

厚生労働科学研究費補助金

健康科学総合研究事業

運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた  
指導教材の開発と活用に関する研究

平成 14 年度 総括・分担研究報告書

主任研究者 下光 輝一

平成 15 (2003) 年 3 月

## 目 次

### I. 総括研究報告

運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の  
開発と活用に関する研究----- 1

下光 輝一

(資料1)

### II. 分担研究報告

1. 職域における運動指導の実態調査ならびに指導教材の有用性の検討--- 25

川久保 清

2. 職域における運動指導の実態調査ならびに指導教材の有用性の検討-- 39

内藤 義彦

3. 教材活用のための学習プログラムの作成----- 57

小田切優子

4. 教材の開発----- 71

井上 茂

(資料1)

(資料2)

(資料3)

(資料4)

(資料5)

III. 研究成果の刊行に関する一覧表      なし

IV. 研究成果に関する刊行物・別冊      なし

## 運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の 開発と活用に関する研究

主任研究者 下光 輝一 東京医科大学教授

### 研究要旨

健康日本 21 の実施にともない、目標設定分野のひとつである運動・身体活動を推進するための効果的かつ実用的な介入方法に対するニーズが急速に高まっている。介入方法の理論的な枠組みの一つとして行動科学への期待は高いが、特に、日本では行動科学的な手法を身体活動・運動指導に応用した研究が少なく、欧米の先行研究や、禁煙、減量指導などにおける応用例を参考にしながら、身体活動・運動指導への積極的な応用を図ることが重要な課題となっている。そこで、本研究では、行動科学的手法を用いた身体活動・運動指導教材の開発を行い、その効果を検討することとした。また、教材普及を目的とした指導者講習会を行うこととする。

初年度にあたる本年は、開発する教材、指導者講習プログラムのニーズを評価する目的で、職域・地域の看護職・保健師を対象にアンケート調査を行った。その結果、行動科学的手法を保健指導に応用する意欲は高いものの、実際に指導を行うためには知識や技能が充分ではない実態が明らかとなった。また、マンパワー、保健指導事業の実施状況、施設の状況などより、教材開発、講習会のプログラム作成などにあたり、考慮すべきポイントが把握された。さらに、既存教材のレビュー、これまで用いてきた指導教材の評価を行い、教材の素案を提示した。

次年度はこれらの成果をもとに教材配布、講習会の開催を行い、指導者レベルでの介入研究をスタートする。

### 分担研究者

川久保 清 東京大学医学部助教授  
内藤 義彦 大阪府立健康科学センター部長  
小田切優子 東京医科大学講師  
井上 茂 東京医科大学助手

習慣の継続は極めて得られにくいことが問題となっている。このような状況の中、行動科学への関心が高まっているが、行動科学を運動指導に応用した指導教材やテキストは極めて少なく、実際にどのように指導を行えばよいのか十分に情報が与えられていない状況にある。

### A. 研究目的

運動・身体活動の推進は健康日本 21 の目標設定分野の 1 つであるが、従来より行なわれてきた知識提供型や、実技型の保健指導のみでは、行動変容、すなわち長期にわたる運動

そこで、本研究は、行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導教材を作成することを目的に行う。また、多くの保健指導教材は、開発されても、十分に活用されないままに終わること

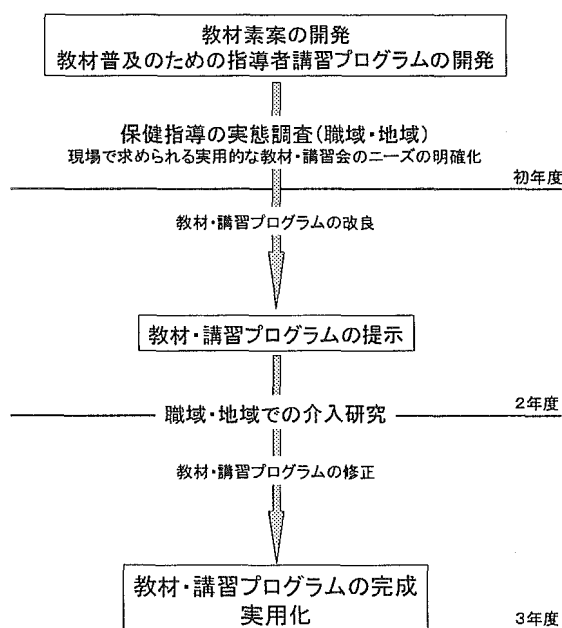
が少なくない。したがって、本研究では教材活用のための指導者講習会を企画して、教材の普及を図る。初年度にあたる本年は、職域・地域の保健指導の実態調査を行い求められる教材がどのようなものであるのかを検討すると共に、教材素案の作成、教材普及のための指導者講習会のプログラムの作成を行う。

