

身体教育医学研究所うんたん

Physical Education and Medicine Research Center UNNAN



2024

1

身体教育医学研究所うんなんとは

身体教育医学研究所うんなん（以下研究所うんなん）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独自の研究活動を展開する「研究拠点」となり、研究から繋がる教育・評価の活動を展開することで、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を進めています。

また、近頃は国や地方自治体において「合理的根拠に基づく政策立案（EBPM）」が推進されてきており、研究所うんなんでは評価活動を中心にEBPMへの関わりが増してきています。

平成15(2003)年

● 新市建設計画策定委員会にて旧吉田村委員より
身体教育医学研究所設置提案

平成16(2004)年11月

● 6町村（大東町、加茂町、木次町、三刀屋町、吉田村、掛合町）
の合併により雲南市誕生

平成17(2005)年

● 雲南市身体教育医学研究所設立準備委員会（第1~3回）
開催

平成18(2006)年4月

● 身体教育医学研究所うんなん開所
（社会福祉法人よしだ福祉会へ
運営委託）



開所記念式典

平成25(2013)年3月

● 身体教育医学研究所うんなん
中長期計画策定

平成27(2015)年3月

● よしだ福祉会運営委託から市直営
方式に変更（かもてらすへ事務所
移転）



加茂健康福祉センターかもてらす

● 雲南市身体教育医学研究推進機構
発足

平成28(2016)年4月

● 身体教育医学研究所うんなん
設立10周年記念事業開催



設立10周年記念誌

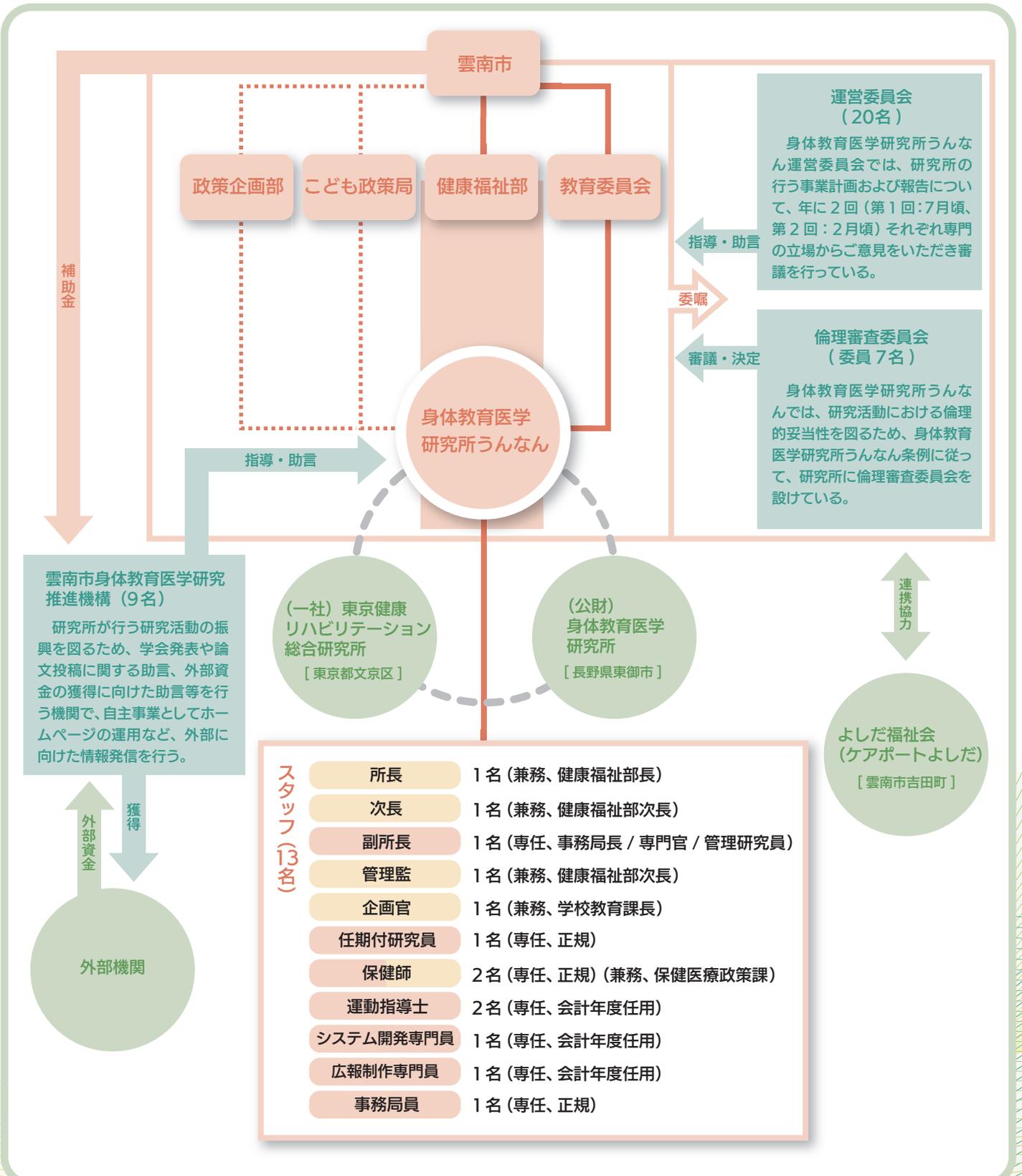
令和2(2020)年3月

● 身体教育医学研究所うんなん
第2次中長期計画策定

2

令和6年度身体教育医学研究所うなん組織体系

研究所うなんは、雲南市役所健康福祉部に属し、雲南市のさまざまな健康づくりの取り組みに沿って活動しています。連携協力機関である、身体教育医学研究所（長野県東御市）や東京健康リハビリテーション総合研究所（東京都文京区）をはじめ、地域住民、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、専門性を持つ研究員や保健師、運動指導士、システム開発専門員、広報制作専門員といった多職種連携のもとで、地域の特性や実情に即した、運動・身体活動や公衆衛生等の専門性を活かした教育・評価・研究活動を実施しています。



■基本理念 (Mission)

●生涯健康でいきいきと暮らす、小児期からの健康づくり

研究所うんなんは、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、雲南市の地方創生に寄与します。

■方向性 (Vision)

●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

