



私たち一人ひとりの行動が、
未来につながる。

SDGs 未来都市 神奈川県



神奈川県

令和5年2月 21 日
記者発表資料

神奈川ME-BYOリビングラボで健康に関する意識・行動変容の実証事業を実施します！

～デスクワーカーへの対面運動指導による体力向上と行動変容の効果に関する実証～

県では、県民の皆様が安心して未病改善に取り組んでいただくとともに、未病産業の持続的発展を促すことを目的とした「神奈川 ME-BYO リビングラボ」を推進しています。このたび、有限会社 IPC から提案のあった実証事業を採択し、次により実施するのでお知らせします。

1 実証事業の概要

中高年層においては、一般的に年齢を重ねることで体力や身体機能が徐々に低下しますが、そのスピードを緩和させるためには、習慣的な運動が効果的です。適度な運動は、生活習慣病等の改善だけでなく、心身をリフレッシュさせ、生活の質や仕事のパフォーマンス向上にもつながることが期待できます。一方で、デスクワークが中心となる方は、生活の中で意識的に運動を取り入れない限り、運動不足に陥りやすくなります。

そこで本実証では、企業に勤める運動習慣のない中高年の方を対象に、体力や身体機能等を測定し、自身の現状を把握した上で、スポーツトレーナーによる対面での適切な運動指導とスマートフォンのアプリを用いたセルフトレーニングを行い、体力の向上と運動の習慣化という行動変容につながったか、それぞれの効果を検証します。

(1) 実証事業者：

有限会社 IPC (川崎市川崎区)、國學院大學人間開発学部(東京都渋谷区)

(2) テーマ名：

デスクワーカーに対する筋力トレーニングやストレッチを中心とした運動介入による体力および血管内皮機能の改善

(3) 対象となる未病領域：健康に関する意識・行動変容

(4) 実施期間：令和5年2月から令和5年3月(予定)

(5) 実証事業への参加者：

県内企業等に勤務する運動習慣(※1)のない40歳から69歳までの従業員の方40名(予定)

※1 運動習慣：1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している状態

(6) 実証フィールド(50音順)：

オイレス工業株式会社(藤沢市)、公益財団法人横浜YMCA(横浜市中区)

(7)実施内容:

項目	内容
ア 参加者募集	参加者を募集し、事業者の説明に基づき実証参加の同意を得る。
イ 参加者の2群設定	参加者を受付順に、①「対面指導+アプリ使用」をする群(介入群)と②「アプリ使用のみ」の群(対象群)に交互に割り当てる。
ウ 測定とアンケート調査	実証開始時と終了時に、次の測定及びアンケートを実施する。 <ul style="list-style-type: none"> ● 血管内皮機能(※2)検査 ● 体力測定・身体機能評価(ファンクショナルテスト及び姿勢評価など) ● 体組成評価(筋肉量や脂肪量の測定) ● 行動変容調査、エンゲージメント調査(アンケート)
エ トレーニング(4カ月間)	①「対面指導+アプリ使用」をする群(介入群) 週に一度、協力企業等の実証事業者からトレーナーを派遣し、運動指導を対面で受講。これに加え、対面指導と同じ内容の指導動画をスマートフォンのアプリで見て、自宅で運動を実施。 ②「アプリ使用のみ」の群(対象群) スマートフォンのアプリで運動指導動画を見て、自宅で運動を実施。 両群とも週3回の運動実施を目安とする。
オ 評価	4か月のトレーニング期間後の健康活動に対する行動変容と体力、姿勢、体内機能等への効果を評価する。

※2 血管内皮機能

血管内皮は血管の最も内側にあり、生活習慣病などによる血管内皮の機能障害が動脈硬化のファーストステップとされている。血管内皮機能を検査することにより動脈硬化の早期発見、早期治療に役立てることが期待される。

2 添付資料

有限会社 IPC のプレスリリース

《SDGsの推進について》

県では、SDGsの達成にもつなげる取組として、県民の未病改善の実践と未病産業の持続的発展を促す民産学公連携の実証事業を推進する神奈川ME-BYOリビングラボに取り組んでいます。



問合せ先

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
 未病産業担当課長 采女 電話 045-285-0156
 未病産業グループ 浅井 電話 045-210-2715