

〈教育実践報告〉

# ケーブルテレビを活用した山間地域高齢者への 運動介入の実践研究

神森真弓\*・丸山裕司\*・福富彩子\*\*・田中亨\*\*\*・久保玄次\*\*\*\*

## 1. はじめに

令和6年度から開始された健康日本21（第三次）では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンが掲げられている<sup>1)</sup>。個人の行動と健康状態の改善に加え、社会環境の質を高める取り組みを推進することで、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を実現することが目標とされている。青森県は、平均寿命が男女とも全国で最も低く（男性79.27歳、女性85.33歳：2020年都道府県別生命表、厚生労働省）、主要死因として糖尿病や脳血管疾患の割合が高いことが報告されている。このため、平均寿命および健康寿命の延伸は県全体の重要課題となっている<sup>2)</sup>。

本研究対象地である青森県田子町を含む「第三次青森県健康増進計画八戸圏域版」においても、男女ともに運動習慣を有する者の割合が低いことが示されており、運動習慣者の増加が喫緊の課題とされている<sup>3)</sup>。そこで本研究では、田子町における運動習慣者の増加を目的として、地域住民の多くが利用するケーブルテレビを活用した運動介入を計画した。

本研究の最大の特徴は、地域インフラとして普及しているケーブルテレビを運動介入の媒体として用いた点にある。田子町におけるケーブルテレビ加入率は約95%<sup>4)</sup>と極めて高く、地域全体に均質な情報発信が可能である。2022年末現在、日本におけるケーブルテレビ普及率は52.4%、青森県は16.6%である<sup>5)</sup>。田子町の普及率がいかに高いかがわかる。

本研究では、田子町の自然、伝承文化、言語などの地域特性を活かしたオリジナル体操を創作した。特に、青森県南部から岩手県北部にかけての地域及び秋田県鹿角地方の旧南部藩領内に伝わる盆踊り「ナニャドヤラ」<sup>6)</sup>をモチーフとして採用し、地域文化を体操動作や音楽に反映させた。さらに、この地域文化を取り入れたオリジナル体操を含む運動プログラム介入とした健康づくりの方策として、その有効性および継続可能性を検討し、山間地域における運動介入の新たな可能性について報告する。

## 2. 方法

### 1) 調査期間場所

調査期間は、2024年7月下旬～2025年9月初旬までであった。

### 2) 場所

場所は、青森県田子町であった（図1）。田子町は、十和田湖の南東、青森県の最南端に位置し、美しい山々に囲まれ、日本で最も美しい村に登録されている。総面積は241.98km<sup>2</sup>であり、青森県内の町村で8番目の広さで、そのうち約80%を山林が占める。2025年2月1日時点で、田子町の人口は4,372人<sup>7)</sup>で高齢化率46.5%<sup>8)</sup>である。田子町は、にんにく出荷量が日本で最も多い地域でもある。

\* 東海学園大学、\*\* 愛媛大学、\*\*\* 仙台大学、\*\*\*\* 愛媛大学名誉教授



図 1. 田子町の位置

Map-It (<https://map-it.azurewebsites.net/>) より作図

### 3) 研究対象者

青森県田子町在住の 22 名（男性 2 名、女性 20 名）であった。対象者の平均年齢と標準偏差は、男性  $88.5 \pm 2.5$  歳、女性  $76.3 \pm 4.5$  歳であった。

### 4) 運動プログラム

オリジナル体操と筋力トレーニングの映像とあわせて、運動プログラム【タップコプさわやか運動プログラム】を制作した。同プログラムは約 12 分の映像で、次の①、②で構成される。

- ①筋力トレーニング（約 7 分）：レッグエクステンション、スクワット、カーフレイズで構成した。
- ②オリジナル体操「タップコプさわやか体操」（約 5 分）：1-3 番の有節歌曲形式を取り、歌詞は田子町在住者の協力を得て作成した。音楽は、専門家とともに郷土に伝わる特徴的な旋律やリズムを用いて作成した。映像は、田子町の名所である「みろくの滝」、「大黒森のつつじ」、「水車」、および名産品である「にんにく」畑や「田子牛」など、地域住民にとって馴染みのある風景を背景として撮影を行った。体操は、田子町の盆踊り「ナニヤドヤラ」の動きをイメージに体幹の回旋や胸郭を拡げる運動、フワードランジ、スクワット、足踏み等の下肢筋力強化をねらいとした動きを中心に構成した。

### 5) 介入方法

田子町ケーブルテレビ（公益財団法人にんにくネットワーク）で「タップコプさわやか運動プログラム」を、2024 年 7 月 29 日から同年 11 月 1 日まで毎日午前、午後放映してもらった。また、対象者全員に「タップコプさわやか運動プログラム」の DVD を配付した。対象者には、ケーブルテレビもしくは DVD の映像を見て自宅で運動を実施してもらった。加えて、約 1 年後の 2025 年 9 月 4 日にフォローアップ教室を開催し、質問紙調査を実施した。

### 6) 調査項目

#### (1) 運動プログラム実践率

セルフモニタリングとして運動実施カレンダーを配布し、対象者に自宅での運動実践を記録させた（図 2）。

#### (2) 質問紙調査

対象者に以下の 2 つの質問紙の回答を求めた。

さわやか運動プログラム実施カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
日にち	22	23	24	25	26	7月28日
実施の有無	○	○	×	○	○	
実施時間	11:30	11:30		14:00	14:00	
29	30	31	8月1日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	9月1日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

図 2. 運動実施カレンダー

- ①介入終了後の2024年11月1日に、「タップコプさわやか運動プログラム」を実施しての感想を自由記述形式で回答を求めた。
- ②2025年9月4日に開催したフォローアップ教室において、日頃のケーブルテレビ視聴に関するアンケート調査を実施した。アンケート内容は、以下の通りである。
- (1)「ケーブルテレビ」を自宅で視聴することは可能でしょうか。
  - (2)「ケーブルテレビ」を視聴可能な方は、1日のうち自宅で視聴しているおおよその時間を教えてください。
 

1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満
3. 1時間以上3時間未満	4. 3時間以上5時間未満
5. 5時間以上	
  - (3)「ケーブルテレビ」で放映される運動内容、放映時間などの希望をご記入ください。
  - (4)「ケーブルテレビ」で、普段どのような内容を視聴されますか。

## 7) 倫理的配慮

研究対象者に対し、個人が特定されることは決してないことを説明したうえ、研究説明文書を読んでもらい、研究参加に対する同意を得たうえで、承諾書にサインしてもらった。

## 3. 結果及び考察

### 1) 運動プログラム実践率

運動介入期間は96日であり、対象者の運動実践日数の平均は $66.0 \pm 17.3$ 日であった。すなわち、介入期間中におおよそ3日に2日は運動が実施されていたことになり、比較的高い実践頻度が確認された。なかには毎日継続して実施した参加者もあり、その理由として「決まった期間であったからこそ続けられた」との意見が聞かれた。また、本プログラムは約12分と短時間で構成されていたため、「時間的負担が少なく継続しやすかった」との発言も得られ、プログラムの構成が実践率の高さに寄与した可能性が示唆された。

### 2) 質問紙調査

#### ①「タップコプさわやか運動プログラム」を実施しての感想

参加者からは、田子町の景色や地域を題材にした体操を楽しみながら実施できたという声が多く寄せられた。中でも「ナニヤドヤラ」が歌詞や動きに取り入れられていたことや、田子町の各地区が紹介されていた点が好評で、「音楽が心に残った」「みんなに知ってもらいたい」といった感想もみられた。体操は全身を使う運動が多く、「最初はできなかったが徐々にできるようになった」「覚えていない部分も気にするようになった」など、達成感や継続意欲を示す意見が多かった。

一方で、「仕事や時間の都合で毎日続けられない」「骨折で体操ができず体が重い」「難しい動きがあった」など、継続実施や動作の難しさに関する課題も挙げられた。それでも「これからも続けたい」「できるだけ継続しようと思う」と、今後も体操に取り組みたいという前向きな声が大多数を占めた。

また、知り合いが映像に出演していたことが親しみやすさを高め、「身近に感じられた」との感想もあった。サロンなどで利用者に指導している参加者もあり、地域内での普及や自主的な実践が進んでいる様子もうかがえた。

#### ②フォローアップ教室時のアンケート

対象者全員が自宅でケーブルテレビを視聴可能な環境であった。視聴時間は、「30分未満」が11名

(50.0%)、「30分以上1時間未満」が7名(31.8%)、「1時間以上3時間未満」が2名(9.1%)、「3時間以上5時間未満」が1名(4.5%)、「5時間以上」が1名(4.5%)であった。自宅でケーブルテレビを長時間視聴する者は少ない様子である。

ケーブルテレビで放映される運動内容の希望は、「タブコプさわやか運動プログラム」と回答した者がほとんどであった。放映時間の希望は、朝、昼、夜の時間帯それぞれの希望があったが、共通していたのは定期的に同じ時間帯に毎日放映して欲しいという希望であった。

ケーブルテレビの視聴内容については、「町のニュース」が最も多かった。その他の回答として、「亡くなった人の確認」「興味のある町内の子どもの活動」「町の活動に参加した後に自分の様子を見る」「農作業の情報(農作物の出来具合など含む)」などが挙げられた。これらの結果から、ケーブルテレビが地域住民の生活に深く溶け込み、日常の情報収集や地域とのつながりの維持に重要な役割を果たしていることが明らかとなった。