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。

●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。

●地域や関係機関が進める生涯健康の取り組みの支援

研究所うんなん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。

■行動指針 (Action)

●フットワーク・チームワーク・ネットワークを合言葉に

研究所うんなんは、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。

基本理念
Mission

基本理念を
実現するため
目指すべき
3つの方向性
Vision

2つの重点課題

8つの重点活動

外部・関係機関

連携

行政職員

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 ～

●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

●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

●地域や関係機関が進める
生涯健康の取り組みの
支援

①活動成果の「見える化」
～教育・評価・研究活動の好循環形成
に向けて～

②科学的根拠に基づく適切な健康行動
(身体活動、食など)の促進による
運動器の健康づくり

①子どもの身体活動の促進

③運動キャンペーン研究の全域展開

⑤青壮年期の身体活動の促進・支援

⑦健康増進のための分野横断連携の推進

②小・中・高生のスポーツ障害(外傷・故障)予防

④地域運動指導員への知識・技術支援

⑥健康づくり拠点等との連携・協働

⑧子どもの健康を支えるデータ連携基盤の構築および
データ利活用の推進

多分野・多職種連携

研究員

保健師

運動指導士

システム開発
専門員

広報制作
専門員

行動指針 Action

フットワーク・チームワーク・ネットワーク

■ 8つの重点活動

①

子どもの身体活動の促進

雲南市教育委員会・こども政策局が作成した「雲南市幼児期運動プログラム（理論編・実践編）」や実践事例集を有効に活用し取り組みを平成24年から支援し、引き続き子どもの健康・体力の向上に向けた運動習慣獲得の取り組みを進められるようモニタリングシステムやデータ分析・評価に基づく現場への還元体制の構築についても推進します。

- 雲南市幼児期運動プログラムの普及啓発 - 幼児期の運動促進事業の評価支援

②

小・中・高生のスポーツ
障害（外傷・故障）予防

スポーツ少年団をはじめ関係する団体へ障害予防の啓発を行います。また、学校における運動器検診の結果を踏まえた予防・事後フォロー体制を確立すべく、スポーツにおける子どものケガ等の状況を定期的に把握できる仕組みづくりを進めるとともに、認定スクールトレーナー事業等を推進する体制整備の支援に取り組みます。

