

# 信頼できる健康運動サービスとは？

独立行政法人国立健康・栄養研究所

宮地 元彦

# 運動やフィットネスの実態

- 運動習慣者は男性36.1%、女性28.2%であり（平成24年度国民健康・栄養調査）、過去10年間で男性5.8%、女性4.1%増加
- 民間フィットネスクラブ会員数は約300万人であり（平成25年度特定サービス産業動態統計調査）、過去10年間で70万人増加。
- お金を払って、運動やフィットネスに取り組んでいる人は運動習慣者の1割にも満たない。

# 安心で信頼される運動サービスとは？

- 運動サービスの価値や消費者の満足度を決定する要因



- 安全：起こりうるリスクの確率が低い
- 効果：利益が十分に期待される
- 習慣化：楽しい、やりたい、続けたいと思う

# 安全のための要件とは？

- 傷害や事故のリスクが少ない
  1. 運動量や運動強度
  2. 施設や機器の管理
  3. ウォーミングアップやクーリングダウン
  4. 確かな知識と技術を有する指導者
- 傷害や事故が起こった際の対処
  1. 救急時の対応や処置技術の習得
  2. 救命救急道具や事故対応マニュアルの整備

# 安全な運動実践のためのエビデンス

## 考えられる副作用

- 運動中の心事故はThompsonら(2007)のAHAステートメントによると、1件/116 906時間。
- 日常生活活動での骨折はDonna L.ら(2006)で3.7件/1000人年、Michaelssonら(2007)で48件/11726人年、運動中の詳細なデータはなし。
- 減量プログラムによる膝痛や腰痛の発症率は5～15%程度。

## 除外要件

- ①脳卒中・心臓発作が最近6ヶ月以内、②狭心症、心不全、重症不整脈、③血圧が180/110mmHg以上、④呼吸困難、⑤糖尿病の重篤な合併症、⑥急性期の関節や腰の痛み、⑦肺炎や肝炎といった急性期感染症、⑧その他、健康状態が悪化する可能性のある者

# 効果をあげるための要件とは？

- 効果を判定・評価する指標の妥当性
  1. 健診結果、身体機能・体力、身体活動量、体格・体型
  2. 痛み、気分、疲労感
- 効果を裏付けるエビデンス
  1. RCT(メタ解析)による検証済みのプログラム
  2. 指標や評価の見える化、PDCAサイクル
- 確実なサービスの提供と実施
  1. 確かな技術と知識を有する指導者
  2. 個別・セグメント別指導
  3. 楽しさ、カウンセリング

# 運動効果のエビデンスレベル

- 血糖、血中脂質、血圧:レベル1+
- 身体活動量:レベル1+
- 体重、体脂肪量、体格:レベル1+
- 体力(筋力、持久力、柔軟性):レベル1+
- 痛み、気分:レベル1
- 認知機能:レベル1

レベル1+: 質の高いRCTもしくはメタ解析

レベル1: それ以外のRCT

レベル2: ……

# 安全で効果的な運動プログラムの事例 ハイリスク者を対象とした特定保健指導

- 標準的な健診・保健指導プログラム(改定版)
- 健診結果による参加者の層別化: 情報提供、動機付け支援、積極的支援
- 支援者: 保健師、管理栄養士、健康運動指導士
- 初回面接P、保健指導D、健診C、見直しA
- 集団・個別支援: 6ヶ月、180ポイント
- 評価指標: 腹囲、脂質、血糖、血圧
- 行動・動機付け: 標準的な質問票
- 事業者にアウトソーシングが可能



# 身体活動のガイドライン

## 身体活動基準2013、アクティブガイド

- 267の疫学研究のメタ解析と国民健康・栄養調査の結果に基づき策定
- シンプルなメッセージ: +10
- 身体活動状況を問診でチェック
- チェックに基づきセグメント化
- セグメント別のアドバイス: 気づく! 始める! 達成する! つながる!
- 安全に運動するための3つのポイント
- 身体活動を増やすための環境に関する情報

# 健康運動サービスにおける品質評価の基準

- サービスの提供体制の充足度：インプット
  - 消費者の行動変容の促進：アウトプット
  - 健康状態の改善：アウトカム
- 
- 施設評価基準か、プログラム評価基準か？
  - 推奨か、認定か、認証か？
  - 消費者個人か、委託する企業・団体か？

# プログラムの品質評価基準のフレーム

インプット評価	アウトプット評価	アウトカム評価
①指導者	①サービスの継続率	①血糖、脂質、血圧
②安全対策：マニュアル	②顧客満足度	②身体活動量
③事故・苦情対策	③行動変容	③身体機能・体力
④品質の維持・改善の取り組み	④指導箋の記録と保存	④体格・体型
⑤コンプライアンス管理体制	⑤傷害や事故の記録	⑤痛み、気分
⑥施設・設備とその管理		⑥認知機能
⑦エビデンスの明示		
⑧期待される効果の明示		
⑨運動の期間・頻度・強度の表示		

# まとめ

- 国民に信頼される健康運動サービスの目印を示すことは、需要の喚起につながると思われる
- 安心して信頼される運動サービスには安全、効果、習慣化がポイント
- 安全のためには傷害・事故の予防と起こった時の対処が重要
- 効果を上げるためには評価、エビデンス、実施が重要
- インプット、アウトプット、アウトカム of 適切な表示⇒認証