## B. 研究方法

### 1. 3年間の研究方法

本研究は3年計画で実施する（図1）。各年度の到達目標は以下のとおり。

図1 研究計画



＜初年度＞職域・地域の産業看護職・保健師を対象にアンケート調査を行い、求められている教材がどのようなものであるのかを明らかにする。また、既存教材、文献検索などにより教材の材料となる素材を収集し、教材の素案を提示する。さらに、職域・地域調査より指導者のレベル、利便性などを考慮した教材普及のための講習会のプログラムを作成する。

＜第2年度＞初年度調査の結果をもとに、教材素案の編集を行い、実際に用いる教材を提示する。年度後半には教材を配布し、講習会を開催することにより、教材の効果を評価するための介入研究をスタートする。

＜第3年度＞教材を配布した指導者を対象に再度評価を行い、指導者レベルで教材および講習会の効果を検証する。

### 2. 初年度の研究方法

職域・地域のアンケート調査を行い、教材開発、教材普及のための指導者講習会の観点から検討する。調査では、保健指導がどのようなマンパワー、設備のもとに行われているのか、個別保健指導の実施状況、集団保健指導の実施状況、指導者の運動指導への関心、自信、指導者の行動科学的指導方法への関心、自信、教材に対するニーズなどの観点から行った。作成した調査票を資料1に示す。また、教材素案の開発は既存の指導教材のレビュー、共同研究者らがこれまで用いてきた教材の検討、文献検索により行った。研究方法の詳細は各分担研究員の項に譲る。

ここでは、各分担研究者の報告を総括し、考察を行う。

## C. 研究結果

### 1. 職域における実態調査

全453事業場のうち115事業場より回答が得られ、そのうち同意が得られた108事業場（23.8%）について検討を行った。回答が得られた事業場のうち67事業場（62%）は従業員数が1000人以上の事業場であったことより、回答の得られた対象は本研究テーマに対する関心の高い大規模事業場の産業看護職が中心であったものと考えられた。

事業場全体に関する質問の結果を見ると、常勤

産業看護職は 1 人ないし 2 人と回答する事業場が多く、運動指導の障壁としてマンパワーの重要性を指摘した回答と合わせて、運動指導におけるマンパワー不足の問題点が推察された。保健指導は、健診後の個別指導が 96.3%の事業場で実施されているのに対して、集団保健指導を実施する機会は健診後が 35.2%、健康教室が 51.9%とやや低率であった。大規模事業場を中心とした回答であったことを考慮すると、小規模な事業場では個別指導の比重がより大きく、集団での指導はあまり行われていない可能性も考えられる。また、地域調査の結果と比較して、職域では個別指導が中心となっているものと推察された。保健指導の担当者は保健師の他に産業医の関与（81.5%）が大きい点、栄養士の関与（6.5%）がほとんどみとめられない点が、地域と比較して特徴的であった。運動の実技指導は 41 事業場（38.0%）において実施されていた。その実施場所は事業場内の運動施設以外のスペースが最も多かった。また、担当者は運動指導者が大部分を占めていたが、12 事業場では保健師自身も実技指導を行っている」と回答していた。

次に、産業看護職個人への調査の結果をみると、まず、保健指導で力を入れている分野としては栄養指導を第一に挙げる者が多く、身体活動・運動指導がこれに次いだ。これはマンパワーとして栄養士のいない職域の特徴を反映するもので、職域と地域における保健師・看護職の役割の違いが明確になった。休養、禁煙、適正飲酒指導に力を入れていると答えた者は低率にとどまった。身体活動・運動指導を行う自信は生活習慣病の説明、運動の効果、関心期・準備期への指導、運動種目ではストレッチ、ウォーキングにおいて高かったものの、運動強度、頻度などに関する指導、無関心期・実行期・維持

期への指導、筋力トレーニングなどを行う自信は低かった。また、運動指導の障壁としてはマンパワー、指導のノウハウ、知識、技能などを指摘する回答が多かった。行動科学的な指導については、取り上げた項目のうち「行動変容のステージ」「目標設定」「セルフモニタリング」については「用語の意味がわからない」という回答が 20-30%程度で、比較的認知されているものと考えられた。一方、「シェイピング」「モデリング」「刺激統制法」「オペラント強化法」「利益不利益分析」「行動置換法」「認知再構成法」「脱落防止法」などは「用語の意味がわからない」という回答が 50-70%程度を占め、認知度が低かった、また、用語の意味がわかっている者においても、その活用の自信は低かった。教材の内容についてのニーズでは、取り上げた項目のうち「運動の習慣化のための工夫」を指摘する声が大きく「非常に必要」との回答が 60.1%を占めた。そのほか「非常に必要」が最頻値であった項目は「生活習慣病について」37.6%、「運動の効果、運動不足の危険性」46.2%、「適正な運動種目、強度、頻度、時間」49.1%、「実際の運動方法」43.4%であった。講習会に関する質問では、参加可能な日程として「1日まで」50.3%、「2日まで」30.1%との回答が得られた。