- 子どものケガの現状把握に向けた取り組み - 認定スクールトレーナーとの連携による取り組み

③

運動キャンペーン研究の
全域展開

世界初となる地域レベルでの身体活動促進の成功事業となった「運動キャンペーン研究」の成果手法に基づき、市全域でこの取り組みを展開しています。さらなる身体活動・運動促進を図るとともに、要介護、死亡、費用対効果といった中長期的な影響についての検証を継続しています。また、地域共生社会や「誰一人取り残さない社会の実現」に資するべく、情報格差や体験格差などにも考慮した身体活動促進をしていきます。

- 運動キャンペーン研究事業の推進 - 地域共生スポーツ推進研究事業の推進

④

地域運動指導員への
知識・技術支援

平成18年度からの地域運動指導員養成者総数は206名となり、現在100名超が活動しています。第3次地域運動指導員養成事業計画に沿い、知識・技術支援や体制づくり等を行うことで、地域運動指導員をキーパーソンとした生涯現役のまちづくりの実現に向けて誰もが楽しくからだを動かせる環境づくりを推進しています。また「人と人のつながり」を活かした地域運動指導員による取り組みをより一層充実させ、住民同士が助け合い、支えあいながら、誰もが健康に暮らすことができる地域環境づくりを進めます。

- 地域運動指導員の活動支援（育成・養成）

⑤

青壮年期の身体活動の
促進・支援

青壮年期の不活動対策に資する社会環境の整備として、事業所や関係機関等と連携した情報発信や、自然に健康づくり・疾病予防ができる仕組みや環境づくりを進めるため、ケーブルテレビやSNSを活用した普及啓発を図り、効果的かつ効率的な方法で不活動の予防に取り組むとともに、妊産婦の運動器のケアを推進します。

- 産後女性の運動器の健康づくり - 情報発信媒体を活用した身体活動促進の啓発

⑥

健康づくり拠点等との
連携・協働

雲南市健康づくり拠点（加茂 B&G 海洋センター・ラソソテ）と市内に温泉プールを有する健康づくり関係施設等との連携・協働による活動を積極的に進めるとともに、誰もが健康づくりに取り組める環境整備や、安全で効果的なプログラム立案の支援を行います。

- 市民の水中運動の普及啓発 - 健康づくり拠点運動プログラムの質向上のための情報交換会の実施

⑦

健康増進のための
分野横断連携の推進

効果的な市民の健康づくりのためには運動・栄養・休養・社会参加等の多分野との連携・協働による包括的な取り組みを後押ししていくことが必要です。これまで研究所が積み上げてきた運動・栄養等に関するエビデンスを活かし、多分野・多職種連携を推進しながら、健康づくりに関わる各種施策においてシンクタンクとしての機能を発揮していきます。

- 島根県健康指標データベースの可視化 - しまね健康寿命延伸プロジェクト支援

⑧

子どもの健康を支える
データ連携基盤の構築および
データ活用の推進

こども政策局および教育委員会等との連携により、子どもの健康に関わる各種調査データを効果的に活用するため、幼児身体活動・体力測定、教育魅力化推進事業などを推進しています。多様化する子どもの心身の健康問題への現場対応を後押しする知見を得るよう、既存データの連結・分析・見える化を進めるとともに、政策還元に努めます。

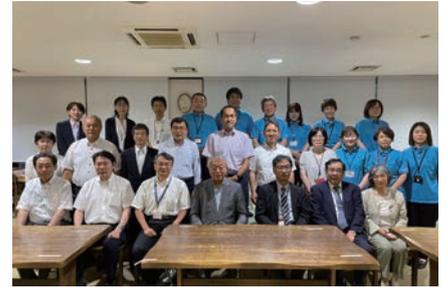
- 幼児期身体活動・体力測定のデータ利活用支援 - 雲南市ふるさと教育の魅力化推進事業への支援



● 運動器の健康・日本賞授賞式
(令和5年4月16日)



● 教育民生常任委員会視察
(令和5年5月11日)



● 令和5年度第1回運営委員会
(令和5年7月10日)



● 夢発見ウィーク中学生職場体験
(令和5年9月29日～10月6日)



● 雲南市立掛合小学校ポッチャ体験
(令和5年10月10日)



● 第2回母子健康推進ネットワーク in
東御市
(令和5年11月16日)



● 地域運動指導員養成講座修了
第7期生誕生
(令和5年11月21日)



● 認定スクールトレーナーモデル事業
in 雲南市立西小学校
(令和6年2月2日)



● 雲南夢ネットケーブルテレビ体操収録
(令和6年2月20日)



● 加茂子育て支援センター「からだであそぼ」
(令和6年3月6日)



