

アクティブガイドの認知と身体活動

ポイント

- 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を基にした「アクティブガイド2023」は、対象者別にいくつかの種類が作成されている（こども・成人・高齢者）。
- アクティブガイド2023の認知度を高めることで、人々の身体活動の実践を後押しできるだろう。
- アクティブガイド2023の認知度向上のために、さまざまな工夫を凝らして情報発信することを推奨する。
- スイッチ・テン（SW10）※1を広く普及させることを推奨する。

※1 不活動な生活から活動的な生活に、活動的な生活からもっと活動的な生活に少しでもスイッチ（切り替え）する

1 アクティブガイドの概要

アクティブガイドは、身体活動と健康づくりに関する最新情報を国民にわかりやすく伝え、より多くの国民が身体活動を積極的に実践する手立てとなることをねらいとして、広く一般の国民向けに作成されています。

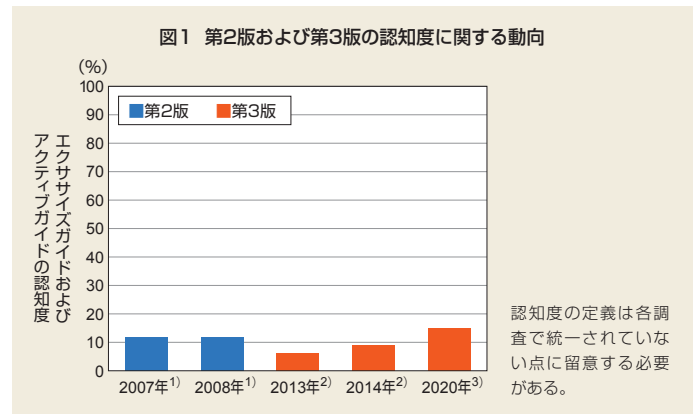
わが国における「身体活動に関するガイド」として第4版となる今回のアクティブガイド2023と、第3版（2013年版）のアクティ

ブガイドとの大きな違いは、対象者別（こども・成人・高齢者）の合計3種類のシートが作成されている点です。第3版は、成人と高齢者のガイドを記載した1種類のシートのみでした。対象者別とすることで、各対象者のニーズや生活状況に合わせた情報を伝えることができるようになりました。

2 これまでの身体活動に関するガイドの認知度の現状

「身体活動に関するガイド」が、前述したねらい通りの役割を十分果たすためには、まずは多くの国民にガイドが認知される必要があります。日本では、これまで、一般向けのガイドとして、第3版（2013年版）の前には2006年に第2版（エクササイズガイド）が作成されています。今回の第4版と同様に、これら過去のガイドも、より多くの国民が、身体活動を積極的に実践する手立てとなることがねらいでした。

しかし、これまでの調査¹⁻³⁾により、第2版や第3版のガイドに対する国民の認知度は2割に満たないことが明らかとなっています（図1）。そのため、第2版や第3版のガイドは、多くの国民に認知されず、ねらい通りの役割を十分には果たせなかった可能性が懸念されます。



3 アクティブガイドの認知度向上により期待される効果

前述のとおり、「身体活動に関するガイド」のねらいは、人々の身体活動の実践の後押しです。そこでこのねらいを達成するために、「身体活動に関するガイド」には、行動変容を促す情報が盛り込まれています。

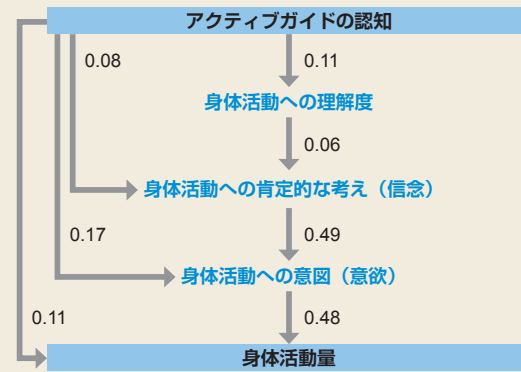
しかし、第2版（2006年版）については、これまでの調査で、第2版のガイドを認知することが身体活動の積極的な実践につながっていなかったと報告されています¹⁾。第2版は数十ページに及ぶ分量であり、わかりやすさなどに改善の余地があったのかもしれない。

一方、第3版（2013年版）については、厚生労働科学研究により、第3版のガイドを認知することは、身体活動への理解度や肯定的な考え方、意欲を通じて、身体活動量が高いことと結びついていると報告されています（図2）³⁾。この調査は1時点の調査に止まる上に、他の調査例はないため慎重に解釈する必要があります。ただし、この調査の一連の結果は、「身体活動に関するガイド」の認知を高めることで、人々の身体活動への理解や考え方、意欲が深まり、その帰結として、人々の身体活動の実践を後押しできる可能性があることを示しています。第3版のガイドには、イラストを多用した三つ

折りパンフレット形式で、簡潔でわかりやすく情報を伝える工夫や、「プラス・テン（＋10）」という訴求性の高いメッセージを前面に出す工夫などが取り入れられています。これらの工夫が功を奏し、図2の結果が得られたのかもしれない。

第3版におけるこれらの工夫は、今回（第4版）のガイドにも継承されています。そのため、今回（第4版）のガイドの認知度を高めることで、人々の身体活動の実践を今まで以上に後押しできると期待できます。

