

身体活動・運動の推進及び進捗評価のための研究

研究分担者 井上 茂 東京医科大学公衆衛生学分野・主任教授

研究要旨

本研究は、健康日本 21（第三次）の身体活動・運動分野における目標達成に向け、実装可能性の高い具体的施策と、PDCA 推進のためのアウトプット指標、中間アウトカム指標を整備することを目的とした。身体活動推進に積極的な 3 自治体（雲南市、鹿沼市、板橋区）へのヒアリング調査に基づき、行政が担う個別施策についてアクションプランの改訂及び指標の整理を行った。その結果、個別施策については、施策の解説のみでは具体的な事業内容を想起しにくいとの指摘が得られたことから、解説に加え具体的な事業内容を想起しやすい事業例を追加した。さらに、各施策の担当部署が必ずしも明確でないとの指摘を踏まえ、施策ごとに主導する行政内の部署を分析し、その結果をアクションプランに追加した。その結果、運動習慣の定着に関する施策においては保健部門及び教育・スポーツ部門が、日常生活における歩数の増加に関する施策においては保健部門及び都市計画・交通部門が、それぞれ主導的な役割を担うことが示された。また、アウトプット指標・中間アウトカム指標については、自治体の負担を考慮し国保データや既存の定例調査等から把握可能な項目を中心に整理した。今後は、地域特性や自治体体制の違いに応じた一般化可能性を検証するため、ヒアリング調査の対象をさらに拡大し、より汎用性の高いものへ発展させる予定である。

研究協力者

菊池 宏幸 東京医科大学公衆衛生学分野
荒井 一光 東京大学大学院医学系研究科
健康教育・社会学分野
菊池可南子 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科

身体活動・運動分野におけるアクションプランの改訂、個別施策の具体化、中間アウトカム指標およびアウトプット指標の整理を行う。あわせて、自治体ヒアリング等を通じて、実装可能性の高い施策例や指標活用のあり方を検討し、都道府県・市町村が PDCA サイクルに基づいて取組を進めるための基礎資料を得ることを目的とする。

A. 研究目的

健康日本 21（第三次）において、身体活動・運動分野は健康寿命の延伸に資する重要な生活習慣であり、その推進には、自治体等が実施可能な具体的施策の提示と、進捗を把握するための評価手法の整備が求められる。令和 4～6 年度の先行研究班では、身体活動分野に関するアクションプランやロジックモデルの作成を通じて理論的枠組みの構築を行ってきた。本研究では、その成果を踏まえ、健康日本 21（第三次）の円滑な推進に資することを目的として、

B. 研究方法

1. 自治体へのヒアリング

身体活動・運動分野のロジックモデルにおける個別施策、アウトプット指標及び中間アウトカム指標の妥当性を検討するとともに、自治体における好事例を収集することを目的として、自治体担当者へのヒアリングを実施した。ヒアリングでは、現在、その自治体が重点的に実施している身体活動関連事業、その実施の契機、

参考にした他自治体事例、推進体制、他自治体で同様の事業を実施する際の留意点を聴取した。さらに、ロジックモデルに示した施策の実施状況、実施上のバリア、必要な支援やツール、事業評価の方法、重要かつ収集可能な指標、部門間連携の現状についても情報収集を行った。対象は、身体活動・運動の推進に積極的な自治体とした。具体的には、厚生労働省「健康寿命をのばそう！アワード」の受賞自治体や、研究分担・協力者が共同研究を実施している自治体を中心に選定した。

2. ヒアリングに基づくアクションプランの改訂
令和4～6年度研究班で作成した身体活動・運動分野の個別施策一覧及び解説を基礎資料とし、自治体ヒアリングで得られた知見を踏まえてアクションプランの改訂を行った。改訂にあたっては、各個別施策について、従来の解説中心の記述に加え、自治体担当者が実務上のイメージを持ちやすいよう、主導する部署の明確化及び具体的な事業例の追加を行う方針とした。これにより、自治体が取り組むべき施策を、より実装可能性の高い形で整理することを目指した。

3. 中間指標（アウトプット指標・中間アウトカム指標）の改訂

中間指標（アウトプット指標・中間アウトカム指標）の改訂にあたっては、自治体ヒアリングの結果を踏まえ、現場で実際に保有又は活用されている指標を把握し、一覧表の見直しを行った。具体的には、評価指標を、①多くの市町村ですでに活用されている指標、②新たな調査負担を大きく増やすことなく今後活用できる可能性の高い指標、の2つの視点から整理した。さらに、指標の実装可能性を高める観点から、国保データや既存事業の記録等を活用して把握可能な指標を重視しつつ、必要に応じて都道府県から市町村への照会により収集可能な指標も検討対象とした。加えて、今後の進捗管理

への活用を念頭に、過度な負担を避けながら活用可能性と説明力を両立できるよう、コア項目とオプション項目の考え方も踏まえて整理を行った。

（倫理面への配慮）

自治体担当者等へのヒアリングは行政施策に関する情報収集であり、個人情報扱わないため、倫理審査の対象外であった。

C. 研究結果

1. 自治体へのヒアリング

身体活動・運動分野の個別施策及び中間指標の見直しに資する知見を得るため、雲南市、鹿沼市、板橋区の3自治体を対象にヒアリングを実施した。（表1）その結果、個別施策の実施主体や担当部署の捉え方、現場で実際に活用されている評価指標、ならびに他自治体にも応用可能な事業上の工夫に関する具体的知見が得られた。一方、昨年度までの検討において、身体活動・運動分野のロジックモデルおよび実施主体別の個別施策を提示したものの、主導する部門が不明確である点や、具体的な取り組み内容のイメージがつきにくいといった課題が現場から指摘されていた。

表1 インタビュー対象自治体と対応部署

	自治体	日	対応部署	形式
1	島根県 雲南市	10/19	身体教育医学研究所 うんなん 副所長	オンライン
2	栃木県 鹿沼市	1/7	①スポーツ振興課 ②健康課	対面
3	東京都 板橋区	1/9	地域包括支援センター ①介護普及係 ②保健予防係	対面

2. ヒアリングに基づくアクションプランの改訂 1) 運動習慣者を増やすための個別施策及び主導する担当部署

運動習慣者の割合を増やすためのロジックモデル（資料2-1）には、21の個別施策（下

位項目7を含む)が示されている。これらについて、行政内の担当部署ごとに、主導することが期待される個別施策の数を集計した。その結果を表2に示す。また各個別施策ごとにどの部署が主導するか、項目別の詳細を資料2-2に示す。

運動習慣者を増やす施策は、成人保健部門と教育・スポーツ部門が主導する部署であることが明らかとなった。特に「好事例の展開」や「運動自主グループの支援」、「施設の利用促進」などの施策においては、両部門が共通のアクションを有していた。また、関与施策数としては限定的な都市計画・交通部門や福祉・障害部門においても、遊歩道の整備や障害特性に応じた環境構築等を担っていることが明らかになった。

表2 運動習慣者を増やす個別施策:担当部署別の個別施策数およびその特徴

行政内の部署	主導する個別施策数 ¹⁾	特徴	
1)健康福祉部門	成人保健	13	啓発、個別指導から地域連携まで、全アクションの約2/3に関与する中心的存在。
	高齢者保健	2	「通いの場」への運動機会の追加など
	母子保健	0	
	福祉・障害	1	障害者スポーツの振興に関わるアクション
2)教育・スポーツ部門	12	スポーツ機会の提供や施設開放、自主グループ支援など実技・実践面のアクションを広く担当。	
3)都市計画・交通・公園等	3	公園や遊歩道の整備、施設の物理的な利便性向上など、環境整備に特化したアクションを担う。	

1) ロジックモデルに示した個別施策(下位項目を含む)のうち、各部署が主たる実施担当部署として位置づけられた施策数を示す。

2) 歩数を増やすための個別施策及び主導する担当部署

日常生活における歩数の増加を目的とした

ロジックモデル(資料3-1)には、24の個別施策(下位項目を含む)が示されている。これらについて、行政内の担当部署ごとに、主導することが期待される個別施策の数を集計した。その結果を表3に示す。また、各個別施策ごとにどの部署が主導するかについての項目別の詳細を資料3-2に示す。

