

Ⅲ. 分担研究報告書

効果的な健康づくり施策に関する研究
－健康日本 21（第三次）の円滑な実施に向けたアクションプラン研修会の開催－

研究分担者 辻 一郎 東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野・客員教授

研究要旨

本研究班の研究成果をできるだけ早期に全国の健康づくり施策担当者に伝えて、健康日本 21（第三次）のより効果的な展開に資するため、WEB によるアクションプラン研修会を 2 回開催した。

第 1 回研修会では睡眠、身体活動・運動、飲酒、栄養・食生活について、第 2 回研修会ではたばこ対策と社会環境の質の向上について講義を行った。研修会后 1 ヶ月程度、講義の動画を YouTube で公開した。各回とも、当日と YouTube と合わせて 800 名程度が視聴した。研修会受講者の感想では、94.9%が「非常に満足した」または「まあ満足した」と回答するなど、高い評価をいただいた。

来年度は生活習慣病と健康寿命に関する WEB 研修会を開催する予定である。

A. 研究目的

本研究班は、健康日本 21（第三次）の円滑な推進と進捗評価を学術面からサポートすることを目的として、健康づくりに関する理論と実践に豊富な経験を有する研究者により構成されている。本研究班では、健康づくり施策の進捗評価を行うためのアウトプット指標の収集・活用方法、効果的な健康づくり施策の提案などを行っている。

これらの研究結果は、できるだけ早期に健康づくり施策担当者に伝えて、健康日本 21（第三次）のより効果的な展開に活用していただく必要がある。そこで本研究班は、全国の健康づくり施策担当者を対象に WEB によるアクションプラン研修会を実施するものである。

本研究班の前身にあたる研究班（令和 4～6 年度・厚生労働行政推進調査事業費「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」班）は、令和 6 年度に研修会を 3 回開催した。各回とも約 800 名の登録があり、受講者の 9 割以上が「非常に満足」または「まあ満足」と回答するなど、高い評価をいただいた。一方、定員超過により受講できなかった者もあり、それが反省点の一

つであった。

本研究の目的は、本研究班の研究成果を社会に還元することである。そのため、研究班ホームページを開設し、自治体などの健康づくり施策担当者を対象にアクションプランなどに関する WEB 研修会を開催した。それにより、健康日本 21（第三次）の円滑な推進に資するものである。

B. 研究方法

1. アクションプラン研修会の概要

WEB によるアクションプラン研修会を 2 回開催し、6 名の分担研究者が講義を行った。

対象としては、健康日本 21（第三次）と健康づくりに関わる者であれば職種や所属に制限は設けなかった。

研修会の参加申し込みは WEB にて行い、先着順で定員に達するまで受け付けた。なお定員は 800 名程度で、参加費は無料とした。昨年度は定員を超過してしまったので、本年度は研修会后 1 ヶ月程度、講義の動画を YouTube で自由に閲覧できるようにした。

研修会では、本研究班の研究分担者が 1 時間

ずつ講義を行った。質疑応答の機会は設けなかった。

2. 各研修会の内容

各研修会の開催月日、テーマ、講義内容と講師の氏名は、以下の通りである。

◆第1回研修会（令和7年11月17日）

テーマ「ガイドラインからアクションへ」

趣旨：睡眠ガイド2023、運動ガイド2023、飲酒ガイド2024、食事摂取量基準2025の概要を紹介し、それらを地域・職域の健康づくりにどう活かすかを論じる。

- | | |
|----------|-------|
| ・栄養・食生活 | 村山 伸子 |
| ・身体活動・運動 | 井上 茂 |
| ・休養・睡眠 | 栗山 健一 |
| ・飲酒 | 池原 賢代 |

