



生命と神話が息づく新しい日本のふるさとづくり

身体教育医学研究所うんなん 第2次中長期計画

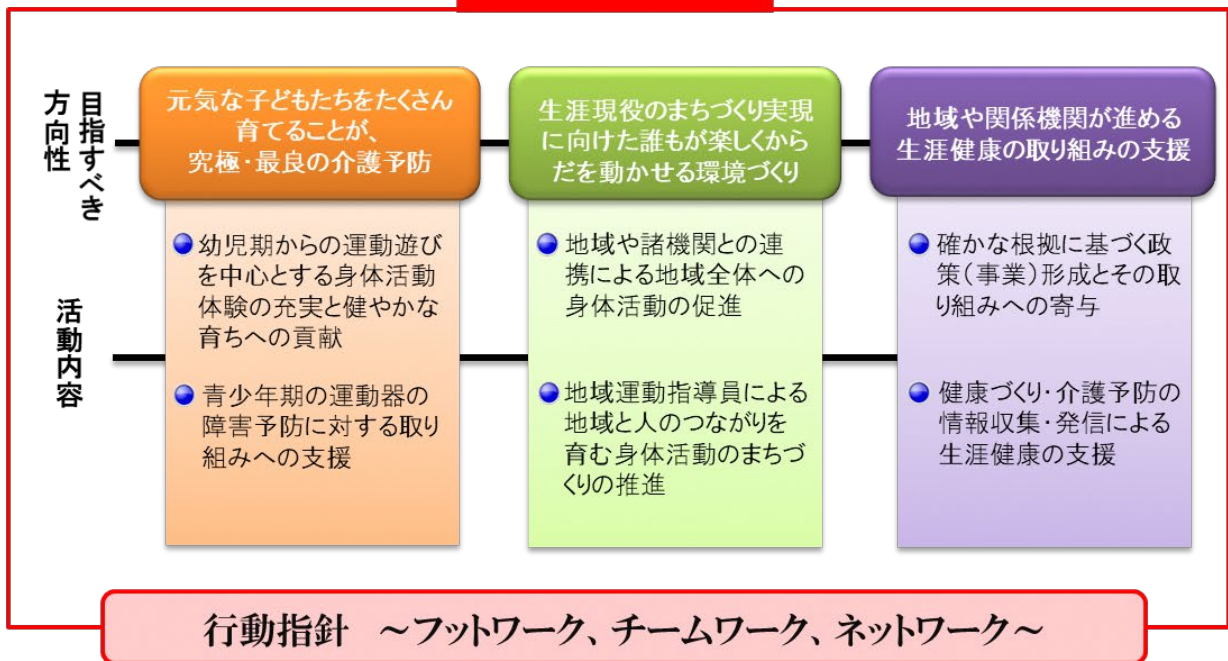
生涯健康でいきいきと暮らす
小児期からの健康づくり
～地域と共にこころとからだを育む～

令和2年3月策定

身体教育医学研究所うんなん

身体教育医学研究所うんなん中長期計画(第2次)の全体像

生涯健康でいきいきと暮らす 小児期からの健康づくり
 ～地域と共に こころとからだを育む～



研究所の特性

独自性と強みに基づく役割・機能

- 身体活動・栄養に関する取り組みの戦略立案と実施
- 生涯健康に関わる施策のPDCA推進の支援
- 多様な機関との協働による研究活動の推進

研究所の独自性と強み

- 身体活動・栄養の専門性
- 調査・研究成果に基づく施策立案とその支援機能
- 精度の高い分析と解析
- 新たな知見・発想・視点の提供
- 国内外の実践者・研究者との多様なネットワーク
- 多種多様なスタッフの配置

身体教育医学研究所うんなん第2次中長期計画

身体教育医学研究所うんなん(以下、研究所)は、平成18年4月に雲南市により設立され、「生涯健康でいきいきと生活できる、小児期からの健康づくりの推進」を基本理念に、地域住民をはじめ保健・医療・介護・福祉・教育・スポーツといった諸分野との連携により、地域の特性や実情に即した、運動・身体活動¹や公衆衛生²等の専門性を活かした教育・評価・研究活動を実践してきました。

