

# 長崎県民の身体活動量増加に向けた取り組み

## － 阻害要因や重要性に着目して－

北川 歩佳 (長崎大学)

### 1. はじめに

長崎県におけるスポーツ実施率は全国平均を下回っており (長崎県, 2024), 県民の身体活動量を増加させることができるのか. 厚生労働省 (2024) では, 「身体活動は生活習慣病の予防や高齢者の寝たきりを回避すると期待されている」と示されており, 身体活動量を増加させることで健康寿命の延伸に貢献できるはずである.

### 2. 目的及び方法

本研究の目的は, 長崎県民の身体活動量増加するための取り組みを考案し, 提示することである. そのために身体活動実施の阻害要因を明らかにし, 長崎県の特徴を活かした取り組みを検討する. また, 本研究の方法は, 文献及び筆者自身の長崎県スポーツ推進審議会の活動における資料を用いる.

### 3. 結果と考察

身体活動実施の阻害要因は子育て世代の身体活動量減少を受けているため, 20代から40代に焦点を当てる. スポーツ庁 (2024) によると, 男女ともに①「仕事や家事が忙しいから」と②「面倒くさいから」という理由が多かった. ①は, 家事の自動化や働き方改革による自由時間増大傾向と矛盾している. ①②の他にも1日の自由時間におけるインターネット平均利用時間は20代292.8分, 30代210.1分, 40代176.2分であり (総務省, 2024), 身体活動の優先順位が低いことが明らかである. また, ①②は身体活動の実施が非効率で先送りになっていること (現在バイアス) が分かる.

本研究では, 健康寿命の延伸の他にも身体活動量増加が重要であることを明らかにするため, 身体活動をSDGsと関連付け, 他分野における身体活動の重要性を検討した結果, 合計13ゴール, 18ターゲットとの関連を作成できた. 例えば, ゴー

ル11「住み続けられるまちづくりを」に向けて, 交通インフラの改善を目的とした歩道の整備によって身体活動量を増加させ, 自動車利用を抑制し, 環境への悪影響が軽減されるだろう. このように, 身体活動をSDGsと関連付けることで, 健康寿命の延伸のみならず, 経済や社会, 都市環境等, 様々な分野において重要な要素となることが分かる.

以上の考察に基づき, 本研究では身体活動に取り組むべきであることは理解しながらも行動に移せない人を対象にし, 「ナッジ×ヘルスリテラシー」を基に検討する. 竹林ほか (2022) は, 「ナッジによって始めるきっかけをつくり, ヘルスリテラシー向上によって自律的な健康行動へ移行する, という組み合わせができれば, 行動開始と継続の可能性が高まる.」と述べている. ナッジを実践に移すためのプロセスは, 「行動の特定」「行動の分析」「介入方法の設計」「介入後の評価」である (村山ほか, 2022). これらの手順を踏まえて①スタンディングデスクの導入, ②1時間タイマーの導入, ③机周りの整理整頓, ④イベント申し込み方法の簡易化, ⑤「マラソン&ウォーク」への名称変更, ⑥階段への消費カロリーステッカーの貼付, ⑦階段に導く足跡の描写, ⑧長崎スタジアムシティさるくの実施, の8つの取り組みを考案した.

### 4. 結論

現在バイアスを踏まえて, 「ナッジ×ヘルスリテラシー」を基に8つの取り組みを考案した結果, ②③は誰もが簡単に, ①⑥⑦は予算面や対象者からの理解が得られれば, ④⑤⑧は時間面や技術面が改善し, 人的資源が充実すれば, 実践可能である.

### 5. 主な参考文献

厚生労働省 (2024) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023.