

〔報告〕

公園を活用した健康づくり事業

— 四日市市における事例報告 —

Parks as a health promotion project:
A case study in Yokkaichi-city

荒深裕規^{1,2} 島岡 清^{1,3}

Hiroki ARAFUKA^{1,2} Kiyoshi SHIMAOKA^{1,3}

¹東海学園大学 健康開発支援センター、²日本福祉大学 社会福祉学部

³東海学園大学 人間健康学部 人間健康学科

¹Health Promotion Support Center, Tokai Gakuen University

²Faculty of Social Welfare, Nihon Fukushi University

³Department of Human Wellness, School of Human Wellness, Tokai Gakuen University

キーワード：公園、健康づくり、ボランティア

Key words : Park, Health promotion, Volunteer

要約

四日市市では、公園を活用した健康づくり事業を平成19年度から開始している。本報告では、平成19年度から平成21年度に行った同事業について、アンケート調査および市の担当者へのインタビューを元に、その有用性について検討した。四日市市における同事業は、「市民の身近なところで仲間とともに健康づくりを行う場をつくる」という事だけでなく、平成18年度から養成が始まった「健康づくりボランティアが、学んだことを地域に普及するための活動の場になる」という目的も含んで行われてきた。その結果、公園を活用した健康づくり事業は、参加者の体調に良い効果を及ぼす傾向が見られた。また、市民の身近なところで仲間とともに健康づくりを行う新たな場となると同時に、ボランティアの養成・活用の場となり、今後の自治体の健康づくり施策の1つになるのではないかと示唆された。

Abstract

This study examined the usefulness of results of a questionnaire survey on the usage of the public-parks for a health promotion project in Yokkaichi-city, and an interview with the manager of the city, conducted between 2007 and 2009. The purpose of this

project is not only “to have a place to promote health with friends”, but also includes “promotion for certain areas of what health exercise volunteers, trained from 2006, have learned”. As a result of this study, some positive tendencies can be observed. Those tendencies clarify which health promotion projects for park usage have a favorable effect on health for participants. These results suggested that parks can be a place where citizens improve their health with peer groups. Additionally, parks can be a place for training and applying the skills of volunteers and it can be one of the health promotion policies for local governments.

1. 諸言

日本は世界トップクラスの長寿国であるが、それにもなう医療費の増大や要介護者の増加を抑制するための対策が大きな社会的課題となっている。そこで、平成12年度からは国の第3次健康づくり対策として、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸や生活の質の向上を実現するために「21世紀の国民健康づくり運動（健康日本21）」が始まった*1)。また、国および地方公共団体や医療関係者などがお互いに協力しながら健康増進に努める人々を支援することをねらいとした「健康増進法」が平成15年度に施行され、健康づくりに対する自治体の取り組みが本格化した*2)。

四日市市でも、生活習慣病の増加、高齢期における運動不足からくる体力低下および下肢筋力の低下による健康度の低下が健康課題であった。そこで、平成16年度に、これらの課題に対する方策として、国保ヘルスアップ事業の指定を受け、3年間にわたり健康づくり事業を行った。その結果、参加者の身体組成、血液指標、健康関連QOL、生活習慣等に良い効果がみられた(四日市市、2007)。さらに平成18年度からは、ヘルスアップ事業の参加者を中心として健康づくりボランティアの養成を開始した。この養成講座は、自分の健康づくりを継続すること、健康づくりに関する自身の知識や技術を高めること、ヘルスアップ事業の効果を家族や地域住民の方々に広めることを目的として開催された。

また、四日市市では平成19年度から開催する新たな健康づくり事業として、“名古屋市天白区や緑区で行われていた公園での健康づくりプログラム”の導入を検討していた。このような流れの中で、「市民の身近なところで仲間とともに健康づくりを行う場をつくる」ことを目的とし、さらには、養成講座を修了したボランティアが、学んだことを普及する手段の1つとして、この公園を活用した健康づくりが開催された。実施にあたっては、気象条件を配慮し、春と秋の2回の実施とした。プログラムの内容は、ヘルスアップ事業で効果が実証された運動（ストレッチ運動、レジスタンス運動、有酸素運動、コーディネーション運動やレクリエーション）(Mitsuiら、2008a；Mitsuiら、2008b)を中心に行った。

