

徳島市における市民の健康増進のためのフィットネス施設の利用意識に関する研究

徳島大学大学院 学生員 ○脇川 太一

徳島大学大学院 正会員 近藤 光男

徳島大学大学院 正会員 奥嶋 政嗣

1. 背景と目的

現在、我が国の地方都市では、自家用車の普及により、日常生活の利便性は向上したが、それと相まって、徒歩による行動が減少しており、その結果、住民の身体活動量が減少する傾向にある。身体活動量の減少は、生活習慣病の一因として考えられるようになり、都市計画の分野においても健康問題への対応が課題となっている。無意識に行う日常交通行動のみでは、生活習慣病を予防・解消できるほど身体活動量を確保できないため、今後、意識的に身体活動を行う環境を整える必要がある。現在、世界中で住民の健康増進を図るべく、健康都市プログラムが取り行われており、政策の一環としてスポーツジムのような運動のための施設の整備を行っている事例も見受けられる。

そこで、本研究では、身体活動量を増加させるための施設としてこのようなフィットネス施設に着目し、フィットネス施設の整備計画を行うにあたって、施設の利用意識を明らかにすることを目的とする。

2. 身体活動量

身体活動量(Ex:エクササイズ)とは、運動や生活活動の量を表した単位であり、運動強度(Mets)と運動実施時間(時)を乗じて算出する。厚生労働省が2013年の公表した「健康づくりのための運動基準2013」において、身体活動量の基準値が定められている。表-1に、身体活動量の基準値を示す。

3. 徳島市における住民意識調査

住民意識調査の概要を表-2に示す。この調査は、徳島市の市民の健康度とフィットネス施設に着目し、その利用意識を明らかにする目的で実施した。

4. 住民の健康度の現状

図-1に、日常における総身体活動量が基準値に達している住民と達していない住民の比率を年齢階級別に示す。これより、年齢が若いほど身体活動量が基準値に達していない住民の割合が高いことがわかる。65歳以上とその他の年齢階級とで大きな差があるのは、65歳以上の身体活動量の基準値は10Ex/週であり、他の年齢階級の基準値23Ex/週に比べて低い

表-1 健康づくりのための身体活動基準2013

	身体活動 (生活活動+運動)	運動
18歳以上 64歳未満	3Mets以上の身体活動 を23Ex/週行う	3Mets以上の運動を 4Ex/週以上行う
65歳以上	強度を問わず身体 活動を10Ex/週行う	

表-2 徳島市における住民意識調査の概要

調査時期	2013年11月
配布部数	3000部
対象地域	徳島市
回収部数	673部(回収率22.4%)
調査項目	個人属性 日常生活行動 フィットネス施設の利用意識など

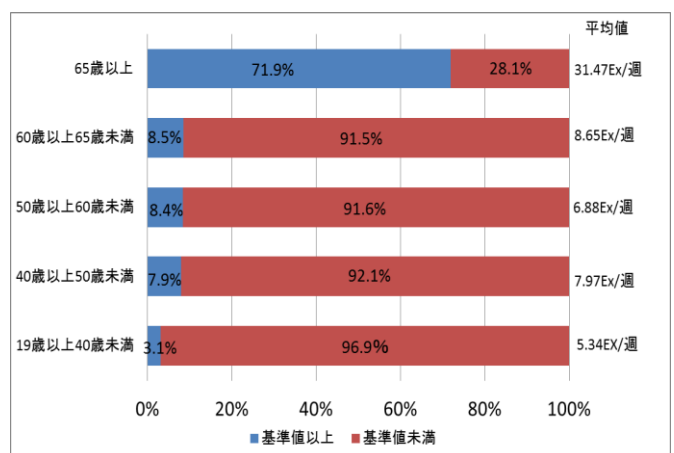


図-1 年齢階級別身体活動量

からであるが、若い年齢層の身体活動量が低いのは事実であり、身体活動を行う必要があると言える。

5. フィットネス施設のニーズ

図-2に、フィットネス施設のニーズについて、その状況を示す。なお、ニーズ顕在とは、現在フィットネス施設に通っている住民のことを指し、ニーズ潜在とは、フィットネス施設に通いたいという意味はあるが通えていない住民のことを指す。また、ニーズ無しとは、フィットネス施設に必要性を感じていない住民のことを指す。図-2を見ると、現在フィットネス施設に通っている住民は全体の11%であることがわかる。また、住民の半数以上は、フィットネス施設に通いたいという意思があることから、フィットネス施設にはニーズがあると考えられる。

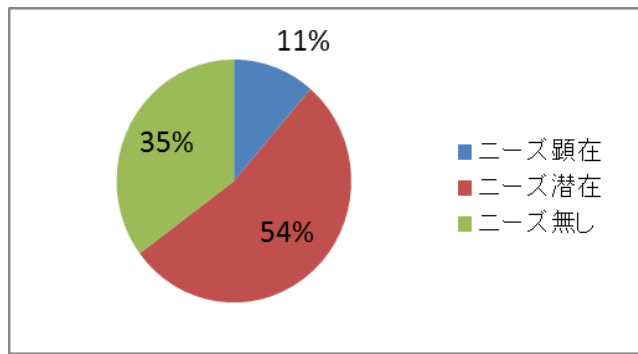


図-2 フィットネス施設のニーズ

6. ニーズに関する属性分析

図-3 に、ニーズ顕在層とニーズ潜在層で数量化Ⅱ類分析を行った結果を示す。図-3 を見ると、中心部地区居住ダミーが最も大きいレンジを取っている。このことから、フィットネス施設の利用に最も影響を与えている属性は、中心部地区に居住しているかどうかであり、中心部地区に居住している住民ほどフィットネス施設を利用したいという意思を、実行に移しやすい傾向があることがわかる。

