

## 2. 調査研究

# 大都市における住民主体の健康・体力づくり活動を創出するための社会システムの構築：アクションリサーチ

清野 諭\*

遠峰 結衣\* 田中 泉澄\* 西 真理子\* 北村 明彦\* 新開 省二\*\*

抄録

これまで我々の研究チームは、都市近郊地域や中山間地域において、住民が主体的に運営・参加する健康づくりの場の創出に取り組んできた。本研究では、東京都大田区において、住民主体の健康・体力づくり活動を創出するための地域の仕組み（社会システム）を構築することを目的とした。本研究は、我々研究者とその地域のステークホルダーとが協働し、健康・体力づくり活動の創出を目指すアクションリサーチである。区内に18ある行政区のうち、3地区を対象地区（モデル地区）とした。モデル地区における一連の事前調査から、中山間地域のモデルを大都市にそのまま適用することは困難であることが示唆された。そこで、各地域のステークホルダーによる協議体「コミュニティ会議」を設立し、当該地区の健康・体力づくり活動の創出について協議した内容を実行することとした。この1年間で、下記のような手順で“住民主体の健康・体力づくり活動を創出する仕組み”が形成された。1) 当該地域の縮図ともいえる地域のステークホルダーによる協議体「コミュニティ会議」を設立する。2) ステークホルダーに“横ぐし”をさす共通キーワードを設定し、多機関連携によって普及する。3) 共通キーワードに関する企画をコミュニティ会議で創出する。4) 地区内の既存の健康・体力づくりの場を集約し、3) の各イベントの参加者に紹介することで、イベント間の日々の実践を促す。今後は、この仕組みの有効性や継続性について引き続き検証する予定である。

キーワード：運動，社会参加，大都市，高齢者，アクションリサーチ

---

\* 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

\*\* 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所

## 1. はじめに

本邦では、今後 10 年間で後期高齢者の人口割合が急増する<sup>1,2)</sup>。その傾向は大都市で特に顕著であり<sup>2)</sup>、フレイルや独居、認知症の高齢者割合の増大も見込まれることから、地域ぐるみで介護予防を推進するための具体策を見いだすことが社会的な課題となっている。平成 27 年度の介護保険改正によって、住民が主体的に参加・運営する健康づくりの場を創出していくことが自治体に求められるようになった。しかし、そのための具体策は示されておらず、頭を悩ませている自治体は数多い。また、住民主体の活動が開始されても、継続しない等の課題もある。

申請者らの研究チームは、運動・栄養・社会参加の要素から成る複合プログラム<sup>3)</sup>を地域の担い手研修用にアレンジし、各地域の実情に合わせて実装する社会実験を進めている。兵庫県養父市（中山間地域）では、「シルバー人材センター内に健康づくり部門を創設し、研修を受けたシルバー会員が仕事として対価を得ながら各地区に出向き、教室を運営する」という仕組み（養父モデル）を創り、実践している<sup>4)</sup>。また、我々と東京都大田区は、2016 年 4 月より、地域ぐるみでフレイルの先送りと健康余命の延伸を目指す「大田区元気シニア・プロジェクト」を共同で推進している<sup>5,6)</sup>。

本研究では、1) 養父（中山間地域）モデルを大都市においても適用することが可能かどうか、2) 適用に際して課題がある場合、どのような仕組みを構築すれば大都市における住民主体の健康・体力づ

くり活動の創出につながるか、そのプロトタイプを提案することを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 研究デザイン

本研究は、我々研究者とその地域のステークホルダー（地域住民、ボランティア団体、法人や事業所、企業、行政などの関係者）とが協働して、住民主体の健康・体力づくり活動の創出を目指すアクションリサーチ<sup>7)</sup>である。

### 2) セッティング

大田区は、東京都 23 区の最南端に位置しており、その面積は 23 区内で最も広い（60.66 km<sup>2</sup>、ただし、約 4 分の 1 を東京国際空港が占める）。人口規模は 23 区内で 3 番目に大きく（2016 年 8 月 1 日時点の総人口 716,645 人、65 歳以上人口 162,443 人、高齢化率 22.7%）、社会経済状態をはじめとした特性や人的・地域資源が地区間で大きく異なる。

