

## ふじさわプラス・テン通信



写真. 2021年度の健康チェックのご様子

### ● 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



2021年度、最後のニューズレターになります。  
本年度は、コロナ禍の中、皆さまとよく相談し、それぞれのグループの状況に応じて、行える範囲で健康チェック等の活動をしてきました。  
ご協力誠にありがとうございました！  
来年度も工夫して元気に過ごしてまいりましょう。



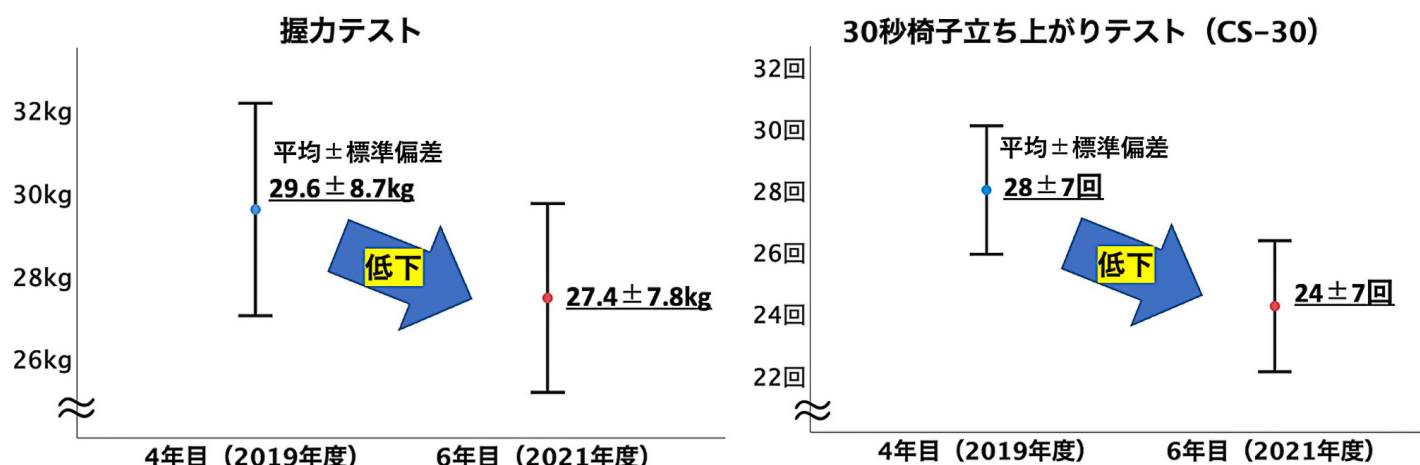
## ● 2021年度 プラス・テン活動の報告

新型コロナウイルス感染症が流行している中、様々な調査によると外出頻度が減少することや筋力が低下することなどが報告されています。今年度は感染対策を徹底して、健康チェックを実施いたしました。ご参加・ご協力いただいた皆さま、大変感謝申し上げます。

4年目と6年目の健康チェック両方に参加された47名の皆さま（年齢：75.3歳（標準偏差6.4）、女性：24名（51.1%））のデータを解析した結果、以下のことがわかりました（図1）。

- ① 握力テストは、平均値で約2kg( $p < 0.01$ )低下している。
- ② 30秒椅子立ち上がりテストの回数は、平均値で約4回( $p < 0.01$ )低下している。

図1. 4年目と6年目の健康チェック両方に参加された47名のデータを用いた比較



新型コロナウイルス感染症対策はもちろん重要ですが、身体機能を低下させないためにも日頃の運動は非常に重要であると考えられています。3密（密集・密閉・密接）を避け、感染症予防のための生活様式を維持しながら、身体を動かすことをぜひ見直ししてみてください。

ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。



写真. 健康チェック時に感染症対策を徹底し、準備体操運動を行う皆さまのご様子

● 藤沢市 第1回 Sport in Life アワード [自治体部門]

今年度、スポーツ庁がスポーツ人口の拡大に資する優れた取り組みとして「Sport in Life アワード」を創設し、85団体から藤沢市が選ばれ、[自治体部門]で優秀賞を受賞しました(図2)。