表3 日常生活の歩数を増やす個別施策:担当部署別の個別施策数およびその特徴

行政内の部署	主導する個別施策数 ¹⁾	特徴	
1)健康福祉部門	成人保健	10	歩数アプリのインセンティブ付与、地域・職域連携協議会の運営
	高齢者保健	5	通いの場での「ちよい足し」体操、高齢者世帯の住宅改修支援
	母子保健	3	子育て支援センターでの親子体操、ベビーカー散歩コースの案内
	福祉障害	0	
2)教育・スポーツ部門	5	アクティブ通学の推進、学校運営計画への階段利用促進の反映	
3)都市計画・交通・公園等	11	ウォークアブル区域の設定、自転車道の整備、自動車進入制限	

1) ロジックモデルに示した個別施策(下位項目を含む)のうち、各部署が主たる実施担当部署として位置づけられた施策数を示す。

日常生活における歩数の増加という目標に対しては、成人保健部門(10)に加え、都市計画・交通部門(12)が極めて重要な主導的役割を担っていることが明らかとなった。特に「まちなかウォークアブル区域の設定」や「自転車利用の促進」、「公共交通システムの整備」など、都市環境そのものへ働きかける施策において、都市計画・都市交通部門が専門的な施策を担っている。また、高齢者保健部門(7)や教育・スポーツ部門(6)、さらには母子保健部門(3)においても、通学路の安全確保や家事・子育て支援を通じた身体活動の啓発などが期待される。特に「アクティブ通学」や「モビリティ・マネ

ジメント」といった施策では、保健・教育・交通の3部門が共通のアクションを有しており、部局を跨いだ連携が不可欠である。

3. 中間指標（アウトカム指標・中間アウトプット指標）の改訂

中間指標については、自治体ヒアリングで得られた知見を基に、現場で保有又は活用されている指標の整理を進めた。具体的には、評価指標を、①多くの市町村で既に活用されている指標、②新たな調査負担を大きく増やさず今後活用できる可能性の高い指標、の2つの視点から整理した。その結果を表4に示す。前者には、運動施設の利用者数、健康イベントの開催数・参加者数、スポーツ実施率、運動習慣者の割合などが含まれた。後者には、運動自主グループ数、特定健診・保健指導の標準質問項目（歩行時間、運動習慣、歩行速度）、通いの場の数、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の標準質問項目（外出頻度、地域活動参加割合等）などが含まれた。

また、アウトプット指標候補として、まちなかウォークアブル区域の設定数、立地適正化計画の設定数、通いの場の増加、身体活動推進や座りすぎ対策に取り組む事業所数、アクティブ通勤を支援する事業所数等を整理した。

表4 自治体が把握可能な中間指標

	アウトプット指標	中間アウトカム指標
歩数の増加	①通いの場の数 (運動以外)	①特定健診・保健指導の標準質問項目(歩行時間) ②介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の標準質問項目(外出頻度、地域活動参加割合等)
運動習慣者割合の増加	①運動自主グループ数 ②通いの場の数(運動以外) ③運動施設の利用者数 ④健康イベントの開催数・参加者数	①特定健診・保健指導の標準質問項目(運動習慣)

D. 考察

健康日本21(第三次)の身体活動・運動目標を達成するためには、多角的な取り組みが不可欠である。本年度は、雲南市、鹿沼市、板橋区の先進的な3自治体へのヒアリング調査に基づき、個別施策を具体化するための事業例を新たに整理・提示した。またこれらの個別施策における主導部門を分析した結果、運動習慣の定着には保健とスポーツ部門の連携が、歩数増加には保健部門及び都市計画・交通部門の主導的な関与が重要であることが示された。さらに、アウトプット指標・中間アウトカム指標については、既存または定例で収集されるものを中心に整理したことは、現場の過度な事務負担を避けつつ実効的なPDCAサイクルを構築する上で重要と考える。

一方で、これらの知見は現状では先進的な取り組みを行う一部の自治体事例に留まっており、地域特性や自治体体制が異なる他の地域における一般化可能性については検証の余地がある。次年度はインタビュー調査をさらに継続・拡大し、都市部や地方部の違いに応じた実行可能な個別施策や評価指標の整理を進め、より実効性の高い推進モデルを提示したい。

E. 結論

自治体ヒアリングに基づき個別施策の具体的事業例の提示および中間評価指標の整理を行い、実務で活用しやすい担当部門と指標案を提示した。今後は対象自治体を拡大し、地域特性を踏まえた一般化可能性を検証する方針である。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) Noritoshi Fukushima, Shiho Amagasa, Hiroyuki Kikuchi, Rei Ono, Shigeru Inoue. Changes in Step-Defined Physical

- Activity by Occupation: The National Health and Nutrition Survey of Japan 2001–2019. *J Phys Act Health*. 22(7):827–836. 2025
- 2) Shiho Amagasa, Ding Ding, James F Sallis, Hiroyuki Kikuchi, Susumu S Sawada, Shigeru Inoue. Two-by-two Framework for Physical Activity Environments in the 2023 Japanese Physical Activity Guidelines. *J Phys Act Health*. 22(9):1061-1063. 2025
 - 3) Misaki Takahashi, Shiho Amagasa, Noritoshi Fukushima, Masataka Taguri, Yoshiharu Fukuda, Klaus Gebel, Ding Ding, Shigeru Inoue. Neighborhood environment attributes are associated with disparities in walking by exercise preference. *J Phys Act Health*. 23(3): 362–369. 2026
 - 4) 井上 茂, 菊池宏幸. 身体活動・運動ガイド 2023 を読み解く⑱ 身体活動を促進する社会環境整備 (その1) –身体活動支援環境–. 健康づくり, 健康・体力づくり事業財団. No.570 P16. 2025
 - 5) 菊池宏幸, 井上 茂. 身体活動・運動ガイド 2023 を読み解く⑳ 身体活動を促進する社会環境整備 (その2) –健康日本 21 と環境整備–. 健康づくり, 健康・体力づくり事業財団. No.571 P16. 2025
 - 6) 天笠志保, 井上 茂. 身体活動・運動ガイド 2023 を読み解く㉑ 女性の身体活動・運動. 健康づくり. 健康・体力づくり事業財団. No.573 P16. 2026
 - 7) 井上 茂. 【特集1 ロジックモデルを活用した身体活動を増やすアクションプラン】. 健康づくり. 健康・体力づくり事業財団. No.574 P1-6. 2026
 - 8) 奈良香菜子, 天笠志保, 福島教照, 菊池宏幸, 町田征己, 井上 茂. 加速度計を用いた労働者の通勤手段による身体活動量の比較: 7 事業所を対象とした横断研究. 運動疫学研究. 2025 Epub ahead of print
 - 9) 天笠志保, 井上 茂. WHO 身体活動・座位行動ガイドライン. 日本循環器病予防学会誌. 60(3):209-216. 2025
- ## 2. 学会発表
- 1) 井上 茂. 歩数アップ, 運動習慣確立のポイント【シンポジウム7:健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 を踏まえた身体活動・運動分野の推進】. 第 84 回日本公衆衛生学会総会, 静岡, 2025 年 10 月 29 日.
 - 2) 井上 茂. 身体活動支援環境の整備をどう進めるか: 健康日本 21 (第三次) と身体活動・運動ガイド 2023 における地域環境の整備. 第 27 回日本運動疫学会学術総会, 摂津, 2025 年 7 月 4 日.
 - 3) 菊池宏幸. 身体活動推進のためのロジックモデルとアクションプラン【シンポジウム 7: 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 を踏まえた身体活動・運動分野の推進】. 第 84 回日本公衆衛生学会総会, 静岡, 2025 年 10 月 29 日.
 - 4) 菊池宏幸. 身体活動・運動を推進する環境整備: 防災体力に着目して【オンデマンドシンポジウム7:災害時に備える身体活動・運動を中心とした健康づくり, 地域づくり】. 第 84 回日本公衆衛生学会総会, 静岡, 2025 年 10 月 19-22 日.
 - 5) 菊池宏幸. 身体活動・運動ガイド 2023 を踏まえたロジックモデルとアクションプランの紹介【日本運動疫学会・日本栄養改善学会 合同シンポジウム 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 の活用と課題】. 第 72 回日本栄養改善学会学術総会, 東京, 2025 年 9 月 14 日.
 - 6) 奈良香菜子, 菊池宏幸, 町田征己, 福島教照, 天笠志保, 井上 茂. 立地適正化計画内の誘導区域と歩行時間の関連. 第 27 回日

本運動疫学会学術総会, 摂津, 2025年7月4日.

- 7) 天笠志保, 井上 茂. 成人におけるスポーツ参加と社会的アウトカムに関する文献レビュー. 第84回日本公衆衛生学会総会, 静岡, 2025年10月30日.
- 8) 福西厚子, 町田征己, 中谷友樹, 谷本 涼, 樋野公宏, 福島教照, 菊池宏幸, 天笠志保, 井上 茂. 全国郵便番号界ウォークアビリティ指標と歩行時間の関連および人口分布に関する分析. 第84回日本公衆衛生学会総会, 静岡, 2025年10月30日.
- 9) 天笠志保, 井上 茂, 菊池宏幸, 村山洋史, 藤原武男, 菖蒲川由郷. 高齢者におけるスポーツ参加と社会的ネットワークとの関連: NEIGE study. 第79回日本体力医学会, 滋賀県草津, 2025年9月18日.
- 10) Shiho Amagasa, Misaki Takahashi, Noritoshi Fukushima, Masaki Machida, Shigeru Inoue. Japan Postcode-level walkability index and total and domain-specific walking time for adults living in 95 cities across the country. the 2025

International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity Conference (ISBNPA). Auckland, June12, 2025.

- 11) Shigeru Inoue, Shiho Amagasa, Hiroyuki Kikuchi, Noritoshi Fukushima. Proximity to Municipally-Designated Walkability Promotion Areas in City Center and Residents' Walking Time in Japan: A Natural Experiment. the 2025 International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity Conference (ISBNPA). Auckland, June12, 2025.

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

資料1：ヒアリング内容の概要

	雲南市	鹿沼市	板橋区
1. 受賞事業・個別施策に関する事業	<p>事業内容：多面的地域介入研究</p> <p>【事業の実施経緯】</p> <ul style="list-style-type: none"> 2006年に身体教育医学研究所を設置（吉田村の事業の全市展開が目的）。 設置当初は、運動教室など小規模な施策が中心だった → これでは行動変容を起こせないと考え、ポピュレーションアプローチ（多面的地域介入）へ方針転換（2007～2009に構想→2009年10月にベースライン評価）。 その後、体制を段階的に拡充（運動指導士、事務員、広報、SEによるデータベース構築など） <p>【他自治体で実施する場合のポイント】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 地域介入とソーシャルマーケティングの視点を持つ <ul style="list-style-type: none"> 多くの自治体は「個人」をターゲットにして事業を作るが、地域全体に働きかける視点（多層的アプローチ）が必要。 2) 長期評価を意識する <ul style="list-style-type: none"> 1年で行動は変わらない 行動変容のプロセス（認知→態度→行動）を理解した上で、まず「認知」が上がっているかを評価し、PDCAを回す 3) 部門横断的な連携を強化する <ul style="list-style-type: none"> 福祉、教育、都市計画、交通など、他部局との連携が必要 初期コストは高いが、その後の波及効果による事業の効率化が期待出来る <p>【課題／バリア】</p> <ul style="list-style-type: none"> 行政一般として、事業を始めるのは腰が重い。声をあげて事業を推進できる人物が必要かもしれない 		<p>事業内容：10の筋トレ（通いの場の展開）</p> <p>【事業の実施経緯】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「地域リハビリテーション活動支援事業」として、平成29年度に試行実施、平成30年度から本格実施 令和6年度時点で124団体が活動 立ち上げの目的は、身体づくり・仲間づくりを通じて、高齢者が活躍できる地域づくりを進めること 群馬大学が開発した「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング（10の筋トレ）」を通いの場のプログラムとして採用 要支援者など外出が困難な方も参加できるように、コロナ禍以降、オンラインでの活動も取り入れている <p>【事業を実施する際のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 住民主体の活動を重視。自走（自主運営）ができるよう、以下の3本柱で支援を行う <ol style="list-style-type: none"> 1) 動機付け支援（体験講座、出前説明会など 2) 立ち上げ支援（原則4回目まで区のリハ職が介入し、役割分担の整理などを支援。以降は住民主体での実施を支援） 3) 継続支援（出前講座等の提供） <p>※ 他部署による講座（例：詐欺対策）等も提供。</p> <ul style="list-style-type: none"> 立ち上げの経緯に応じて、支援方法を調整。 既存の集いの場からの立ち上げ申請の場合：基本は参加者による自主運営。 会場先行型（住宅供給公社・介護施設等から会場提供の申し出がある場合）：体験講座＋リハ職等の派遣（計4回）による立ち上げ支援を行い、その後の自主運営を目指す。 <p>【課題／バリア】</p> <ul style="list-style-type: none"> 区職員のみで事業評価を実施することが難しい。 職員リソースに限りがあり、出前講座の提供は各通いの場で年1回程度。

2. ロジック
モデルと個
別施策

【実施している事業】

- ・ 健康福祉部門は、シート上実施出来ている施策は多い
- ・ 立地適正化計画は策定済み
- ・ アクティブ通学も実装しているが、1件の限定的な事例のみ（主に安全面への懸念）

【未実施／不十分と感じる事業】

- ・ 国交省系の施策（まちなかウォークブル等）
- ・ 中山間地域では遠い施策に見えがち

【重要だと思う施策】

- ・ 認知、啓発（少しでも動くのが良いというメッセージ）
- ・ 身体活動・運動ガイドの普及、「運動」ではなく「身体活動」の認識の普及

【実施している事業】

- ・ 運動自主グループ（スポーツ少年団など）
- ・ → 各団体の連携体制は不十分
- ・ インセンティブを活用した運動推進
- ・ → 健康マイレージ事業（取り組んだ健康活動の自己申告に応じてポイントを付与）
- ・ 地域での健康運動指導ボランティアの育成
- ・ → 「かぬま文化・スポーツ振興財団」にてスポーツボランティア育成に取り組んでいるが、制度活用は不十分
- ・ 健康運動施設の整備・アクセスの改善、公園等の整備
- ・ → 修繕など取り組んでいるが、施設へのアクセスはあまりよくない
- ・ ウォーキングコース
- ・ → 県として設定されているコースがある。しかし、安全に歩ける歩道が少ない。
- ・ 運動プログラム／イベントの提供（さつきマラソン大会など）
- ・ 運動施設の整備
- ・ 総合型地域スポーツクラブの整備。参加者は高齢者がほとんど。世代の多様性は低い
- ・ 障がい者スポーツの振興（ふれあいスポーツ大会の開催）
- ・ 子育て支援（親子運動教室の開催）
- ・ アクティブスクールの推進（登校班、スクールガードの配置など）
- ・ 立地適正化計画（コンパクトシティ化への取り組み）
- ・ 移動上の徒歩／自転車／公共交通利用の促進（レンタサイクル整備など）

