



# Health Data File 事例編

by *Cyclingood*

この素晴らしい  
自転車環境を  
地域の人に。  
健康づくりに。

Case Study.1

## 愛媛県今治市

特定非営利活動法人  
シクロツーリズムしまなみさん

2020.07.10



## Case Study.1 愛媛県今治市

しまなみアウトドアフィットネスプロジェクト

# 「自転車に乗って健康になろう！」

観光客だけでなく、住地元民にとっての「自転車のまち」へ。健康づくりに加え、人との交流の「きっかけ」になる多様な自転車体験を提供。



## Summary

- 実施期間と参加者：  
2016年9/25~12/4 (40~50代の男女21名)  
2017年6/3~8/27 (20~50代の女性22名)  
2018年7/28~11/8 (10~50代の女性18名)  
2019年7/28~10/27 (20~60代の女性23名)
- 推進者(団体)：NPO法人シクロツーリズムしまなみ
- 協力：愛媛県理学療法士会・愛媛県栄養士会・愛媛県・今治市・ブリヂストンサイクル(株)・(株)OGKカブト他
- 実施の背景：サイクリングに適した今治市の環境を観光客だけでなく住民にも体験してもらい、健康づくりの自転車習慣を定着させるため。
- 実施の成果：体力、筋力、心理面など測定項目は概ね改善し、自転車運動を習慣化することの健康効果を得た。

## 今治市の概要

### 愛媛県の北東部に位置し 自転車愛好家の聖地「しまなみ海道」の起終点。

愛媛県北東部に位置する今治市。今治市と広島県尾道市をつなぐしまなみ海道を通じて、瀬戸内海に浮かぶ大島、伯方島、大三島などの島々を結んでいます。しまなみ海道はサイクリストの聖地として国内外から自転車愛好家が集うため、早くから「自転車のまち」としての整備に着手。愛媛県としても『自転車新文化』を提唱し、県全体でサイクリングパラダイスを目指す「愛媛マルゴト自転車道」を推進しています。



### Data

- 人口:約15万人 ● 世帯数:約76,000世帯 ● 面積:2005年の11町村との新設合併により面積419.6km<sup>2</sup> ● 環境特性:標高1,000m以上の山地から瀬戸内海沿岸及び島しょ部まで多様な自然環境 ● 気候:四季を通じて温暖少雨で、気候温和な瀬戸内式気候

## 実施の背景

### 自転車環境が整い、住民に自転車の魅力を体験できるモニタリング事業として開始。

NPO法人シクロツーリズムしまなみでは、五感をフルに使うことで地域をまるごと楽しむ新しい旅のスタイル「シクロツーリズム(自転車旅行)」の普及・提案を行っています。地元住民の理解と協力を得ながら県外からのサイクリストを迎えるための環境整備にも取り組み、その活動を発展させて自転車を活用した住民の健康づくりをめざすモニタリング事業を2016年から開始しました。



## 実施のプロセス

### 自転車習慣を定着させるための手厚いフォローをはじめ、 自転車に乗る「楽しさ」にも注力したプログラムを設計。

スポーツバイク経験の無い人に気持ちよさや楽しさを感じてもらうことや、安心できるフォロー体制などを綿密に計画して本プログラムを実践。理学療法士や栄養士などの専門家の協力を得ながら、自分の身体に関心を持ち、乗りたい気持ちを持続させる工夫を盛り込んでいます。

#### 1 理学療法士をはじめとする 多職種との協業体制を構築。

#### 2 40代をコアターゲットに、継続的な自転車利用を 目的にした概要を固める。

#### 3 スポーツバイク初心者が安心して参加できるプログラムを構成。

スポーツバイクを無料貸与して習慣的なサイクリングを推進。プログラムの最初に体力測定や血液検査、食事の指導など「健康的な生活」への意識付けを実施。3ヵ月の期間中は自転車に乗る気持ちや健康への意識が途絶えないように「みんなで楽しむ」機会を提供して継続を促しました。プログラム終了時に最初と同様の検査・測定をして自転車による健康効果を数値で実感してもらい、プログラム終了後も継続していくモチベーションにつなげました。

#### なぜ「40代」だったのか？

運動不足を実感し、健康増進に興味がある世代として40代にフォーカス。なお本プログラムは第1回は男女を対象に、第2回からは社会進出と家庭の両立でストレスを抱えやすい女性を対象を変更した。

