

課題名：岩手町におけるクアオルト®健康ウォーキングの健康増進事業化の可能性の検討

研究代表者：看護学部 藤澤由香

課題提案者：岩手町

研究メンバー：[岩手町] 熊谷洋造、伊藤賢、松村泉樹、山本めぐみ、上山倅大、藤澤祐介、大巻和紀
[看護学部] 高橋有里、鈴木美代子、小向敦子

技術キーワード：クアオルト®健康ウォーキング、地域活性、健康増進事業

▼研究の概要

※1：医療費増加、生活習慣病、自殺率の高さなど

本研究は、岩手町の健康課題※1解決のため、自然豊かな地元資源を活かしたクアオルト®健康ウォーキングについて、事業化の可能性を検討したものである。

本研究の目的は、**町民ニーズ調査**、**コース検証**、**先進地視察**などを通して、健康増進事業化の可能性を明らかにすること。また、それらの調査結果を踏まえて、ウォーキングコースの認定や人材育成等の支援を受けることができる「太陽生命クアオルト®健康ウォーキングアワード」の受賞を目指すことである。

▼研究の内容

【調査】健康増進事業に対する町民ニーズ調査

- ・岩手町民 20歳以上の男女1,000名
 - ・2024年7～8月に郵送およびWebでの調査
- 内容：運動習慣の実態、健康に対する意識、町の健康増進事業に対するニーズ、クアオルト®健康ウォーキングの認知度と関心度など。

▼研究の成果

- ・有効回答236（回収率23.7%）
- ・町民の健康状態：約4割が自分を健康だと感じているが、高血圧や糖尿病などを抱える人が多かった。
- ・**ウォーキングや散歩が最も多く実践**されており、歩くことが町民にとって身近で続けやすい運動であることが確認された。また、**半数以上が普段の生活で歩くことを意識**していた。
- ・約7割が食事・運動・睡眠・休養に気を付けていたが、メンタルヘルスを意識する人は少なかった。
- ・「参加しやすい健康・運動事業の充実」「運動施設の整備」への期待が高かった。若い世代の参加や運営への関与も期待されており、世代に応じた事業内容の工夫が必要と考えられた。
- ・クアオルト®健康ウォーキングについては、自然を活かした取り組みとして好意的に受け止められた一方で、「言葉がわかりにくい」「効果が不明」との声も聞かれた。
- ・ウォーキングは取り入れやすい運動であり、町民の関心も高いため、クアオルト®健康ウォーキングを活用した事業化は有望といえる。町民が無理なく参加でき、効果を実感できる仕組みを整えることが、事業化成功の鍵であると考えられた。

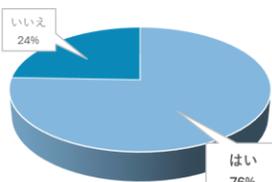


図1. 運動不足を感じることはあるか

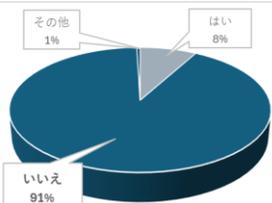


図2. クアオルト®健康ウォーキングを知っているか

表1. クアオルト®健康ウォーキングに興味・関心はあるか

| 回答 | 度数 (%) |
|--------------|------------|
| 大変興味・関心がある | 11 (5.2%) |
| まあまあ興味・関心がある | 50 (23.7%) |
| どちらでもない | 80 (37.9%) |
| あまり興味・関心はない | 40 (19.0%) |
| まったく興味・関心はない | 26 (12.3%) |
| その他 | 4 (1.9%) |

表2. クアオルト®健康ウォーキングが事業化された場合、参加してみたいか

| 回答 | 度数 (%) |
|-------------|-------------|
| ぜひ参加してみたい | 9 (4.2%) |
| 参加してみたい | 41 (19.2%) |
| どちらでもない | 110 (51.4%) |
| あまり参加したくない | 23 (10.7%) |
| まったく参加したくない | 25 (11.7%) |
| その他 | 6 (2.8%) |



その他の取り組み

①先進地：山形県上市市視察・情報収集

上市市の保健師や自治体担当者から、現場での具体的な取り組みとその成果について直接話を伺い、今後の岩手町での展開に向けた実践的な知見を得られた。

②実施体制の構築・事業化進展のための取り組み

クアオルト®健康ウォーキングの体験会を実施し、町民の理解と参加を促進する取り組みを進めた。

太陽生命クアオルト®健康ウォーキングアワード2024に応募し、**2024年度優秀賞**を受賞することができた。これにより、今後のコース整備や体制強化に向けた基盤固めを進めることができた。

↓体験会の様子



おわりに

- ・研究成果を踏まえ、引き続き効果検証データの蓄積を行い、事業化に向けた取り組みを継続する予定である。
- ・2025年度は、自殺率が高い岩手町の背景をふまえ、クアオルト®健康ウォーキングのメンタルヘルスへの効果に焦点を当てた検証を計画しており、町民の心身の健康向上を目指したさらなる展開を図っていく。