【未実施／不十分と感じる事業】

- ・ 地域・職域連携の推進
- ・ まちなかウォークブルへの取り組み

【取り組みたい事業】

- ・ 教室／イベントに運動要素を取り入れる（例：高齢者サロンでポッチャ体験会）
- ・ 多面的地域介入（研究者と協働して準備を進めている）

【実施している事業】

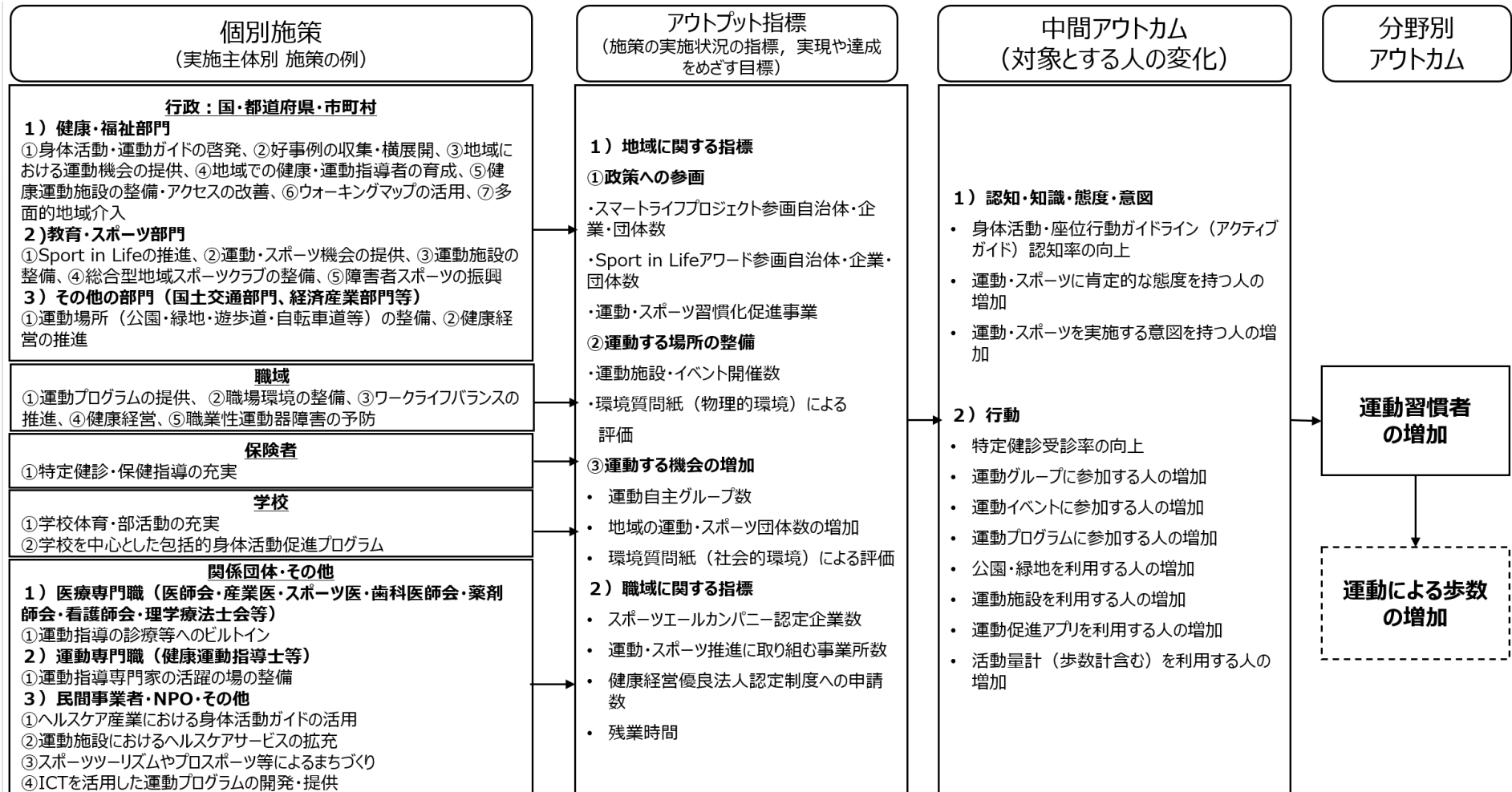
- ・ 事業の横展開／情報発信（事例共有）
- ・ → 地域リハビリテーション連携会議において、取組の情報提供を実施
- ・ → 東京都の介護予防推進会議において、事例紹介を実施
- ・ インセンティブを活用した運動推進
- ・ → 「いた Pay 健幸ポイント」を活用した事業
- ・ 健康・運動指導ボランティアの育成
- ・ → フレイルサポーター、介護予防サポーターの養成事業を実施
- ・ ウォーキング環境（ウォーキングコース等）の整備
- ・ → 生活支援体制整備事業の取組の一環として、ウォーキングコースの設定を実施

【未実施／不十分と感じる事業】

- ・ 身体活動ガイドの普及
- ・ → 積極的な活用は行っていないが、リハ職による出前講座の資料等として活用している可能性あり

<p>3. アウトプット指標・アウトカム指標</p>	<p>【用いている中間評価指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 市民アンケートにおける、スポーツ実施状況の設問（1回30分以上の運動） （健康部局では身体活動に関する設問はない） 行政データではないが、研究所で個別に身体活動に関するデータを取得している <p>【取得可能な指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> スポーツ環境の認知 「通いの場」の拠点数、参加者数 健診受診率 女性の就業人口 運動イベントの回数、参加人数（部局個別に取得） 自主グループ数は、「いきいき百歳体操」など市の推奨プログラムに限れば把握可 運動・スポーツ団体数 市役所職員の労働時間 市の事業シート内の情報（体育施設の利用者数や修繕回数など） <p>【取得困難／未整備な指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ウェアラブルデバイスによる評価指標 <p>【重要だと感じる指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 環境認知に関する指標（認知 → 行動のパスにおいて重要なため） 	<p>【用いている中間指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動実施率（世論調査にて。2年に1回実施） マラソン大会参加者数 <p>【取得可能な指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動自主グループ数 地域のスポーツ団体数（特にスポーツ協会加盟団体） ・サロンなど通いの場の数 	<p>【用いている中間指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ニーズ調査の設問項目（主観的健康感など） → 区内から4,000～5,000人規模を無作為抽出して実施 KDB指標 後期高齢者質問票（15項目） 運動自主グループ数 → 頻度／登録者数／直近の参加者数を年1回把握 ◇ 国・健康長寿関連の調査（報告）にも提出している
<p>4. その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> 市の総合計画では、分野横断的に施策を設定し、計画上の施策数を削減 	<ul style="list-style-type: none"> シルバー人材センターと一部連携あり → 就労の継続が難しくなった高齢者に対し、通いの場の紹介など（日々の活動機会消失を防ぐ目的） 	

資料 2-1 : 運動習慣者の割合を増やすためのロジックモデル (改訂版)



資料2-2：運動習慣者の割合を増やすための個別施策：行政内の担当部署と具体的な事業例

実施主体	個別施策	個別施策の下位項目	行政内の主たる担当部署（新）						具体的な事業例（新）	解説
			成人保健	母子保健	高齢者保健	福祉・障害	教育・スポーツ	都市計画・交通・公園・緑地等		
1) 健康・福祉部門	① 身体活動ガイドの啓発		○						<ul style="list-style-type: none"> ・ ホームページ・市報で紹介する。 ・ 印刷してあるいは QR コードとして配布する。 ・ ガイドに基づいた事業を展開する ・ 都市計画部門等にガイドを紹介する。 ・ 学校教育でガイドを使用する。 ・ 市民の認知率を調査する。 	健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 等を活用し、適切な身体活動・運動に関する知識の啓発を行う。ここで留意したい点は、市民を対象とした啓発のみならず、身体活動に関連する施策を実施している他の部門（医療・福祉部門、教育・スポーツ部門、都市計画・交通部門、公園・緑地部門、経済産業部門等）のキーパーソンの知識を高め、理解を深めることである。これにより、身体活動推進の関連施策が様々な場面で展開され、身体活動が一体的かつ総合的に推進されると期待できる。
	② 好事例の収集・横展開		○				○	<ul style="list-style-type: none"> ・ 県レベル ・ 市町村の優良事例を集め、表彰する。 ・ 優良事例を実施する市町村に財政的支援をする。 ・ 市町村担当者を集めた連絡会を行う。 ・ 市町村レベル ・ 優良団体、活動を集め、表彰する。 ・ 情報交換会（地区担当者、団体担当者、民生委員、健康ボランティア等）を行う。 	自治体、企業、団体等が行っている健康づくり・身体活動推進の好事例を収集し、横展開する。そのために、健康増進活動、身体活動・運動推進対策に関する情報交換会の開催や、実践活動の表彰、認定等を行う。単なる情報収集やその周知に終わらせない工夫が重要である。横展開にあたっては、実装科学のエビデンスを積極的に参考する。	

		運動を主目的とした教室・イベントを開催する	○				○	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育館で仕事をしている人向けの夜間、運動プログラムを提供する。 ・ 運動指導専門家によるカウンセリングが受けられる機会を提供する。 ・ 保健所・保健センター・体育館・公民館等で小グループの運動教室を開催する。 ・ 地区単位でウォーキングイベントを開催する。 ・ スポーツの日に体力測定会を行う。 ・ 県民・市民マラソン大会を開催する 	個人～小グループを対象として行われる運動教室や、多人数が集まりウォーキング大会等の運動イベントを開催する。また、ラジオ体操、ご当地体操などの運動プログラムを提供し様々な手段（オンラインを含む）で広く普及させる。
	③ 地域における運動機会の提供	運動以外を主目的とした教室・イベントに運動する機会を加える	○		○			<ul style="list-style-type: none"> ・ 通いの場（サロン）でラジオ体操をする。 ・ 公民館で開催される料理教室、囲碁教室などで5分間の体操をする。 ・ 図書館で短時間のストレッチプログラムを提供する。 ・ 防災活動の一環で、防災体力について説明する。そのために運動のちょい足しが可能な、人が集まる場を探す。 ・ 運動指導専門家を派遣し、ちょい足し体操を指導する。 	運動以外を主目的とした教室・イベント内で、運動する機会を追加（ちょい足し）する。例えば、通いの場・サロン、公民館、公園、図書館、神社仏閣等で人を集めて開催される様々な教室やイベントに着目して、それらの活動に手短に行える運動プログラムを「ちょい足し」する。
		運動自主グループの育成	○				○	<ul style="list-style-type: none"> ・ 既知の運動自主グループについて、稼働状況を確認する ・ 運動自主グループの一覧表（運動の内容、場所、頻度、連絡先、参加方法等）を作成する。 ・ 運動自主グループのマップを作成する。 ・ 自治体が保有する会場等の優先予約の制度を設ける。 ・ 活動に必要な備品の貸出を行う。 ・ 自主グループ情報の公開 ・ 運動自主グループ制度の構築 	地区会でのウォーキングサークルや、公民館前で行うラジオ体操の会など、地域で自主的に運営、開催されている運動グループの支援を行う。具体的には、組織化、組織運営、技術的支援、運動場所の環境整備（優先利用など）を行う。

		インセンティブを活用した運動推進	○					<ul style="list-style-type: none"> ・歩数アプリで一定歩数を達成した住民に、地域ポイントや商店街クーポンを付与する。 ・健診受診や教室参加と運動継続を組み合わせるインセンティブを付与する。 ・町内会対抗、職場対抗の歩数チャレンジを実施する。 ・協賛企業から景品提供や優待を受けられる仕組みをつくる。 ・獲得したポイントの使用方法を工夫する。例：学校、福祉施設等に寄付。 	運動を実施することで、ポイント等の様々なインセンティブを付与するような仕掛けをする。例えば、携帯アプリを用いて歩数を測定し、歩数に応じてポイントがもらえる制度、企業が主体となり、労働者の運動量を部署別に競う制度、官民が連携するショッピングモールでのウォーキング大会等がある。
	④ 地域での健康・運動指導ボランティア者の育成		○					<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり推進員、運動サポーター等の養成講座を開催する。 ・地域の運動指導者を登録する ・住民リーダー向けに、ストレッチ、転倒予防体操、声かけの研修を行う。 ・修了者をサロン、通いの場、地区の運動教室等へ派遣する。 ・年1~2回のフォローアップ研修や交流会を実施する。 	地域での運動教室や、運動自主グループ等で活動するボランティアを育成するとともに、育成したボランティアが運動教室等で継続的に活動できるように支援する。
	⑤ 健康運動施設の整備・アクセスの改善	健康運動施設の整備・アクセスの改善	○					<ul style="list-style-type: none"> ・体育館、公民館、公園、遊歩道等に、気軽に使える運動スペースや遊具を整備する。 ・夜間・休日の開館、利用料の減免、回数券の導入等で利用しやすくする。 ・転入者や初回利用者向けに、施設の使い方や運動メニューを案内する。 ・ホームページやSNSで、場所、時間、料金、プログラムをわかりやすく周知する。 	地域の健康運動施設（ジム、公園等）を整備したり、利用しやすしたりする。例えば、わかりやすい案内表示、利用時間の拡大、利用料を値下げなどを行い、利用法を周知する。
		厚労大臣認定健康増進施設・指定運動療法施設の整備・周知	○					<ul style="list-style-type: none"> ・地域の民間ジムや運動施設に対して、健康増進施設等の認定取得を働きかける。 ・市報、ホームページ、健診会場、医療機関で対象施設を周知する。 ・医師会と連携し、運動療法処方箋の活用や紹介ルートを整備する。 ・事業者向けに認定取得の説明会・相談会を開催する。 	市民が利用できる運動施設のうち、一定の基準を満たすとして厚生労働大臣が認定するものが「健康増進施設」である。さらに「健康増進施設」のうち一定の条件を満たす施設が「指定運動療法施設」とされ、同施設で、運動療法処方箋に基づく運動療法を実施した場合、かかった料金は医療費控除の対象となるなどの

										メリットがある。これらの「健康増進施設」「指定運動療法施設」を市民または関係団体へ周知し、利活用を促す。さらに市民が利用できる健康増進施設を増やすため、既存の運動施設に認定取得を促す
	⑥ ウォーキングマップの作製		○						<ul style="list-style-type: none"> ・小学校区ごとに、1km、3km、5km等の日常的に利用できるコースを設定する。 ・コース上の距離、消費カロリー、ベンチ、トイレ、休憩地点を地図に掲載する。 ・観光資源、商店街、河川敷、公園等をつなぐ周遊コースを作る。 ・紙のマップ配布に加え、ホームページやQRコードでも閲覧可能とする。 ・コースを歩く健康教室、健康イベントを開催する 	自治体内に、市民が日常的に利用できるウォーキングコースを設置する。コースは安全かつ快適であり、自宅からアクセスしやすいよう、小学校区単位で設定するのが望ましい。また、市民の認知度を高めるために、コースマップを作成し、ホームページなどで案内するほか、コース上に掲示することも検討するとよい。
	⑦ 多面的地域介入	多面的地域介入	○	○					<ul style="list-style-type: none"> ・身体活動政策の全般を所掌する部署または職員を指定する。 ・保健、福祉、教育、都市計画、スポーツ、交通、地域づくり等の関係部署による庁内連携体制を構築し、役割分担を明確化する。 ・行政内連携のみならず地域内連携（自治会、町内会、民生委員、学校、企業、商店街、NPO、医療機関等と協働）を構築し、身体活動を増やすための地域キャンペーンを展開する。 ・住民との対話（ヒアリング等）を通して、求められる施策を同定する。 	地域全体で運動を促進するために、単一のアプローチではなく、個人から環境まで複数のレベルの要因に多面的に働きかける介入である。ポピュレーション全体のレベルで、長年にわたり住民の行動変容が達成されたという優れたエビデンスが複数の地域（日本）から報告されている。ソーシャルマーケティングの考え方に基づいて、働きかけたい対象集団の特徴を把握して、それに適した事業をデザインすることが求められる。情報提供（チラシ、リーフレット、音声放送）や教育機会（地域の様々な行事での声かけ・講座や健康教室）の提供、コミュニティ形成促進（運動指導ボランティアやウォーキング・グループの育成など）などを複合的に組み合わせて実施する。実施にあたっては、地域住民や様々な行政分野・ステークホルダーと協働する。

