

—メタボリックシンドロームへの対応を背景として—

窪野 沙耶、坂下 深雪、志茂 正幸、白鳥 宜樹、関 香織、瀬能 優理子、
竹田 千恵、中川 麻衣、中村 真莉江、三室 和也（全員、経済学部経済学科 4年）

奥田 睦子 (人間社会研究域 経済学経営学系 准教授)

近年、スポーツ界においては、子どもから中高年者も含めてすべての世代の人が生涯にわたってスポーツに親しめる環境づくりを目指して、総合型地域スポーツクラブ（以下、総合型クラブ）の育成・運営が盛んに行われている。クラブの多くが世代間交流を促し、その過程を通じてまちづくりに寄与することを理念の一つに掲げている。石川県内においても複数の総合型クラブがあるが、中高齢者の参加に目を向けた場合、特に男性において参加者が少ないことが課題となっている。ところで、2008年4月から40歳～74歳の人を対象に、メタボリック・シンโดロームの予防を主眼とした特定健康診査と特定保健指導が義務づけられた。この健康政策は、40～74歳までの中高年層が対象で、食事や運動の管理によって主に生活習慣病などの病気の発症や病状の悪化を防ぐという目的がある。この背景には、年々増え続ける高齢者の医療費の削減が念頭におかれていると思われる。このことを象徴する内容として、平成20年度の健診受診率、保健指導への参加率等を基準とし、平成25年度の達成率により、医療保険者ごとに目標達成状況に応じた後期高齢者支援金の加算、減算が行われるということがあげられる。この政策は、医療費削減に対する効果は期待できるかもしれないが、食事内容や運動やスポーツへの関わり方の管理が行われることになり、国による身体管理の感も否めない。スポーツは本来、楽しみや自ら自由に行えることが大切であることから、身体管理の手段という位置づけは、豊かなスポーツ文化の構築の観点からはなじまない。これらのことを考慮に入ると、予防医療および他者との交流のいずれの目的も達成できるような形で中高年男性のスポーツ参加のあり方を模索する必要がある。このあり方として考えられるのが、中高年男性の総合型クラブへの参加である。図

なお、総合型クラブには地域性があることから、それぞれの地域やクラブの実情に応じたしくみを検討していくことが必要であるから、本研究では、総合型クラブとしてかほく市にある NPO 法人クラブ



(出所) 日本体育協会ホームページを基に筆者作成

レッツ(以下、クラブレッツ)を想定した。クラブレッツを想定した理由は、クラブ設立から 7 年経過しておりクラブ運営が安定していること、また、本研究の趣旨に理解を示していただき、資料提供等の協力が得られたからである。次に、研究の手順を示す。

研究の手順（三段階）

はじめに、①かほく市における 3 つの事柄、すなわち、かほく市における特定健康診査・特定保健指導、かほく市における中高年男性のクラブへの参加の阻害要因、クラブレッツ、についてそれぞれ調べ、問題点を整理した。

次に、①で明らかとなった課題に対して、②その解決に向けて先行して実施されている事例を文献から探し、それを基に解決方法を検討した。また、中高年男性のスポーツ参加の促進の方法については、実際に総合型クラブに参加している中高年男性にインタビュー調査を行い、そこで明らかになった参加動機と、行動変容に関する理論とを基に検討した。

最後に、①と②とを踏まえ、③クラブレッツへの中高年男性の参加のしくみの構想を行った。主に、関連する組織間の連携のしくみと、中高年男性の「特定保健指導」からクラブレッツへの参加のしくみの構想を行った。

1 かほく市における「特定健康診査・特定保健指導」「中高年男性のスポーツ参加の阻害要因」「NPO 法人クラブレッツの課題」

1.1 かほく市における特定健康診査・特定保健指導の詳細

かほく市における特定健康診査・特定保健指導の詳細について、2008 年 7 月 9 日（水）に、かほく市宇ノ気保健福祉センターにおいて、かほく市健康福祉課職員の花氏にインタビューさせていただいた。以下は、その時いただいた資料および教えていただいた内容を基にしている。

図 2 は、かほく市の平成 19 年度基本健康診査受診数および受診率である。45～59 歳の働き盛りの年代が低くなっている。また、特定健康診査・特定保健指導が次のように行われる。