## 2. 地域における実態調査

524 対象施設のうち 201 施設より回答が得られ、そのうち保健師が回答者で、かつ同意が得られた 179 施設（34.1%）について検討を行った。

施設に関する質問の結果を見ると、常勤保健師は平均 11.6 名、最頻値 8 名（12.6%）であった。職域よりも職員数は多いが、業務内容が異なるため単純に比較することは難しい。保健指導の実施は健診後の個別指導で 86.0%、健診後

の集団指導で72.6%、健康教室で88.3%の施設が実施していた。職域では集団での指導が30-50%程度に留まったのと比較して集団での指導が高頻度に行われていた。保健指導の担当者は保健師が98.2%と高率だが、職域と比較して医師の関与(45.5%)が小さく、栄養士の関与(89.1%)が大きかった。運動実技は87.2%の施設で実施しており、職域の38.0%と比較して高率であった。実技担当者は運動指導者が91.7%だったが、保健師自身も44.9%が担当していると回答した。運動指導者、実技実施場所の確保は30-40%の施設で確保が「やや困難」あるいは「困難」と回答していた。運動の実施場所は施設内の運動施設以外の場所をあげる回答が多かった(63.5%)。

次に保健師個人への調査の結果を見ると、まず、保健指導で力を入れている分野としては身体活動・運動を第一に、栄養指導を第二にあげている回答が多く、職域とは順序が逆だった。栄養士のいる地域と、いない職域の特徴が、保健師の役割に反映していたものと考えられた。身体活動・運動指導の自信は職域とほとんど同じ回答傾向であった。すなわち、生活習慣病の説明、運動の効果、関心期・準備期への指導、運動種目ではストレッチ、ウォーキングなどに対しては比較的高い自信があるのに対して、運動強度、頻度などの運動処方的内容、無関心期・実行期・維持期への指導、筋力トレーニングなどを行う自信は低かった。運動指導の障壁に関する回答の傾向も職域における調査とほぼ同様であった。「指導のための機材」以外はすべての項目で「重要である」あるいは「極めて重要」と回答したものが最も多く、特に「極めて重要である」が第一位を占めた項目は、指導のノウハウ、指導の知識、指導の技能、指導の意欲であった。行動科学を応用した指導に対する

自信も、職域と回答傾向は類似していた。取り上げた項目のうち、用語としての認知が高かったのは「行動変容のステージ」「目標設定」「セルフモニタリング」であり、その他の項目については「用語の意味がわからない」という回答が50-70%程度を占めた。指導教材の内容は職域と比較して「生活習慣病について」「運動の効果、運動不足の危険性」のニーズはやや低かったが、「適正な運動種目、強度、頻度、時間」「実際の運動方法」「運動の習慣化のための工夫」において「非常に必要」が最も多くを占める傾向は同様で、それぞれ50.4%、51.5%、61.3%であった。講習会に関する質問では、参加可能な日程として「1日まで」43.1%、「2日まで」49.7%との回答が得られた。職域の回答と比較して、2日まで可能とする回答が多かった。

### 3. 教材普及のための指導者講習会

職域、地域の実態調査を指導者講習会開催の観点から検討し、教材普及のための指導者講習会プログラムに関する提案を行った。調査結果は、1. 職域における実態調査、2. 地域における実態調査に示した部分との重複があり省略するが、調査結果を職域・地域で比較することにより、両者間での保健指導事業の形態の違い、指導場面の違い、保健師の役割の違いなど、それぞれの特徴が明らかとなった。特に、集団指導、運動実技は職域においては一部でしか行われていない状況が明らかとなり、職域と地域では求められる教材および講習会の内容が異なる可能性が示唆された。このことより、職域の看護職と地域保健師では別に指導者講習会を開催し、内容に工夫を加えることを提案した。一方、看護師・保健師個人への調査では行動科学的指導に関する知識、意欲、自信等のレベルはほぼ同様の結果であったが、地域保健師のほ

うが、身体活動・運動指導に、より重点を置いており、実技指導の機会も多かった。また、講習会の日程については1日まで参加可能、2日まで参加可能とする回答が多かった。以上の結果を踏まえて講習会プログラムの原案を作成した。