		地域・職域連携の推進	○					<ul style="list-style-type: none"> ・地域職域連携推進協議会で、住民と就業者の身体活動促進を共通議題にする。 ・自治体と企業が共同で、歩数チャレンジや啓発資材を企画する。 ・駅前や商業施設で、住民と就業者が参加できる健康イベントを開催する。 	地域・職域保健が連携して、地域在住者だけでなく、同地域への在勤者も対象とした身体活動の推進対策を行う。例えば、地域職域連携推進協議会等の場で、両者が持つ資源や健康課題の共有したうえで、啓発資材を共同で開発する、大型商業施設を活用したイベントを開催する、運動を促す環境の整備を行う等がある。
2) 教育・スポーツ部門	① Sport in Life の推進						○	<ul style="list-style-type: none"> ・ Sport in Life 月間・週間を設定し、自治体全体でスポーツ実施を呼びかける。 ・ スポーツ団体、商工会、大学、企業等でコンソーシアムを組織する。 ・ 参加団体の好事例を集め、表彰・横展開する。 	スポーツを行うことが生活習慣の一部となるような社会である「Sport in Life」を目指すための各種取り組みを実施する。例えば、自治体やスポーツ団体、そして経済団体、企業等がコンソーシアムを構成し、一体的な広報活動、好事例を収集、表彰、横展開させるなどにより、一層スポーツを推進する取り組みを強化する。
	② 運動・スポーツ機会の提供	運動スポーツプログラムの提供					○	<ul style="list-style-type: none"> ・ 初心者向けのウォーキング、筋トレ、ストレッチ、ヨガ等の教室を定期開催する。 ・ 高齢者向けフレイル予防教室、子育て世代向け親子運動教室を提供する。 ・ 短期教室で終わらせず、自主活動やクラブ参加につなげる。 	地域住民に対して、運動施設（体育館・公民館・図書館等）やその他運動ができる場（グラウンド、広場、公園、緑地等）で、様々な運動プログラムを提供する。個人～小グループを対象として行われる定期的な運動教室や、アプリ等でインセンティブにより運動の習慣化を目指すプログラムを提供する等がある。
		運動・スポーツイベントの開催					○	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市民ウォークラリー、スポーツフェスタ、地区運動会等を開催する。 ・ スポーツの日にあわせて、体力測定会や体験会を実施する。 ・ パラスポーツ体験会や多世代交流型イベントも実施する。 ・ スポーツイベントを誘致する。 ・ 地元スポーツチームとの共同イベントを企画する。 	運動・スポーツへの関心を高めるような、運動・スポーツイベントを開催する（ウォーキング大会など）。また啓発活動として、スポーツの日や、国体やオリンピック、ワールドカップ等の大規模イベント、地域に密着した各種イベント（祭り、運動会等）に付随して、運動・スポーツを啓発するイベントを開催する。

	③ 運動施設の整備						○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・学校体育施設や公共スポーツ施設の開放時間を拡大する。 ・予約方法を簡素化し、オンライン予約や空き状況確認を可能にする。 ・夜間照明、更衣室、シャワー、バリアフリー動線等を整備する。 ・利用料減免や転入者や初心者向けに案内することで、利用のハードルを下げる。 	住民が身近で運動ができる公共のスポーツ施設・学校体育施設（体育館、ジム、プール等）を整備する。あわせて、施設の周知、開館時間の工夫、利用料の設定、利用資格の工夫等によって、多くの人が利用できるようにアクセスを改善する。
	④ 総合型地域スポーツクラブの整備						○		<ul style="list-style-type: none"> ・総合型地域スポーツクラブの稼働状況を確認する。 ・総合型地域スポーツクラブの運営課題をヒアリングする。 ・総合型地域スポーツクラブがない地区で、立上げ支援を行う。 ・競技スポーツのみならず、健康スポーツプログラムを含める。 ・体験会や見学会を実施し、幅広い年代の新規参加を促す。 ・高齢者、障害者、初心者が参加しやすい種目・時間帯を設定する 	公益財団法人日本スポーツ協会（略称：JSP0）内に組織されている総合型地域スポーツクラブ全国協議会（SC 全国ネットワーク）が地域住民のスポーツ実施率を高めるための目標（スローガン）を立てている。当該目標実現のための取組を喚起する。また、健康のためのプログラムを有する総合型地域スポーツクラブを増加させる。
	⑤ 障害者スポーツの振興						○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・障害者スポーツ体験会を実施する。 ・障害特性に応じた用具や、利用しやすい会場設備を整備する。 ・送迎、介助者同伴、情報保障等により参加しやすくする。 ・指導者やボランティア向けの障害者スポーツ研修を行う。 ・パラアスリートとの連携イベントを行う。 	障害のある人が身近な場所でスポーツを実施できる環境を整備する。非実施層に対する関心を高める、障害者スポーツを体験する機会を提供する、障害者スポーツの理解の啓発、などに取り組む。
3) その他の部門（国土交通、経済産業部門等）	① 運動場所（公園・緑地・遊歩道・自転車道等）の整備	公園・緑地、子供の遊び場等の運動場所の整備、アクセス（認知・利便性）の改善						○	<ul style="list-style-type: none"> ・公園に遊具、芝生広場、周回園路、休憩ベンチ、トイレ等を整備する。 ・園路に距離表示や歩数の目安を示し、歩きっかけをつくる。 ・遊具更新やバリアフリー化により、子どもから高齢者まで利用しやすくする。 	住民が身近で運動に利用できる公園や、子供の遊び場としての公園、施設を整備する。また照明や装置、設備等による施設の安全性を高めたり、利用がしやすくなるように案内を表示する、利用時間を広げる、利用料金を下げるなど、認知や利便性が高まるよう工夫する。

		遊歩道・自転車道の整備						○	<ul style="list-style-type: none"> ・河川敷、通学路、緑道等、連続して歩行・自転車移動できる空間を探す。(街に出て探す、ヒアリングする) ・自転車レーン、標識、路面表示等により利用しやすくする。 ・休憩場所、トイレを設置する ・ウォーキングマップと連携する ・夜間照明や防犯対策により、安全性を高める。 	散歩やウォーキング、サイクリング等で利用できる遊歩道、自転車道を新たに整備する、または既存の遊歩道、自転車道に対し、案内標識等によりアクセスしやすくしたり、車道と区分して安全性を高めたり、市内のスポット等めぐるようなネットワークを構築する。
	②健康経営の推進							○	<ul style="list-style-type: none"> ・健康経営に関する説明会を開催する ・健康経営の中で身体活動推進の好事例を収集、横展開する。 ・リソースが不足する事業所を念頭に、自治体独自の認証制度を構築する。 	健康経営に取り組む企業・事業所数を増やす。この中で、身体活動・運動習慣推進への取り組みは、健康経営度調査にも含まれることや、そのための取り組み内容が例示されていることも周知する。
主たる担当部署として位置づけられた個別施策数の合計			13	0	2	1	12	3		