図-4 に、ニーズ無し層とニーズ有り層で数量化Ⅱ類分析を行った結果を示す。なお、ニーズ有りとは、ニーズ潜在とニーズ顕在を足し合わせたものである。図-4 を見ると、男性ダミーが最も大きいレンジを取っている。このことから、フィットネス施設にニーズを感じるかどうかに影響を与える属性は性別であることがわかり、男性ほどフィットネス施設にニーズを感じない傾向があることがわかった。

図-5 に、65 歳未満の住民の身体活動量の集計を、ニーズ潜在・ニーズ顕在・ニーズ無しの 3 つの区分に分けて示す。図-5 を見ると、ニーズ潜在の住民は、総身体活動量が少ない傾向にあることがわかる。このことより、徳島市の若年層は身体活動量が不足している傾向にあり、その中でもフィットネス施設にニーズを感じている層ほど身体活動量が不足していることが明らかになった。

7. 研究の成果および研究の課題

徳島市の住民は若年層ほど身体活動量が低いことが明らかになった。中心部地区に居住している住民ほどフィットネス施設を利用したいという意思を、実行に移しやすい傾向があり、男性ほどフィットネス施設にニーズを感じない傾向があることがわかった。また、65 歳未満かつフィットネス施設にニーズを感じている住民は、総身体活動量が不足している

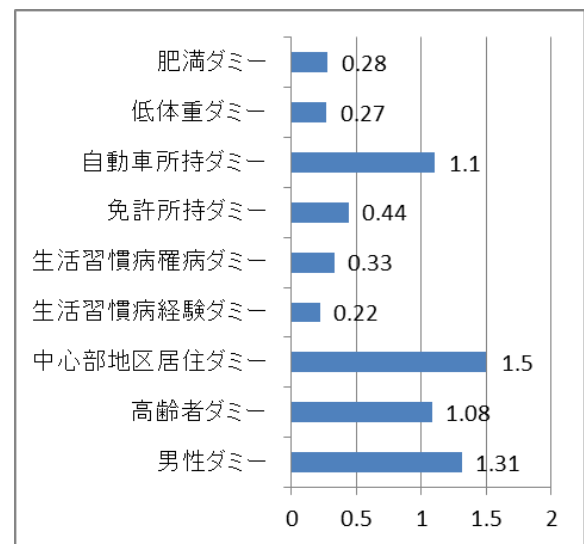


図-3 数量化Ⅱ類分析におけるレンジ(ニーズ顕在層・潜在層)

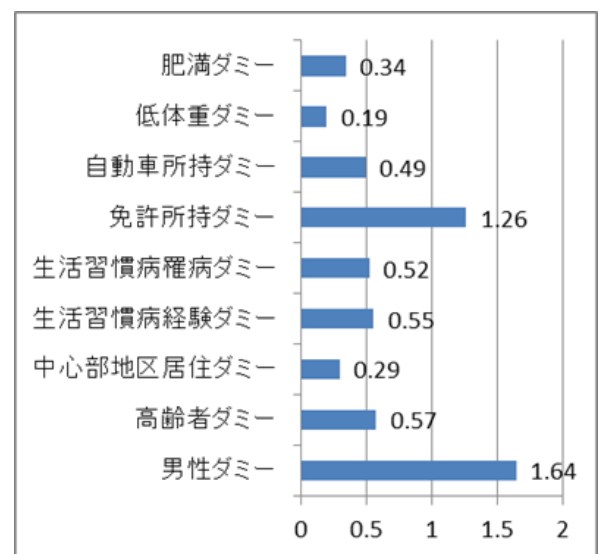


図-4 数量化Ⅱ類分析におけるレンジ(ニーズ無し層・有り層)

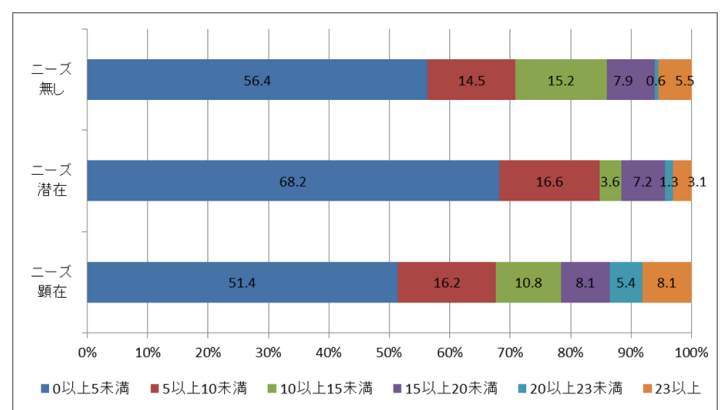


図-5 65 歳未満ニーズ区分別一日の身体活動量

傾向にあることがわかった。これらの結論から、フィットネス施設の整備により住民の身体活動量の増加を促すためには、施設整備は周辺部地区を中心に行い、身体活動量の不足している 65 歳未満かつ女性の住民をターゲットにすべきであると考えられる。