

ふじさわプラス・テン通信



ホーム 活動目的 活動内容 メンバー ニュース Q

CONTACT NOW

スポーツの力を活用し、 SDGsの達成に貢献する

Utilize the power of sports and contribute to the achievement of the SDGs

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



慶應スポーツSDGs ホームページ

- **ご挨拶** ● 慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科
スポーツ医学研究センター
准教授 小熊 祐子



10月1日に緊急事態宣言が解除され、本年度の健康チェックを10月から開始しました。スタッフ一同、新型コロナウイルス感染症対策もぬかりなく行い、前向きに進めていきたいと思っております。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。皆様とお会いできるのを楽しみにしています！

● 2021年度 プラス・テン活動の再開のお知らせ

2020年度はコロナ禍に見舞われ、プラス・テンの健康チェックが計画通りに実施できず、皆さまとお会いすることが難しい一年間でした。

昨年、実施した「運動(身体活動)と健康についてのアンケート調査」では、コロナ禍で運動時間が統計学的に有意に低下しており、皆さまの身体機能の低下が危惧されるどころです。健康チェックに参加して、現在の身体機能や健康状態を把握し、今後の運動や身体活動を見直すことをお勧めいたします。

今年度の健康チェックは、新型コロナウイルス感染症対策として、健診関係の主要8業界団体がまとめている「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策」ガイドラインを網羅した感染対策要綱に従って、再開することになりました。

昨年のアンケートで今後の健康チェックへの参加のご意向をお伺いした結果、「いつもの場所なら参加」とのご回答が一番多かったため、これまでと同じ場所で開催することにいたしました。

すでに健康チェックが始まっているグループもございますが、例年のスケジュールを参考にし、順次、担当者より連絡を差し上げます。ご検討をお願い申し上げます。



過去の健康チェックの風景

● ふじさわ歩くプロジェクト

藤沢市では、特別な時間をとらなくても、日常生活の中で、誰でも気軽にできる「歩く」に着目し、「歩く」ことから始める健康づくり、ふじさわ歩くプロジェクトが進められています。プロジェクトでは、日常生活の中で歩くことを楽しむため、InstagramやFacebook、特設ホームページで、行きたくなるスポットやイベント情報など楽しい話題を発信しています。

藤沢市内の14種類のエリア別ウォーキングマップが、藤沢市の健康増進事業「ふじさわ歩くプロジェクト」のウェブサイト上で公開されています。地域の魅力に触れながら散策できるマップとなっています。

爽やかな秋晴れの日にはマップを片手に健康づくりをしてみませんか。

10月は
キャン
ペー
ン
月
間
です

■ふじさわ歩くプロジェクト特設ホームページ

<https://rarea.events/features/fujisawa-aruku>

(右側のQRコードからもアクセス可能)



● 「ふじさわプラス・テン」の研究成果を国際誌で発表！

皆様のご協力のもと、2013年度から実施してまいりました「ふじさわプラス・テン」の研究成果を予防医学分野の国際誌「Preventive Medicine」で発表いたしました。

論文の内容を以下に要約しました。

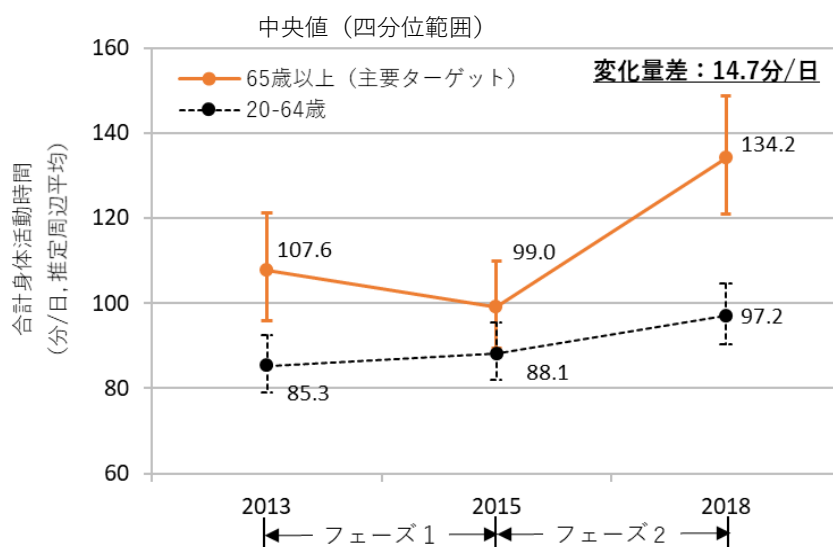
2018年までの5年間の取り組みを検証した結果、市民レベルの身体活動量が増加し、特に主要ターゲット層である高齢者の身体活動時間は、20～64歳の就労世代と比較して、5年後評価で統計学的に意味のある増加を示しました（下図参照）。このような結果が得られた要因としては、以下のポイントが挙げられます。

