

運動施設利用者の食行動変容に向けた支援の有効性：期間を延長しての検討

○植木真, 松原建史 (株式会社 健康科学研究所)

【背景】これまで10年以上に渡り、毎年、公共運動施設(以下、施設)利用者の腹囲を測定してきたところ、同一人物を追った縦断調査ではないものの、腹囲がメタボリックシンドローム(以下、メタボ)の基準該当者の割合は、改善の兆しがみられない。

そこで、メタボ改善に向けた効果的な支援方法を模索してきた中で、腹囲と食行動との関係について横断的に検討した結果、メタボで利用頻度が高い者では、メタボに該当しない者に比べて、好ましくない食行動の該当数が多いことを明らかにし、運動を習慣化している者では食行動に問題があることと、優先的に変容すべき食行動項目があることを報告した(渡邊ら,2018)。そこで食行動変容に向けた支援の有効性を縦断的に検証するため、施設利用者を対象に、2か月間の食行動変容チャレンジと題した支援を行った結果、対照群では体重が変化していなかったのに対して、介入群では体重が有意に減少したが、減少幅が僅かという課題が残った(植木ら,2019)。

【目的】メタボ改善に向けて体重の減少幅をさらに大きくするため、先行研究を参考に期間を2か月間から4か月間に延ばした食行動変容支援の有効性を検証することを本研究の目的とした。

【方法】対象は、食行動変容支援に参加した75人(男性10人、女性65人)とした。

全55項目からなる食行動質問票(大隅ら,2003)の改変票28項目を用いて、各項目に対して「全くその通り」「そういう傾向がある」「時々そういうことがある」「そんなことはない」で回答させた。食行動項目において「そういう傾向がある」「全くその通り」と回答した中で、メタボ該当と非該当の群間比較で有意差を認めた項目(渡邊ら,2018)を優先的に変容にチャレンジする食行動項目として選択させた。

支援期間は2020年6月から7月の間にそれぞれ開始し、その後、4か月間とした。そして、変容チャレンジカレンダーに、変容を志した食行動について「できた:○」「半分くらいできた:△」「できなかった:×」を記入させ、指導員が施設利用時に一緒に振り返ると共に、激励や賞賛を与えた。

開始1か月毎に食行動変容率が5割未満、または体重の変化量が-0.5kg未満の者は、チャレンジ内容の追

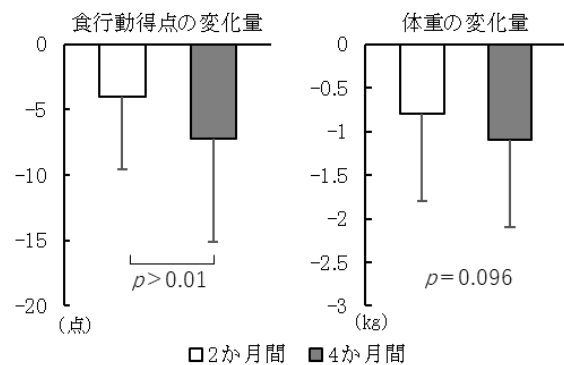
加や変更を行い、4か月後に体重測定と食行動質問票調査を行った。

統計解析として、開始時と終了時の食行動得点と体重を、対応のあるt検定で前後比較した。また、本研究(4か月間)と先行研究(2か月間)の体重と食行動得点の変化量を対応のないt検定で比較した。

【結果】食行動得点は開始時 52.3 ± 10.6 点から終了時 45.1 ± 11.7 点へ有意に改善し($p < 0.01$)、体重は開始時 58.9 ± 9.5 kgから終了時 57.7 ± 9.2 kgへ有意に減少した($p < 0.01$)。

食行動得点の変化量は、本研究が4か月間で -7.2 ± 7.9 点、先行研究が2か月間で -4.0 ± 5.6 点であり、本研究の方が有意に改善していた($p = 0.01$)、次に、体重の変化量は、本研究が -1.1 ± 1.5 kg、先行研究が -0.8 ± 0.7 kgであり($p = 0.096$)、本研究の減少量の方が大きい傾向を認めた。

先行研究(2か月間)と本研究(4か月間)の変化量の比較



【結論】施設利用者へ食行動変容を促す支援を4か月間行った結果、食行動得点の改善と体重の減少を認め、本支援の有効性が示唆された。

期間を延長したことに対する効果の比較では、2か月間よりも4か月間の方が、食行動得点改善の効果は大きかったものの、体重の減少量には有意差を認めなかった。

この原因として、期間が延びたことで、一つの食行動変容が体重減少にもたらす効果が、期間の延長とともに弱まる可能性が考えられるため、今後は、食行動の変容項目を累積させていく支援に取り組んでいく。