

地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

分担研究者 内藤 義彦 大阪府立健康科学センター健康度測定部長

研究要旨

糖尿病、高脂血症などの増加に代表される近年における疾病構造の変化に身体活動不足が深く関与しているにもかかわらず、身体活動量を確保するための対策は万全な態勢とは言い難い。身体活動量を確保することを国民に広く定着させていくためには、身体活動量を確保する行動の普及を支える指導者の育成が急務である。そこで、本研究では、地域の最前線で生活習慣の改善を働きかける担い手である保健師を対象に、保健指導の現状と身体活動・運動指導に関するニーズについてアンケート調査を実施した。その結果、地域における保健指導の多くに運動実技が含まれ、多くの保健師が関わっている状況が認められた。一方、身体活動・運動指導における様々な行動科学的技法に関する保健師の自己効力は低い状況が認められた。地域の保健師が健康日本21の身体活動・運動の目標達成に向け、地域レベルの取り組みを効果的に進めていくためには、これらの理論とそれに関連した知識を教育するための教育体制の整備が必要と考えられる。

A. 研究目的

今日における慢性疾患対策の基本原則の一つとして生活習慣の改善が重視されている。生活習慣改善を実現するための理論の枠組みに集団的アプローチとハイリスクアプローチの機軸がある。前者は母集団レベルにおける望ましい生活習慣の広汎な浸透を目標としており、支持理論としてはヘルスプロモーション、ソーシャルマーケティング、社会学、地区組織理論などがある。一方、後者については、慢性疾患罹患のリスクが高い者に対する個別的な生活習慣の改善（行動変容）を目標としており、個別的な健康教育や健康教室のようなグループ指導が主たる手段となっている。これらを支える理論には行動科学、認知心理学などがある。

地域において、その構成員である住民に対して、最前線で生活習慣の改善を働きかける担い手である保健師や栄養士などの保健関係者も上記の理論を学び、それらに基づく指導を行わなくてはならない時代となってきた。中でも、禁煙指導に関しては、いち早くこれ

らの（特にハイリスクアプローチに関連した）指導理論が導入されてきたが、身体活動・運動の関する日本の状況は米国などと比較すると十分普及しているとはいいがたい。健康日本21の身体活動・運動の目標達成に向けた地域レベルの取り組みを効果的に進めていくためにも、これらの理論とそれに関連した知識を教育するための教育体制の整備が必要と考えられる。本研究では、そのための地域における健康教育を担当する保健師を対象に、身体活動に関する指導理論の知識とそのニーズについて検討した。

B. 研究方法

関東地域（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、山梨県、東京都、神奈川県、および新潟県の一部、長野県の一部）、関西地域（和歌山県、奈良県、大阪府、滋賀県、京都府、兵庫県、および鳥取県の一部）の289市区の保健担当課に勤務する保健師、および関東地域（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、東京都、神奈川県）、関西地域（和歌山県、奈良県、大阪

府、滋賀県、京都府、兵庫県) の 235 保健所の生活習慣病対策部署に勤務する保健師を対象にアンケート調査を実施した。

アンケートは、①その施設の実施している保健指導事業に関して、施設を代表する保健師 1 名に回答を求めた「施設用アンケート」と、②その施設に所属する保健師個人を対象に質問項目を設定した「保健師用アンケート」とし、各施設に対して「施設用アンケート」1 部と、「保健師用アンケート」3 部を郵送した。配布したアンケート数は、「施設用アンケート」524 部、「保健師用アンケート」1572 部であった。なお、アンケートは原則として保健師を対象として依頼した。201 施設および 542 名の回答が得られ、回収率は施設用アンケートが 38.4%、保健師用アンケートが 34.5%であった。このうち書面によるインフォームドコンセントが得られたのは、それぞれ 189 施設、490 名だが、保健師が回答した 179 施設、482 名分を解析の対象とした。したがって最終的な有効回答率は施設用アンケートが 34.1%、保健師用アンケートが 30.7%であった。また、一施設あたり平均 2.55 人の保健師より有効回答が得られた。