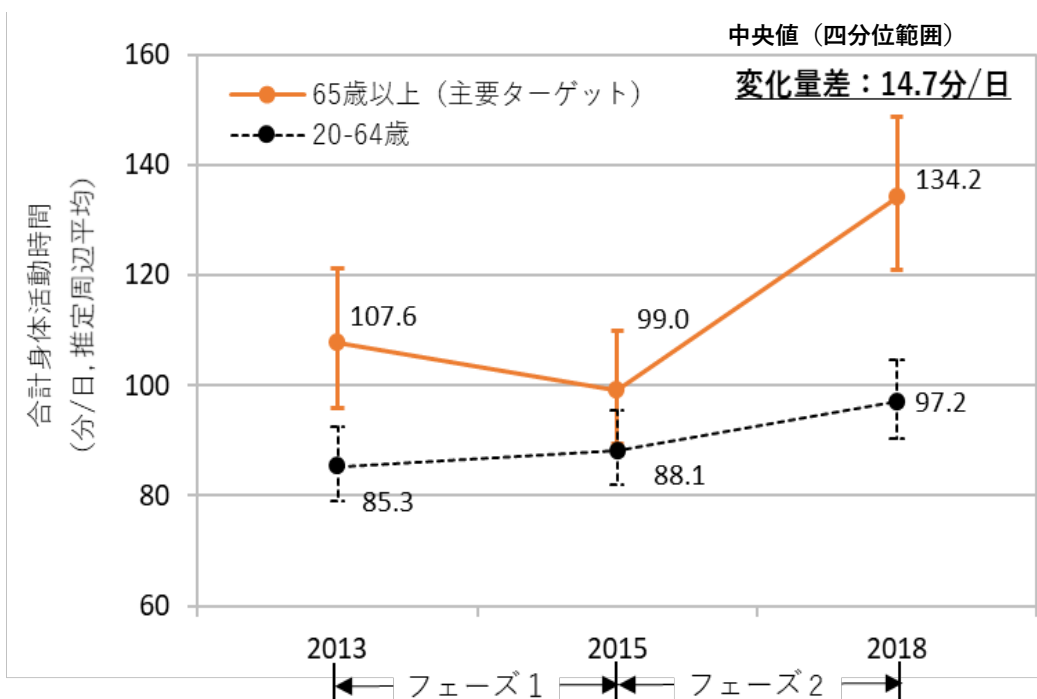
藤沢市は2013年より慶應義塾大学、藤沢市保健医療財団とともに、厚生労働省アクティブガイド「プラス・テン(今より10分多く体を動かそう)」に基づき、生活圏域で運動などを促進するための様々な取り組みを行ってきました。さらに関連機関と協働し、各種媒体による情報提供、講座・イベント等の教育機会の創出、グループ運動を軸にしたコミュニティ形成促進策に取り組んだ結果、5年後に主対象とした高齢者の身体活動時間の増加につながったことが評価されました(図3)。

これには皆さまの参加が欠かせない成果であり、私たちとしては引き続き、運動を通じて皆さまの健康づくりにご協力させていただきたいと思っております。



図2. 賞状及びトロフィー

図3. 5年間の多面的地域介入が身体活動量に与える効果



こちらから内容  
ご覧いただけます。

## ● 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1年半が経ちました。2021年度は活動を広げるために様々なことを検討し、関係者とのパートナーシップを強化して参りました。2022年3月5日に「KEIO SPORTS SDGs シンポジウム 2022~持続可能なスポーツ・身体活動の発展~」と題し、これまでの振り返り、これからの発展などを共有しました。2022年度の活動の更なる躍進に期待が掛かっています。

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

今年度のプラス・テン活動にご協力いただき、誠にありがとうございました。

2022年度は、今年度の活動で得た感染症対策等の取り組みを踏まえ、皆さまが安心・安全に活動に参加していただけるように努力して活動を続けて参ります。

今後の活動等については、各グループの担当者より連絡させていただきますので、どうぞ宜しくお願い致します。



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ひいたします！

今後も皆さま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。よろしくお願ひいたします。

ふじさわプラス・テン通信 【Spring Vol.18】  
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](mailto:f.plus10.keio@gmail.com)



ふじさわ  
+10  
プラス・テン



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