### 3) フォーマティブ・リサーチと計画の見直し・修正

本研究実施に当たり、区内に 18 ある特別出張所地区から、東側に位置する A 地区（総人口 38,301 人、高齢者人口 8,797 人、高齢化率 23.0%）と西側に位置する B、C 地区（併せて総人口 47,183 人、高齢者人口 10,914 人、高齢化率 23.1%）をモデル地区として位置づけた。はじめに、この 3 地区の地域包括支援センターの職員と地域住民にインタビュー調査をおこなった。アクションリサーチでは、①特

定コミュニティで解決を要する課題の発見と分析（Plan-1）、②解決のための方策の計画と体制づくり（Plan-2）、③計画に即した解決策の実行（Do）、④解決策実行の過程と結果の評価（Check）という4つのプロセスを行き来しながら研究を進める<sup>7)</sup>。このインタビュー調査は、地域の実情を把握するとともに、当初立てた計画の見直しや必要に応じた修正を目的としておこなった。

その結果、3地区ともに、高齢者の介護予防を推進する集いの場と、介護や福祉の相談窓口である地域包括支援センターとが一体的に運用されており、毎日多数の介護予防プログラムが提供されていた。また、連合運動会やお祭り等の地域行事だけでなく、住民が主体となる「サロン」や「カフェ」も町会やシニアクラブ、民生委員・児童委員などの様々な団体が毎月のように開催していた。「これ以上、新しい活動を立ち上げることは負担になる。」という意見や「住民はある程度専門性の高い指導を求める。」という声もあった。さらに、これまで我々が携わってきた地域とは行政やシルバー人材センター等の組織体制も異なることから、養父モデルをそのまま大都市に実装することは不適當の可能性が高いと考えられた。

#### 4) 協議体「コミュニティ会議」の設立と計画の立案・実行

フォーマティブ・リサーチの結果を受けて、我々は、2016年12月にA地区で設立していた地域の協議体「コミュニティ会議」をB地区（2017年3月）とC地区（2017年4月）でも同様に設立し、この

協議体の中で、当該地区において住民主体の健康・体力づくり活動を創出する方法について協議することとした（Plan-2：解決のための方策の計画と体制づくり）。

コミュニティ会議設立に先立って、各地区において、住民向けのプロジェクト説明会をおこなった。本プロジェクトでは、2016年7月に、65歳以上の住民15,500名を対象とした実態調査をおこなっていたため、各地区の特徴や健康課題について分析した結果についても情報共有した。

コミュニティ会議には、町会・自治会、シニアクラブ、民生委員、社会福祉協議会、シルバー人材センター、地域包括支援センター、区高齢福祉課、区特別出張所の職員らの他、当該地区の企業・事業所の職員らが参加した。地区内で何らかの活動を企画・開催する際には、町会長会議等での報告が必要であったため、可能な限り町会長や連合会長、シニアクラブの会長など、各組織の代表者（いわゆるオピニオンリーダー）に本会議への参加をお願いした。これにより、本協議体では、メンバーの社会的ネットワークを活かして、地区内に情報を拡散する役割も担うことができた。会議は概ね毎月1回の頻度で開催し、著者らが会議のファシリテーターを務めた。

毎回のコミュニティ会議は、主に6～7人グループでのワークや協議を中心とした内容で構成した（図1）。会議設立初期は、運動や多様な食品摂取の重要性の普及とその実践を促すアイデアを可能な限り多く出して集約し、合意形成を図るという手順を繰り返した。これにより、各地区協議体の目指す方向性（ビジョン）



図1. 各地区コミュニティ会議の様子

表1. 本研究期間(平成29年5月1日～平成30年3月31日)におけるコミュニティ会議開催日と参加人数

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
A地区	5月23日 21名	6月22日 22名	7月25日 22名	8月30日 15名	9月26日 16名	10月20日 13名	11月28日 10名	12月21日 16名	1月16日 15名	3月8日 14名
B地区	5月16日 26名	6月14日 23名	7月20日 23名	9月13日 17名	10月27日 18名	11月30日 16名	12月11日 16名	2月16日 18名	3月27日 18名	
C地区	5月18日 23名	6月20日 23名	8月3日 21名	9月5日 18名	10月10日 20名	11月13日 21名	12月7日 16名	1月29日 16名	2月19日 15名	3月20日 15名