今後も、誰もが健やかで実りある日々を送ることができる元気で豊かなまちづくりの実現に向けて、幅広く総合的な立場で身体教育医学の実践と研究を進めていくことで地域社会に貢献していきたいと考えています。

そこでこの度、設立からの経過と実績を踏まえ、独自性あるシンクタンクとしてさらなる発展と進化を遂げるべく、第2次中長期計画(令和2～11年度)を策定しました。

1. 基本理念と目的 ～私たちのミッション～

生涯健康でいきいきと暮らす、小児期からの健康づくり“地域と共に 心とからだを育む”

研究所は、雲南市が総合計画の基本理念に掲げた挑戦により、「健康長寿・生涯現役」の実現をめざすまちづくりを支える実践的シンクタンクとして、多様な分野・領域を相互に関連付けながら研究と実践を進めます。具体的には、資源と地域力(自然・文化・歴史、地域のつながりや信頼関係の強さ、地域自主組織³など)を活かし、地域住民をはじめ国内外の諸分野に渡るネットワークとの協働関係を構築して教育(指導支援、人材育成)・評価(事業評価、地域評価)・研究(学術研究、政策研究)活動に取り組みます。そして、誰もが生涯健康でいきいきと暮らし続けることができるための公共政策づくりを通じ、雲南市の地方創生⁴に寄与します。

2. 方向性と行動指針 ～私たちのビジョン～

地域社会の生涯健康に関わる諸課題の解決に資するため、研究所の活動の方向性と行動指針を明確にすることで、基本理念と目的の達成をめざします

(1) 目指すべき方向性

① 元気な子どもたちをたくさん育てることが究極・最良の介護予防⁵

運動あそびなどにより、楽しみながら心とからだを育むことができる環境や体制をつくり、生涯健康のために子どもの頃からの健全な生活習慣の定着をめざします。

② 生涯現役のまちづくり実現に向けた誰もが楽しくからだを動かせる環境づくり

市民の生涯現役の実現を支援するため、地域人材の育成を図るなど、誰もがからだを動かす大切さと楽しさを感じ、適切な身体活動を実践できる環境づくりに努めます。

③ 地域や関係機関が進める生涯健康の取り組みの支援

研究所の独自性と強みに基づき、地域や関係機関がすすめる生涯健康に関わる取り組みを支援します。

(2) 行動指針 ～フットワーク・チームワーク・ネットワークを合言葉に～

研究所は、自ら考え積極的に行動し(フットワーク)、仲間と共に協力して(チームワーク)、地域や世界とのつながり(ネットワーク)を生かしながら、ミッションとビジョンの達成に向け行動します。

(3) 関係機関(者)に対する姿勢

① 市民に対して

質の高い研究を継続することにより、市民に対して、真に役立つ、からだを動かすことを通じた健康づくり・介護予防の情報と取り組みを提供し続けます。また、研究所員は一地域住民として、市民と共に地域の発展を願い、永続的な相互信頼関係を築きます。

② 市の関係部局や関係団体に対して

関係するすべての人に公正な姿勢で臨み、相互信頼関係を築くとともに、相互の活動推進と発展に努めます。

③ 社会に対して

地域社会の一員として、事業を通して社会の発展に貢献するとともに、インターンシップ(中高大生などの職場体験や実習)など人的交流を積極的に図ります。

(4) 運営形態

方向性と行動指針を、さらに積極的に活動展開するため、市との連携によるシンクタンク機能は保ちつつ、独自の意思決定プロセスにより、自由で、かつスピーディーな対応を可能とする組織体制を構築する必要があります。また、雲南市はもとより、他自治体及び民間に対する貢献活動に加え、急速に高齢化が進展する東アジアの健康長寿社会づくりへの寄与をも視野に入れた、市域を超えた島根・雲南市発の活動成果を発信すべく、東京・札幌・東御などの国内関係機関との連携強化を図るとともに、市の直営方式から公益財団法人への移行に向けた取り組みを進めます。

3. 計画の期間

計画の期間は、令和2年度から6年度までの5年を前期、研究所20周年を迎える7年度から11年度までの5年間を後期とします。雲南市総合計画等との関連性は表1のとおりです。

表1 各種計画の期間

	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11
第2次総合計画 ⁶										
第4次総合保健福祉計画 ⁷										
第4次健康増進実施計画 ⁸										
研究所第2次中長期計画						20周年				

