

「歩きたくなるまちづくり」がソーシャルキャピタルに及ぼす影響

Effects of community intervention program for physical activity on social capital

佐藤 真治 (SATO Shinji)

研究課題の要旨

【背景】ソーシャルキャピタルとは、地域における人のつながりや信頼関係のことで、ソーシャルキャピタルが豊かであれば、市民活動への参加が促進されることなどが知られている。一方、地域における身体活動増進の手法として、「まちづくり」という視点が注目されている。特に、「わかっているけど、歩かない人」には、社会環境の整備に加えて、社会支援の実施（人のつながりの支援）が有効であると考えられている。【目的】歩くことによって他者との間に新しい関係性が生まれる「歩きたくなるまちづくり」を提案し、その推進が人のつながりを開放的にし、ソーシャルキャピタルを高めるかどうかを検証する。

研究の進行状況

本研究課題の検証は順調に進み、以下のような結果を得た。

【背景・目的】前年までの研究成果により、歩くこと（身体活動量）がソーシャルキャピタル（人のつながり）を高めることを発見できた。平成29年度はソーシャルネットワークインセンティブ（人のつながりの力）が身体活動量を増やせるかどうかを検証した。

【方法】フィールドは兵庫県豊岡市とした。市の広報を通じて、市内の企業に職場の仲間と一緒に歩行量を高める企画への参加を募った。その結果、最終的に20チーム101名が対象として選定された（平均年齢：46.1±11.5歳、男女比：48/53）。ルールは職場の仲間5人で1チームを作り、土日を含む4週間のチーム合計歩数を競わせ、経済的インセンティブとして上位3チームに食事券を贈呈した。【結果】分散分析の結果、時間の効果が有意であった（ $p<0.001$ ）。多重比較検定の結果は、1週目の平均歩数（9745.5±3636.9歩/日）が2週目（10673.6±4131.3歩/日）、3週目（11155.8±4539.7歩/日）、4週目（11076.2±4871.0歩/日）、5週目（12138.8±5467.9歩/日）と比べて有意に低かった。また、5週目の平均歩数は、それ以前の平均歩数と比べて有意に高かった。すなわち、対象の歩行量は、1週目から2週目にかけて大きく増加し、最終週にさらに大きく増加した。【結論】ソーシャルネットワークインセンティブ（人のつながりの力）は身体活動量の増進に有効であった。

以上の研究成果は、大阪体育学会（8月）、日本臨床運動療法学会（9月）、病院経営学研究会（11月）、愛媛心臓リハビリテーション研究会（11月）などで報告した。