#### 4. 行動科学を応用した身体活動・運動指導教材の開発—素案作成—

素案の作成の資料として、既存教材のレビューと、共同研究者らがこれまでに用いてきた教材・プログラムの評価が行われた。既存教材の検討では、多くの教材において運動の効果や運動実技に関する情報が盛り込まれていたのに対して、行動変容のための工夫に関する情報は少なく、行動科学的な技法の応用はあまり見られなかった。したがって、行動科学的な内容についてはその原理に基いて、これを身体活動・運動指導に応用した教材を新たに開発していく必要がある。また、指導者においても行動科学を応用した指導に対してはあまりなれていないことが予想され、基本的な事項をわかりやすく伝える工夫が必要と考えられた。これまで用いてきた教材・プログラムの評価の結果、教材の内容の中で対象者の行動変容と関連していた部分として、「中期目標設定」「強化マネジメント」「社会的支援」「運動実施場所に関する情報」「セルフモニタリング」「短期目標設定」などに関する内容が有効であったことが示唆された。有効性が証明されなかった部分については内容を対象者にわかりやすく伝えるように配慮すると共に、指導方法にも工夫を加え、教材の改良を行いたい。以上の検討も踏まえて教材素案（教材の内容、概要）についての提示がなされた。次年度はこれをもとに、実際の教材を編集し、介入に用いる。

## D. 考察

### 1. 職域・地域の保健指導の実態について

職域、地域の実態調査では、保健指導に関する多くの情報が得られた。まず、内容の詳細について考察する前に、今回の対象が、産業医のいる事業場、市および保健所であったこと、有効回答率が職域において23.8%、地域において34.1%であったことに充分留意する必要がある。すなわち、比較的大規模な施設で保健指導に関心の高い看護職・保健師による回答結果である可能性が指摘できる。本検討結果を一般化して、開発する教材の対象をより広く想定するならば、さらに厳しい基準で、この検討結果を考え、教材が受け入れられるかどうかを考慮しつつ、教材開発を進める必要がある。

検討の結果、いずれにおいてもマンパワーは重要な問題として捉えられているようだが、特に、職域においてはその傾向が顕著であった。本研究の主題である教材の開発にあたって、極めて重要なポイントで、このような実情の中でどのような教材が受け入れられるのかを十分に配慮する必要がある。保健指導を担当する職種は、産業看護職、保健師がその中心であるが、職域において産業医の役割が相対的に大きいのに対して、地域においては栄養士の役割が大きかった。特に、栄養士の配置は看護職・保健師の役割に大きな影響を与えており、看護職・保健師の保健指導に関する関心は、職域では栄養指導に、地域では身体活動・運動指導に重点が置かれていた。また、保健指導の場面については、職域では個別指導が、地域では個別指導と共に集団指導が積極的に行われていた。これは、少人数の看護職で、企業活動という制約を受けながら事業を企画する必要がある職域の特徴を反映した結果と推察された。教材の開発では、個別指導と集団指導で、その構成や内容に工夫

が必要なものと考えられ、職域と地域に同様の教材を提供するのか、構成等に工夫を加えて違ったものを提供するのかが検討が必要である。運動実技は職域の38%、地域の87%において実施されていた。このことより、地域においてはある程度運動実技の指導を行う環境・マンパワーの確保されている施設があるものと予想されるが、職域ではごく限られた大規模事業場においてのみ運動実技のための環境が整っているものと想定すべきであろう。また、運動実技を行う場合でも、ほとんどの場合は施設内の運動施設以外のスペースが利用されていた。運動指導員の確保は地域では可能な施設が多いものと考えられるが、職域では新たな確保先を探す必要があるものと考えられる。教材の中に実技の要素をどの程度取り込むのかも含めて考慮すべき課題である。

看護職・保健師個人への調査では、職域・地域とも共通点が多かった。運動指導に関する自信の程度では、生活習慣病、運動の効果、関心期・準備期への指導、ウォーキング、ストレッチに関する自信が高かった一方、運動の強度・頻度に関する指導、無関心期・実行期・維持期への指導、筋力トレーニングの指導の自信が低かった。また、行動科学的な指導の自信をたずねたところ、設定した11の質問項目のうち「行動変容のステージ」「目標設定」「セルフモニタリング」に関する認知度は高かったが、「シェイピング」「モデリング」「刺激統制法」「オペラント強化法」「利益不利益分析」「行動置換法」「認知再構成法」「脱落防止法」については「用語の意味がわからない」という回答が多かった。これらは今回の教材開発において主要なテーマとすることを予定しており、教材のレベルについて十分に考慮すべき結果である。教材の内容については「運動の習慣化のための工夫」に