4. 研究所の特性

研究所は、中山間地域ならではの健康課題をはじめ、国内外で未だ解決されていない、様々な課題に対して質の高い独自の研究活動を展開する「研究拠点」としての機能を果たす

とともに、最終的には、その成果を生涯健康に関わる公共政策づくりへの貢献を通じて市民の健康増進へと反映させ、ひいては雲南市の地方創生に掲げる子どもから高齢者まで安心して暮らせる地域の実現に繋げることを目的として活動します。

特に、以下に示す「独自性と強み」「役割・機能」に基づき、情報発信・相談・研修・環境づくりなどを通じた、生涯健康に関わる取り組みの効果的かつ効率的な推進を支援することに注力します。

(1) 研究所の独自性と強み

① 身体活動・栄養の専門性

専門性に裏付けられた指導や支援、人材育成を行うことができます。

② 調査・研究成果に基づく施策立案とその支援機能

調査・研究結果に基づき、施策や活動計画を立案することができます。

③ 精度の高い分析と解析

調査・研究の企画から分析まで実施することができます。

④ 新たな知見・発想・視点の提供

研究や実践の質を高めるための各種活動(学会参加、文献収集等)を通して得た国内外の優良かつ新しい情報を基に知見・発想・視点を提供することができます。

⑤ 国内外の実践者・研究者との多様なネットワーク

保健・医療・福祉・教育・スポーツなどの諸分野に渡る幅広いネットワークをもっています。

⑥ 多種多様なスタッフの配置

研究員や保健師、運動指導士、システム開発研究員、企画員が配置され、多種多様な経験や考えの下、市民の身体活動を支援する効果的な取り組みを企画提案することができます。

(2) 独自性と強みに基づく役割・機能

① 身体活動・栄養に関連する取り組みの戦略立案と実施

専門性と確かな情報に基づき、身体活動促進や栄養改善を効果的に進めるための戦略立案とその取り組みに貢献します。

② 生涯健康に関わる施策の PDCA(Plan-Do-Check-Action) 推進の支援

研究のノウハウや活動を通して得た知見を活かし、市民の健康に関する各種データを分析評価するなど、地域の健康課題等の実態を把握するとともに、雲南市が行う生涯健康に関わる施策の立案・推進を支援します。また、各種施策の分析・評価に加え、その結果に基づく施策や戦略の改善・見直しを支援します。

③ 多様な機関との協働による研究活動の推進

市民の生涯健康の実現に貢献するため、地域・国内外で未だ解決されていない健康課題に対し、多様な機関と協働し独自の研究活動を展開します。

5. 活動内容

(1) 第1次中長期計画の総括

第1次計画(平成25~31年度)では、研究所のビジョンである「元気な子どもを育てる」「からだを動かす環境づくり」「生涯健康の取り組み支援」の方向性に沿って表2に示す活動を展開し、雲南市が掲げる健康なまちづくりの実現への貢献に努めました。

表 2 第 1 次中長期計画の総括(成果と課題)