◆第2回研修会（令和7年12月19日）

テーマ「たばこ対策と社会環境」

趣旨：健康の社会的決定要因（Social Determinants of Health: SDH）の視点から、たばこ対策と社会環境の質の向上策を提言する。

- | | |
|--------|-------|
| ・たばこ対策 | 片野田耕太 |
| ・社会環境 | 近藤 尚己 |

3. 広報活動

本研究班ホームページにて研修会の内容（目的、講義内容と講師など）・日程・参加申し込みの方法などを告知した。

さらに、日本公衆衛生学会、日本栄養改善学会、日本公衆衛生看護学会の会場でチラシを配布した。

健康づくり関連雑誌（月刊公衆衛生情報の表2、月刊へるすあっぷの表紙裏面）でチラシを無料掲載していただいた。

健康づくり関連雑誌（週刊保健衛生ニュース、月刊保健師ジャーナル）で案内記事を掲載していただいた。

健康づくり関連団体のホームページ（健康・体力づくり事業財団、健康日本21推進全国連絡協議会、地域保健Web、健康づくり）で案内記事を掲載していただいた。

（倫理面への配慮）

本研究事業は研究班ホームページの開設とWEB研修会の開催であり、倫理上特段の問題は想定されない。WEB研修会の受講申込において申込者から個人情報（氏名・職種・メールアドレス）が提供されるので、個人情報保護の観点から最大限の注意を払って取扱うとともに、研修会終了時に個人情報は削除した。以上より、倫理面の問題は存在しない。

C. 研究結果

1. 各研修会の登録状況

各研修会の登録者数と職種内訳を表1に示す。登録者数は、第1回671名、第2回580名であった。

職種の内訳（重複回答）は、第1回・第2回とも保健師・看護師が最も多く、管理栄養士・栄養士、行政の順で続いた。

2. 受講者の感想アンケート調査の結果

研修会終了後に受講者がZoomを退出する際に、3問の感想アンケート調査への協力を依頼した（したがって、研修会の途中で退出した者にはアンケート調査は依頼していない）。

その結果を表2に示す。「全体としてどれくらい満足しましたか」との問いに対して、2回の平均で94.9%が「非常に満足した」または「まあ満足した」と回答した（昨年度研修会では96.1%）。個々の結果は、95.2%と94.7%であった。

「講師の話は分かりやすかったですか」との問いに対して、2回の平均で96.4%が「非常に分かりやすかった」または「まあ分かりやすかった」と回答した（昨年度研修会では95.5%）。個々では96.6%と96.3%であった。

「配布した資料は分かりやすかったですか」との問いに対して、2回の平均で93.8%が「非常に分かりやすかった」または「まあ分かりやすかった」と回答した（昨年度研修会では88.3%）。個々では94.1%と93.5%であった。

表 1 各研修会の登録状況（職種）

第 1 回研修会		第 2 回研修会	
登録者数	671	登録者数	580
職種 = 複数回答		職種 = 複数回答	
医師	15	医師	17
歯科医師	5	歯科医師	5
薬剤師	1	薬剤師	5
保健師・看護師	313	保健師・看護師	319
管理栄養士・栄養士	258	管理栄養士・栄養士	125
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士	13	理学療法士・作業療法士・言語聴覚士	5
健康運動指導士	20	健康運動指導士	9
行政	99	行政	103
医療保険関係	5	医療保険関係	4
教育・研究	54	教育・研究	36
その他	56	その他	55
合計（重複回答）	839	合計（重複回答）	683

表 2 受講者の感想アンケート調査の結果

全体としてどれくらい満足しましたか	(%)
とても満足した	270 44.0
まあ満足した	312 50.9
どちらとも言えない	28 4.6
やや不満である	2 0.3
非常に不満である	1 0.2

講師の話は分かりやすかったですか	(%)
非常に分かりやすかった	298 48.6
まあ分かりやすかった	293 47.8
どちらとも言えない	19 3.1
やや分かりにくかった	2 0.3
非常にわかりにくかった	1 0.2

配布した資料は分かりやすかったですか	(%)
非常に分かりやすかった	252 41.1
まあ分かりやすかった	323 52.7
どちらとも言えない	34 5.5
やや分かりにくかった	3 0.5
非常にわかりにくかった	1 0.2