- ① 慶應義塾大学は「研究」、藤沢市は「政策」、藤沢市保健医療財団は「実践」を主な役割とし、これらを基盤に関連組織と協働しながら、地域全体（ポピュレーション）に多面的な働きかけを行ったこと。
- ② 身近な場所に集まって主体的・定期的実施する運動（グループ運動）の普及に力点を置き、研究チームによるグループ運動の開始・継続支援と周囲への普及に関する知見の創出・施策への還元、ならびに藤沢市の施策としてグループ運動登録制度事業等を展開して多くの市民に普及できたこと。

A community-wide intervention to promote physical activity: A five-year quasi-experimental study. *Prev Med.* 2021; 150:106708.

著者：齋藤義信（神奈川県立保健福祉大学、慶應義塾大学）、田中あゆみ（藤沢市保健医療財団）、田島敬之（東京都立大学、慶應義塾大学）、伊藤智也（慶應義塾大学）、相原陽子・中野香央子（藤沢市役所）、鎌田真光（東京大学）、井上茂（東京医科大学）、宮地元彦（医薬基盤・健康・栄養研究所、早稲田大学）、アイミン・リー（ハーバード大学）、小熊祐子（慶應義塾大学）

オンライン公開日：2021年6月29日 (<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106708>)



こちらからプレスリリースをご覧くださいいただけます。

図 5年間の多面的地域介入が身体活動量に与える効果

● 慶應スポーツSDGsの本格始動

慶應スポーツSDGsが本格始動して約半年が経ちました。神奈川県立の大学発提案事業に採択され、本年度取り組みを強化しています。ふじさわプラス・テンの活動もHPで紹介しています。

- 慶應スポーツSDGs HP <https://sportssdgs.keio.ac.jp/>

(右側のQRコードからもアクセス可能)



● プラス・テン活動のこれから

ご同意いただける方には、神奈川県立がんセンターが主体で我々も協力している「神奈川県みらい未病コホート研究」への登録をお願いしております。

「神奈川県みらい未病コホート研究」とは、身体活動に着目したプラス・テン活動に加え、食事調査や血液検査などを行い、その後は長期的に市や県のもつ介護認定や医療費等のデータと紐づけて検討し、将来、ひとりひとりに合った、病気の予防法を明らかにしていくための研究です。

詳細は、担当者からご説明いたしますが、ホームページもご覧いただけます。

- 神奈川県みらい未病コホート研究 HP <https://www.me-byo-cohort.jp/>

(右側のQRコードからもアクセス可能)



皆さまからご協力いただき、ふじさわプラス・テンは6年目を迎えました。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします！



Sport in Life

今後も皆様の健康づくりにご協力させていただくとともに、研究成果を発信して参ります。よろしくお願いいたします。

ふじさわプラス・テン通信【 Autumn 2021 Vol.17 】
慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科 ふじさわプラス・テン研究班

【お問い合わせ先】

〒223-8521

神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター

(電話) 045-566-1090

(FAX) 045-566-1067

(Email) f.plus10.keio@gmail.com



ふじさわプラス・テン ホームページ
<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp>