2026年5月22日
令和7年度健康運動指導研究助成 研究成果報告会

地域に根付く健康支援ボランティアの実態把握および体系的評価

国立保健医療科学院
疫学・統計研究部　主任研究官
水島 諒子

©和光市

地域ボランティア

- 地域ボランティアが健康づくりの一助となることは、
  地域の健康水準を向上させることに加え、
  ボランティア自身の健康利益獲得も期待される。

- 地域ボランティアは、各自治体により養成・支援され、
  自治体と住民の架け橋的存在として、
  各地域のポピュレーションアプローチ
  に携わっている。

成り手の減少、**高齢化**や**自治体職員の負担**などの課題を抱える自治体や、**コロナ禍**により**活動が途絶えてしまったボランティア組織なども存在**する。（野中ら, 2025; 田口ら, 2019; 他）

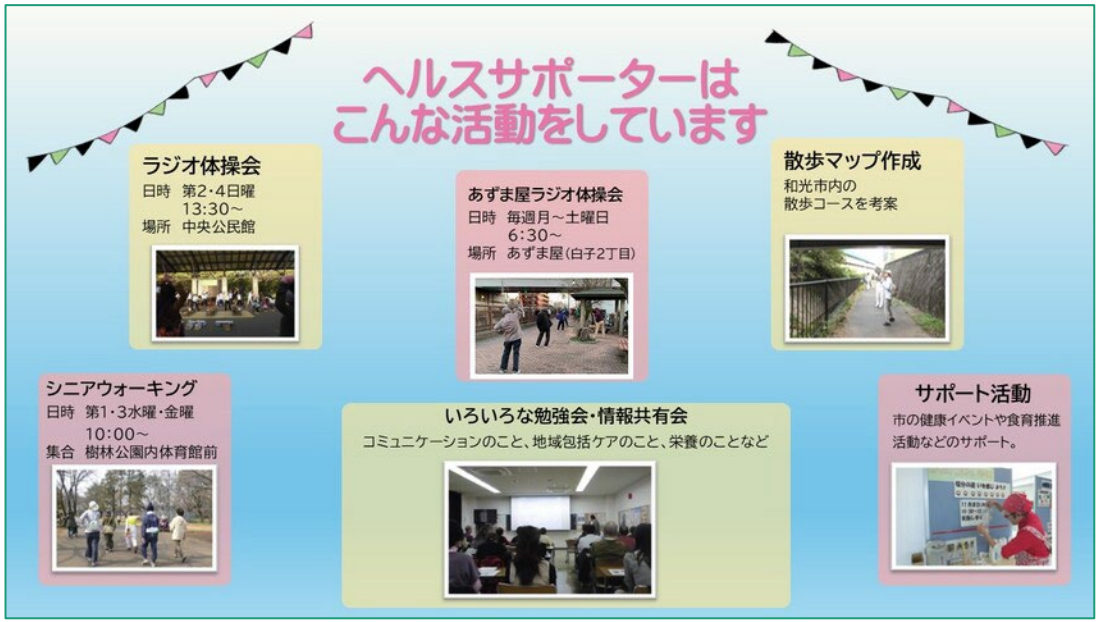
和光市ヘルスサポーター

- 和光市ヘルスサポーターは、2013年から埼玉県和光市で養成。ボランティア活動を通じて、市民の健康づくりを支えている。

  ⇒ 登録者数 375人

  （2025年度時点）

©和光市



和光市ホームページ
https://www.city.wako.lg.jp/kenko/1004192/1010167/1004639.html

コロナ禍の影響から活動が継続的でない者が存在することや**年齢層が高い**など、**<u>他自治体と同様の課題を抱えている</u>**。

地域ボランティアの先行研究

- 地域ボランティアの活動の実態調査や、
  活動による心身の健康効果などが多く報告。
  （川村ら，2019; 他）

- ボランティア事業を体系的に評価する報告。

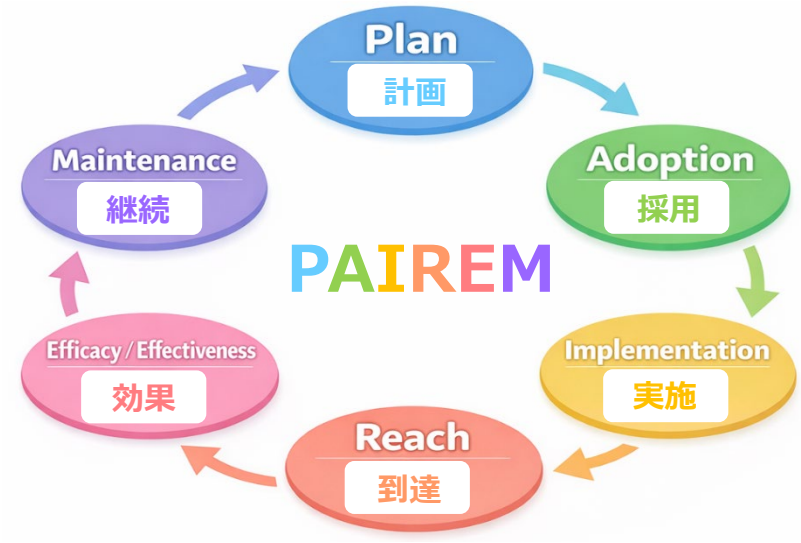
国際的に、
Glasgow et al.（1999）による
RE-AIM モデルが、
ポピュレーションアプローチ
による事業展開の**体系的評価**
によく用いられている。

Glasgow et al., 1999
https://azhin.org/cummings/re-aim

PAIREM（ペアレム）

- RE-AIMの改変型モデルとして **PAIREM**が提案されている。
(重松ら, 2016)

- 健康づくり事業のプロセスと成果を俯瞰できる評価方法。
- 活用することでポピュレーションアプローチのプロセスを随時確認でき、健康目標の達成具合を客観的に評価することや課題を把握することが可能。
- PAIREMを用いた報告も増えつつある。
（佐藤ら, 2023; 山北ら, 2024; 他）



Purpose

健康支援を担う地域ボランティアの特性、満足度、負担感や継続要因などを明らかにし、体系的に評価すること

研究課題の設定

課題Ⅰ

アンケート調査（悉皆調査）により、
ボランティアの特性や活動の満足感、
負担感や継続要因などを解明

課題Ⅱ

フォーカスグループインタビュー（FGI）
により、活動の課題を抽出し整理

課題Ⅲ

活動実績や市全体への認知度等を整理し、
事業を**PAIREM**の枠組みにより**体系的に評価**

実施時期，実施地域，研究対象者，倫理申請

［実施時期］2025年11月～2026年3月

［実施地域］埼玉県和光市

和光市イメージキャラクター
「わこうっち」

［研究対象者］和光市ヘルスサポーター

［倫理申請］国立保健医療科学院研究倫理審査委員会

承認番号：NIPH-IBRA#25015　承認日：2025年11月4日

研究課題の設定

課題Ⅰ

アンケート調査（悉皆調査）により、
ボランティアの特性や活動の満足感、
負担感や継続要因などを解明

課題Ⅱ

フォーカスグループインタビュー（FGI）
により、活動の課題を抽出し整理

課題Ⅲ

活動実績や市全体への認知度等を整理し、
事業を**PAIREM**の枠組みにより**体系的に評価**

［研究課題 Ⅰ］アンケート調査（悉皆調査）

［研究対象者］

和光市ヘルスサポーターに
登録している20歳以上の男女

［調査項目］

調査項目	
基本特性	性、生年月日、地域、就業、教育歴、取得資格
家族・生活状況	婚姻、家族構成、ペット、世帯収入、介護状況［介護する側］、経済的な余裕
身体特性・健康状況	身長、体重、歯の本数、既往歴、服薬、月経・妊娠
生活習慣	睡眠時間、喫煙、飲酒、身体活動、食習慣、健康状態
地域での活動等	地域での活動、たすけあい
ヘルスサポーターの活動	開始した時期、開始したきっかけ、その他の活動
ボランティアの活動	活動満足度、活動負担度、活動継続動機

健康講話イベント・調査の様子

特性、満足度、負担感や継続要因等を明らかにするために、調査項目を選定

［研究課題 Ⅰ］和光市ヘルスサポーターの特性

登録者
375人

連絡可能者
268人

回答者
99人

回答率
36.9%

	全体（n=99）	地域住民（n=68）	市職員（n=31）
男性（%）	25 (25.3)	18 (26.5)	7 (22.6)
年齢、歳	62.9 (17.4)	71.4 (8.2)	44.3 (11.0)
年台、人（%）20–30歳台	12 (12.1)	0 (0.0)	12 (31.6)
40–50歳台	27 (27.3)	8 (11.8)	19 (61.3)
60歳以上	60 (60.6)	60 (88.2)	0 (0.0)
ヘルスサポーター活動歴、年	6.4 (4.2)	7.2 (3.6)	4.4 (4.8)
1年未満、人（%）	12 (12.1)	3 (4.4)	9 (29.0)
1年以上5年未満、人（%）	21 (21.2)	12 (17.6)	9 (29.0)
5年以上10年未満、人（%）	35 (35.4)	29 (42.6)	6 (19.4)
10年以上、人（%）	31 (31.3)	24 (35.3)	7 (22.6)
その他のボランティア活動、人（%）	44 (44.4)	38 (55.9)	6 (19.4)

平均値（標準偏差）

［研究課題 Ⅰ］満足感・負担感・継続動機

〖継続動機〗

- 「人に喜んでもらえる」「活動を通して積極的に社会参加できる」といったの項目の得点が高かった。

〖満足感〗

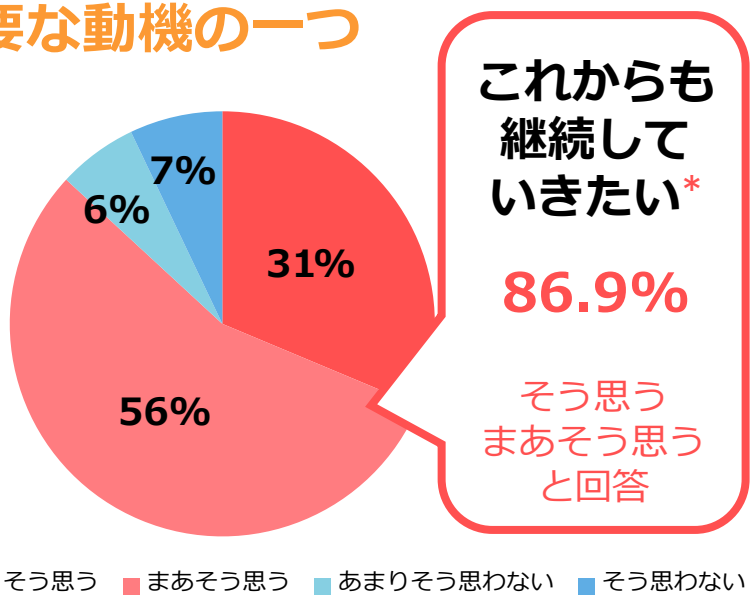
- 「サポーター活動を通して、自分自身が成長できる」、「サポーター活動の経験は、自分にとって有意義なものである」といった自己利益に関する項目の得点が高かった。

➡ **自己成長や社会貢献の実感が継続の主要な動機の一つであることが示唆された**

- 86人（86.9%）が継続意思を示した。

〖負担感〗

- 「地域住民への働きかけが難しい」など、一部の精神的負担が認められた。



研究課題の設定

課題Ⅰ

<u>アンケート調査（悉皆調査）</u>により、
ボランティアの特性や活動の満足感、
負担感や継続要因などを解明

課題Ⅱ

<u>フォーカスグループインタビュー（FGI）</u>
により、活動の課題を抽出し整理

課題Ⅲ

活動実績や市全体への認知度等を整理し、
事業を**<u>PAIREM</u>**の枠組みにより**<u>体系的に評価</u>**

［研究課題Ⅱ］フォーカスグループインタビュー（FGI）

［研究対象者］

研究課題Ⅰの研究対象者から、
参加意思がある者を募集。
基本特性に偏りがないよう選定。

FGIの様子

［時間］ 約60分

［テーマ］
- 活動をおこなうための継続要因と障壁
- 今後、活動をおこなう上での提案や意見

［分析］
1）録音した記録から逐語録を作成
2）意味内容ごとに区切り、分類
3）「コード」や「カテゴリー」などを抽出し、整理

［研究課題 Ⅱ］FGIの研究対象者および分析結果

［研究対象者］ 6人のグループを対象に2回実施

計12人（男性4人、72.4 [10.4]歳、活動歴7.7 [4.1]）

［分析結果］

カテゴリ	コード	発言のキーワード
継続要因	個人内要因	身体的健康、心理的健康・心の安定、加齢の自覚と自己管理意識、役割意識・存在価値
	対人関係要因	仲間とのつながり、世代間交流の喜び、承認・尊重の感覚
	活動特性要因	活動の楽しさ・やりがい、柔軟性・参加のしやすさ、専門職や自治体職員の存在、活動内容
障壁	個人内障壁	就労との両立、忙しさ
	対人・組織的障壁	世代間ギャップ、組織運営上の不満、人材不足・後継者問題
	環境的障壁	活動場所の課題、自然環境（コロナ禍、天候）
今後の提案	広報・周知強化	SNS活用、動画配信、ポスター掲示
	若年層の参加促進	多世代交流
	養成後のフォロー	養成後の活動機会提供、定例会の開催
	活動多様化・企画提案	講演会、知識提供、マップ作成再企画
	環境整備・仕組みづくり	関係組織との連携・活動場所確保

研究課題の設定

課題Ⅰ

アンケート調査（悉皆調査）により、
ボランティアの特性や活動の満足感、
負担感や継続要因などを解明

課題Ⅱ

フォーカスグループインタビュー（FGI）
により、活動の課題を抽出し整理

課題Ⅲ

活動実績や市全体への認知度等を整理し、
事業を**PAIREM**の枠組みにより**体系的に評価**

アンケート調査・フォーカスグループインタビュー

- ボランティア活動の先行研究と本研究は概ね一致
  - 継続動機は、**内的動機づけ**が重要（Jigssa et al., 2018）
  - 金銭的報酬よりも、**社会的意義の実感**が重要（Ludwick et al., 2014）
  - 継続には**個人・対人・組織・環境要因**が相互に作用（Ludwick et al., 2021）

- **コミュニティからの承認や支援体制が継続に寄与**し、**活動機会の不足や負担が離脱要因**となるとする報告（Sanou et al., 2016）は、本研究の結果とも整合していた。

- FGIで抽出された**「仲間とのつながり」や「人材不足」**も、Chatio et al.（2017）による質的研究と一致していた。

継続支援体制や活動機会の充実が重要

研究課題の設定

課題Ⅰ

アンケート調査（悉皆調査）により、
ボランティアの特性や活動の満足感、
負担感や継続要因などを解明

課題Ⅱ

フォーカスグループインタビュー（FGI）
により、活動の課題を抽出し整理

課題Ⅲ

活動実績や市全体への認知度等を整理し、
事業を**PAIREM**の枠組みにより**体系的に評価**

［研究課題Ⅲ］体系的評価

局面	1）人口（人） 2）人口密度（人／km²） 3）高齢化率（%）
Plan （計画）	1）目標 2）期間 3）範囲とターゲット集団
Adoption （採用）	1）行政区 2）組織
Implementation （実施）	1）情報提供 2）教育機会 3）サポート環境
Reach （到達）	1）人口カバーの割合 2）認知の割合 3）行動の割合
Efficacy/ **E**ffectiveness （効果）	1）主要アウトカム 2）副次アウトカム
Maintenance （継続）	1）採用の継続 2）効果の継続

- PAIREMにおける各項目に対応する利用可能なデータを収集し整理する。
- 研究課題ⅠおよびⅡの結果も反映させる。

［研究課題 Ⅲ］PAIREMの結果

局面	1）人口 2）人口密度 3）高齢化率	1）84,733人* 2）7,643人 / km² 3）18.1%*
Plan （計画）	1）目標 1-1）和光市 1-2）ヘルスサポーター 2）期間 2-1）事業期間 2-2）評価期間 3）範囲とターゲット集団	1-1）第五次和光市総合振興計画の将来都市像「みんなをつなぐワクワクふるさと 和光」の実現に向け、市民主体の健康づくりを推進 1-2）ヘルスサポーターを育成・登録し、研修等で活動を支援することで地域の健康づくりを広げる人材を2026年までに累計400人の育成 2-1）2014年2月～現在 2-2）2025年4月～2026年3月 3）市民全体
Adoption （採用）	1）行政区 1-1）養成されたヘルスサポーターの行政区 1-2）実施した行政区 2）協働した組織の数	1-1）91.7%（11区 / 12区） 1-2）91.7%（11区 / 12区） 2）10組織（公民館、児童センター、児童館、保育園、子育て包括支援センター、自治会、スーパーマーケット、介護予防拠点、図書館、庁内関係4課）
Implementation （実施）	1）情報提供 （養成講座の周知） 2）教育機会 （養成講座） 3）定例会・イベント	1）6回（広報、チラシ、自治会回覧板、HP、LINE、X、市民講座等） 2）3回 3）8回（定例会・ボランティア依頼・運動教室2回、わこう食育おうえん隊講座 3回、果物摂取啓発イベント1回、健康講話1回、成果報告会・運動支援 1回）

高齢化率

日本	29.4%	埼玉県	27.4%
東京都	22.8%	和光市	**18.1%**

今後は、
活動の質や波及効果に関する指標を設定
➡ より実効性の高いポピュレーションアプローチの推進が期待される

地域全体への展開および多機関連携が進んでいる

FGIでは養成後の活動機会の不足が指摘
➡ これらのニーズを反映することで、
参加者の活動継続および実働率の向上が期待される

*人口は2026年2月1日、高齢化率は2025年11月5日、ヘルスサポーターの登録者数は2025年10月31日、研究参加者数は2026年1月31日時点。

［研究課題 Ⅲ］PAIREMの結果

Reach** （到達）	1）ヘルスサポーター登録者数 2）研究参加者数	1）375人*（目標達成 93.8%） 2）99人*
Efficacy/ **E**ffectiveness （効果）	1）評価アウトカム 1-1）満足感 1-2）負担感 1-3）継続動機	1-1）活動愛着 75.9 (17.6)点 自己利益 80.4 (15.9)点 1-2）仕事負担 44.5 (13.9)点 精神的負担 49.1 (15.1)点 日常生活負担 42.7 (14.8)点 1-3）継続動機 73.8 (16.6)点
Maintenance （継続）	1）事業の継続 2）ヘルスサポーター継続 2-1）継続年 2-2）5年以上 2-3）10年以上 3）継続意思	1）12年（2014年～現在） 2-1）6.4（4.2）年 2-2）66人（66.7%） 2-3）31人（31.3%） 3）86人（86.9%）***

Reach（到達）：
現状は行動の評価に留まっていることから、
今後は先行研究（重松ら, 2016; 山北ら, 2024）と同様に、人口カバー率や認知度の評価をおこなうことが望ましい。

現在、和光市民の状況把握のために実施されている「地域の絆と安心な暮らしに関する調査（絆調査）」に、ヘルスサポーターの認知に関する項目を追加することが計画されている（2026年6月調査予定）。

**行動のReach（到達）の評価のみであり、人口カバー、認知については評価なし。
人口カバー：ヘルスサポーターの案内チラシは、市内の介護予防拠点6ヵ所に30枚、子育て包括支援センター3ヵ所に30枚、図書館に30枚、公民館3ヵ所に30枚配布している。
***継続意思は、「サポーター活動をこれからも継続していきたい」に対して、「そう思う」および「まあそう思う」と回答した人数とした。

**PAIREM評価により、
事業が長期的に継続され、多様な組織と連携しながら展開されていることが確認された。
一方、今後の目標設定の見直し、Reach（到達）やImplementation（実施）の観点では、登録者数に対する実働率や活動機会に改善の余地があると考えられる。**

Conclusion

地域ボランティア活動の実態と課題が明らかとなり、PAIREMに基づく体系的評価の有用性が示された。

今後は、実働率や活動機会の改善に向けた具体的方策の検討が求められる。

Acknowledgments

研究対象者

和光市ヘルスサポーターの皆さま

共同研究者・協力者

中田 由夫（筑波大学）

笹井 浩行（東京都健康長寿医療センター研究所）

田中 喜代次（筑波大学）

飯田 路佳（十文字学園女子大学）

若葉 京良（十文字学園女子大学）

辻 大士（筑波大学）

平原 麻美（和光市役所）

大脇 理恵（和光市役所）

川口 紗英（十文字学園女子大学）

西村 生（筑波大学）

孫 宇暢（筑波大学）

鳥谷 匠（慶應義塾大学）

助成

公益財団法人健康・体力づくり事業財団

令和7年度健康運動指導研究助成

和光市イメージキャラクター「さつきちゃん」「わこうっち」