- ・特定健康診査を 15 の医療機関が受託し、特定保健指導においては、動機付け支援は 12、積極的支援は 3 の医療機関が受託する。
- ・血圧投下剤等を服薬中の者については、治療の継続を優先するため特定保健指導の対象としないことになっている。
- ・前期高齢者（65 歳以上 75 歳未満）については、積極的支援の対象者となった場合でも動機付け支援とする。
- ・後期高齢者支援金については、かほく市では最大約 3,250 万円の加算・減算が行われることになっている。

かほく市の抱える課題として、特定保健指導の指導員不足が挙げられる。指導員が不足しているため、全ての保健指導対象者に十分に指導を行えない可能性がある。

1.2 かほく市における中高年男性のスポーツ参加の阻害要因

かほく市が 2006 年に市民に対して行ったスポーツに関する調査の結果である『かほく市スポーツ振興基本計画基礎調査報告書(2008 年)』によれば、かほく市における中高年男性のスポーツ参加や総合型クラブへの参加の阻害要因については以下の 3 点が挙げられる。

40 代に最も多くみられた理由が、時間が無いこと、また、特に 50 代・60 代以上に多くみられた理由は、活動内容が良くわからない、またはあまり魅力を感じないこと、そして 60 代以上に最も多かった理由が、身体的理由で困難である、ということである。

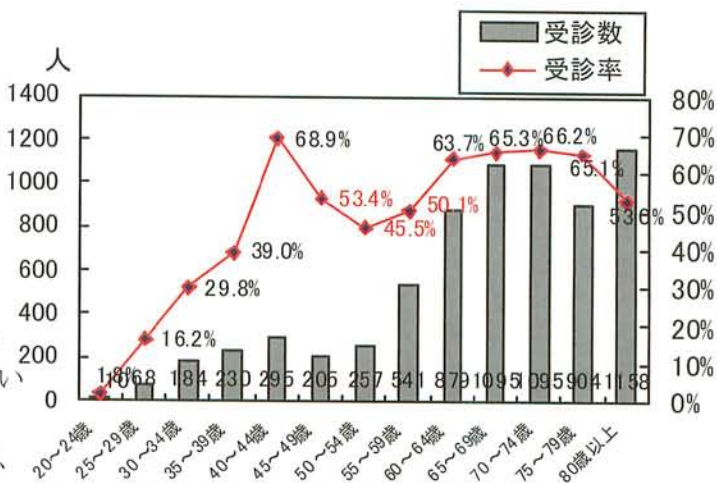


図2 平成 19 年度 基本健康診査受診数および受診率
(出所) かほく市健康福祉課の配布資料より筆者作成

1.3 NPO 法人クラブレッツの課題

クラブレッツが抱える課題について、クラブレッツのクラブマネージャーにインタビュー調査を行った。その結果、クラブレッツでは、①財源の確保、②中高年男性の参加促進、という課題を抱えていることが明らかになった。財源の確保の方法として、事業型非営利組織であるので、会費収入だけで運営するのではなく、多様な財源の組み合わせによって事業を行う方法も考えいく必要があるとのことであった。中高年男性の参加の現状については、かほく市スポーツ振興基本計画基礎調査において、女性に比べて男性の総合型クラブへの加入が少ないという結果が出ているのと同様、クラブレッツでも女性に比べて男性の参加が少ないことから、主に中高年男性をターゲットとしたプログラムの作成・展開をすることが必要であると考えられる。

2 中高年男性のスポーツ参加の意欲を高める方法の検討

－「実践者へのインタビュー調査」と「行動変容理論」から－

ここまで、クラブレッツのあるかほく市の詳細について見てきた。次に、中高年男性のスポーツ参加の意欲を高める方法を検討していく。

2.1 先行事例に学ぶ（実践知）

2.1.1 健康運動指導士を活用した例

先に述べてきたように、かほく市では特定保健指導の指導員が不足している。指導員が不足していると全ての特定保健指導対象者に十分な指導を行えない可能性があり、結果を出すことができず後期高齢者支援金が増えてしまう可能性も否定できない。そこで、ひとつの解決策として「健康運動指導士の活用」が挙げられる。沖縄県浦添市では、生活習慣改善の必要性のある男女 24 名に、「健康運動指導士」が運動の楽しさや気持ちよさ、充実感が得られるような指導を行った。すると、3 ヶ月の指導終了後には多くの人の生活習慣が改善され、また継続的に運動を行うようになったのである。健康運動指導士は行動心理学、臨床スポーツ医学、栄養学など、多方面の知識を駆使できるため、楽しみながら継続性のある指導を行うことができるのである[元持,2008:488-492]。このように、健康運動指導士の活用により指導員不足を改善することも 1 つの方法として考えられる。