資料3-1：日常生活における歩数を増やすためのロジックモデル（本年度は改訂なし）



資料3-2：日常生活の歩数を増やすための個別施策：行政内の担当部署と具体的な事業例

実施主体	個別施策	個別施策の下位項目	行政内の主たる担当部署（新）						具体的な事業例（例）	解説
			成人保健	母子保健	高齢者保健	福祉・障害	教育・スポーツ	都市計画・交通・公園・緑地等		
1) 健康・福祉部門	①身体活動ガイドの啓発		○						<ul style="list-style-type: none"> ・ ホームページ・市報で紹介する。 ・ 印刷してあるいは QR コードとして配布する。 ・ ガイドに基づいた事業を展開する都市計画部門等にガイドを紹介する。 ・ 学校教育でガイドを使用する。市民の認知率を調査する。 	健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023等を活用し、適切な身体活動・運動に関する知識の啓発を行う。ここで留意したい点は、市民を対象とした啓発のみならず、身体活動に関連する施策を実施している他の部門（医療・福祉部門、教育・スポーツ部門、都市計画・交通部門、公園・緑地部門、経済産業部門等）のキーパーソンの知識を高め、理解を深めることである。これにより、身体活動推進の関連施策が様々な場面で展開され、身体活動が一体的かつ総合的に推進されると期待できる。
	②好事例の収集・横展開		○				○	<p>県レベル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 市町村の優良事例を集め、表彰する。 ・ 優良事例を実施する市町村に財政的支援をする。 ・ 市町村担当者を集めた連絡会を行う。 <p>市町村レベル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 優良団体、活動を集め、表彰する。 ・ 情報交換会（地区担当者、団体担当者、民生委員、健康ボランティア等）を行う。 	自治体、企業、団体等が行っている健康づくり・身体活動推進の好事例を収集し、横展開する。そのために、健康増進活動、身体活動・運動推進対策に関する情報交換会の開催や、実践活動の表彰、認定等を行う。単なる情報収集やその周知に終わらせない工夫が重要である。横展開にあたっては、実装科学のエビデンスを積極的に参考する。	

	③地域拠点における身体活動推進		○		○			<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域拠点で健康・身体活動プログラムを行う。 ・ 目的の如何を問わず、行政が多くの人を集める場、または地域で多くの人が集まる場の活用を検討する。 ・ 通いの場や相談会の前後に、体操・ストレッチを「ちょい足し」する。 ・ 公民館、図書館、集会所、商店街の空き店舗等で、定期的に短時間の身体活動・運動プログラムを実施する。 	<p>公民館、体育館等の地域拠点を活用して健康づくり教室、身体活動・運動プログラム等を行う。場所や機会に着目する際には、必ずしも運動関連施設にこだわる必要はない。まずは人が集まる場所に注目する。例えば、通いの場・サロン、公民館、公園、図書館、神社仏閣、銭湯等の地域拠点が考えられる。住民が集まって行う活動・機会を活用して、健康づくり・身体活動のプログラムを提供する。活動の主体が他の目的であったとしても短時間の身体活動を「ちょい足し」できないかを考えてみる。</p>
	④地域活動の活性化による身体活動推進		○		○			<ul style="list-style-type: none"> ・ 自治会の清掃・見守り・祭りなど外出を伴う地域活動の参加者募集を広報で強化する。 	<p>地区自治会、ボランティア活動、伝統行事や祭り、地域の防災活動、趣味の会等の地域活動を支援する。これらの活動は身体活動促進のために行われるわけではないが、副次的に外出や身体活動の機会を増やし、地域のソーシャルキャピタルの涵養にも役立つ。</p>
	⑤インセンティブを活用した健康づくり		○					<ul style="list-style-type: none"> ・ 歩数アプリで一定歩数を達成した住民に、地域ポイントや商店街クーポンを付与する。 ・ 健診受診や教室参加と運動継続を組み合わせるインセンティブを付与する。 ・ 町内会対抗、職場対抗の歩数チャレンジを実施する。 ・ 協賛企業から景品提供や優待を受けられる仕組みをつくる。 ・ 獲得したポイントの使用方法を工夫する。 例：学校、福祉施設等に寄付するなど。 	<p>健康無関心層の身体活動・運動を促進するため、スマホで測定された歩数等と連動し、歩いたり運動することでポイントや地域通貨、優待券等が付与されるような仕組みを整える。</p>
	⑥ウェアラブルデバイスを		○				○	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定健診保健指導や健康相談の機会にスマホによる歩数の確認を行う。 ・ 日常的にスマホの歩数を確認するように推 	<p>スマホに内蔵されている歩数計や、スマートウォッチ、活動量計等を通じて、個人が</p>

	用いた歩数の見える化								<ul style="list-style-type: none"> 奨励する。 健康教育で活動量計を活用する。 希望者に活動量計を貸与し、測定結果を保健師が返却時に説明する。 	自身の客観的な歩数を知る機会を提供する。
	⑦身体活動を促進する生活支援	高齢者・女性等の就労支援		○	○				<ul style="list-style-type: none"> 就労による身体活動・健康効果について啓発する。 就労支援を行う。 	通勤、仕事は身体活動の機会となりうる。就労は社会参加の機会であり、社会とのつながりを維持・向上することで健康に資すると期待できる。
		家庭参加の推進		○	○				<ul style="list-style-type: none"> 家事の健康効果、長時間座位の健康リスクについて啓発する。 カジメン・イクジイ教室で『家事・庭仕事も運動』と伝える 	性別、年齢に関係なく家庭の中で役割を持つように支援する。特に、高齢者においては家庭参加が身体活動の機会となり、身体機能・認知機能の維持・向上に役立つ。具体的には、家事、育児、日曜大工、園芸、犬の世話等がある。役割を持つことは、座位時間の減少、座位時間のブレイク、軽強度身体活動の増加等に資する。犬の散歩は中高強度身体活動を増やす。
		子育て支援		○					<ul style="list-style-type: none"> 子育て中は身体活動が低下しやすいことを啓発する 親が不活動だと子供も不活動になりやすいことを啓発する 子育て支援センターで親子体操を定例化する ベビーカーで歩ける近隣散歩コースを案内する。 乳幼児一時預かり場所を増やす。 	子育て世代の女性で歩数が少ないことが報告されている。さらに、成人（20-64歳）女性は健康日本 21（第二次）において歩数、運動習慣者割合ともに減少した層であり、対策が求められる。子育て支援によって、子育て中であっても、身体活動を行いやすい、あるいは子どもを連れて出歩きやすい社会を形成する。また、親と子供の身体活動の関連が指摘されているため、親の身体活動推進が子どもの身体活動推進（運動、外遊び等）につながることも期待される（ライフコース・アプローチ）。
		住宅内環境の整備					○		<ul style="list-style-type: none"> 室温が低すぎたり隣室との温度差が大きいと、身体活動が低下しやすいことを啓発する。 高齢者世帯の住宅改修支援で、手すり設 	住居内の環境は自宅で過ごす時間の身体活動・座位行動と関連している。住居内、居室間の温度を適温に保ち、安全に移動しやすい室内空間を確保する。WHOは循環器病の

									置・段差解消・室温改善を進める。	リスクの観点から室内の温度を 18℃以上にすることを推奨しているが、これは家庭内での座位行動時間、身体活動の推進にも寄与することが期待できる。住居内の温度を温かく保つことで、外出も促進されるという報告もある。
	⑧多面的地域介入	多面的地域介入	○		○				<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体活動政策の全般を所掌する部署または職員を指定する。 ・ 保健、福祉、教育、都市計画、スポーツ、交通、地域づくり等の関係部署による庁内連携体制を構築し、役割分担を明確化する。 ・ 行政内連携のみならず地域内連携（自治会、町内会、民生委員、学校、企業、商店街、NPO、医療機関等と協働）を構築し、身体活動を増やすための地域キャンペーンを展開する。 ・ 住民との対話（ヒアリング等）を通して、求められる施策を同定する。 	<p>地域全体で身体活動を促進するために、単一のアプローチではなく、個人から環境まで複数のレベルの要因に多面的に働きかける介入である。ポピュレーション全体のレベルで、長期にわたり住民の行動変容が達成されたという優れたエビデンスが複数の地域（日本）から報告されている。ソーシャルマーケティングの考え方に基づいて、働きかけたい対象集団の特徴を把握して、それに適した事業をデザインすることが求められる。情報提供（チラシ、リーフレット、音声放送）や教育機会（地域の様々な行事での声かけ・講座や健康教室）の提供、コミュニティ形成促進（運動指導ボランティアやウォーキング・グループの育成など）などを複合的に組み合わせて実施する。実施にあたっては、地域住民や様々な行政分野・ステークホルダーと協働する。</p>
		地域・職域連携の推進	○						<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域職域連携推進協議会で、住民と就業者の身体活動促進を共通議題にする。 ・ 自治体と企業が共同で、歩数チャレンジや啓発資材を企画する。 ・ 駅前や商業施設で、住民と就業者が参加できる健康イベントを開催する。 	<p>地域・職域保健が連携して、地域在住者だけでなく、同地域への在勤者も対象とした身体活動の推進対策を行う。例えば、地域職域連携推進協議会等の場で、両者が持つ資源や健康課題の共有したうえで、啓発資材を共同で開発する、大型商業施設を活用したイベントを開催する、身体活動を促す環境の整備を行う等がある。</p>