● 八日市お楽しみスポーツデーポッチャ
(令和6年5月15日)



● 波多さん教室健脚度測定
(令和6年9月26日)

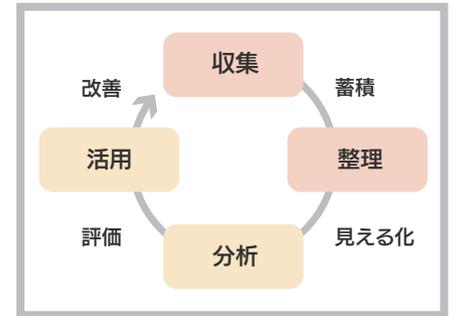
見える化に向けたデータ基盤整理

●データ収集／整理

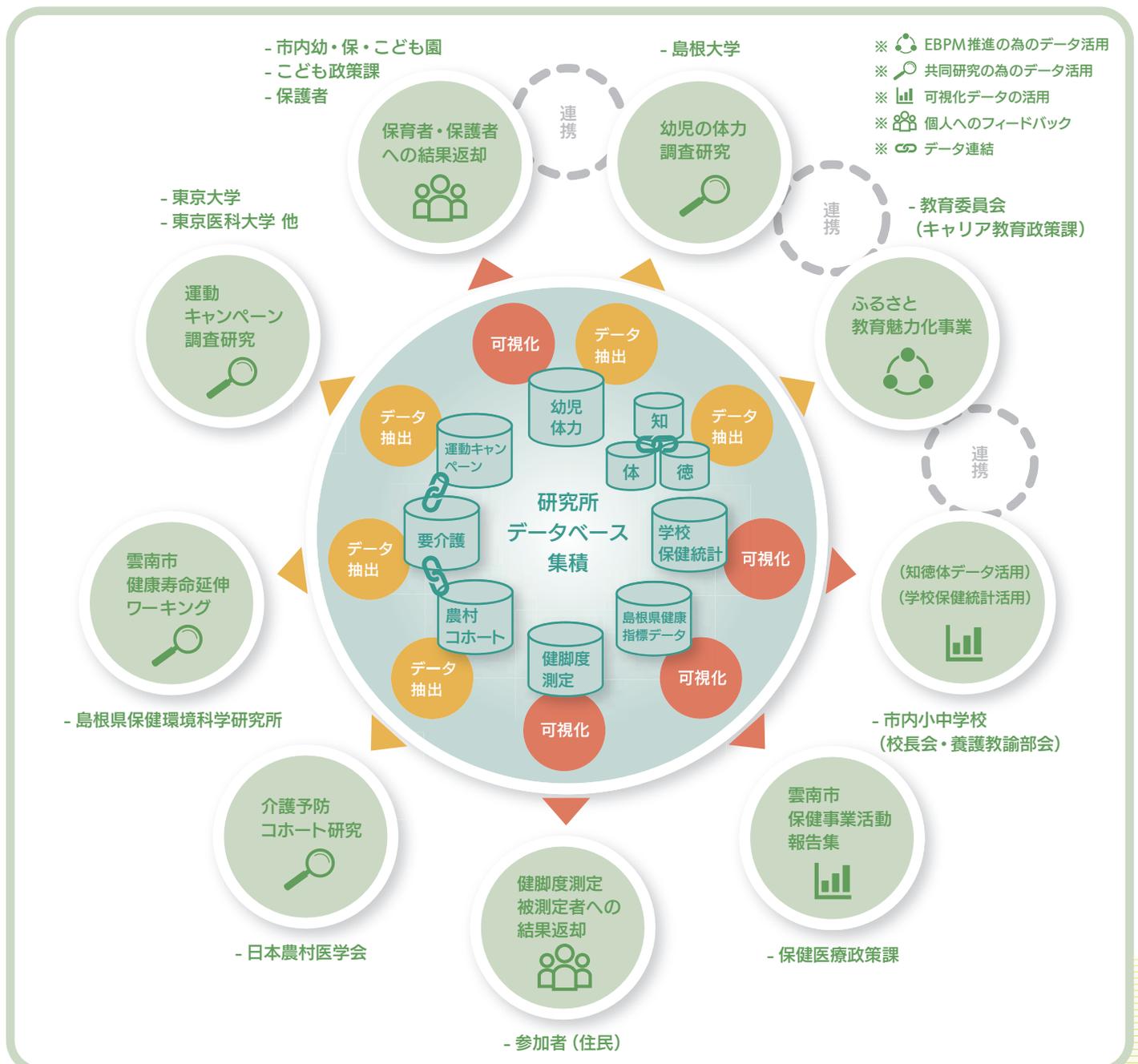
EBPMの取り組みの一環として、関係部局が保有している各種情報を利活用するためのデータベース化を進めています。子どもから高齢者までの生活習慣、体力、疾患、要介護、死亡等の中長期的なデータを継続的かつ定期的に蓄積しています。