2.1.2 総合型地域スポーツクラブの中高年男性参加者へのインタビュー調査結果

中高年男性の総合型クラブへの参加動機や参加を促すクラブ運営の方法を検討するために、実際に総合型クラブに参加している中高年男性やクラブ運営スタッフにインタビュー調査を行った。調査クラブの選定にあたっては、クラブレッツおよび千葉県広域支援センターからの情報を基にした。以下の内容は、2008 年 8 月 6 日～7 日に行ったインタビュー調査やそこでいただいた資料を基にしている。なお、調査先は、NPO 法人習志野イースタンススポーツクラブ、大穴スポーツクラブ、NPO 法人ニッポンランナーズの各総合型クラブである。

総合型クラブに参加している中高年男性へのインタビュー調査から、参加の動機や継続要因として共通していたのは、「健康維持・管理のため」、「仲間づくりのため」、「家から近いため」、「開催プログラム・種目の豊富さから」、「時間帯の良さから」、「運動が楽しいから」という理由であった。このことから、健康維持を目的としつつも友人との交流や運動の楽しさをそれ以上に実感することのできるプログラムや種目を豊富に揃えることが総合型クラブにおける中高年男性の参加促進にあたっては重要であると言える。また、スタッフへのインタビュー調査から、クラブに参加し始める動機づけやクラブ参加を維持させる工夫として行っていることとして、1 回につき 300 円でプログラム体験ができる「ゲスト制度」、スポーツに限らず英会話や裁縫もできる「文化活動の提供・開催」、地域の小学校と連携した「スポーツフェスティバルの開催」、高齢者中心に体操を教えに行き自宅でも継続して行えるようにした「出前教室の開催」、仲間づくりのための「交流会（飲み会・交流試合）」、飽きない工夫としての「レベル別の教室開催」、参加者への希望アンケートを基にした「プログラム・教室の作成」などが挙げられた。女性に比べて近所付き合いが薄く、かつ、集団に入っていくことに抵抗がある中高年男性に対しては、友人の誘いをきっかけに参加するといった参加に対する垣根の低いしくみが求められると考えられる。

2.2 参加を促進するための行動変容理論

参加を促進するための行動変容理論に、相手のやる気に合わせて介入を行うという「トランスセオレティカル・モデル」があり[竹中, 2005]、変容ステージとセルフエフィカシーの 2 つの構成要素からなる。

変容ステージとは、行動変容の様子を5つのステージに分けた考え方である。前熟考・熟考・準備・実行・維持ステージへと各人の状況を段階に振り分けて考える。

セルフエフィカシーとは、「できる」という見込み感を高めるための情報である。指導者にはこのスキルが要求される。セルフエフィカシーは①成功体験をすりこませること②能力の良く似た人の成功をみせること③権威のある人から認められること④自分で体調の改善に気づくことである。中高年男性のスポーツ参加を促す方法を考えるにあたって、以上2点を踏まえると、まず、各人がどの段階であるのかを適切にとらえ、次に、段階をあげていくためにはどのような方法を用いるべきであるかを考えることが必要である。