本事例報告は、公園を活用した健康づくり事業について、参加者へのアンケート調査および市の担当者へのインタビューを元に、その有用性について検討を行った。

2. 調査方法

(1) 調査対象

調査対象とした公園を活用した健康づくり事業は、四日市市保健所が平成19年度から平成21年度に開催した健康増進・生活習慣病予防講座「公園DEエクササイズ」（以下、教室）である。開催地は、平成19年度が「垂坂公園・羽津山緑地」と「中央緑地公園」、平成20年度が「南部丘陵公園」と「三滝公園」、平成21年度が「せせらぎ広場」と「桜台中央公園」の合計6か所である。

会場の選定に当たっては、40名程度の参加者が運動できる規模の公園であること、広く市民が参加しやすいこと、ボランティアが参加しやすいこと等を考慮した。

各教室は、定員40名で、40歳以上を対象として、全10回でおよそ3ヵ月に渡って開催された。調査対象者は、その教室の参加者（221名）のうち、事前・事後に行ったアンケートにすべて回答した153名とした。有効回答数は69.2%で、平均64.3±6.3歳（男性19名、女性134名）であった。男女別の年代分布を図1に示した。6か所の教室に関わったボランティアは、のべ184名であった。

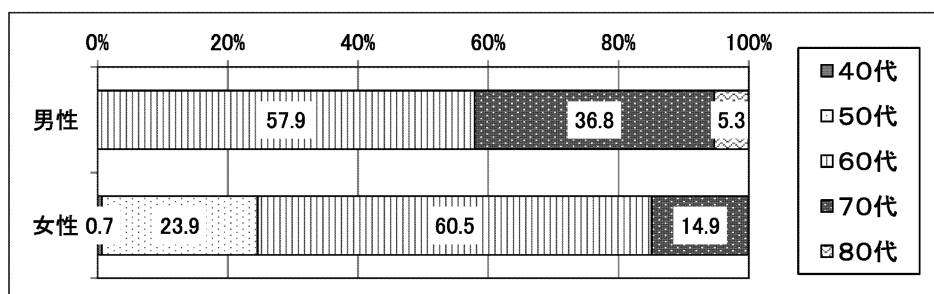


図1 男女別の年代分布

(2) 調査項目

本調査では、平成19年度から平成21年度までの3年間に行われた6か所でのアンケート調査をまとめた事例報告とするため、年度ごとでアンケートの設問が変わった項目に関しては分析から省いた。事前・事後での共通の設問項目は、「最近1ヵ月間の体調（複数回答）」、「運動をともにする家族や仲間がいるか」である。事前のみの項目は、「教室に申し込んだ理由（複数回答）」、「これまで市などの健康づくり教室に参加したことがあるか」である。事後のみの項目は、「教室に参加して変化のあったことや、今後も続けて行こうと思うことがあるか」である。

(3) 解析方法

本研究で行った統計については、統計解析ソフト SPSS15.0 を使用し、事前・事後の比較は、カイ二乗検定を用いた。また、今回は母数が少ないために、男女別や年代別に分析を行うのではなく、事前・事後においてクロス集計を行った。

3. 結果

(1) 事前・事後の共通の設問の結果

①最近1ヵ月間の体調（複数回答）

最近1ヵ月間の体調について、複数回答で聞いた（表1）。質問した10項目のうち、事前・事後をクロス集計でみると「肩や肘の関節が痛くなることもある」を除いた9項目において、体調を改善する傾向が見られた。その中で「肩や首がこりやすい」、「腰痛がある」、「膝の痛みを感じることもある」、「時々、つまずいたり、転びそうになることもある」、「最近、体力が低下してきたと思う」、「夜、寝つきが悪い」、「夜中に何度も目がさめる」の7項目に関しては、事前・事後で比較すると、1%水準で有意に改善する傾向がみられた。

表1 最近1ヵ月間の体調（複数回答）

項目	事前	事後
	人数(%)	人数(%)
肩や首がこりやすい *	59(38.6)	42(27.5)
肩や肘の関節が痛くなることもある	22(14.4)	23(15.0)
腰痛がある *	44(28.8)	37(24.2)
膝の痛みを感じることもある *	49(32.0)	44(28.8)
時々、つまずいたり、転びそうになることもある *	30(19.6)	29(19.0)
最近1ヵ月以内に、転んだことがある	8(5.2)	4(2.6)
体を動かすことが億劫だと感じる	21(13.7)	18(11.8)
最近、体力が低下してきたと思う *	86(56.2)	56(36.6)
夜、寝つきが悪い *	34(22.2)	31(20.3)
夜中に何度も目がさめる *	38(24.8)	22(14.4)