#### プログラム(2018年度の実施日程)

	開催日時	内容／講師
事前評価会	7/28(土) 9:00~11:00	1 血液検査・オリエンテーション 会場：今治医師会市民病院／今治市民活動センター
	7/29(日) 13:00~16:00	2 体力、筋力評価・サイクリング乗車アドバイス 講師：愛媛県理学療法士会 会場：波方ふれあいセンター
	8/10(金) 19:00~21:00	3 食事、栄養評価 講師：愛媛県栄養士会 会場：波方港(なみかた海の交流センター)
ツアー①	8/25(土) 9:30~16:00	健康ライフ応援サイクリング 「はじめてのスポーツバイク」 集合・解散：JR今治駅(シクロの家) <span style="float:right">ランチ付</span>
ツアー②	9/8(土) 18:00~20:30	トワイライトサイクリング 「はじめてのしまなみ夜景散走」 集合・解散：JR今治駅(シクロの家)
講座①	9/22(土) 17:30~21:00	調理実習・食事指導：活動量に合わせた食事の量と質 講師：愛媛県栄養士会 会場：みなと交流センターはーばりー
ツアー③	10/6(土) 9:30~16:00	ココロとカラダもリフレッシュ 「ファームヨガ&サイクリング」 食事指導：役立つオリジナルレシピ 集合・解散：波方港(なみかた海の交流センター) <span style="float:right">ランチ付</span>
事後評価会	10/20(土) 9:00~11:00	1 血液検査・食事、栄養評価 講師：愛媛県栄養士会 会場：今治医師会市民病院／今治市民活動センター
	10/21(日) 13:00~16:00	2 体力、筋力評価・終了式 講師：愛媛県理学療法士会 会場：波方ふれあいセンター
報告会	11/18(日) 9:00~11:00	「自転車に乗って健康になろう!」報告会 会場：波方港(なみかた海の交流センター)

#### プログラムのポイント

乗車頻度の目標は**1日合計30分**  
程度、**週3回程度を3ヵ月間**

スポーツバイク初心者フォローとして不安や疑問を解消する週1回の**ヒントメール配信と専門家による個別相談や指導**を実施

自分の身体を客観的に知り、  
運動習慣へのモチベーションにつなげる**体組成等の「数値化」**

ただ走るだけでなく、**地域を楽しむ、仲間づくりにつなげる**  
**多様なツアー&イベント**

初心者フォローと健康的な生活を意識づけるためのプログラム例



バイクショップ見学と乗車フォームのレクチャー



専門家による食事指導とヘルシーランチの提供



夕暮れの乗車ポイントレクチャー

4 2016年度(第1回)の参加者募集開始。

Overview

チラシを自転車販売店やカフェなどに設置協力いただいた他、インターネット、マスメディアなどを活用。さらに地元企業の総務や人事課へコンタクトを取るなど「口コミ」効果も狙った。



5 第1回は2016年9月25日から約3ヵ月間実施。



自転車に乗るだけでなく、コミュニティ形成をめざし、塩づくり体験やバーベキューなど交流機会も設定。

6 以降、2019年まで計4回実施。

本プロジェクトは2回目以降から女性限定に対象を変え、基本的なプログラム内容を継続して実施。この女性限定に変更した理由は、自転車コミュニティを形成する上で女性の支援がカギになること、今治市でも仕事と家庭を両立する女性が増えている中で、ストレスを抱えている女性の増加が表面化していること、女性の方が平均寿命と健康寿命の差が大きいことなどから、まずは女性に向けて心身への健康づくりの自転車活用を働きかけました。

Process

2016年 40代を中心にした男女を対象に実施



2017年 女性のみを対象を変更し、毎回20名前後の幅広い世代が参加した。また2019年度はJR今治駅近くの「しまなみ温泉喜助の湯」に協力いただき、入浴無料やデトックスウォーターサービス、スタッフによる健康づくり講座を行った。



2018年



2019年

## 実績・成果

## 筋力向上をはじめ、体力が高まり心理面においても前向きに変化。

本プログラムでは最初と最後に健康・精神・体力の3つの要素を測定し、自転車運動による変化を数値化してモニターに提供。自転車によって意識的に活動量を上げながら食事指導による適正な食習慣を継続してもらうことで、健康づくりの必要性や効果を感じてもらいました。

【2019年度(第4回)より】

参加人数 女性23名

平均年齢 37.3±10.0歳(22~60歳)

応募動機 ●運動不足を感じているので、運動する習慣を身に付けたい  
●自転車に興味があった ●健康のため ●友人に誘われたから ...etc

測定項目と方法

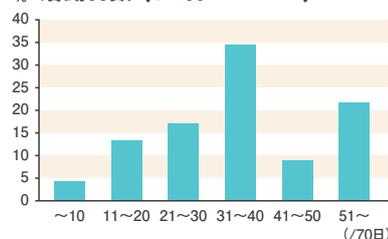
健康(メタボ) 身体組成/血液検査

精神・心理(ココロ) POMS/運動セルフエフィカシー

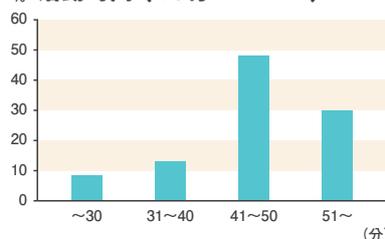
体力(ロコモ) 新体カテスト/筋力測定

## 活動状況(平均値)

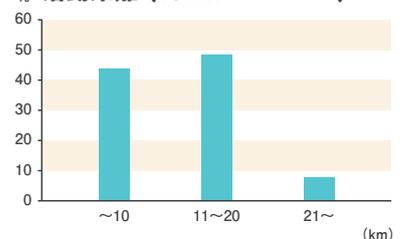
活動日数(34日:10~76日)