2.3 実践知と理論知の融合

ここでは、ここまで述べてきた実践知と理論知を融合し、中高年男性のスポーツ参加の意欲を高める方法を検討していく。

インタビュー調査の結果と変容ステージの考え方から、中高年男性の「運動」に対する意識は二極化していると考えられる。「運動」に対する意識の二極化とは、すなわち、運動経験が乏しい、または運動の魅力を知らないことで運動意識が低い人々であり、変容ステージの前熟考または熟考期に該当する人と、豊富な運動経験をもち運動の魅力を知っていることで運動意識が高い人々であり、変容ステージの実行期または維持期の人のことである。「運動」への意識の二極化を考慮すると、中高年男性のスポーツ参加を促進させるためには、それぞれの立場への異なるアプローチが必要になる。つまり前熟考期から熟考期の人々へのアプローチ方法を、セルフエフィカシーの理論知を考慮したうえで具体化する必要がある。具体的には、次の①～③の方法が考えられる。①体験入会によるサービスの提供を行う。この時に重要なことは、セルフエフィカシーの成功体験を経験できることと、既存の参加者と一緒に行うことで能力のよく似た人の成長を見ることである。②PR活動のさらなる工夫を行う。すなわち、クラブ参加者の生の声や指導者の思いを掲載することで雰囲気を伝えることができるのである。③開催プログラムに中高年男性のニーズに合ったものを入れる。個人で行えるものと団体で行えるもの、競技性の強いプログラムと弱いプログラムなど、多志向性に配慮したプログラムを置くことで、自分の志向に合った関わり方を保証していくことができる。これらの方法を組み合わせて行うことがより効果的であろう。

次に、準備期から維持期へのアプローチ方法を2点述べる。①クラブ会員同士の交流の場を定期的に設ける。すなわち、ハイキングや飲み会等の行事を参加者が負担に感じない範囲で行うことでクラブ内での連帯感を形成することができ、運動だけではなく人と会うことの楽しさや充実した毎日をクラブ参加者に提供することができるのである。②クラブ全体の質と利便性を向上させる。すなわち、中高年男性の参加者の社会的、心理的特徴を理解したコミュニケーション力のある指導者の配置や、プログラムおよび活動場所の多様化を図っていくことで、中高年男性が気軽に参加しやすい環境となる。

以上のように、個々人に合った介入とクラブ全体のしくみづくりのどちらをも行っていくことが、中高年男性のスポーツ参加意欲を高めるために必要な方法である。

3 NPO 法人クラブレッツへの中高年男性の参加のしくみの検討

これまで、中高年男性はなぜスポーツを行わないのか、また、どのようにすれば参加を促すことができるのかについて考察してきた。これらを踏まえ、ここでは、実際に中高年男性に総合型クラブへ参加してもらうためのしくみを検討していく。

3.1 特定健康診査・特定保健指導に関連する組織の連携のしくみ

特定保健指導の対象者となった中高年男性に総合型クラブに参加してもらうためには、

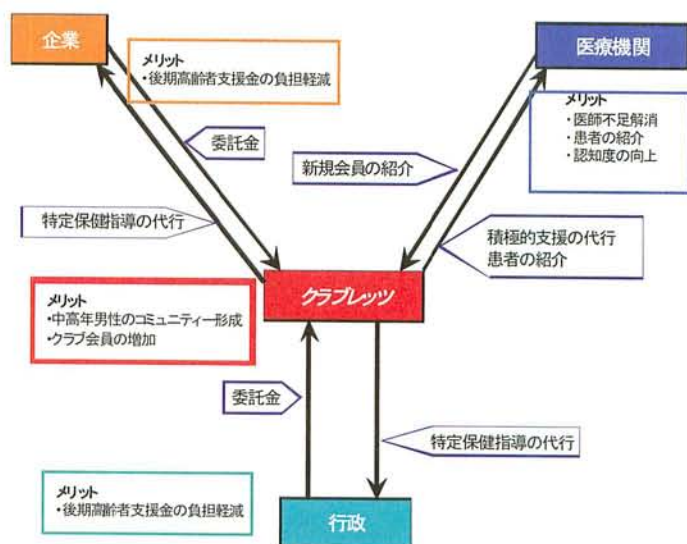


図3 「特定保健指導」に関連する組織間の連携

クラブレッツと行政、企業、医療機関との連携が重要となる。これらの連携のしくみを表したのが図3である。それぞれが連携することでどのようなメリットがあるかについて述べていく。

まず、クラブレッツと行政の連携についてである。クラブレッツは行政と特定保健指導に関する委託契約を結び、この委託金で健康運動指導士資格を有する管理栄養士か保健師を雇用し、行政に代わって特定保健指導を行う。このことによって特定保健指導に参加する中高年男性が増加し、委託金＜後期高齢者支援金の負担となれば、行政にとっては、税金を他の住民サービスに利用できるというメリットが生じる。また、クラブレッツにとっては、会員数の少なかった中高年男性がクラブに来てくれることによって、コミュニティ形成への寄与という理念により合致させることができる。