* 事前・事後で有意差あり (p<0.01)

②運動をともにする家族や仲間がいるかについて

運動をともにする家族や仲間がいるかについて質問した（図2）。「はい」が93名（60.8%）から102名（66.7%）に増え、「いいえ」が60名（39.2%）から41名（33.3%）に減った。

個別に事前と事後の変化をクロス集計でみると、事前で「はい」と答え、事後で「いいえ」と答えたのは10名（6.5%）で、事前で「いいえ」と答え、事後で「はい」と答えたのは19名（12.4%）であった。事前・事後で比べ、1%水準で有意に運動をともにする家族や仲間ができる傾向が見られた。

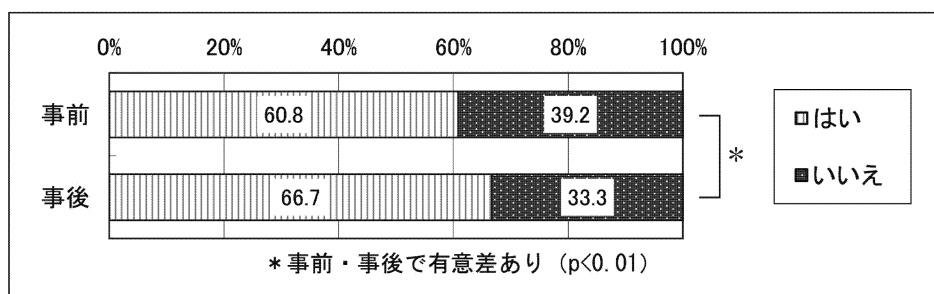


図2 運動をともにする家族や仲間がいるかについて

(2) 事前のみの設問の結果

①教室に申し込んだ理由（複数回答）

教室に参加した理由について質問した（表2）。「健康づくりのため」が最も多い140名（91.5％）で、次いで「近所だから」が64名（41.8％）、「気分転換になりそう」が51名（33.3％）であった。

表2 教室に申し込んだ理由（複数回答）

項目	人数	%
健康づくりのため	140	91.5
楽しそう	38	24.8
気分転換になりそう	51	33.3
新しい友達が増える	25	16.3
近所だから	64	41.8
その他	4	2.6

②これまで市などの健康づくり教室に参加したことがあるかについて

これまで市などの健康づくり教室に参加したことがあるかについて質問した（表3）。「ある」が66名（43.1％）で、「ない」が87名（56.9％）であった。

表3 これまで市などの健康づくり教室に参加したことがあるかについて

項目	人数	%
ある	66	43.1
ない	87	56.9

(3) 事後のみの質問事項の結果

①教室に参加して変化のあったことや、今後も続けて行こうと思うことがあるかについて

教室に参加して身体や気持ち（心）において変化のあったことや、学んだことの中で、今後も続けて行こうと考えていることがあるかについて質問した（表4）。「ある」が141名（92.2％）

で、「ない」が12名（7.8%）であった。

表4 教室に参加して変化のあったことや、今後も続けて行こうと考えていることがあるかについて

項 目	人数	%
ある	141	92.2
ない	12	7.8

4. 考察

体調について質問した10項目のうち9項目において、良い効果を及ぼす傾向が見られた。また、9割以上の参加者が、身体や気持ち（心）において変化のあったことや、学んだことの中で、今後も何か続けていこうと思うことが「ある」と回答したことから、公園を活用した健康づくり事業は、心身に良い効果を与え、運動の継続に貢献するのではないかと考えられる。そして、参加した理由が「健康づくりのため」に次いで、「近所だから」であったことと、運動をともにする家族や仲間が有意に増えたことから、公園を活用した健康づくり事業は、目的とした「市民の身近なところで仲間とともに健康づくりを行う場をつくる」ことに貢献するのではないかと考えられる。

さらに、参加者の半数以上が、市などの健康づくり教室には初めての参加であったことから、公園を活用した健康づくり事業は、これまで健康づくり教室に参加しなかった市民を獲得する機会となったと考えられる。これは、ボランティアが口コミなどを通じて、参加者の募集に協力したことが大きいと考えられる。Diether（1966）は、口コミの動機について、「熱中」、「自己満足」、「他人への行為」、「メッセージの誘引」があると論じ、千葉ら（2011）らは、口コミの動機について、興味関心を持ち、自ら体験することで熱中や自己満足という感情が沸き、それが伝達につながるのではないかと述べている。四日市市では、ボランティアの養成において「楽しい雰囲気作り」と「受講者と講師・スタッフとの信頼関係」という2点に重点をおいて取り組んできた。「楽しい雰囲気作り」では、受講者同士が自然に話し合えるような環境づくりや、体験型のプログラムを組み込み、楽しみながら学べるようにした。「受講者と講師・スタッフとの信頼関係」では、講師とスタッフ間で情報交換を密に行いながら、受講者にポジティブな声かけを行い、受講意欲の継続を図った。さらに、実際のボランティア活動においては、健康づくりや運動の重要性だけでなく、養成講座の前に参加した健康づくり教室で得た自分の体験や変化を、市民に広めていくことが、「市民の健康度アップ」と「自分の健康づくりの継続」において重要なポイントになると伝えてきた。こういった養成段階からの四日市市独自の取り組みが、口コミを通じた参加者の募集につながり、新たな市民を獲得する結果になったのではないかと考えられる。

一方、松田（2010）は、住民が街に出ることを楽しめる「まちづくり」が健康づくり、介護予

防に必要な社会インフラであると述べ、その1つとして、公園の再活用を提案している。そして、公園の再活用の課題としては、住民が参加しやすいプログラムの開発をあげている。今回の調査から、公園を活用した健康づくり事業は、ボランティアの協力を得ることで、住民が参加しやすいプログラムになり、公園を再活用する健康づくり政策の1つになるのではないかと考えられる。また、市の担当者へのインタビューから、今回の6か所の公園を活用した健康づくり事業では、のべ184名のボランティアが、参加者の募集や受付、プログラムの実施等、教室の運営に関わる機会となった。これらのことから、この事業は、「ボランティアが学んだことを地域に普及するための活動の場になる」のではないかと考えられる。さらに、この事業は、施設を借りる費用や指導者の確保といった自主運営で健康づくりを行う上での弊害を、身近な公園で行うことや、ボランティアがプログラムを行うことで克服することができるのではないかと考えられる。

以上のことから、公園を活用した健康づくり事業は、市民の身近なところで仲間とともに健康づくりを行う新たな場となると同時に、ボランティアの養成・活用の場となり、今後の自治体の健康づくり施策の1つになるのではないかと示唆された。

5. 今後の課題

今回調査した6か所での公園を活用した健康づくり事業は、現在もボランティアの自主運営によって継続されている。今後も公園を活用した健康づくり事業を、安全かつ継続的に実施したり、他の地域でも展開するためには、ボランティアへの調査を行い、課題を整理することも必要であると考えられる。また、他の健康づくり事業との比較を行ったり、男女別や年代別などでより詳細な分析を行うためのデータを蓄積するために、今後も継続して調査を行っていく必要があると考えられる。さらに、今回は参加者40名とボランティアが運動できる規模の公園での開催であったが、今後、公園を活用した健康づくり事業を発展させていくためには、どのような要素を持った公園であれば開催が可能であるのかなどを検証していく必要がある。

6. 謝辞

本報告をまとめるにあたって四日市市保健所健康づくり課の職員の方々に多大なご協力をいただいた。ここに記して深く謝意を評します。

参考文献

Dichter E, 1966. How word-of-mouth advertising works. *Harvard Business Review*. 44: 147-166

松田晋哉、2010. 生活機能維持の地域システム、*体育の科学*、60(10): 700-705

Mitsui T, Shimaoka K, Tsuzuku S, Kajioka T, Sakakibara H, 2008a. Pedometer-determined physical activity and indicators of health in Japanese adults. *J Physiol Anthropol*. 27(4): 179-184

Mitsui T, Shimaoka K, Tsuzuku S, Kajioka T, Sakakibara H, 2008b. Gentle exercise of 40 minutes with dietary counseling is effective in treating metabolic syndrome. *Tohoku J Exp Med*. 215(4): 355-361

千葉敦子、山本春江、森永八江、藤田修三、2011. 職域における健康教室参加者からの教育波及効果を意図した保健指導プログラムの効果—教室参加者の学習内容の伝達と非参加者への影響—、*日本公衆衛生雑誌*、58(2): 102-110

四日市市、2007. 国保ヘルスアップモデル事業平成18年度実績調書について

* 1) 健康日本 21 : http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/pdf/all.pdf (2011年10月閲覧)

* 2) 健康増進法 : http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/law/pdf/kenkouzoushinhou_02_H150530.pdf (2011年10月閲覧)