調査は郵送による自記式調査により、2003 年 2 月に実施した。調査票は、地域における身体活動・運動指導の現状を明らかにして、求められている指導教材がどのようなものであるのかを明らかにすることを目的として、共同研究者間での討論を経て新たに作成した。

主な調査項目は、「施設用アンケート」においては、施設のマンパワー、個別保健指導の実施状況、集団での保健指導の実施状況などとした。また、「保健師用アンケート」においては、保健指導歴、力を入れている指導分野、運動指導の障壁、必要な指導教材の内容、身体活動・運動指導の障壁、身体活動・運動指導や行動科学を用いた保健指導、あるいは行動科学を用いた身体活動・運動指導の指導頻度、指導への準備性(指導のステージ)、指導を行う自己効力などとした(用いた調査票を

巻末資料に示す)。

なお、研究実施に当たっての倫理上の配慮として、アンケートには調査の目的、個人情報保護、対象者の権利などを明記し、研究活用への同意を書面により得た。また、本研究は東京医科大学倫理委員会の審査を経て実施した。

C. 研究結果

1. 施設用アンケートの結果

対象施設の人員数・構成を検討した(表 1、図 1)。人員数が最も多かったのは 158 名、最少は 1 名、平均は 25.1 名だった。職種別には、保健師が最も多い職種で、平均 13.1 名だった。続いて看護師は 3.7 名だった。各施設において保健指導は、健診時や健診後の個別指導、集団指導、健康教室、運動・健康に関連した啓発活動・イベントなどの事業で行われるとの回答が多かった(表 2)。なお、運動教室で保健指導が行われると 54.2%の施設が回答した。

次に健診時や健診後などの個別保健指導の指導を担当するのは、圧倒的に保健師、栄養士が多かった。なお、運動指導の専門家が担当すると 20.6%の施設が回答した(表 3)。保健師が指導に割ける時間は 10 分から 20 分が最も多かった(図 2)。同一人物に対して複数回の個別指導をすることがあるかどうかは、「時々ある」が 76.1%、「頻繁にある」が 8.0%だった。

本年度に実施した健康教室について、その名称を検討した結果、同じようなテーマでも様々な名称が付けられていた(表 4)。教室の指導回数は 1~55 回で、平均は 3.2 ± 3.3 回であり、1 回のみ単発が最も多かった。この内、運動実技があると回答した教室は全体の 73.1%だった。また、運動実技があると回答した施設は 87.2%だった。運動実技があると回答した施設において、実技指導を担当するのは、運動指導者が 91.7%で専任のスタッフを配置する傾向が認められるが、保健師が

担当すると回答した施設が 44.9%だった(上)。運動実技の指導者の確保については、困難およびやや困難が全体の 42.5%を占めた(表 6)。運動実技の実施場所としては施設内の運動施設以外のスペースを活用すると回答したのが 63.5%だった(表 7)。こうした場所の確保について困難およびやや困難が全体の 34.9%だった(表 8)

2. 保健師用アンケートの結果

図 3 に回答者の保健指導歴(設問 2)に関する分布を示した。平均は 10.9 年、標準偏差は 7.5 年の比較的幅広い分布であり、最頻値は 5 年となっている。

次に、保健指導で力を入れている各保健指導分野を順位付け(設問 3)した結果を示す(表 9~13)。また、第 1 位を付けた指導分野の割合を表 14 に示す。いずれも、身体活動・運動指導に力を入れている結果を認めた。なお、次が栄養で、喫煙は比較的低い順位だった。

次に、個別保健指導における時間配分(設問 4)について内容毎に集計した結果、いずれの指導も平均 5 分前後の時間配分が多いが、身体活動が他の指導に比べ長い傾向を認めた(表 15~18)。