●データ分析／活用

累積データの活用により雲南市ならではの学術的研究の推進はもとより、市の健康に関する計画の成果指標管理や教育現場への支援などにも活用されています。



●データベースシステム運用の現況（関係機関との連携）



普及啓発資材

研究所うんなんでは市民の皆さんの健康づくりを後押しするため、普及啓発資材の制作に力をいれています。資料制作する際は、所員だけではなく、時に市役所内の他部署や雲南保健所、地域自主組織などと協力して制作しています。これにより、さまざまな知見を用いた資材を制作することができ、制作した資材はさまざまな場所で発信し、市民の皆さんにお届けしています。

●子ども



『ふれあい遊び』
(令和3年4月発行)

●子ども



『めざせ! すくすく育つ雲南の子』
(令和6年2月発行)

●高齢者



『見直さ! 我が家の減塩』
(令和4年11月発行)

●高齢者



『本日の健脚度からあなたにおすすめの体操』
(令和6年9月発行)

●青壮年



『子育て応援ストレッチ』
(令和3年7月発行)



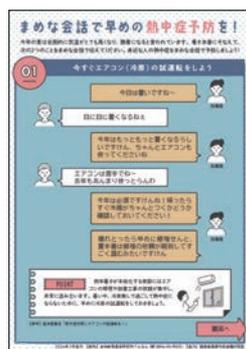
『子育て応援ストレッチポスター
あなたのための、わたしの健康』
(令和6年8月発行)

●地域運動指導員



『私たちが地域運動指導員です
楽しく動いて健康づくり』
(令和2年度発行)

●地域運動指導員



『まめな会話で早めの熱中症予防を!』
(令和6年7月発行)

●栄養・食生活



『うんなんの食育あいうえお』
(令和5年4月発行)

●地域共生スポーツ



『ポッチャ実践ガイドブック』
(令和5年3月発行)

■論文・報告書・解説書(直近5年間)

