「わくわくした」などの「高揚感の上昇」がみられていることから肯定的なこころの健康に寄与している
- 参加者全員が今後も自転車を活用してみたいと回答しており、実際にマイ自転車を所有する人が増えた
- 参加者同士や協力機関でつながりができた(参加者の中から自主グループが立ち上がった)
- 過去の参加者が事業をサポートしてくれるようになった

地域等の変化

- サイクルショップ、サイクリング部をはじめ、その他関係機関と協力することで、地域全体の自転車に関する意識が高まってきたように感じる
- 事業参加者が事業運営を自主的にサポートしてくれるようになったり、参加者および協力機関の中から新たにサイクリンググループ「まに輪ing」が立ち上がり、学んだことを生かしながらポタリングや各種企画を展開している
- 協力機関であるサイクリング部が、健康に関する知識を得て、健康×サイクリングなどのイベントを実施している
- 若い世代から健康づくりに関する知識や行動する人が増えた

幸福度調査結果

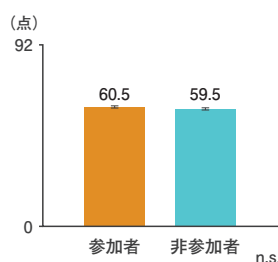
自発的に自転車を利用している人ほど幸福感や自己効力感が高い傾向。

自転車と健康が幸せに関係していることが少しでも明らかになれば、自転車を活用していく新たな動機づけになると考え幸福度調査を実施。自転車を積極的に使用している人ほど幸福度が高いことがわかり、また協調活動の活発度を示すソーシャル・キャピタルも高い傾向があることがわかりました。

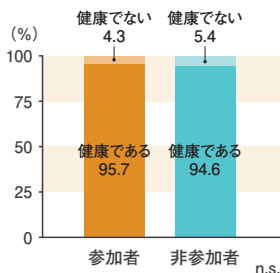
調査日 令和元年9月8日～12月8日

対象 教室参加者46名と真庭市在住の非参加者37名、計83名。有効回答率60.6%

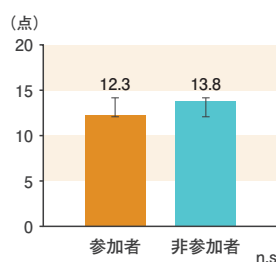
主観的幸福感



健康状態

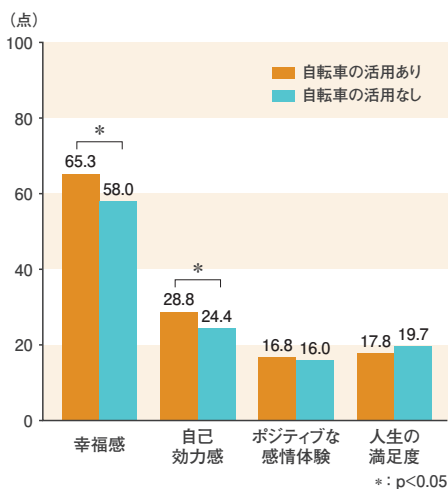


ソーシャル・キャピタル

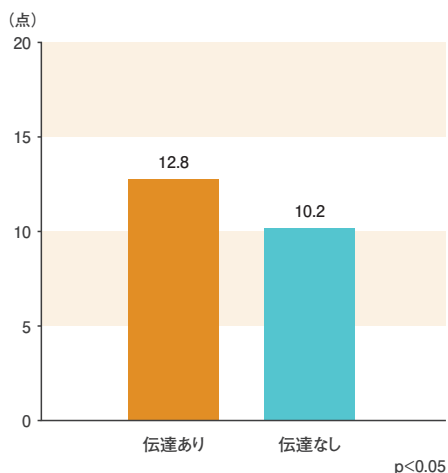


教室参加者と非参加者では、主観的幸福感、健康状態、ソーシャル・キャピタルに有意な差はみられなかった。

教室外での自転車活用の有無別幸福感

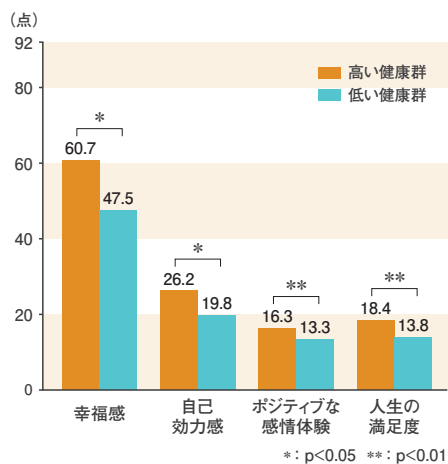


伝達の有無別ソーシャル・キャピタル

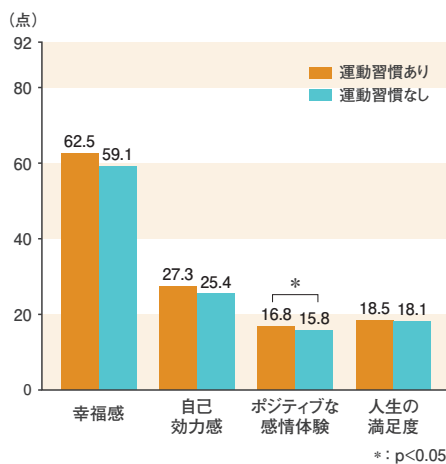


教室外で自転車を活用している人ほど幸福感和自己効力感が有意に高かった。また、教室で学んだことなどを伝達している人ほど、ソーシャル・キャピタルが高い傾向にあった。

健康状態と幸福感について



余暇時間の中等度の運動習慣者の幸福感



高い健康群ほど、幸福感、自己効力感、ポジティブな感情体験、人生の満足度が有意に高かった。余暇時間に中等度の運動習慣があるものは、ポジティブな感情体験が有意に高く、その他はやや高い傾向にあった。

総括

1

こころの分野の改善等が **健康レベル向上につながっている** と考える。
また、事業に参加し、健康、社会性に関して様々な学びをきっかけに、健康リテラシー向上につながり、**地域の健康度向上に寄与する** と考える。

2

市内のサイクルショップ、市内のサイクリング部をはじめその他、関係機関と協力することで、**地域全体での自転車に関する意識が高まる** と考える。
また、事業参加者が事業運営をサポートしてくれるようになったり、参加者および協力機関の中から **新たなサイクリンググループができた**（自転車を健康に使う魅力）。

3

自転車と健康については、「**個人の健康度**」、「**地域の健康度**」にも関係してくることがわかった。

4

幸福感調査を受けて、**自転車の活用を一時的に終わらせず**、生活に組み込むための **フォローアップや他者と共有できる環境づくり** が **住民の幸福およびソーシャル・キャピタルの向上につながる** ことが示唆された。

課題と今後の展望

1

自転車での健康づくりを市民の日常化までもっていく ために
市民が取り組みやすいよう健康・スポーツ施設と連携して、施設による主体的な取り組みにつなげる。

2

今後、横展開するために「**健康プログラムの確立**（コース、絶景ポイント、数値の見える化、食など）」を設定する。

3

各地域のまちづくりに関係する団体等との連携を強化 し、事業推進のスムーズ化を図る。

4

移動手段だけでなく、**健康づくりとしての自転車の「利用価値」を変える必要がある** のでは。