と戦略を洗練するとともに、参加住民のモチベーションを高めることに留意した。コミュニティ会議における全地区共通の目標として、1) 健康・体力づくりに関する住民主体の活動を創出・継続すること、2) 多機関が連携してこの活動を普及啓発すること、と設定した。

### 3. 結果と考察

表1に、本研究期間における各地区のコミュニティ会議開催日と参加人数を示した（行政担当者や研究者を除く人数）。いずれの地区においても、コミュニティ会議は9～10回開催され、毎回10～26名の地域住民らが参加した。以下に、各地

区で計画・実行された内容を示す（Do：計画に即した解決策の実行）。

#### 1) A地区

A地区には、近所づきあいが親密であり、町会とシニアクラブが協働しやすいという特長があった。そこで、“つながりで健康になれるまち”がコンセプトとして掲げられた。

A地区では、日ごろから町会活動や各シニアクラブの活動が活発におこなわれており、コミュニティ会議メンバーはイベント開催にも慣れている様子であった。そこで、はじめに、コミュニティ会議内で、ウォーキングと会食会をセットにしたテスト企画を開催することとなった。

**糀谷**  
**ウォーキング**  
**+**  
**お食事**  
 for シニア

**2018年2月22日(木)**  
 9:30～受付 / 10:00～11:00 ウォーキング  
 11:15～12:00 会食会(ウォーキングのみの参加も可)

- 会 場：東糀谷防災公園(集会室前集合)  
※雨天時は集会室内での運動
- 元気おべんとう代：500円(会食会参加の方のみ)

健康長寿は運動・栄養・社会参加から。  
 正しいウォーキングと食事のコツを学びながら  
 寒い冬を元気に過ごしましょう！  
 ご希望の方はポールウォークの体験もできます。

主催・運営：大田区元気シニア・プロジェクト チーム糀谷  
 協力：糀谷地区自治会連合会、糀谷地区民生委員児童委員会、  
 北糀谷堂友会(北糀谷)、柏葉長寿会(西2)、浜行やよいクラブ(西3)、西糀谷高砂長寿会(西4)、  
 龍亀長寿会(東1・2)、糀谷千歳クラブ(東4・5・6)、東糀谷三丁目長寿会(東3)、  
 西糀谷一丁目長寿会(西1)、東糀谷六丁目自ずこや長寿会(東6)、第一ゆうゆうクラブ(大森南)、  
 糀谷生活学校、特別養護老人ホーム糀谷/地域包括支援センター糀谷、大田区社会福祉協議会、  
 大田区シルバー人材センター、東樹株式会社、シニアステーション糀谷、東糀谷老人いこいの家、  
 東六郷老人いこいの家、糀谷特別出張所、大田区高齢福祉課、東京都健康長寿医療センター

イベントについてのお問い合わせ ▶ 地域包括支援センター糀谷 電話：03-3741-8861  
 お申し込み方法は裏面にて



図2. A地区の第1回目の企画内容(左)と当日の様子(右)

このテスト企画は、9月26日に参加者16名にて実行された。

その後、反省会(10月20日)を経て、A地区内にて、ウォーキングと会食会をセットにしたイベントを定期開催する企画が計画された。本イベントの第1回目は、平成30年2月22日に開催され、72名が参加した(図2)。

3月8日の会議では、同様のイベントを1年に3回開催し、参加者を既存の健康・体力づくり活動に案内するという年間計画が立案された。また、既存の地域活動においても、食品摂取多様性のチェックや、「さあにぎやかにいただく(10の食品群を覚えるための語呂合わせ)」というキーワードを普及する計画が立てられた。

## 2) B地区

B地区には、ポール・ウォーキングが盛んな町会があるという特長があった。また、商店街やスーパーなどの社会資源が豊富であり、“住んでいるだけで健康になれるまち”をコンセプトに、多機関が連携してポール・ウォーキングと多様な食品摂取を推進する計画が立案された。会議の中で、ポール・ウォーキングを推進するパンフレットが作成され、現在では、5つある町会すべてで、ポール・ウォーキングの集いが定期的に行われている。また、ポール・ウォーキングと食の多様性(「さあにぎやかにいただく」)を普及するためのポスターも作成され、スーパーや地区内掲示板等に掲示された。最終的に、ポール・ウォーキングと食の多