1. 安部孝文, 北湯口純, 福島教照, 鎌田真光, 岡田真平, 田中千晶, 井上茂, 武藤芳照. PAIREM モデルを用いた保育者を対象とする幼児期運動プログラムの普及施策の実装評価. 運動疫学研究. 2023, 25(2);152-162.
2. Tsuzuki A, Kamada M, Amagasa S, Kitayuguchi J, Miyashita T, Abe T, Gomi T, Okuyama K, Taguri M, Inoue S. Scale-up dissemination study of a multi-strategic community-wide intervention promoting physical activity: a single-arm pre-post study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (in submission).
3. 井上茂, 菊池宏幸, 鎌田真光, 北湯口純, 都築葵, 小熊祐子. 身体活動・運動分野のロジックモデルとアクションプランの例—日常生活における歩数の増加—. 日本健康教育学会誌. 2024, 32;S75-S84.
4. Abe T, Kitayuguchi J, Fukushima N, Kamada M, Okada S, Ueta K, Tanaka C, Mutoh Y. Fundamental movement skills in preschoolers before and during the COVID-19 pandemic in Japan: a serial cross-sectional study. Environmental Health and Preventive Medicine. 2022, 27:26.
5. Kamioka H, Origasa H, Kitayuguchi J, Yoshizaki T, Shimada M, Wada Y, Takano-Ohmuro H, Tsutani K. Risk of Bias in Clinical Trials Reported for Foods with Functional Claims in Japan: A Cross-Sectional Study on Research Quality. Journal of Clinical Trials. 2022. 12(4) 1-9.
6. Kitayuguchi J, Abe T, Okuyama K, Gomi T, Okada S, Shiwaku K, Mutoh Y. Association between hilly neighborhood environment and falls among rural older adults: a cross-sectional study. Journal of Rural Medicine. 2021 Oct;16(4):214-221.
7. Ohta R, Ueno A, Kitayuguchi J, Moriwaki Y, Otani J, Sano C. Comprehensive Care through Family Medicine: Improving the Sustainability of Aging Societies. Geriatrics (Basel). 2021 Jun 4;6(2):59.
8. Ohta R, Sato M, Ryu Y, Kitayuguchi J, Maeno T, Sano C. What resources do elderly people choose for managing their symptoms? Clarification of rural older people's choices of help-seeking behaviors in Japan. BMC Health Serv Res. 2021 Jul 3;21(1):640.
9. Ohta R, Sato M, Kitayuguchi J, Maeno T, Sano C. Potential Help-Seeking Behaviors Associated with Better Self-Rated Health among Rural Older Patients: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health. 2021 Aug 29;18(17):9116.
10. Ohta R, Sato M, Kitayuguchi J, Maeno T, Sano C. The Association between the Self-Management of Mild Symptoms and Quality of Life of Elderly Populations in Rural Communities: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health. 2021 Aug 23;18(16):8857.
11. 五味達之祐, 北湯口純, 上岡洋晴, 朴相俊. 中山間地域在住高齢者における健康な食生活の考え方と食料品選択の制限要因の計量テキスト分析. 日本農村医学会雑誌. 2022, 70(6) : 624-635.
12. Kamioka H, Origasa H, Kitayuguchi J, Tsutani K. Compliance of Clinical Trial Protocols for Foods with Function Claims (FFC) in Japan: Consistency between Clinical Trial Registrations and Published Reports. Nutrients. 2022,14(1),81.
13. Kamioka H, Okuizumi H, Handa S, Kitayuguchi J, Machida R. Effect of non-surgical interventions on pain relief and symptom improvement in farmers with diseases of the musculoskeletal system or connective tissue: an exploratory systematic review based on randomized controlled trials. J Rural Med 2022, 17(1): 1-13.
14. 北湯口純. 巻頭言 地域と共にある運動疫学. 運動疫学研究. 2021, 23(2).
15. 五味達之祐, 上岡洋晴. 中山間地域在住高齢者の近隣環境とタンパク質摂取量の関連: 横断研究. 栄養学雑誌. 2021;79(1):3-13.
16. Gomi T, Kitayuguchi J, Okuyama K, Kamada M, Inoue S, Kamioka H, Mutoh Y. Relationship between neighborhood food environment and diet variety in Japanese rural community-dwelling elderly: a cross-sectional study. Journal of Epidemiology. 2021:32;

■学会・研究会等発表

1. 都築葵, 鎌田真光, 天笠志保, 北湯口純, 宮下拓麻, 安部孝文, 五味達之祐, 奥山健太, 井上茂. 身体活動を促進する多面的地域介入の拡大普及研究: 単群前後比較試験の6年後評価. 第26回日本運動疫学会学術総会. 2023.6.
2. 都築葵, 鎌田真光, 天笠志保, 北湯口純, 安部孝文, 井上茂. 身体活動を促進する多面的地域介入の拡大普及研究. 第25回日本運動疫学会学術総会. 2023.6.
3. 宮下拓麻, 北湯口純, 安部孝文, 岡田真平. 都道府県別にみた児童生徒の不登校出現率の地域差に関連する要因: 地域相関研究. 第82回日本公衆衛生学会総会. 2023.10.

4. 安部孝文, 北湯口純, 福島教照, 岡田真平. PAIREM モデルを用いた保育者向け幼児期運動プログラム研修の普及・実装評価. 第33回日本疫学会学術総会. 2023.2. オンデマンド
5. 加多納拓也, 北湯口純, 石田誠, 若林巧貴, 野津千亜. 官民連携による高齢者の運動器疾患予防を目的とした水中運動教室事業のプロセスの現状と課題～ PAIREM (改変型 RE-AIM モデル) の枠組みを用いた分析～. 第8回日本地域理学療法学会学術集会. 2021.12. WEB 開催

■学会・研究会・シンポジウム等での講演・座長

1. 第26回日本運動疫学会学術総会. 現場連携セッション; 実社会・現場に受け入れられる研究の進め方とは? ～リアルワールドセッション～, 実行委員・企画担当; 北湯口純. 2024.6.
2. 第25回日本運動疫学会学術総会. 一般演題口頭発表, 2-A, 座長 北湯口純. 2023.6.
3. 北湯口純. 日本転倒予防学会第10回学術総会. パネルディスカッション3. 転倒予防の地域実践; 地域社会の転倒・一次骨折予防に資する運動普及のエビデン. 2023.10.