図2 アクティブガイドの認知と身体活動量とのつながり



この結果は、7千人を対象に令和2年度に実施した厚生労働科学研究で得た結果の一部であり、Tajima et al.³⁾ における図3を翻訳・改変して作成したもの。図中の数値は、2要因の関係の強さを示す係数である。また、図中の身体活動量は、JPHC身体活動質問票（詳細版）⁴⁾ と特定健診・保健指導の標準的な質問票⁵⁾ の回答から算出したものである。

4 取り組むべきことは何か

今回（第4版）のガイド（アクティブガイド2023）が国民の身体活動の実践に寄与するためには、さまざまな工夫を凝らして、国民の認知度を高める情報発信を積極的に行っていくことが求められます。今回のガイドに新たに追加された「スイッチ・テン（SW10）」

は、身体活動の促進や座位行動の削減の重要性を端的に訴求するメッセージです。そのため、国民への普及定着が特に推奨される情報でしょう。

5 よくある疑問と回答

Q. なぜ、第2版（エクササイズガイド）や第3版（アクティブガイド）の認知度は低かったのでしょうか？

A. 認知度が低い原因を解明した研究はなく、確かなことはわかりませんが、全国的な情報発信が不十分であったことが大きな一因であった可能性があるでしょう。

Q. アクティブガイドの認知度を高めることに成功した事例、あるいは参考になる事例などはありますか？

A. 神奈川県藤沢市では、第3版（2013年版）を活用した「ふじさわプラス・テン」というプロジェクトが行われています。このプロジェクトでは、高齢者を主ターゲット層とした上で、広報媒体や協力団体などを通じたアクティブガイドの情報発信に加えて、講座開催や自主グループ支援など行動変容を後押しするさまざまな取り組みが行われています。その成果として、高齢者におけるプロジェクト開始2年後のアクティブガイドの認知度は48%になり⁶⁾、5年後には高齢者全体の身体活動量が1日約15分増加⁷⁾しています。詳細は、プロジェクトのWebサイト（<<https://sportssdgs.keio.ac.jp/plusten/>>または“ふじさわプラス・テン”で検索）で確認できます。

Q. 身体活動を積極的に実践することへの抵抗感が強く、なかなか行動変容しない人も多いです。そのため、「ガイドへの認知を高めれば、人々が積極的に身体活動を実践するようになる」と期待するのは、短絡的な印象を受けます。本当に、このように期待してよいのでしょうか？

A. 図2のように、ガイドへの人々の認知を高めることは、人々の身体活動の重要性への理解を深める手段の1つです。重要性への理解は、行動変容に至る重要な段階の1つですが、理解が深まったからと言って、必ずしもすぐに行動変容に至るとは限りません。頭では理解できても気持ちが追い付いてこない人や、たとえやる気になっても、実際の行動に移すまでに時間がかかる人もいるでしょう。そのため、「ふじさわプラス・テン」のように、単に情報発信だけでなく、このような人たちの行動変容を後押しする取り組みも併せて行うことが大切でしょう。

Q. ガイドの認知度は、どのように調査されてきたのですか？ また、ガイドの認知度をできるだけ簡便に調査したい場合、どのような方法がおすすめですか？

A. 図1で示した各調査では、認知度の具体的な調査方法は統一されていませんが、どの調査でも、ガイドを聞いたことがあるかどうかを認知の主な基準としている点は共通しています。そのため、これまでの調査との整合性を保ちつつ、できるだけ簡便にガイドの認知度の調査をしたい場合は、「〇〇」というガイドを、聞いたことがありますか？（〇〇にはガイドの名称を挿入）」と質問し、「はい」または「いいえ」で回答（「はい」の回答を認知ありとみなす）を求める方法を採用するのがよいでしょう。なお、より詳細な認知度の調査方法を知りたい場合は、Tajima et al.³⁾ を参照するとよいでしょう。

【参考文献】

- 1) 原田和弘ほか。エクササイズガイド2006の認知度と身体活動量の変化。日本公衆衛生雑誌。2011; 58: 190-198
- 2) 杉山賢明ほか。健康日本21（第二次）に関する国民の健康意識・認知度とその推移に関する調査研究。日本公衆衛生雑誌。2016; 63: 424-431
- 3) Tajima et al. Does health literacy moderate the psychological pathways of physical activity from guideline awareness to behavior? A multi-group structural equation modeling. BMC Public Health. 2023; 23: 106.
- 4) 川上諒子, 宮地元彦. 特定健診・保健指導の標準的な質問票を用いた身体活動評価の妥当性。日本公衆衛生雑誌。2010; 57: 891-899.

当性。日本公衆衛生雑誌。2010; 57: 891-899.

- 5) Kikuchi et al. Intensity-specific validity and reliability of the Japan Public Health Center-based prospective study-physical activity questionnaire. Prev Med Rep. 2020; 20: 101169
- 6) Tajima et al. Awareness of physical activity promotion, physical activity, and sedentary behavior in elderly Japanese. J Phys Fitness Sports Med. 2018; 7: 113-119.
- 7) Saito et al. A community-wide intervention to promote physical activity: A five-year quasi-experimental study. Prev Med. 2021; 150: 106708.