一緒に歩こう！  
食べよう！

さあにぎやかに  
仲良くポールで嶺町の

健康長寿のための運動・栄養・社会参加イベントが始まります。  
まずはポールウォークや体操で汗を流してから、  
元気のための食べ方を勉強し、試食してみましょう。

大田区元氣シニア・プロジェクト

主催  
嶺町地区自治会連合会（田園調布南町会・嶺町町会・田園調布東久自治会・嶺町北町会・田園調布本町会）  
みたけクラブ・養老寿会・田園調布南うちもあクラブ・嶺町地区民生児童委員・大田区福祉協議会  
大田区シルバー人材センター・イオンスタイル御嶽山駅前・地域包括支援センター嶺町・東急スポーツオアシス豊谷店  
嶺町特別出張所・大田区高齢福祉課・東京都健康長寿医療センター研究所

第1回目イベント 2018年4月4日開催！！ 詳しくは裏面にて→

企画内容 みんなで運動をしてから、元気のための食べ方講座・試食会をします。

各集合場所に集合 ※要・事前申し込み → 運動（1時間程度） ポールウォーク → 食べ方講座・試食会 おにぎり・みそまる

開催場所 嶺町地区内をぐるっと回ります。  
内容には場所ごとに多少のアレンジがありますが、どの回でも基本的には同様です。  
向回参加していただいても構いません。都合申込みをお願いします。

2018年4月4日（水）  
第1回目イベント開催！  
10:15-12:30(10:00受付)  
密蔵院  
大田区田園調布南 24-18  
※雨天時は、嶺町特別出張所にご集合ください。

2018年6月 イオンスタイル 御嶽山駅前 北瀬町 37-13  
2018年9月 大田区立 すすめ児童公園 田園調布本町13-18  
2018年11月 嶺町特別出張所 田園調布本町7-1  
2018年2月 白山神社 東嶺町33-17

申込詳細  
●定員：50名程度（定員になり次第受付終了）  
●日程：第1回目 2018年4月4日（水） 10:15-12:30（10:00より受付）  
●募集期間：2018年3月12日～2018年3月26日  
●集合場所：密蔵院 境内（雨天の判断は嶺町特別出張所へお問い合わせください。）  
●募集対象：嶺町地区在住のみなさま（ゆっくり1時間程度歩ける方）  
●募集人数：50名程度（先着順） ●持ち物：タオル、飲み物、運動のできる服・靴  
●参加費：200円（イベント当日、受付へお持ちください）  
●申込先：嶺町特別出張所 電話：03-3722-3111 FAX：03-3721-1493 所在地：大田区田園調布本町7-1  
●申込方法：上記申込先へお電話またはFAXでご連絡ください。  
●キャンセル：上記申込先へ事前にご連絡ください。

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。  
右の10食品群から1群で1点。  
毎日7点以上が目標です。

お問い合わせ 嶺町特別出張所 所在地：大田区田園調布本町7-1 電話：03-3722-3111

図3. B地区の平成30年度の企画内容

さあにぎやかに  
歩こう  
食べよう  
つながろう

第1回 元気のためのウォーキング・会食イベント

2017年11月22日（水）  
ウォーキング 10:00～11:30  
会食会 12:00～13:00  
※雨天時は田園調布特別出張所にて運動・会食イベント開催

大田区元氣シニア・プロジェクト チーム田園調布 主催

田園調布地区では、フレイル（虚弱）の先送りと健康寿命の延伸を目指す「大田区元氣シニア・プロジェクト」のモデル地区としての活動が始まりました。  
その一環として、標記のテーマのウォーキング・会食イベントを開催します。富ってご参加ください。

プログラム <前半> せせらぎ公園の紅葉狩りウォーキング  
<後半> 「さあにぎやかにいただく」会食会

多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。  
右の10食品群から1群で1点。  
毎日7点以上が目標です。