2)教育・スポーツ部門	①アクティブ通学の推進							○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・ 徒歩・自転車による通学が重要な身体活動の機会であることを啓発する ・ 通学路点検と見守り体制を強化する。 ・ スクールバス利用時は降車位置を工夫し、一定の距離を歩けるようにする。 ・ 学校の統廃合にあたり児童・生徒の身体活動に配慮する 	通学は子供にとって身体活動の重要な機会であり、体力・健康の維持増進に役立っている。子どもの通学はまた地域のソーシャルキャピタルとも関連している可能性がある。以上より、徒歩あるいは自転車で通学する児童・生徒の割合を増やす、あるいは維持する方策を考える。学校の統廃合、通学路の安全確保といった課題に対して、安易にバスや自家用車を用いた通学への切り替えを行うのではなく、アクティブ通学を維持できるような政策を優先する。通学路の整備、見守り、スクールバスは少し離れた場所に停める等の対策も含まれる。
	②アクティブな学校環境							○		<ul style="list-style-type: none"> ・ 校庭遊びの時間確保と校舎内の階段利用促進を学校運営計画に位置づける。 	小学校によって在校時の歩数に 3400 歩の差があるとする報告がある。文部科学省、教育委員会等の担当部局と連携し、体育館、グラウンド、校舎（階段、教室等）、遊具等をアクティブなデザインにする。文部科学省において「学校施設の在り方に関する調査研究協力者会議」が設置され、学校施設の在り方に関する議論が進められている。
3) その他の部門 (国土交通部門等)	①まちなかウォークアブル区域の設定								○	<ul style="list-style-type: none"> ・ まちなかウォークアブル事業を実施する。 ・ まちなかウォークアブル事業の中で身体活動指標を事業成果指標の一つとして設定する。 ・ 健康部門と共同で身体活動推進（共同イベント開催、ウォーキングコースに含める等）に取り組む。 	滞在快適性等向上区域（通称：まちなかウォークアブル区域）を設定し、まちなかを「居心地が良く歩きたくなる」空間に整備する。同区域では歩道の拡幅、都市公園に交流拠点の整備、建物低層部のガラス張り化等が進められている。
	②立地適正化計画の設定	コンパクトシティの推進							○	<ul style="list-style-type: none"> ・ 立地適正化計画を定める ・ 立地適正化計画の中で、身体活動指標を事業成果指標の一つとして設定する。 	巨視的（マクロ）なスケールで都市環境を整備し、歩いて暮らせる都市構造を実現する。最もエビデンスの確立した身体活動支援環境の地域環境指標として walkability index（密度、混合土地利用度、道路の接続性の3要素からなる）があげられる。都市

										全体の構造に関する指標であり、高い walkability と関係する都市設計のコンセプトとしては、コンパクトシティ、15分都市などがある。いずれも住居、都市機能をコンパクトに配置することによって、歩いて暮らせるような街づくりを目指す考え方である。その実現のための方策として立地適正化計画を策定して取り組むこと、その中で身体活動・健康に言及することなどが期待される。コンパクトなまちでは、歩くことが生活の一部であり、デフォルトである。
	その他の都市環境に関する対策	交通安全・通学路の安全の推進					○	○	<ul style="list-style-type: none"> 生活道路にゾーン 30・防護柵・横断歩道照明を整備し、歩行者の安全を確保する。 危険箇所マップを整備する。 市民と協働しセーフコミュニティ政策へ取り組む。 	安全に歩行し、自転車に乗ることができる道路、通学路を整備する。整備が局地的にならないように、人の流れ、ネットワークを意識して整備する場所を選択する。なお、WHO（世界保健機構）による市民参画を通じて地域の安全を推進するセーフコミュニティ政策がある。
		都市・建築空間デザインの整備						○	<ul style="list-style-type: none"> 身体活動のための微視的空間を整備する。（ナッジを用いた階段利用の促進、階段に絵を飾る、落書きを消す） 	微視的（マイクロ）なスケールで都市環境、建築物のデザインを整備することで身体活動を誘発する環境を形成する。上述した滞在快適性向上区域（まちなかウォークブル区域）の設定・整備以外にも、地元商店街の活性化（経済産業省中小企業庁）、身体活動を促進するナッジ、公園・緑地の整備、階段・広場・建物のデザインの工夫等があげられる。
	③ モビリティ・マネジメント	移動における徒歩・自転車の推奨や公共交通機関等の利用促進	○					○	<ul style="list-style-type: none"> エコ通勤を推進する。 活動的な通学（徒歩、自転車）を推進する 公共交通の利便性を高めたり、利用方法の周知・啓発を強化する 社内に End of trip facilities（自転車置き場、シャワー、ロッカーなど）を整 	交通手段を自家用車から、徒歩、自転車、公共交通等に切り替えるモビリティ・マネジメント教育を行う。教育・啓発のみならず、そのための環境整備として、公共交通利用のためのパンフレットの作成、利用しやすいコミュニティバスの運行、バス停・

									備する	駅の整備、バス停等における案内表示の強化、などを行う。
		クロスセクター効果に基づいた公共交通システムの整備							○	・ 交通計画の検討時に、健康、福祉、教育、環境面の便益が見える化する。 地域の公共交通網の維持促進を図り、自動車を利用しなくても生活できる地域を維持する。そのためには、地域の公共交通システムのあり方を再考する。すなわち公共交通の採算を、公共交通の運航費用と運賃収入のみで評価するのではなく、それが廃止された場合、行政の各分野で要する費用（分野別代替費用）とを比べることにより、地域公共交通の多面的な効果（クロスセクター効果）を把握する。
	④自転車利用の促進								○	・ 駅前や公共施設に駐輪場を整備する。シェアサイクルやコミュニティサイクルを導入する。自転車レーン、自転車道、案内サインを整備する。自転車通勤・通学モデル地区を設定し、利用促進を図る。 移動手段として自転車利用を誘導する環境を形成する。駐輪場の整備、自転車レーン・自転車道の整備、シェアサイクルの整備、公共交通機関への自転車乗り入れ、等の実施が期待される
	⑤自動車利用の抑制（乗入禁止）								○	・ 中心市街地や学校周辺で、時間帯別の車両進入制限を行う。 ・ 歩行者天国を試行する。 ・ パーク&ライド、サイクル&ライドを整備し、車からの転換を促す。 ・ 公共施設の駐車料金や利用ルールを見直し、歩行・公共交通を優先する。 必要に応じて、自動車の保有・利用を抑制し、歩行者・公共交通機関の優先度が高い交通政策を採用する。一方通行化・乗り入れ禁止・料金設定等による自動車利用の抑制、パーク&ライド（サイクル&ライド）の推進などを行う。
	⑥健康経営の推進		○							・ 健康経営に関する説明会を開催する ・ 健康経営の中で身体活動推進の好事例を収集、横展開する。 ・ リソースが不足する事業所を念頭に、自治体独自の認証制度を構築する。 健康経営に取り組む企業・事業所数を増やす。この中で、身体活動・運動習慣推進への取り組みは、健康経営度調査にも含まれることや、そのための取り組み内容が例示されていることも周知する。

	⑦住宅内環境 の整備							○	・ 高齢者世帯の住宅改修支援で、手すり設置・段差解消・室温改善を一体的に進める。	適正な室温（18 度以上）を保たれる、バリアフリー化され転倒が起きにくい等、健康・快適な居住環境を有する住宅を増やす。
主たる担当部署として位置づけられた個別 施策数の合計			10	3	5	0	5	11		