方向性	総括
元気な子どもを育てる	<p>○身体活動(主に運動あそび)促進による子どもの運動能力発達・生活習慣定着の支援 雲南市幼児期版夢発見⁹プログラム・幼児期運動プログラム¹⁰策定・実践への参画(H20～) 幼児期の体力測定・評価(わくわくうんなんピック¹¹)による体力向上支援(H24～) 教材作成による普及啓発事業(H21～)</p> <p>○小・中・高生のスポーツ障害予防 研修会の開催やスポーツ指導者の支援(H18～) 研究知見の公表と情報発信(Kamadaら2016;Abeら2017他、原著論文3編) 教材作成による普及啓発事業(H21～)</p> <p>課題:身体活動の体験格差、運動器検診後フォローの支援 ⇒運動促進・体力向上、スポーツ障害予防の切れ目のない支援に向けた取り組みへ</p>
からだを動かす環境づくり	<p>○地域や関係機関との協働による地域全体への身体活動の促進 雲南市総合保健福祉計画・健康増進実施計画への貢献(H18～) 腰痛・ひざ痛は動いて治そう運動キャンペーン研究¹²の成果に基づく全市展開(H21～) 地域巡回型介護予防(転倒予防)教室の実施(H18～) 教材作成による普及啓発事業(H18～) 研究知見の公表と情報発信(Kamadaら2009;Kitayuguchiら2015他、原著論文23編)</p> <p>○地域運動指導員¹³による身体活動支援と介護予防の取り組みの推進 地域運動指導員(第1～5期)養成と育成支援(H18～) 地域運動指導員による市健康づくり・介護予防事業の支援(H18～)</p> <p>課題:身体活動の格差、地域運動指導員の活動の場づくり ⇒分野を超えた連携と協働による無関心層へのアプローチ法の確立へ</p>
生涯健康の取り組み支援	<p>○健康づくり・介護予防事業の支援と促進 健康づくり・介護予防事業や各種計画策定の支援(H18～) 地域包括ケアシステム¹⁴確立への支援(H29～) 雲南市健康づくり拠点「ラソステ¹⁵」の連携支援(H30～) 健康長寿社会づくりに向けた総合的評価システムの構築(H30～)</p> <p>○健康づくり・介護予防の情報収集・発信 ライフステージに応じた普及啓発資材作成とその情報発信(H18～)</p> <p>課題:支援システム構築、質・量を備えた情報発信 ⇒確かな根拠に基づく政策(事業)形成の支援や情報発信の恒常化へ</p>

(2) 第 2 次計画の活動内容

第 1 次計画の成果と課題を基盤に、第 2 次計画では引き続き「元気な子どもを育てる」「からだを動かす環境づくり」「生涯健康の取り組み支援」の方向性に沿って、次の活動内容を中心とした取り組みを進めていきます(表 3)。

① 元気な子どもを育てる

○ 幼児期からの運動遊びを中心とする身体活動体験の充実と健やかな育ちへの貢献

教職員等による活動を支援するとともに、健やかな育ちを支える仕組みづくりに貢献します。

○ 青少年期の運動器の障害予防に対する取り組みへの支援

青少年期の運動不足や運動のやりすぎ等による運動器の障害予防の取り組みを支援します

②誰もが楽しくからだを動かす環境づくり

○地域や関係機関との協働による地域全体への身体活動の促進

地域や関係機関との連携・協働の推進により、誰もが実施できる身体活動を普及します。

○地域運動指導員による地域と人のつながりを育む身体活動のまちづくりの推進

地域運動指導員中長期計画に基づき、市民が主役となる身体活動のまちづくりを推進します。

③生涯健康の取り組み支援

○確かな根拠に基づく政策(事業)形成とその取り組みへの寄与

生涯健康の取り組みに関わるPDCAの好循環創出に寄与します。

○健康づくり・介護予防の情報収集・発信による生涯健康の支援

適切な健康情報の収集および積極的な発信を通して、広く人々の生涯健康を支援します。

表3 第2次中長期計画の前・後期ごとの活動展開の見通し

方向性		前期(R1~6年度)	後期(R7~11年度)
元気な子どもを育てる	幼児期からの運動遊びを中心とする身体活動体験の充実と健やかな育ちへの貢献	切れ目のない活動支援体制と健康・体カモニタリングシステムの構築に基づく普及評価支援ツールの検討	多分野と連携した切れ目のない活動支援の継続とシステムの安定運用
	青少年期の運動器の障害予防に対する取り組みへの支援	運動器の障害予防モデルの確立に向けた支援体制の構築	運動器の障害予防モデルの確立に向けた活動支援の継続
からだを動かす環境づくり	地域や関係機関との協働による地域全体への身体活動の促進	運動キャンペーン研究の成果モデルに基づく誰もが実施可能な身体活動促進の全域展開とその効果検証の継続	
	地域運動指導員による市民が主体となる身体活動のまちづくりの推進	地域運動指導員中長期計画に基づく持続的な人材養成・育成による地域と人のつながりを育む身体活動のまちづくりの推進	
生涯健康の取り組み支援	確かな根拠に基づく政策(事業)形成とその取り組みへの寄与	生涯健康支援データベースシステムの構築に向けた基盤整備と多分野連携の強化	生涯健康の取り組みに関わるPDCA推進の支援と好循環創出モデルの確立
	健康づくり・介護予防の情報収集・発信による生涯健康の支援	身体活動や栄養等の良質な健康情報の収集および積極的な発信による市民の生涯健康の取り組み支援	

用語説明一覧

1. 「身体活動」とは、スポーツや運動だけではなく、生活の中で体を動かすことすべてをいいます。例えば、家事や労働といった日常生活の中の活動や趣味、レジャー、ボランティア活動なども身体活動になります。
2. 「公衆衛生」とは、人間が健康に生活できるための組織的・社会活動のことで、疫学や生物統計学、医療制度、環境・社会・行動衛生、職業衛生、食品衛生など様々な分野からなります。世界保健機関は、公衆衛生を「組織された地域社会の努力を通して、疾病を予防し、生命を延長し、身体的、精神的機能の増進を図る科学であり技術である」と定義しています。
3. 「地域自主組織」とは、雲南市がすすめる多様な主体の参画による住民自治組織で、地域の将来を住民自らが考えて決定し、地域資源を活用して地域の魅力を高め、住民参加による地域に根ざしたまちづくりを推進していくことを基本として、交流センターを拠点に様々な活動を行っています。
4. 「地方創生」とは、東京圏への人口の過度の集中を是正し、それぞれの地域で住みよい環境を確保して、将来にわたって活力ある日本社会を維持することを目的とした政策です。雲南市では、まち・ひと・しごと創生法第10条に基づき、雲南市版のまち・ひと・しごと創生「人口ビジョン」および「総合戦略」にいち早く着手し、「人口の社会増」に向けた取組みなどに関する調査、検証および提言を踏まえながら、総合戦略の推進を図っています。
5. 「介護予防」とは、介護が必要になることをできるだけ遅らせるとともに、介護されるようになってからは、その状態を維持、改善して悪化させないようにすることです。介護予防は、介護保険制度の基本理念であり、それを目的とした介護予防サービスや介護予防事業といった取り組みがあります。
6. 「第2次雲南市総合計画」とは、平成27年度から令和6年度までを計画期間とし、雲南市のまちづくりの基本方針を定めるもので、「基本構想」「基本計画」「地域計画」「実施計画」から構成されています。計画では、「生命と神話が息づく新しい日本のふるさとづくり」を基本理念として、「笑顔あふれる地域の絆」「世代がふれあう家族の暮らし」「美しい農山村の風景」「多彩な歴史遺産」「新鮮で安全な食」の「五つの恵み」を生かしたまちづくりを実現するための施策を明示しています。基本理念に掲げた挑戦により、以下5つの政策を柱として、「安全・安心」「活力と賑わい」「健康長寿・生涯現役」の実現をめざします。

【政策体系】

- 政策 1: みんなで築くまち《協働・行政経営》
- 政策 2: 安全・安心で快適なまち《定住環境》
- 政策 3: 支えあい健やかに暮らせるまち《保健・医療・福祉》
- 政策 4: ふるさとを学び育つまち《教育・文化》
- 政策 5: 挑戦し活力を産みだすまち《産業》

7. 「第 4 次雲南市総合保健福祉計画」とは、令和 2 年度から令和 6 年度までを期間として、「誰もが支えあい健康やかに暮らせるまち うんなん」をめざし、当市の保健・医療・福祉の取り組みを推進していくための指針となるものであり、以下 7 つの施策を柱としています。

【施策体系】

施策 1: 地域医療の充実

施策 2: 健康づくりの推進

施策 3: 高齢者福祉の充実

施策 4: 障がい者(児)福祉の充実

施策 5: 生活困窮者の支援

施策 6: 地域福祉の充実

施策 7: 子育て支援の充実

8. 「第 4 次雲南市健康増進実施計画」とは、令和 2 年度から 6 年度を計画期間として、保健行政担当職員の行動指針としての役割だけでなく、めざすべき姿を市民と共有した計画となるよう、健康づくり団体等関係機関との協働により策定されました。その中で、次の目標を定め、目標達成に向けた各種健康づくり施策を明示しています。