図4. C地区の第1回目の企画内容(左)と当日の様子(右)

さあにぎやかに  
**歩こう  
食べよう  
つながろう**

田園調布まちあるきシリーズ2  
～浅間神社とお花見～

2018年4月5日(木)  
ウォーキング 10:00～12:00  
会食会 12:00～13:00  
※雨天時は田園調布特別出張所にて運動・会食イベント開催

大田区 元気シニア・プロジェクトチーム田園調布

みなさん、1月放送のプラタモリはご覧になりましたか？  
われらが田園調布地区が舞台でしたね。  
今回はお花見と合わせて、プラタモリにも出演した築地学芸員と一緒に  
浅間神社と多摩川台公園を歩きます。奮ってご参加ください！

**プログラム**  
＜前半＞ 浅間神社と多摩川台公園のお花見ウォーキング  
＜後半＞ 「さあにぎやかにいただく」会食会

主催：田園調布地区自治会連合会（関町大田自治会、田園調布一丁目自治会、田園調布二丁目自治会、  
一般社団法人田園調布会、田園調布町会、田園調布協賛会）、田園調布地区民生委員、児童委員協議会  
大田区田園調布高齢者支援センター、一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ・サポート会、株式会社、株式会社コスモジャパン  
社会福祉法人 大田区社会福祉協議会、社会福祉法人 海上義勇会、公益社団法人 大田区シルバー人材センター  
大田区地域包括支援センター 田園調布、田園調布特別出張所、大田区福祉部高齢福祉課、東京都健康長寿医療センター研究所

多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。  
右の10食品群から1群で1点。  
毎日7点ほどが目線です。

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が考案した健康増進のためのメニューです。  
※アレルギー対応メニューは、東京都健康長寿医療センター研究所のホームページをご覧ください。

**タイムスケジュール** ※写真は前回イベントの写真です。

10:00	10:10	10:30	12:00
集合 ・田園調布 せせらぎ公園休憩所 (雨天時は出張所)	映像試写会 ・昭和初期の 多摩川園	ボールウォーキング ・浅間神社から 多摩川台公園 ・築地学芸員による 歴史解説	会食会(出張所) ・さあにぎやかに いただく

**お申し込み詳細** ※定員になり次第受付終了

**募集対象** 田園調布地区在住のみなさま（ゆっくり1時間程度歩ける方）

**募集人数** 50名程度（先着順） **星食代** 500円

**持ち物** タオル、飲み物 **イベント当日、会食会場の受付へ  
お持ちください。**  
※ウォーキングのみの場合は不要

**服装** 動きやすい服、歩きやすい靴  
両手が使えようなリュック

**集合場所** 田園調布せせらぎ公園休憩所

**申込先** 地域包括支援センター田園調布（前回とは異なります）  
電話：03-3721-1572 FAX：03-5755-5707  
所在地：〒145-0071 大田区田園調布 2-58-5  
※雨天時のお問い合わせもこちらになります。

**申込方法** 上記申込先に  
【名前・ふりがな・年齢・性別・住所・電話番号  
参加希望イベント（ウォーキング・会食会・両方）を  
電話またはFAXにてお伝え下さい。

**キャンセル** 上記申込先まで事前にご連絡ください。

大田区 元気シニア・プロジェクトとは  
2016年より始まった、健康寿命の延伸のためフレイル（虚勢）の先送りや  
地域ぐるみで行なっていくプロジェクトです。  
フレイル予防には、**運動**：習慣的な運動、**栄養**：多様な栄養素（特にたんぱく質）、**社会参加**  
が効果的です。活動な外出・社会参加が効果的です。

フレイル予防の3つの柱  
運動 栄養 社会参加

プロジェクトについてのお問い合わせは：福祉部高齢福祉課 高齢者支援担当 大田区蒲田 5-11-14 電話：03-5744-1624

図5. C地区の4月の企画内容

様性普及をセットとしたイベントを地区内で順番に開催する企画が立案された（図3）。本企画第1回目は、4月4日に予定されている。

B地区で作成された、多様な食品摂取の重要性を啓発するオリジナル（住民が登場する）ポスターやレシピ、多様性チェック表は、現在、ショッピングモールや飲食店、公共施設など、地区全域に掲示や配布が進められており、この取り組みは、A地区、C地区にも波及するようになった。

3) C地区

C地区では、協議体が目指すビジョンについての議論に、他の2地区よりも多くの時間がかげられた。最終的に、“でかけたくなるまちづくり”、“まちづくりに動く人を増やす”がコンセプトに掲げられ、季

節行事にウォーキングと会食会を組み合わせさせた（運動・栄養・社会参加の要素をすべて含む）企画を定期開催することで、参加者や協力者を拡大していくというビジョンが設定された。

C地区はコンセプトの設定に時間を要したものの、主体的なイベント開催は、3地区の中で最も早く、第1回目の企画が平成29年11月22日に開催された(図4)。第2回目の企画は4月5日に(図5)、第3回目の企画は7月7日に予定されている。

4) 3地区の共通コンセプト

地区によって企画の実行体制は異なるものの、3地区とも、基本的なコンセプトは共通している。はじめに地域の縮図ともいえる協議（コミュニティ会議）を設立し、普及するキーワードの設定とその

普及を目的とした企画の定期開催を図る。そして、その参加者に対して、当該地区の既存の地域活動を紹介し、日々の実践を促すというものである。コミュニティ会議には様々な組織のメンバーが参加しているが、共通のキーワード（例えば、フレイル予防、ポール・ウォーキング、「さあにぎやかにいただく」など）によって連携し、各々の組織にもそのキーワードを持ち帰ることで情報が普及していく仕組みとなっている。この1年間でこのようなプロトタイプができあがりつつあるものの、この取り組みがどの程度有効か、そして、無理なく継続できるかについて、引き続き検証していく必要がある。

#### 4. まとめ

モデル地区における一連のヒアリングやフォーマティブ・リサーチの結果から、中山間地域と同様のモデルを大都市にそのまま適用することは困難であり、人的・社会資源をはじめとした地域特性を考慮した取り組みを推進する必要性が示唆された。

この1年間のアクションリサーチによって、下記のような“住民主体の健康・体力づくり活動を創出する地域の仕組み（社会システム）”が出来上がりつつある（図6）。

- 1) 当該地域の縮図ともいえる地域のステークホルダーによる協議体「コミュニティ会議」を設立する。
- 2) ステークホルダーに“横ぐし”をさす共通キーワードを設定し、多機関

連携によって普及する。

- 3) 共通キーワードに関する企画をコミュニティ会議で創出する。
- 4) 地区内の既存の健康・体力づくりの場を集約し、3)の各企画を通して普及する。これにより、イベント間の日々の実践を促す。

しかしながら、継続性や活動資金など、いくつか課題も残されている。本研究は、図7のような大田区元気シニア・プロジェクトの一環として実施しているため<sup>5,6)</sup>、引き続き、各地区の活動の定着に向けて研究を継続する予定である。また、2016年7月に15,500名を対象としたベースライン調査を実施しており、2018年7月には、ベースラインから2年後に相当する追跡調査を実施する。これにより、クラスター・非ランダム化比較試験のデザインに基づいたアウトカム評価とプロセス評価をおこなう。今後、この仕組みの有効性や継続性について引き続き検証し、報告していく予定である。



図6. 本研究における住民主体の健康・体力づくり活動を展開するための仕組み(プロトタイプ)