ついては、予想通り「非常に必要」と回答するものが多く、その重要性が確認できた。また、予想とやや異なる結果として、「適正な運動種目、強度、頻度、時間」「実際の運動方法」の必要性の認知の高いことが明らかとなった。これらの情報は、既に多くの教材で取り上げられているが、既存教材に欠けている部分を考え、また、内容を整理して、わかりやすく、実践的な形で教材を提供する必要があるだろう。

## 2. 教材素案および教材普及のための講習会プログラムの作成について

既存教材には行動科学的な内容が少なく、素案作成のためには予想通り新たな開発が必要であった。また、共同研究者らが用いてきた教材について、対象者の教材に対する評価から再検討が行われ、初年度の教材素案が提示された。これは現状で考えられる指導素材を集めたもので、実用化のためには、現場の状況を踏まえた編集作業が必要である。本年度に実施した地域・職域での実態調査などで、多くの重要なポイントが指摘されているので、これを総合的に検討し、次年度には実際の教材を提示する方針である。特に、指導場面をどのように仮定するのか（例えば、集団指導か個別指導か）、誰が用いるのか（保健師か、それ以外の職種も利用できるようにするのか）、職域・地域のマンパワー、指導者の業務量などの問題は極めて重要であり、教材の目的を明確にした上で、教材の開発を進めたい。

また、職域、地域の実態調査を指導者講習会開催の観点から検討し、教材普及のための指導者講習会プログラムに関する提案を行った。調査結果より、職域と地域では保健師の役割、保健指導の実態に違いが認められ、職域においては身体活動・運動指導にあまりなれていない産業看護職を想定して、個別指導を前提にした教材



開発、講習会の構成を行うことが実践的、即効的と推察された。また、職域において運動実技の要素を取り込むことは、一部の事業場においてのみ可能であるものと考えられる。地域保健師においては身体活動・保健指導の機会が職域に比較して頻繁で、個別指導、集団指導とも想定できるものと考えられた。また、教材・講習会の中に運動実技指導の要素を取り込むことも十分に可能と考えられるが、その場合には、保健師が用いるのか、運動指導員が用いるのか、両者が使うのかをある程度想定しておくことが望ましいものと考えられた。

行動科学的指導方法について、講習会のレベルをどの程度に設定するのかという問題については、今回、調査したほとんどの行動変容に関する用語について、「用語の意味がわからない」という回答が高頻度に見られた。講習会では初歩的な内容を中心にまず、教材の活用方法を学んで、実際に指導してみることが指導方法を進歩させる近道ではないかと推察された。ただし、今回開発する教材において中心的な役割を果たすと考えられる「行動変容のステージ」「目標設定」「セルフモニタリング」については用語の認知度は高く、これらの技法の活用については比較的短期間で行えるようになるものと推測される。教材・講習会の内容は行動科学的指導方法に関する部分が中心となるが、「運動の種類、強度、頻度、頻度」「運動実技の方法」などに関する教材もニーズが高く、既存教材の中に足りない部分を検討し、内容を整理して教材を提供する必要があるものと考えられた。

講習会の日程は1日まで参加可能、2日まで参加可能とする回答が多かった。傾向としては職域においてより短時間での講習会の希望が多かった。回収率が低く、意欲的な看護師・保健師が回答したことも含めて考えると、講習会は

短期間で、同様のものを複数回の開催し、参加者の利便性を高める方向で検討を進めたい。以上の点を踏まえて、報告では現時点でのプログラムの案が提示された。

## E. 結論

保健師・産業看護職を対象に地域、職域における保健指導の実態調査を行った。その結果、一般に、行動科学を用いた指導、身体活動・運動指導に対する意欲は高いものの、実際に指導を行うためには知識や技能が充分ではない実態が明らかとなった。また、現場におけるマンパワー、運動を行う施設の状況、保健指導事業の実態などより、実用的な教材開発のために考慮されるべき多くの問題点が指摘された。さらに、教材開発のための指導素材の収集と、教材のための指導者講習会の概要の検討を行った。既存の運動指導教材の中には行動科学的な情報が極めて少なく、これらについては新たな開発が必要であった。次年度にはこれらの素材を、地域、職域での実用性を考慮しつつ整理し、最終的な指導教材を作成する。講習会については、地域・職域での実態調査の結果をもとに、講習会のレベル設定、プログラムの作成などを行った。職域と地域では保健指導事業の形態に違いが認められたことより、職域産業看護職対象の講習会と、地域保健師対象の講習会の別途開催案が提示された。次年度は教材を配布し、講習会を開催することにより、教材・講習会の有用性を評価するための介入研究を行う。