身体活動・運動指導方法の学習頻度(設問 5)は、時々あるいは常に学習している頻度が 6 割程度だった(表 19)。運動指導の実施状況と積極性については、行っている割合は 7 割以上はあるが、積極的に行っていると回答したのは 26%程度だった(表 20)。そこで、運動指導を行っていると回答した者について、個別指導において身体活動・運動指導を行う頻度(設問 7-1)は月に数回が全体の 6 割を占めた(表 21)。一方、健康教室(設問 7-2)は年に月 1-2 日~年 5-6 回が全体の 6 割だった(表 22)。

次に、身体活動・運動指導に関する自己効力(設問 8)を検討した(表 23~32)。その結果、「うまく行えそう」と回答した頻度が最

も高かったのは、生活習慣病の説明(22%)で、次に運動の効果・運動不足の危険性に関する指導(17%)で、ステージ別の運動指導は 10%以下であった。実技指導については、筋力トレーニングがストレッチやウォーキングに比べ自己効力が低かった。

次に、身体活動・運動指導を行う場合に克服しなくてはならない障壁(設問 9)について問題の程度を選択してもらった結果を示す(表 34~41)。極めて重要な問題であると回答した割合が最も高かったのは指導方法に関する自分自身の技能(60.9%)で、以下、指導方法に関する自分自身の知識、指導のノウハウが 50%を上回った。次に、行動科学を応用した保健指導の学習頻度(設問 10)は、時々または常に学習している割合が 60%以上を占めていた(表 42)。行動科学的手法を応用した保健指導の実施状況と積極性(設問 11)については、行っている割合は 20%足らずで、積極的に行っていると回答したのは 4.5%程度だった(表 43)。行動科学的手法を応用した保健指導の自己効力(設問 12)を検討した結果を表 44~54 に示す。行動変容のステージや目標設定、セルフモニタリングなどのテーマを知らない人は少ない。一方、それ以外はモデリングを除いて 70%以上が用語の意味がわからないまたは全く行えそうにないと回答していた。

次に、行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導の方法に関する学習状況を(設問 13)検討した。その結果、ほとんど学習していないと回答した人が全体の 70%以上を占め、時々または常に学習していると回答した人は全体の 10%足らずだった(表 55)。行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導の実施状況と積極性(設問 14)については、行っている割合は 11%程度で、積極的に行っていると回答したのは 2.4%だった(表 56)。

次に、行動科学を応用した身体活動・運動指導の自己効力(設問 15)について検討した結果を表 57~67 に示す。設問 12 の結果と概

ね同じ傾向を認めるが、全体的に身体活動・運動指導に対する自己効力の方がやや低い傾向を認めた。

次に、身体活動・運動に関する教材を作成する際に必要な内容(設問16)を検討した(表68~76)。その結果、非常に必要と回答した内容の第1位は運動の習慣化のための工夫に関する教材であり、続いて実際の運動方法に関する教材であった。単なる運動生理の知識や生活習慣病の必要性は比較的低かった。なお、参考までによく利用している教材・指導書の記載の有無を表77に示した。

最後に、指導者講習会に対する希望を尋ねた質問(設問18)を集計した結果、日程の希望は1~2日の開催希望が最も多かった(表78)。また、講習会への参加希望では、ぜひ参加したいと予定がつけば参加したいを併せて90%近くを占めていた(表79)。

D. 考察

施設用アンケートの結果より、保健師が保健指導の最前線で働いていること、様々な内容の健康教室が開催され、その内容に運動実技が高頻度に組み込まれていることが判明した。運動実技を指導するのに専門の運動指導者を配置している教室もあるが、指導者の確保が困難であり、保健師がかなりの割合で運動実技を担当していることが示された。したがって、保健師が運動・身体活動について知識や技術を習得するニーズが高いことが示唆された。

一方、保健師用アンケートでも、保健師活動の中で生活習慣改善指導は大きなウエイトを持つものと考えられるが、5種類の生活習慣に対する指導の優先性を検討した結果、身体活動・運動に最も力を入れていることが判明した。そのため、かなりの保健師が身体活動・運動指導の方法について高頻度に学習しているが、実際の現場で積極的に行っている人は26%程度だった。身体活動・運動指導に関する一般的なテーマで指導できるか尋ねた

結果、生活習慣病の説明や運動の効果、運動不足の危険性に関する指導は比較的自信があるようだが、それに比べて実技指導の自己効力の低さが目立つ。また、指導の効力を向上させるためには、指導の障壁を克服する必要があるが、自分自身の指導法に関する技能、知識の低さを挙げる人が多かった。

特に、生活習慣改善指導の有力な技能として現在重視されているのは、行動科学である。禁煙教育ではいち早く導入された経緯があり、保健指導一般に今後転用されていくものと考えられる。実際、行動科学的な手法を応用した保健指導の方法を学習している者は比較的多い。しかしながら、積極的に行動科学的手法を活用している者は少なく、また自己効力も低かった。同様の検討を、身体活動・運動に特化して行ったが、一般的な保健指導と比べて、学習の頻度、自己効力がより低い傾向を認めた。このような状況を踏まえて、新しい指導教材を作成するとしたら、どのようなニーズがあるかが重要な問題になる。最も必要性を認めたのは運動の習慣化のための工夫であり、まさに行動科学の手法が役に立つと考えられる。

以上、地域の保健師の多くは身体活動・運動指導に力を入れており、工夫しながら指導方法を学習していると考えられるが、運動実技に対する自己効力が一般に低い。特に行動科学的手法を応用した保健指導の基礎理論を知らなかったり、実際の場面での応用に不安を持っている人が多いことが判明した。行動科学を応用した身体活動・運動指導教材およびそれを使いこなすための講習会に対する希望者が多いことから、この分野のニーズは極めて高いと考えられる。

E. 結論

本研究により、地域における保健師活動の中で身体活動・運動に関する保健指導の理論と実技の習得のニーズの高さが確認できた。来年度以降、具体的な身体活動・運動に関する

る保健指導マニュアル作成の計画を進めてゆきたい。

F. 健康危険情報

該当なし。

G. 研究発表

1. 論文発表および単行本

- 1) 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.
- 2) 1) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 5) 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.
- 7) 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.

2. 学会発表

- 1) 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.

H. 知的財産権の出願・登録状況

該当なし。

表 1

施設に所属する人員数の基本集計

	平均値	標準偏差	最大値	最小値	中央値	最頻値
総員	25.1	22.8	158	1	19	15
保健師	13.1	12.7	98	1	10	8
うち、常勤	11.6	9.4	78	1	9	8
看護師	3.7	8.3	80	0	1	0
栄養士	2.4	3.2	31	0	1	1
医師	0.9	2.0	14	0	0	0
運動指導士	0.2	1.0	12	0	0	0
他の専門職	1.1	2.2	15	0	0	0
事務	3.6	3.5	12	0	3	0

単位:人

図 1

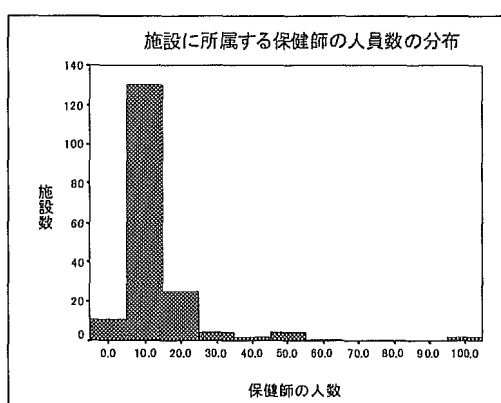


表 2

保健指導の実施状況

保健指導の内容	実施率
特に行っていない	2.8 %
健診時・後の個別指導	86.0 %
健診時・後の集団指導	72.6 %
健康教室	88.3 %
運動教室	54.2 %
啓発活動・イベント	70.4 %
その他	27.4 %