■受賞

1. 都築葵, 鎌田真光, 天笠志保, 北湯口純, 宮下拓麻, 安部孝文, 五味達之祐, 奥山健太, 井上茂. 身体活動を促進する多面的地域介入の拡大普及研究: 単群前後比較試験の6年後評価. 第26回日本運動疫学会学術総会, 優秀演題賞受賞. 2024.6.29.
2. 安部孝文, 北湯口純, 福島教照, 鎌田真光, 岡田真平, 田中千晶, 井上茂, 武藤芳照. PAIREM モデルを用いた保育者を対象とする幼児期運動プログラムの普及施策の実装評価. 第26回日本運動疫学会学術総会, 優秀論文賞受賞. 2024.6.29.
3. 都築葵, 鎌田真光, 天笠志保, 北湯口純, 安部孝文, 井上茂. 身体活動を促進する多面的地域介入の拡大普及研究. 第25回日本運動疫学会学術総会, 優秀演題賞受賞. 2023.6.24.
4. 身体教育医学研究所うなん「地域運動指導員」とともに進める、持続可能な運動器の健康地域づくり. 2023年度運動器の健康・奨励賞

6

その他



■スタッフ

(後列左より) 錦織、高橋、西川、吾郷、陶山
(前列左より) 狩野、北湯口、宮下

■資料発行

令和6年10月発行

■発行・編集

身体教育医学研究所うなん

【設置者】

雲南市長 石飛厚志

【名称】

雲南市健康福祉部 身体教育医学研究所うんなん
Physical Education and Medicine Research Center UNNAN

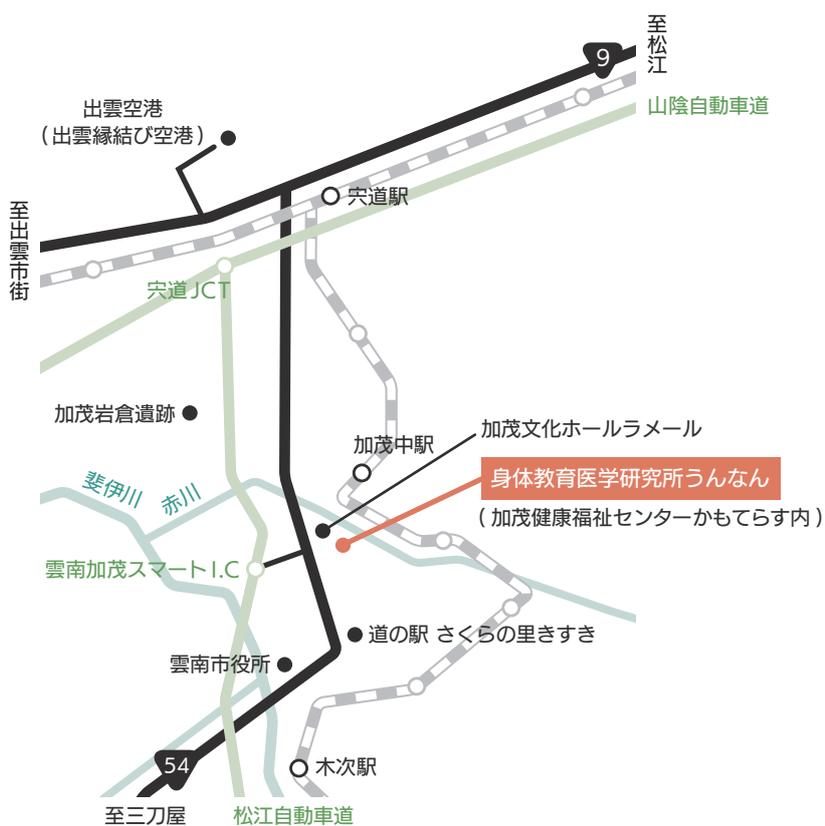
【アクセス】

所在地：〒699-1105 島根県雲南市加茂町宇治328番地
連絡先：TEL .0854-49-9050 / FAX .0854-49-7050

[JR木次線 加茂中駅から] 徒歩約10分

[出雲空港 (出雲縁結び空港) から] 車17分

[高速道路 松江自動車道 雲南加茂スマート I.C から] 車3分



<https://www.shintai-unnan.com/>



わくわくうんなんピック風景 (三刀屋保育所)