## F. 健康危険情報

該当なし。

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

- 1) 李 廷秀、川久保清：費用対効果から見た健康づくりのための運動の意義。体育の科学 52(11):872-876, 2002
- 2) 内藤義彦：日常生活活動と健康，現代の養生訓，からだの科学，223, 49-51, 2002.
- 3) 内藤義彦：運動のすすめ—その1 最近のトピックスから，老年病予防，1(1)，63-63，2002.
- 4) 内藤義彦：疫学調査における研究手法，体育の科学，52(11)，841-846, 2002.
- 5) 内藤義彦：大規模コホート研究における身体活動量の把握について，運動疫学研究，4，26-27，2002.
- 6) 内藤義彦：運動のすすめ—その2 日常生活を活動的にするために，動脈硬化予防，1(2)，55-55，2002.
- 7) 内藤義彦：運動のすすめ—その3 過激な運動は突然死を招く？，動脈硬化予防，1(3)，95-95，2003.
- 8) 内藤義彦，原田亜紀子：生活習慣指導②循環器疾患予防のための身体活動，EBMジャーナル，4(1)，48-56，2003.
- 9) 井上 茂、下光輝一：運動療法におけるトランスセオレティカルモデルの応用、臨床運動療法研究会誌、4(1)、1-5、2002
- 10) 涌井佐和子，下光輝一：行動科学理論に基づいた運動指導の実際、臨床運動療法研究会誌 4(1): 6-9 2002
- 11) 井上 茂：行動科学に基く運動療法とは、肥満と糖尿病、1(4)、106-108、2002
- 12) 井上 茂、下光輝一、小田切優子、涌井佐和子、大谷由美子：歩数計を健康教育、疫学研究に応用するための研究—バイアスの少ない評価方法の検討—、健康医科学研究助成論文集、18、10-17、2003
- 13) Wakui, S., Shimomitsu, T., Odagiri, Y., Inoue, S., Takamiya, T., Ohya, Y. : Relation of the stages of change for exercise behaviors, self-efficacy, decisional-balance, and diet-related phycho-behavioral factors in young Japanese women, J Sports Med Phys Fitness 42: 224-232 2002
- 14) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S., Katoh, R., Moriguchi, T., Ohya Y., Shimomitsu, T., Randomized controlled trial to evaluate the effect of physical activity intervention program based on behavioral medicine, J. Tokyo Med. Univ., (in print)
- 15) 井上 茂、下光輝一：運動習慣の継続率を高める行動科学的指導方法、エキスパートから学ぶ「健康教育・栄養相談・生活習慣改善指導」—生活習慣病の予防と管理—、ライフサイエンスセンター、2003
- 16) 井上 茂、下光輝一：身体活動・運動調査とその評価、エキスパートから学ぶ「健康教育・栄養相談・生活習慣改善指導」—生活習慣病の予防と管理—、ライフサイエンスセンター、2003

## 2. 学会発表

- 1) 第75回日本産業衛生学会 一般演題 P359 職域における従業員の健康管理支援環境評価法に関する研究. 李 廷秀、川久保清、川村勇人
- 2) 第61回日本公衆衛生学会総会 ミニシンポジウムM19-1 地域の健康関連

- 課題の抽出と対策のためのアプローチ。  
川久保清、李 廷秀、森克美（日本公衛  
誌 49(10)特別附録：246, 2002)
- 3) 内藤義彦, 原田亜紀子、他：The Japan  
Arteriosclerosis Longitudinal Study  
における身体活動調査について：第1  
報：全体計画, 日本体力医学会（高知）  
2002
  - 4) S. Inoue, Y. Odagiri, S. Wakui, R. Katoh,  
T. Takamiya, Y. Ohya, S. Satoh, Y.  
Takanami, T. Moriguchi, Y. Miura, T.  
Shimomitsu: Randomized controlled trial  
to evaluate a physical activity promotion  
program using behavioral skills training, 9,  
suppl1, 2002
  - 5) 井上 茂、小田切優子、涌井佐和子、  
下光輝一ほか：行動科学的手法を用い  
た身体活動推進プログラムの効果に関  
する無作為割付比較対照試験、体力科  
学、51（6）、745、2002
  - 6) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S.,  
Takamiya, T., Ohya, Y., Satoh, S.,  
Takanami, Y., Moriguchi, T., Miura, Y.,  
Shimomitsu, T.: Randomized controlled  
trial to evaluate a physical activity  
promotion program using behavioral  
skills training, 7th International Congress  
of Behavioral Medicine 2002年8月
  - 7) Odagiri. Y., Wakui. S., Inoue. S.,  
Takamiya. T., Ohya, Y., Shimomitsu, T.:  
Changes in distribution of the stage of  
exercise behavior and its related  
psycho-social factors among the  
participants of a health promotion  
program , 7th International Congress of  
Behavioral Medicine 2002年8月
  - 8) Wakui, S., Odagiri, O., Takamiya, T.,  
Inoue, S., Ohya, Y., Shimomitsu T.:  
Association between the stage of change  
for exercise behavior and diet-related  
psycho-behavioral factors in young  
Japanese women , 7th International  
Congress of Behavioral Medicine 2002  
年8月
  - 9) 涌井佐和子, 小田切優子, 井上 茂,  
加藤理津子, 森口哲史, 高宮朋子, 大  
谷由美子, 高波嘉一, 佐藤真司, 三浦  
由美, 下光輝一: 身体活動推進プログ  
ラム参加者の加速度計の装着状況に関  
する研究, 第57回日本体力医学会大会  
2002年9月
  - 10) 小田切優子, 井上 茂, 涌井佐和子,  
大谷由美子, 森口哲史, 三浦由美, 加  
藤理津子, 下光輝一: 運動行動の変  
容過程尺度の開発, 第61回日本公衆  
衛生学会総会 2002年10月