【健康なまちづくり目標】: 「誰もが生涯健康でいきいきと生きがいをもって暮らせるまちづくり」

【基本目標】: 「平均寿命を延ばす」「65 歳平均自立期間を延ばす」

【健康目標】: 「3 大疾病の死亡率を減らす」「自殺死亡率を減らす」「生きがいを持っている市民を増やす」

【ライフステージごとの目指す姿】: 妊娠準備期～5 歳「次世代の健康を考え、生活習慣の基礎を身につけ健康管理を心がける」、6 歳～18 歳「自分の心身の健康に関心を持ち、健康的な生活習慣を実践できる力をつける」、19 歳～39 歳「自らの健康状態を確認し、定期的に健康診断を受け健康に関心を持つ」、40 歳～64 歳「がん検診、特定健診を受け健康な生活習慣を実践し、働き続けられる心と体の健康づくりを心がける」、65 歳以上「自分の状態にあった生活習慣を実践し、地域活動に参加するなど社会とのつながりを持つ」

9. 「雲南市幼児期版夢発見プログラム」とは、雲南市の幼児教育(就学前教育)の基盤となる教育プログラムで、表現力やコミュニケーション能力など「幼児期に育てたい 9 つの力」を身につけることにより、「生きる力」の育成をめざすものです。小中学校においては小中学校版の「夢発見プログラム」を実践しており、保幼小中一貫したプログラムが展開されています。

10. 「雲南市幼児期版運動プログラム」とは、「幼児期運動指針(文部科学省)」や「雲南市キャリア教育推進プログラム夢発見プログラム幼児期版」に基づき、「身体を動かすのが楽しい」「運動遊びが好き」という子どもたちを育むことをねらいとした運動プログラムとして、理論編(H25 年度策定)と実践編(H27 年度策定)で構成されています。理論編では、子どもと関わる教諭や保育士、保護者や支援者等の心がけるべき基本的事項をまとめています。また、実践編では、子どもの心と体の発達に合わせた具体的な運動遊びの事例や指導の在り方を示しています。

11. 「わくわくうんなんピック」とは、雲南市独自の幼児期における体力・運動能力の測定調査です。走る・跳ぶ・投げるといった基本的な体力測定項目のほか、バランス感覚や柔軟性などの項目からなり、単に測定を行うだけ

ではなく、測定種目間に楽しみながら動きのリハーサルを行う遊びのコーナーを設置するなど、幼児の運動への興味・関心を引きながら実践しています。この結果は、幼児の運動あそびへの支援や環境づくりに生かしていくこととしています。

12. 「運動キャンペーン研究」とは、中高年者を対象として地域単位で有酸素運動と柔軟・筋力増強運動の普及介入(コミュニティ・ワイド・キャンペーン;CWC)を行うことが、地域内における各運動実施者(歩行 150 分/週 and/or 柔軟運動毎日 and/or 筋力増強運動 2 日/週)の増加につながるか明らかにすることを目的とした実践的研究事業です。平成 21 年 10 月に開始し、普及介入から 5 年が経過した平成 26 年の評価では、はじめて運動実施者の増加を確認できました。この成果は世界初の知見として保健医学分野の国際誌に掲載され(Kamada M, Kitayuguchi J, Abe T, et al. Int J Epidemiol. 2018;47(2):642-653.)、現在この知見に基づき市全域でのキャンペーンへと発展させています。
13. 「地域運動指導員」とは、身体を動かすことの楽しさを学び、自分の健康づくりはもとより、市民の健康づくりや介護予防のために、身近な立場で運動・生活活動の指導、普及啓発活動を実践する方です。研究所は、平成 18 年度からその養成・研修を行い、令和元年度末時点で 85 名の指導員が雲南市内各地で活躍しています。
14. 「地域包括ケアシステム」とは、厚生労働省が 2025 年(平成 37 年)を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的の下、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています。地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要とされています(参考:厚生労働省ホームページ「地域包括ケアシステム」http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/)。
15. 「雲南市健康づくり拠点「ラソステ」」とは、「雲南市健康づくり拠点整備基本計画」に基づき、雲南市加茂B&G海洋センターを改築(プールの温水化、トレーニングルームの設置等)し、子どもから高齢者、障がい者誰もが世代・体力・志向に応じて、体力づくり、健康づくり等に取り組める施設として整備された健康づくり拠点です。「ラソステ」は、フランス語で「健康」という意味です。研究所員がラソステの運営委員として参画し、事業推進のための連携を図っています。