

人伝えの連鎖的流布による身体活動量増加に向けた取り組みと成果

○植木 真、松原建史（株式会社健康科学研究所）

【目的】地域全体の健康増進を図る上では、運動行動の無関心期の者に対する介入が不可欠である。そこで、活動量計を媒体に人伝えの連鎖的流布による運動行動の無関心期の者へのこれまでにない介入を試み、本研究では本取り組みの課題と成果を明らかにすることで、より有効な方法を検討することを目的とした。【方法】対象は福岡県大木町役場職員で、男性 54 名と女性 26 名の計 80 名（年齢：42±12 歳）とした。対象者を 10 人ずつの 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めた上で、第 1 チャレンジャーから順に活動量計を装着させた。そして、自分のペースで累積 5 万歩を目指し、5 万歩に到達したら次のチャレンジャーに活動量計を回させた。期間は令和元年 7 月から同年 11 月までの 4 か月間とし、期間終了後に質問紙法により運動行動の変容ステージと運動セルフ・エフィカシー（以下、SE）の調査を行った。【結果】期間中に対象者 80 人中 74 人が活動量計を装着し、装着した 74 人中 68 人の活動量データを回収した。また、質問紙法は対象 74 人中 64 人から回収できた。各人の一日歩数の平均値を基に、対象者を二分位に上位群と下位群に分類した上で、運動行動の変容ステージ変化を比較した。運動行動の変容ステージが 1 つ上がれば 1 点、2 つ上がれば 2 点、変わらなければ 0 点、1 つ下がれば -1 点と得点化（以下、行動変容得点）した。その結果、歩数の下位群に比べて上位群は、行動変容得点が高い傾向であった ($p=0.057$)。次に、各運動 SE 設定に対して“そう思う”“かなりそう思う”を高 SE 群、それ以外を低 SE 群と定義して、行動変容得点を比較したところ、休日時 SE における高 SE 群は有意に高く ($p=0.034$)、消極時 SE における高 SE 群は高い傾向を認めた ($p=0.088$)。【結論】取り組みに参加したことで、運動行動の変容ステージが向上した者がいたことが示唆された。また、取り組みの改善点として、活動量計の種類や歩数の書き取り方法、目標歩数の達成期日設定、運動 SE を考慮した支援などが必要なことが明らかになった。本取り組みは大木町全町民を対象にした事業のモデルとして実施したことから、これらの改善点を次の取り組みに活かしていきたい。