活動時間(46分:23~75分)



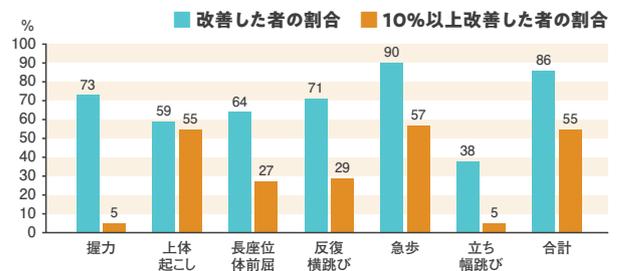
活動距離(13km:2.4~33km)



自転車運動で体力アップに。

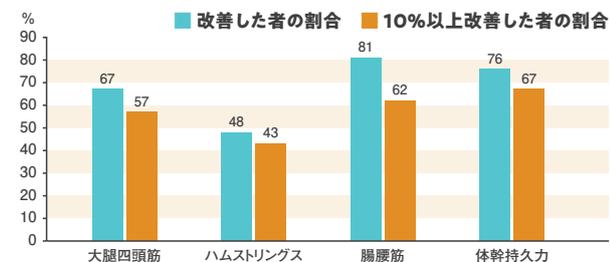
## 新体カテストの変化

すべての項目に改善が見られ、特に足を速く動かす急歩は90%が改善し、60%近くが10%以上の改善を達成。体力の衰えを感じがちな女性にも、自転車運動で体力をつけられたことがわかります。



ロコモ対策に効果的。

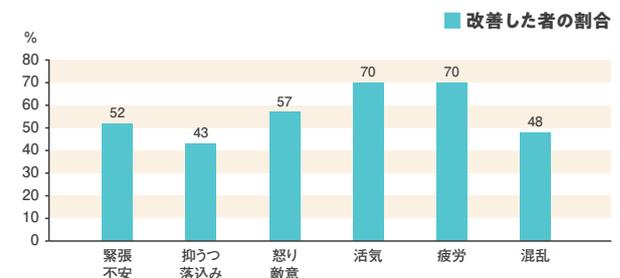
## 筋力値の変化



自転車運動は左右の足を大きく動かす運動であるため、ロコモティブシンドロームを防ぐ腸腰筋の活性化に効果的。このグラフでも腸腰筋や体幹持久力の改善者が目立ち、下半身の筋力向上に役立っています。

気持ちが落ち着き、やる気も向上。

## 心理面(自己効力感・POMS)の変化



活気を感じる、疲労が軽減した、怒りなどのネガティブな感情を抑制できるようになったという心理面の効果が上位に。ストレスを抱えがちな女性にとっても、精神面の安定ややる気の向上に効果があると言えます。

## モニタリング事業参加後：サイクリングライフの感想

● 身体のだるさ(病気かとおもっていた)がいつの間にか消えていた ● 風に包まれている感じが気持ちよかった ● 血液検査の数値が改善されたことがうれしい ● 運動をまったくしない→自転車に乗らないと気が済まなくなった ● 自転車をこいだ後、身体や足が軽いのが快感だった ● 体重変わらず体脂肪が増えたが、体力計測値は右肩上がり→目に見えないが健康体になっていると実感 ● 自転車通勤によって仕事効率がUP ● 若者を追い越せた。快感 ● 夫も感化され自転車通勤になっていた ● クロスバイクの軽快さを知れた ● 大三島まで行きたかったが達成できず。今後の目標になった ● 週3日以上「ノルマ」達成ができた ● 自転車通勤時、渋滞をすり抜けていくことが爽快だった ● フットワークが軽くなった ● 自宅ワークは「1人」で走行するので苦痛だった→仲間と走ることが楽しい

## モニタリング事業参加後：今後の目標

● 老後寝たきりにならないようにサイクリングを続けたい ● 夫も巻き込んでサイクリングをしていきたい ● しまなみ海道、行動距離を伸ばしたい ● 通勤に活用していきたい ● 早朝ライドをしていきたい ● イベントなど積極的に参加したい ● ロングライドイベントに参加予定 ● 自転車購入に向けて貯金していきたい

## 総括(2019年実施分)

1

**健康・心理・体力** の3要素ともに **自転車は効果的** であった。

2

特に **POMS・新体カテスト・筋力測定** の項目において **有意な改善** が見られた。

3

**自転車運動が習慣化された** という声が多く、期間中スポーツバイクを購入した参加者はなかったものの、今後の購入意欲は高く **自転車ライフへの手応えがあった**。

4

**理学療法士や栄養士の専門家から** は、企画当初と比べた **体力の向上を評価** され、定期的な運動やバランスの良い食事を継続するようアドバイスを受けた。

5

仲間意識の高まる集団走行への手応え、路地裏を走り地域の魅力を発見する面白さの拡散など **地域に寄り添った企画展開の必要性** を確信した。