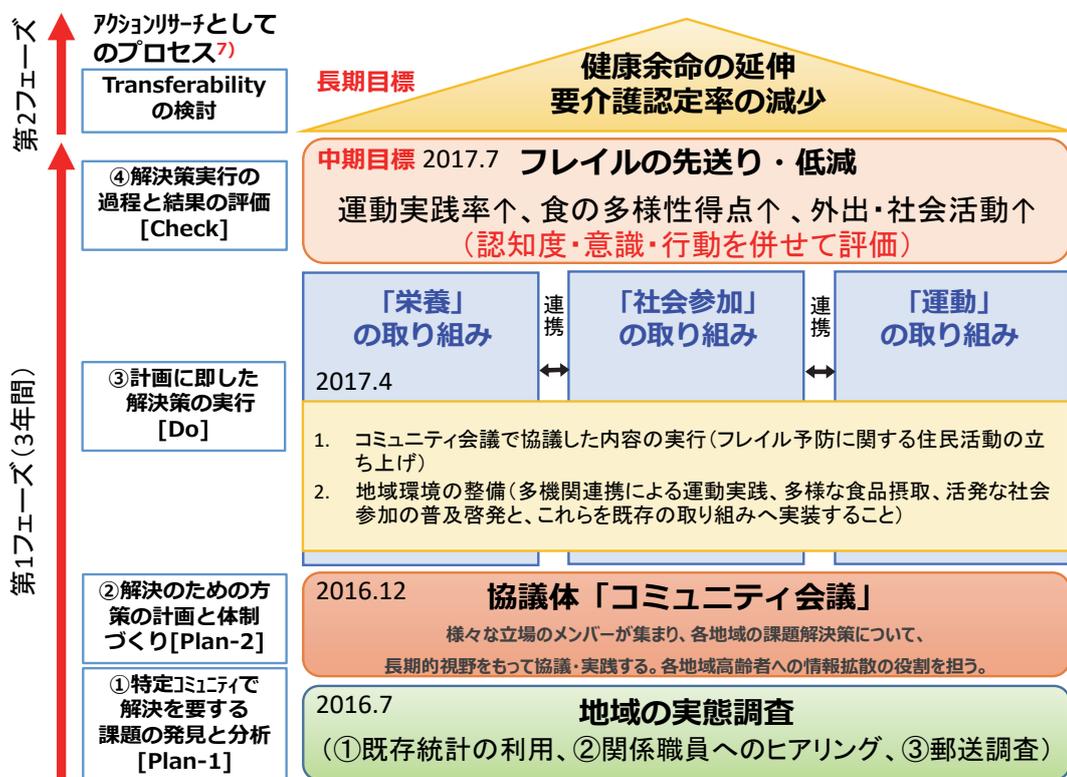


図7. 大田区元気シニア・プロジェクト:ロードマップ<sup>5, 6)</sup>

## 引用文献

- 1) 平成 27 年国勢調査 .  
<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/kekka.html>
- 2) 国立社会保障・人口問題研究所. 日本の地域別将来推計人口-平成 22 (2010) ~52 (2040) 年-(平成 25 年 3 月推計).  
<http://www.ipss.go.jp/pp-shicyoson/j/shicyoson13/6houkoku/houkoku.asp>
- 3) Seino S, Nishi M, Murayama H, et al. Effects of a multifactorial intervention comprising resistance exercise, nutritional and psychosocial programs on frailty and functional health in community-dwelling older adults: A randomized, controlled, cross-over trial. *Geriatr Gerontol Int*, 17: 2034-2045, 2017.
- 4) (国研) 科学技術振興機構. コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン「高齢者の虚弱化を予防し、健康余命を延伸する社会システムの開発(研究代表者：新開省二)」. 2014.
- 5) Seino S, Kitamura A, Tomine Y, et al. A community-wide intervention trial for preventing and reducing frailty among older adults living in metropolitan areas: Design and baseline survey for a study integrating participatory action research and cluster trial. *J Epidemiol*, in press.
- 6) 清野諭, 遠峰結衣, 田中泉澄, 他. 大田区元気シニア・プロジェクト～地域ぐるみでフレイルを先送りする大都市モデルを創る!～. *介護福祉・健康づくり*, 4: 130-134, 2017
- 7) (国研) 科学技術振興機構社会技術研究開発センター, 秋山弘子編著. 高齢社会のアクションリサーチ. 東京大学出版会, 2015.

本研究は、「平成 29 年度健康・体力づくり事業財団健康運動指導研究助成事業」の助成金を受けて実施しています。

### 発表論文

Seino S, Kitamura A, Tomine Y, Tanaka I, Nishi M, Nonaka K, Nofuji Y, Narita M, Taniguchi Y, Yokoyama Y, Amano H, Ikeuchi T, Fujiwara Y, Shinkai S. A community-wide intervention trial for preventing and reducing frailty among older adults living in metropolitan areas: Design and baseline survey for a study integrating participatory action research and cluster trial. *Journal of Epidemiology*, in press.