#### H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

## 資料 1

### 職域・地域の実態調査に用いた質問紙

資料として地域調査に用いた質問紙を添付する。地域調査と職域調査の内容はほとんど同一だが、一部用語の修正（例：施設⇔事業場）を行った。

## 生活習慣病指導にたずさわる保健師・看護師の方へ

### アンケートご協力をお願い

身体活動・運動は健康日本21の目標設定分野の一つとなっていますが、運動習慣を長期間継続させるような効果的な指導方法は少ないのが現状です。

そこで、厚生労働科学研究費補助金による健康科学総合研究事業「運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究」（平成14年度から平成16年度、主任研究者：下光輝一（東京医科大学衛生学公衆衛生学教授））では、第一線でご活躍中の保健師等の指導者の方々を対象に、運動指導に行動科学を応用した指導教材を開発し、日常業務にお役立ていただきたいと計画しております。

そこで、「実際に役に立つ指導教材」を開発するために、地域や職域における保健指導の実情およびニーズを調査する目的で、アンケート調査を実施することといたしました。

同封のアンケートは、貴施設で生活習慣病の指導に従事しておられる保健師の方3名にお答えいただきたい【保健師用アンケート】（黄色）3部と、保健師の方1名に代表してご回答いただきたい【施設用アンケート】（ピンク）1部の計4部です。保健師の方が3名未満の施設におかれましては可能な範囲でお答えください。

ご回答いただいた内容はコンピューターにて集計を行い、研究目的に活用されます。個人が特定される形で情報が公開されることはなく、プライバシーは保護されます。また、データの活用は回答者の希望により、いつでも中止することが可能です。何卒、より良い教材開発のために、アンケートにご協力くださいますようお願い申し上げます。

主任研究者	東京医科大学衛生学公衆衛生学	下光輝一
分担研究者	東京大学医学系研究科健康増進科学	川久保清
	大阪府立健康科学センター	内藤義彦
	東京医科大学衛生学公衆衛生学	小田切優子
	同上	井上茂

お問合せ先 〒160-8402 東京都新宿区新宿 6-1-1 東京医科大学衛生学公衆衛生学

電話 03-3351-6141 (237)

担当 井上、小田切

**地域健康増進関連施設における  
身体活動・運動に関する指導についての  
〔施設用アンケート〕**

このアンケートは施設を代表されて1名の方にご記入いただくものです。

本アンケートは、厚生労働科学研究「運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究」の一部として実施されます。裏面にてご説明申し上げる研究の趣旨にご賛同いただけましたら、同意書にご署名のうえ、アンケートにお答えくださいます様お願い申し上げます。

## 同意書

- ・本研究の趣旨：運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材を開発しその活用方法を検討する
- ・アンケートの研究活用およびプライバシーの保護：アンケート結果は、厚生労働科学研究費補助金による健康科学総合研究事業「運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究」に個人名および所属が明らかにされることなく活用される。