また、クラブレッツと企業の連携については、クラブレッツと行政の連携と同様に、クラブレッツには中高年男性の会員増加によるコミュニティ形成、企業には後期高齢者支援金の負担軽減というメリットが生じる。

次にクラブレッツと医療機関の連携についてであるが、かほく市の医療機関には動機付け支援のみを行う12の医療機関と、積極的支援も行う3つの医療機関がある。12の医療機関が動機付け支援のみを行い積極的支援を行わない理由として、医療機関が本来担当する疾病の発見・治療に手一杯で、特定保健指導のような疾病の予防に当たる部分まで行うことができないことが考えられる。そうであるならば、医療機関にとっては、やりたくてもできない積極的支援の一部をクラブレッツが代行することにはメリットがあると言える。また、クラブレッツが特定保健指導に成功して健康な人が増えれば、1人の医師に対する患者数は減り、医師不足の解消にもつながる。また、クラブレッツが会員に対し医療機関の存在を教えることで、クラブレッツの会員が病気にかかったときにその医療機関を選ぶ人が増えたり、その医療機関の認知度が向上したりする、ということも医療機関にとってはメリットになる。クラブレッツにとってのメリットは、行政や企業との連携のときと同様である。積極的支援も行っている医療機関についても、クラブレッツと連携することで、特定保健指導の対象者に対して運動やスポーツの魅力をより伝えることができ、対象者が運動やスポーツを継続的に行うきっかけを強化することができると思われる。

3.2 「特定保健指導」から総合型地域スポーツクラブへの参加のしくみ

図4は、特定保健指導の対象となった国民健康保険被保険者のAさんと社会保険被保険者のBさんとをモデルにし、AさんとBさんが、「特定保健指導」の初回面接から具体的にどのような流れで、クラブレッツのプログラムに参加するようになるのかを考察したものである。

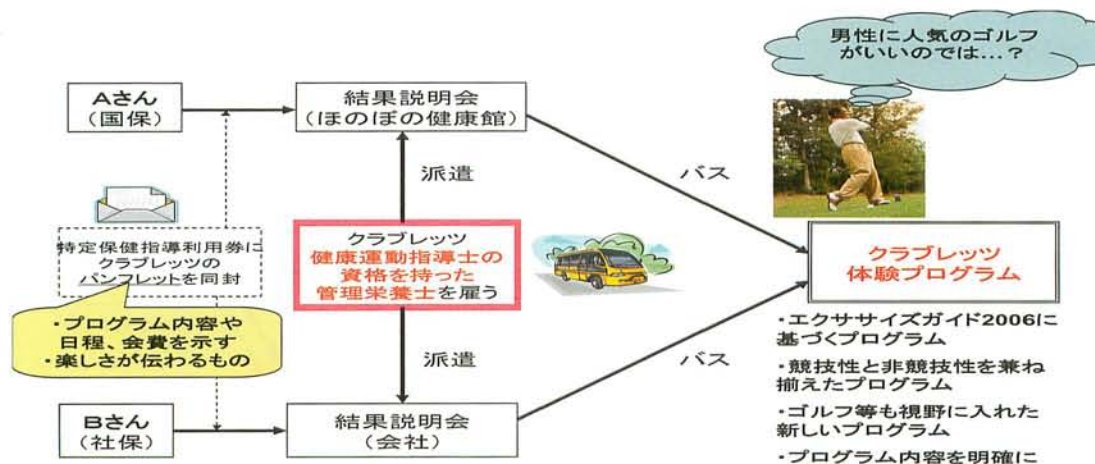


図4 「特定保健指導」からクラブレッツへの参加のしくみ

また、中高年男性が参加しやすいように、クラブレッツがどのような取り組みを行えばよいのかということについても合わせて図の中で示した。

まず、AさんBさんに行政が発行する特定保健指導利用券の送付の際に、クラブレッツのパンフレットを同封し、クラブの内容や総合型クラブならではの会費の安さ等を知ってもらう。クラブレッツにお