各研修会の回答を合計したもの（N=613）
 回答は、研修会終了後にZoomを退出する際に依頼した
 （途中退出者は集計されない）

3. 講義後の YouTube 配信について

第 1 回研修会の講義動画は、令和 7 年 11 月 25 日から令和 8 年 1 月 9 日まで YouTube 配信された。各講義で最も視聴回数が多かったものは 204 回で、131 回、107 回、105 回の順で続いた。

第 2 回研修会の講義動画は、令和 7 年 12 月 24 日から令和 8 年 2 月 13 日まで YouTube 配信された。各講義で最も視聴回数が多かったものは 229 回で、177 回が次いだ。

D. 考 察

本研究班の研究成果を広く社会に伝えるため、研究班ホームページを開設するとともに、自治体などを対象にアクションプランなどに関する WEB 研修会を開催した。

本年度の研修会は、6 名の講師（本研究班の研究分担者）により 2 回に分けて実施したが、参加登録は第 1 回 671 名、第 2 回 580 名であり、昨年度の登録者数（約 800 名）を下回った。その理由の一つが本年度は講義動画を YouTube で配信したことにあると思われる。YouTube の視聴回数は 105～229 回であり、登録者数と YouTube 視聴回数とを合計すると、800 名前後という前年度の実績に近い数字となった。YouTube 配信を行ったことで、多忙な健康づくり施策担当者が都合良い時間に講義を視聴できるようになったことの意義は大きく、実際に各方面から高い評価をいただいた。

また、受講者の感想アンケート調査では、前年同様に高い評価をいただいたが、特筆すべき

は「配布した資料は分かりやすかったですか？」との問いに対し、93.8%が「非常に分かりやすかった」または「まあ分かりやすかった」と回答したことである。これは、昨年度の研修会での数値が88.3%であったことと比べると、大きな改善があったと言えよう。実際に、昨年度の研修会の後、資料に対する満足度が低かったことを班員全員との間で共有し、分かりやすい資料を作るうえでどのような改善が必要であるかについて話し合った。今回のアンケート結果は、その努力が身を結んだものと言えるかもしれない。今後も、班員の間で話し合いとフィードバックを続け、さらなる改善に向けた不断の努力を行う所存である。

来年度は、生活習慣病対策（循環器病・糖尿病・骨粗鬆症）と健康寿命（令和7年値の解説、延伸策の提言など）に関する研修会を開催する予定である。これにより、健康日本21（第三次）の円滑な展開と進捗評価に向けた理論的なバックグラウンドを提供し、健康寿命のさらなる延伸と健康格差の縮小に貢献する所存である。

E. 結 論

本研究班の研究成果をできるだけ早期に全国の健康づくり施策担当者に伝えて、健康日本21（第三次）のより効果的な展開に資するため、WEBによるアクションプラン研修会を2回開催した。

第1回研修会では睡眠、身体活動・運動、飲酒、栄養・食生活について、第2回研修会ではたばこ対策と社会環境の質の向上について講義を行った。研修会后1ヶ月程度、講義の動画をYouTubeで公開した。

各回とも、当日とYouTubeと合わせて800名程度が視聴した。研修会受講者の感想では、94.9%が「非常に満足した」または「まあ満足した」と回答するなど、高い評価をいただいた。

来年度は生活習慣病と健康寿命に関するWEB研修会を開催する予定である。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

1) 辻 一郎. 【健康日本 21 第三次】健康日本21(第三次)の概要について(解説). *New Diet Therapy*, 2025;41(3):3-7.

2. 学会発表

1) 辻 一郎. 「これからの介護予防に必要な要件」. 第67回老年社会科学会(シンポジウム), 千葉, 2025年6月.

2) 辻 一郎. 健康日本21(第三次)とこれからの健康づくり戦略. 第14回日本公衆衛生看護学会(特別講演), 金沢, 2025年12月.

3) 辻 一郎. 健康日本21(第三次)目標達成へ向けて～総合健診への期待. 日本総合健診医学会第54回大会(特別講演), 横浜, 2026年1月.

4) 辻 一郎. 日本食パターンと認知症発生リスクとの関連—疫学エビデンスの要約—. 日本和食会議シンポジウム「和食と健康2026初春」, 東京, 2026年2月.

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし