

修士論文
論文要旨

研究テーマ：健康増進活動の女性参加者における運動の行動変容に関連する要因の分析

学籍番号：1470046

氏名：藤井 稚也

研究指導教員：竹田 徳則 教授

研究指導補助教員

概要

背景と目的：

長寿高齢社会の我が国では健康寿命の延伸が課題であり、健康日本 21（第 2 次）に定める健康増進指針として、人々の運動習慣として行動変容の推進が掲げられている。

我が国の運動の行動変容推進モデルには、岡（2003）が提唱した行動変容ステージ（以下、運動ステージ）がある。この運動ステージの前進と健康増進には共通して心理社会的側面が着目されており、運動セルフ・エフィカシー（岡：2003, Claudio：2005, 以下、運動 SE）、ソーシャル・サポート（青木：2005, 以下、SS）、主観的健康感（三徳：2006, 山内 2015）等との関連が明らかにされている。

しかし、健康増進に向けた介入による運動の行動変容と心理社会的側面との関連については、横断調査や短期間の介入による報告が多い。したがって、一定期間の介入や介入終了後を追跡する縦断的な検討から運動の行動変容の変化や継続と心理社会面との関連を明らかにすることは、今後の健康増進活動を考える上では重要と言える。

本研究の目的は、中高年者を対象とした健康増進活動参加者における、①活動期間 1 年間での運動の行動変容の有無と心理社会面や運動機能の関連性、②活動終了 3 ヶ月後における運動行動の継続の有無と関連する要因を明らかにする 2 つを目的とした。

方法

対象は、岐阜県 A 企業（岐阜会場）と奈良県 B 市（奈良会場）が無料開催する健康増進活動に参加した地域在住の中高年者 64 名である。参加者は各主催者を通じて目的・内容等を公開した上で一般公募した。活動内容は、1 ヶ月に 1 回 90 分、全 12 回の講義形式主体の健康関連情報の提供や健康行動の利点と実践成功例の紹介、各種実施評価の個人と全体へのフィードバックで構成した。両会場ともに各講義は同一の作業療法士と看護師の 2 人が担当した。

評価は、自記式質問紙調査と運動機能測定を活動初期（1 回目）・中期（6 回目）・最終期（11 回目）と活動終了 3 ヶ月後の計 4 回実施した。実施期間は岐阜会場が平成 26 年 1 月～平成 27 年 4 月、奈良会場は平成 26 年 4 月～平成 27 年 7 月とした。自記式質問紙調査には、年齢、性別、運動ステージ（「1 点. 前熟考期」～「5 点. 維持期」）、運動 SE（4 条件下での運動する自信を「1 点. 全くそう思わない」～「5 点. かなりそう思う」）、主観的健康感（「1 点. よくない」～「5 点. ととてもよい」）、ストレス対処能力（SOC：全 13 の質問に「1 点. 全くない」～「7 点. ととてもよくある」）、家族と友人からの運動実施に関する Positive と Negative サポート（以下、家族 PSS, 家族 NSS, 友人 PSS, 友人 NSS）の受領状況の各 3 質問に「1. いる」「0. いない」、運動機能測定は

ロコモ度テストの立ち上がり、2ステップテスト、ロコモ25（身体活動・生活機能の全25質問に「0点：困難でない」～「4点：ひどく困難」）を用いた。分析対象者は、初期評価時に運動ステージが既に維持期にあった23人と、活動期間中3回の評価いずれかの不参加者23人を除外した18人とした。分析方法は、①活動期間中の最終期—初期評価結果における運動ステージの変化量により行動変容あり群となし群の2群に分けた。②活動期間中の継時的変化にはFriedman検定を用い、有意差を認めた項目についてはWilcoxon signed-rank testにて多重検定（Bonferroni補正）を行った。③最終期評価の運動ステージと活動期間中に有意な変化を認めた評価項目との相関を確認した。④活動期間中の行動変容あり群となし群それぞれの最終期評価と活動終了3ヶ月後評価の群内比較をWilcoxon signed rank testにて、群間比較をMann-Whitney U testにて検定した。統計分析にはIBM社製SPSS statistics23.0を使用し、多重検定を除く全ての有意水準は危険率5%とした。本研究は岐阜保健短期大学研究倫理審査会の承認を受けた。（受付兼承認番号H25-04）

結果

①初期—最終評価間での運動の行動変容あり群は10人、なし群は8人であった。行動変容あり群10人は、初期評価時に前熟考期の3人のうち2人が準備期、1人が維持期へ、熟考期5人では4人が準備期、1人が維持期へ、準備期2人は維持期へとそれぞれ移行した。つまり、行動変容あり群は初期評価時に全員が非運動実施者であった。次に、行動変容なし群の8人は、初期評価時に熟考期2人、準備期3人、実行期2人で変化はみられなかった。②分析対象の18人は、活動期間中に運動SE（ $p < 0.001$ ）、主観的健康感（ $p = 0.02$ ）、立ち上がり（ $p = 0.021$ ）に有意な向上を、運動SEは初期—中間期評価間（ $p = 0.001$ ）と初期—最終期評価間（ $p = 0.001$ ）、主観的健康感は中間—最終期評価間（ $p = 0.012$ ）と初期—最終期評価間（ $p = 0.013$ ）とそれぞれに有意な向上を認めた。また、③最終評価時の運動ステージには初期評価時の運動SEと強い相関（ $r = 0.765$, $p < 0.001$ ）、最終期評価時の運動SEとやや強い相関（ $r = 0.474$, $p = 0.047$ ）、初期評価時の主観的健康感と強い相関（ $r = 0.641$, $p = 0.004$ ）が認められた。④活動最終期評価時と終了3ヶ月後では、運動の行動変容あり群となし群の両群ともに群内比較では有意差は認められず、運動ステージ、心理社会面と運動機能は維持されていた。群間比較では行動変容あり群では家族PSS（ $p = 0.009$ ）、友人PSS（ $p = 0.027$ ）が有意に高かった。

考察

健康増進活動での行動変容の促進には活動初期の運動SEや主観的健康感の高まりが関連要因であり、特に、参加初期からの運動SEの向上が行動化への動機づけとして重要と考えられた。また、本活動内容である健康関連情報の提供や健康行動の利点と実践成功例の紹介、各種評価の個人と全体へのフィードバックは、SEを育む4つの源（Bandura：1977）とされる遂行行動の達成、代理的体験、言語的説得、情動喚起に影響した可能性がある。そして、活動終了3ヶ月後では、活動期間中の行動変容あり群はなし群に比べ家族PSSと友人PSSを多く受領していた。サポートの受領は運動に対する恩恵や自己効力感を高め、運動への負担を低めることが余暇時の身体活動を促進する可能性（渡辺ら：2014）があり、また、SEが高いほどサポートや社会活動性を高める（青木：2005、九十九：2007）。行動変容あり群のサポートの拡充は、活動期間中の運動ステージと運動SE向上の波及効果であり、活動終了3ヶ月後も運動ステージが後退せずに維持されている要因と考えられた。つまり、社会的ネットワークやサポートの授受としての家族・友人との関係性を豊かにすることも運動の行動変容の促進・維持には必要性が高いことが示唆された。なお、本研究の一部を第64回日本農村医学会で報告した。

（注）この頁を含めて、2頁以内で作成のこと