図 2

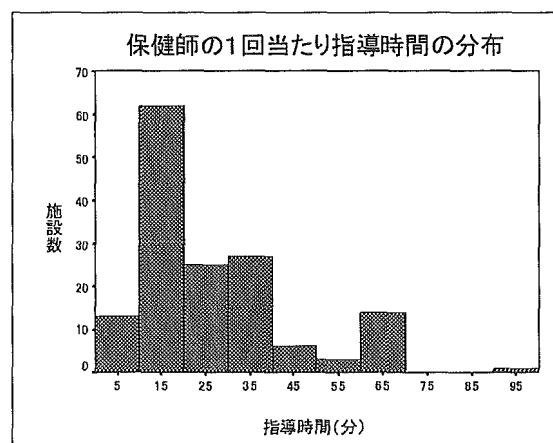


表 3

保健指導の担当者

担当者	実施率
医師	45.5 %
保健師	98.2 %
看護師	13.9 %
栄養士	89.1 %
運動指導の専門家	20.6 %
その他	12.1 %

表 5

施設における運動実技指導の実施状況

保健指導の内容	実施率
保健師	44.9 %
看護師	1.3 %
栄養士	8.3 %
運動指導者	91.7 %
医師	2.6 %
事務職	0.0 %
その他	21.2 %