### 3) 田子町におけるケーブルテレビ普及の変遷

青森県のケーブルテレビ普及率は全国平均を大きく下回っているが、田子町においてはほぼ全世帯に普及している。2025年9月現在、田子町ケーブルテレビの担当職員によると、確実に95%以上の世帯で視聴可能となっており、現在もさらに普及が進んでいるとのことである。田子町でこれほど高い普及率が実現している背景には、同町の地理的条件が大きく関係している。1959年にNHK青森放送局が開局し、1960年代には田子町でもテレビ電波の受信に向けた取り組みが始まった。当時、町内では20メートルもの柱を建ててアンテナを高所に設置し、青森市からの電波受信を試みたが、青森市と田子町の間に位置する八甲田山が電波の障壁となり、ほとんど受信できなかった。このような難視聴環境が、町ぐるみでのケーブルテレビ導入を促す大きな要因となった<sup>4)</sup>。その後も、町内では民放放送を十分に視聴できない時期が長く続いた。こうした状況を受け、テレビ視聴環境の格差を解消することを目的として、1994年に田子町ケーブルテレビが開局した。同局は、県内自治体が運営するケーブルテレビ局としては初の事例であり、地域主導による放送インフラ整備の先駆けとなった<sup>9)</sup>。高度情報化社会が叫ばれ始めた平成初期、テレビさえも整備されていない状況が、田子町にはあった。田子町が当時構想していた地域情報化は、難視聴地域の改善を大前提としつつ、地域住民の生活や生業に密着した情報提供、さらには町外への積極的な情報発信に重点が置かれていた。

### 4) 運動習慣を身につける手段としてのケーブルテレビの可能性

田子町におけるケーブルテレビの高い普及率とその背景を踏まえると、フォローアップ教室時のアンケートで得られた「ケーブルテレビの視聴内容」に関する回答は、理解しやすい。これらの回答からは、ケーブルテレビが町民の生活に深く根ざし、日常的な情報源として機能している様子が明確にうかがえる。特に、「町のニュース」や「地域行事」「訃報の確認」といった生活密着型の情報が多く視聴されている点は注目される。

このような視聴傾向は、都市部のケーブルテレビ利用実態とは大きく異なる。都市部では、冠婚葬祭など地域の出来事をテレビ放送で知る機会はほとんどない。一方、田子町では、難視聴地域の解消を目的として町主導でケーブルテレビが整備、運営されてきた経緯があり、地域放送が情報インフラとして発展した歴史的背景が存在する。その結果として、ケーブルテレビが単なる娯楽媒体ではなく、生活、交流、防災などを含む地域情報の中核として機能していることが示唆される。

身の回りの出来事をケーブルテレビで視聴する機会が多い田子町において、運動プログラムが放映されたことにより、参加者および視聴者は本プログラムをより身近なものとして捉えたと推察される。放映開始前に、田子町内で直接体操指導を実施していたことから、参加者からは「知っている人が映像に

出ていて親しみを感じた」「背景の風景がきれいで行いやすかった」といった意見が多く聞かれた。

2025年9月に実施したフォローアップ教室には、2024年の運動介入プログラムに参加していなかった町民の参加も多く見られた。このことから、番組放映を通じて町民の関心が広がっていたことが窺える。

## 4. まとめ

本研究では、青森県田子町において地域文化を取り入れた「タブコブさわやか運動プログラム」をケーブルテレビで放映し、運動介入を行った。対象者の運動実践率は高く、地域の風景や音楽への親近感が継続意欲を高めた。田子町の高いケーブルテレビ普及率は情報共有の基盤となっており、山間地域における運動習慣形成に有効な媒体であることが示唆された。

## 謝辞

本研究を実行するにあたり、体操音楽の作詞頂いた田子町在住の西村務氏、作曲頂いた福富秀夫氏に深く感謝します。また、研究にご協力頂きました方々に心よりお礼申し上げます。

## 引用文献

- 1) 厚生労働省：「健康日本21（第三次）推進のための説明資料」。  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001158816.pdf>（2025年2月16日閲覧）
- 2) 厚生労働省：令和2年都道府県別生命表の概況。  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk20/dl/tdfk20-02.pdf>（2025年2月27日閲覧）
- 3) 三戸地方保健所：第三次青森県健康増進計画八戸圏域版概要。  
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenmin/ha-hoken/files/hachikeniki3honbun1-4.pdf>（2025年2月20日閲覧）
- 4) 太田美奈子：無線/有線からみる地方のテレビ受容 —青森県三戸郡田子町の事例から—。ソシオロゴス, 45, 1-20.
- 5) 総務省情報流通行政局衛星・地域放送課地域放送推進室：ケーブルテレビの現状。  
[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000975399.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000975399.pdf)（2025年9月18日閲覧）
- 6) フリー百科事典『ウイキペディア（Wikipedia）』  
<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%8A%E3%83%8B%E3%83%A3%E3%83%89%E3%83%A4%E3%83%A9>（2025年9月15日閲覧）
- 7) 総合政策部青森県総合政策部統計分析課人口労働統計グループ。  
<https://opendata.pref.aomori.lg.jp/dataset/2347.html>（2025年9月15日閲覧）
- 8) Web 東奥. 青森県高齢化率 35.43% 過去最高更新。  
<https://www.toonippo.co.jp/articles/—/2062823>（2025年9月15日閲覧）
- 9) 太田美奈子：「農業テレビ」としての自治体ケーブルテレビ——青森県三戸郡田子町の事例から。村落社会研究ジャーナル, 28 (2), 21-25.