以上の本研究の趣旨をご理解いただき、アンケートの研究活用に同意していただける場合は下記にご署名をお願いいたします。

施設名 \_\_\_\_\_

施設用アンケートご担当者署名欄 \_\_\_\_\_

平成 15 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日



# 施設用アンケート

このアンケートは施設を代表されて1名の方にご記入いただくものです。

1. あなたの職種 1) 看護師 2) 保健師 3) その他 \_\_\_\_\_

2. 貴施設（あるいは市区町村役所の場合は貴部署）に所属する人員についてお答えください

- |          |          |     |       |
|----------|----------|-----|-------|
| 1) 保健師   | 常勤 ( ) 人 | 非常勤 | ( ) 人 |
| 2) 看護師   | 常勤 ( ) 人 | 非常勤 | ( ) 人 |
| 3) 栄養士   | 常勤 ( ) 人 | 非常勤 | ( ) 人 |
| 4) 医師    | 常勤 ( ) 人 | 非常勤 | ( ) 人 |
| 5) 運動指導士 | 常勤 ( ) 人 | 非常勤 | ( ) 人 |
| 6) 理学療法士 | 常勤 ( ) 人 | 非常勤 | ( ) 人 |
| 7) 検査技師  | 常勤 ( ) 人 | 非常勤 | ( ) 人 |
| 8) 事務職   | 常勤 ( ) 人 | 非常勤 | ( ) 人 |

3. 貴施設、あるいは市区町村役所の場合は貴部署が関連する事業において保健指導が行われるのはどのような事業においてですか  
(複数回答可)。

- 特に行っていない
- 健診時や健診後などの個別指導
- 健診時や健診後などの集団指導
- 生活習慣病に関連した健康教室
- 運動教室
- 運動・健康に関連した啓発活動・イベント
- その他 ( )
- その他 ( )
- その他 ( )



4. 健診時や健診後などの個別保健指導についておたずねします。

1) 指導を担当するのはどなたですか？（複数回答可）

- 医師       保健師       看護師       栄養士  
 運動指導の専門家    その他（                      ）

2) 保健師が一人の方の指導に割ける時間は一回当たりどのくらいですか？

一回あたり（                      ）分程度

3) 同一の方に対して、1ヵ月後、2ヵ月後などのように、複数回の個別指導を行うことはありますか？（いずれか一つに☑）

- ない       時々ある       頻繁にある

5. 貴施設、あるいは市区町村役所の場合は貴部署が関連する健康教室（生活習慣病に関連した集団に対する指導）についておたずねします。

1) 本年度実施した、または本年度内（今年の3月までに）実施予定の教室について、その種類、一つの教室あたりの指導回数（何回コースか）、定員、運動実技の有無、年間開催回数をお答えください。

教室の名称	一教室の指導回数	教室の定員	運動実技の有無 (どちらかに○)	年間開催回数
[                      ] 教室	回	人	あり   なし	回
[                      ] 教室	回	人	あり   なし	回
[                      ] 教室	回	人	あり   なし	回
[                      ] 教室	回	人	あり   なし	回
[                      ] 教室	回	人	あり   なし	回
[                      ] 教室	回	人	あり   なし	回

以下2) - 5) は上記質問1) において、ひとつでも「運動実技がある」とお答えの施設の方におたずねします。

2) 運動実技のある教室で実技指導を担当される方はどなたですか？  
（複数回答可）

- 保健師       看護師       栄養士       運動指導者  
 医師       事務職       その他（                      ）

3) 運動実技を指導する指導者の確保は容易ですか？ (いずれか一つに☑)

- 大変容易     比較的容易     やや困難     困難

4) 運動実技はどこで実施しますか？ (複数回答可)

- 施設内の運動施設     施設内の運動施設以外のスペース  
 屋外     他の運動施設を借りる

5) 運動実技を行う場所の確保は容易ですか？ (いずれか一つに☑)

- 大変容易     比較的容易     やや困難     困難

6. 健康に関連した啓蒙活動・イベントについてその名称、開催場所、おおよその参加者数、内容をお答えください

啓蒙活動・イベントの名称	開催場所	参加者数	内容
		人	
		人	
		人	
		人	
		人	

アンケートは以上です。  
御協力誠にありがとうございました。

**保健指導における身体活動・運動  
に関する指導についてのアンケート  
〔保健師用〕**

本アンケートは、厚生労働科学研究「運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究」の一部として実施されます。裏面にてご説明申し上げる研究の趣旨にご賛同いただけましたら、次ページの同意書にご署名のうえ、アンケートにお答えくださいます様お願い申し上げます。

## 同意書

・本研究の趣旨：運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材を開発しその活用方法を検討する

・アンケートの研究活用およびプライバシーの保護：アンケート結果は、厚生労働科学研究費補助金による健康科学総合研究事業「運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究」に個人名および所属が明らかにされることなく活用される。

以上の本研究の趣旨をご理解いただき、アンケートの研究活用に同意していただける方は下記にご署名をお願いいたします。

ご署名欄 \_\_\_\_\_

平成 15 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

## アンケート

貴施設名 \_\_\_\_\_

1. あなたのご職業は何ですか？1つ選び○で囲んでください。

1) 看護師    2) 保健師    3) そのほか (                    )

2. あなたの保健指導歴は何年ですか？

(            ) 年