

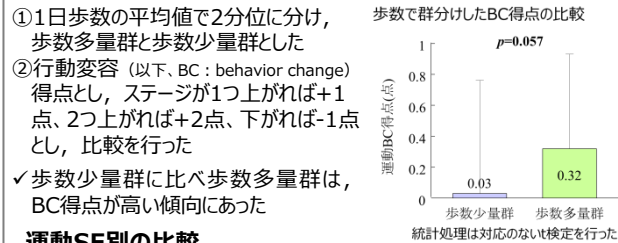
活動量計のデータ

数値は平均値±標準偏差

	第一サイクル	第二サイクル	p値
5万歩到達日数 (日)	7.8 ± 3.4	7.2 ± 2.3	n.s.
一日平均歩数 (歩)	7,851 ± 2,811	8,146 ± 2,862	n.s.
低強度活動時間 (分/日)	53 ± 22	53 ± 22	n.s.
中等度強度以上活動時間 (分/日)	25 ± 12	27 ± 15	n.s.

質問紙 質問紙の回収数：対象80人中64人(回収率80%)  
 回収状況 未回収16人の内訳：長期休職中4人, 回答拒否12人

身体活動状況を基準にした行動変容ステージの変化を比較



運動SE別の比較

“そう思う”/“かなりそう思う”を高SE群, それ以外を低SE群とし、BC得点の群間比較を行った

	高SE群	低SE群	p値
悪天候時	0.41 ± 0.80	0.21 ± 0.51	0.242
休日時	0.43 ± 0.73	0.12 ± 0.41	<b>0.034</b>
多忙時	0.20 ± 0.45	0.27 ± 0.61	0.800
消極時	0.55 ± 0.82	0.21 ± 0.53	<b>0.088</b>
疲労時	0.40 ± 0.83	0.22 ± 0.51	0.323

数値は平均値±標準偏差。統計処理は対応のない検定を行った

- ✓“休日時SE”における高SE群はBC得点が高い傾向があった。同様に、“消極時SE”の高SE群の方がBC得点が高い傾向があった
- ✓短時間運動の繰り返しでも効果があることや、座位時間を少なくすることの重要性などの情報発信や、室内運動の方法の紹介などを行ってきたい

腰装着ではなくポケットに入れられた、累計歩数が表示できたりするデバイスに変更することで、より運動実践につなげていきたい。同様の取り組みを行う際の改善点が明らかになったことから、今後に活かしていきたい。

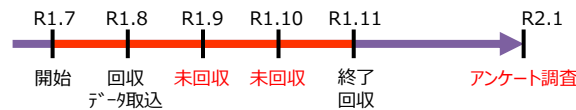
・無関心期の者が34%参加し、変容ステージが向上した者がいたことが明らかになった。

・装着期間は僅か1週間程度であったが歩く意識が高まり、歩数が増加した者では、運動行動の変容ステージが向上した可能性がある

・休日や気分が乗らない時も運動を促す支援を追加することで、運動行動の変容が起こりやすくなると考えた

本研究は健康・体力づくり事業財団健康運動指導研究助成を受けて実施した

実施期間：令和元年7月から同年11月 (4か月間)



アンケート調査内容

①運動行動の変容ステージ [7月時点と11月時点]

アンケート内容	運動行動変容ステージ
7月時点で運動をしていなかった。その後半年以内にするつもりはなかった	無関心期
7月時点で運動をしていなかった。その後半年以内に始めようと思っていた	関心期
7月時点で運動をしていた。しかし、定期的ではなかった	準備期
7月時点で定期的に運動していたが、始めてから間もなかった	実行期
7月時点で定期的に運動しており、半年以上継続していた	継続気

②運動のセルフ・エフィカシー (以下、SE: self-efficacy) [11月時点のみ]

アンケート内容	SE項目
少し疲れているときでも、運動する自信がある	疲労時SE
あまり気分がのらないときでも、運動する自信がある	消極時SE
忙しくて時間がないときでも、運動する自信がある	多忙時SE
休憩(休日)中でも、運動する自信がある	休日時SE
あまり天気がよくないときでも、運動する自信がある	悪天候時SE

1. 全くそう思わない
2. そう思わない
3. どちらとも言えない
4. そう思う
5. かなりそう思う

身体活動量増加に向けて人伝えの連鎖的流布を使った取り組みと成果

～健康な絆を繋げよう幸せのチェーン・ウォーキング・キャンペーン～

植木 真  
株式会社健康科学研究所

日本公衆衛生学会COI開示  
 演題発表に関連し、発表者らに開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

背景・目的

- ✓日本国民の一日歩数の平均値は低下しており、運動実践者育成に向けた取り組みの成果は上がっていない。また、ウォーキング大会のアプローチでは、無関心期の参加率はわずか1.3%だったことが報告されている(小笠原ら, 2000)。
- ✓福岡県筑前町では、新たな取り組みとして歩数計を使用し、町民を対象に人伝えによる連鎖的流布の利点を活かした事業を実施。しかし、回収できた歩数計は200台中93台(45%)だったため、有効性について評価ができなかった。
- ✓本研究は、福岡県大木町の町民を対象に実施を計画している同取り組みのモデル事業のとして行い、取り組みの課題と成果を明らかにし、有効な方法を検討することを目的とした。

方法

対象：福岡県大木町役場職員、男性54名、女性26名  
 計80名 (平均年齢：42±12歳, 18歳～68歳)

実施内容

- ① 10人ずつ8グループに分け、グループ内で予め活動量計を装着する順番を決定
- ② 1人累計5万歩到達で次チャレンジャーに渡す



活動量計 Lifecorder (KenZ社製)