いては、運動やスポーツの楽しさを十分に理解している健康運動指導士資格を有する管理栄養士が保健師を雇用する。2つの資格を兼ね揃えた人を雇用するメリットとして、身体管理のためだけの運動の説明に偏りにくくなること、また、管理栄養士が保健師の資格を持つことで、初回面接のポイントも獲得できることが挙げられる。

次に、特定保健指導利用券を受け取った A さん B さんは、それぞれ指定された場所の結果説明会に行く。クラブレッツは、この結果説明会に、先に述べた2つの資格を合わせ持った指導者を派遣し、行政に代わって特定保健指導を行う。これによって実際の特定保健指導の内容はもちろん、クラブレッツのプログラム内容等を具体的に紹介されることで、多種目の中から具体的に自分の行いたい内容をイメージしながら選択できる。また、クラブレッツのスポーツプログラムをより身近に感じてもらうためには体験会も重要であるが、後日都合のいい日に体験できるように呼びかけても、「時間が無い」という理由で行かない可能性が考えられる。そこには、1.2 の阻害要因で述べたような、時間が無いから行かないという理由以外の理由が隠れている場合もあるだろう。そこで、一人では行きにくい人やスポーツに不安を感じている人のためにも、結果説明会終了後、クラブレッツが用意するバスで会場まで迎えに行き、クラブ見学や体験プログラムへの参加の機会を設けることも必要ではないだろうか。さらに、クラブレッツは、プログラムを作成する際に、エクササイズガイド 2006 にある運動基準に沿っていること、中高年男性に人気があるゴルフ等も視野に入れた新しいプログラムを準備すること、競技性と非競技性を兼ね揃えたプログラムを作成すること等が求められる。

研究のまとめと今後の課題

本研究では、健康政策の功罪を考慮に入れ、疾病予防および他者との交流のいずれの目的も達成できるような中高年男性のスポーツ参加のあり方として、中高年男性の総合型クラブへの参加のしくみを考察した。その結果、行政、医療機関、総合型クラブの連携によって、そのしくみが成り立つ可能性を示すことができた。

今後の研究課題として、このしくみを実現可能なものにしていくために、中高年男性向けのより具体的なプログラムを検討することや、委託に関する費用のシミュレーションを行うこと等が挙げられる。また、身体的側面だけではなく、メンタルにおける健康についても視野に入れていく必要がある。

参考文献および参考ホームページ

- ・平成4年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.VII 中高年者のスポーツ参加に関する社会学的・心理学的研究, 1992 年.
- ・かほく市スポーツ振興基本計画基礎調査報告書, 2008 年.
- ・健康・体力づくり事業財団編『生活習慣病予防に役立つ特定健康診査・特定保健指導ハンドブック』, 2006 年.
- ・森下直貴,『健康への欲望と〈安らぎ〉——ウェルビカミングの哲学』, 青木書店, 2003 年.
- ・元持茂,「特定保健指導と健康運動指導士の役割」,『体育の科学』57 (7) : 488-492, 2008 年.
- ・『週刊 社会保障』第62巻2496号~2499号, 株式会社法研, 2008 年.
- ・竹中晃二編,日本体育協会監修『身体活動の増強および運動継続のための行動変容マニュアル』, ブックハウス・エイチディ, 2005 年.
- ・厚生労働省 HP 特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き :
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshho/iryouseido01/info03d.html> (最終アクセス日 : 2008 年 7 月 3 日).
- ・文部科学省 HP 総合型地域スポーツクラブ育成マニュアル : http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/club/main3_a7.html (最終アクセス日 : 2008 年 5 月 25 日).
- ・日本体育協会 HP 総合型地域スポーツクラブ : <http://www.jp-japan-sports.or.jp/local/sc/index.html> (最終アクセス日 : 2008 年 5 月 25 日).
- ・クラブレッツ HP : <http://po4.nsk.ne.jp/~club-lets/> (最終アクセス日 : 2008 年 5 月 25 日).

【謝辞】この研究を行う上で、かほく市健康福祉課職員の花氏、NPO 法人クラブレッツの皆様、NPO 法人習志野イースタンスポーツクラブの皆様、大穴スポーツクラブの皆様、NPO 法人ニッポンランナーズの皆様には、インタビュー調査に快くお応えいただき、また、大変多くのことを教えていただきました。記してお礼申し上げます。