表 6

運動実技の指導者の確保が容易かどうか

困難性	百分率
大変容易	3.9 %
比較的容易	53.6 %
やや困難	34.0 %
困難	8.5 %

表 7

運動実技の実施場所

場所	百分率
施設内の運動施設	29.5 %
施設内の運動施設以外	63.5 %
屋外の運動施設	25.6 %
運動施設	39.7 %

表 8

運動実技の実施場所の確保が容易かどうか

場所	百分率
大変容易	3.9 %
比較的容易	61.2 %
やや困難	29.6 %
困難	5.3 %

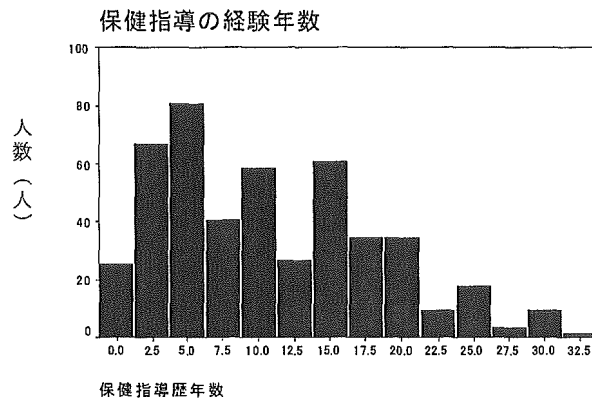
表 4 地域における健康教室の名称

分類	名称	度数	分類	名称	度数		
1	運動	いきいき運動	1	66	禁煙	喫煙の防止	1
2	運動	ウォーキング	12	67	禁煙	喫煙個別健康	1
3	運動	エンジョイ運動	1	68	禁煙	禁煙	8
4	運動	さわやかエアロビクス	1	69	禁煙	健康を守る禁煙	1
5	運動	すわるビクス	1	70	禁煙	健康大学禁煙コース	1
6	運動	ソフトエアビクス	1	71	禁煙	卒煙(卒煙チャレンジャー募集中)	1
7	運動	ダンベル	1	72	健康	30・40才の健康づくり	1
8	運動	チェア体操	1	73	健康	50才からの健康体づくり講座	1
9	運動	はつらつ運動	2	74	健康	いきいき	1
10	運動	パワーアップセミナー	1	75	健康	いきいき健康	7
11	運動	フィットネス	1	76	健康	お達者	1
12	運動	ヘルシーエクササイズ	1	77	健康	さわやかヘルシー	2
13	運動	ヘルシー体操教室	1	78	健康	さわやか健康講座	1
14	運動	やさしい体操教室	1	79	健康	さわやか健康増進	1
15	運動	らくらく貯筋	1	80	健康	シルバー健康	1
16	運動	レッツ体力	1	81	健康	すこやかセミナー	1
17	運動	運動指導	7	82	健康	すこやか運動	1
18	運動	運動相談	1	83	健康	すこやか号健康	1
19	運動	楽しい運動	1	84	健康	セミナーヘルシー健康	1
20	運動	簡単運動講座	1	85	健康	チャレンジ健康づくり大作戦	1
21	運動	軽スポーツ	1	86	健康	にこにこヘルス	1
22	運動	血液さらさら運動	1	87	健康	にこにこライフ	1
23	運動	健康づくり運動	4	88	健康	ニューヘルシー	1
24	運動	健康づくり大作戦～運動習慣を身に着けよう	1	89	健康	はつらつ	2
25	運動	健康運動	3	90	健康	はつらつヘルスアップ	1
26	運動	健康体操	5	91	健康	フレッシュアップ	2
27	運動	元気なれる健康運動	1	92	健康	ヘルシー	2
28	運動	元気運動	1	93	健康	ヘルシーライフ	1
29	運動	初心者運動	1	94	健康	ヘルシー健康	1
30	運動	親子体操(39才以下母子対象)	1	95	健康	ヘルスアップ	17
31	運動	成人病教室 運動コース	1	96	健康	ヘルスアップ	1
32	運動	正しい歩き方でスリムに健康に	1	97	健康	ヘルスサポーター養成のため	1
33	運動	生活習慣病予防の運動	1	98	健康	ワンポイントヘルシー	1
34	運動	生命の貯蓄体操	1	99	健康	健幸アップ	1
35	運動	体力測定	1	100	健康	健幸仕掛人事業	1
36	運動	中高年の貯筋	1	101	健康	健康	5
37	栄養	すこやか栄養	1	102	健康	健康カレッジ	1
38	栄養	バランス良く食べよう	1	103	健康	健康セミナー	2
39	栄養	ヘルシークッキング	2	104	健康	健康チェック	1
40	栄養	ヘルシーメニュー推進	1	105	健康	健康づくり	10
41	栄養	ランチbuffet	1	106	健康	健康づくり道場	1
42	栄養	栄養	3	107	健康	健康な体づくり	1
43	栄養	栄養大学	1	108	健康	健康ハツラツ	1
44	栄養	健康づくり栄養教室 病態別	3	109	健康	健康フェスティバル	1
45	栄養	健康栄養講座	1	110	健康	健康ライフ・つごうのいい	1
46	栄養	疾病別栄養指導	1	111	健康	健康学習事業	1
47	栄養	小規模事業所における食生活指導	1	112	健康	健康講話	1
48	栄養	食生活改善推進員養成講座	4	113	健康	健康生活サポート	1
49	栄養	成人病教室 食事コース	1	114	健康	健康増進	2
50	栄養	生活習慣病予防(料理)	2	115	健康	健増セミナー	1
51	栄養	知って得する食講座	1	116	健康	元気UP健康講座	1
52	栄養	保健栄養	1	117	健康	元気アップ	1
53	栄養	野菜コース	1	118	健康	元気で長生きの集い	1
54	休養	ストレス	4	119	健康	元気ないるま!はなまるセミナー 生活	1
55	休養	ストレス予防講座	1	120	健康	個別健康教育	2
56	休養	リフレッシュ	2	121	健康	市民健康	1
57	休養	リラックスコース	2	122	健康	市民健康大学	1
58	休養	健康リフレッシュ	1	123	健康	思春期からの健康づくり	1
59	休養	心の健康	1	124	健康	出前健康実践	1
60	休養	身近なこころの病気 うつ病	1	125	健康	巡回健康	1
61	休養	暮らしの中の健康(リラクゼーション)	1	126	健康	生き生き健康	1
62	禁煙	あなたとたばこのよい関係	1	127	健康	壮年期の健康づくり	1
63	禁煙	スワフ	1	128	健康	中高年のための健康づくり	1
64	禁煙	たばこさよなら禁煙	2	129	健康	土曜日の健康	1
65	禁煙	たばこ禁煙	1	130	健康	働く人の健康づくりセミナー	1

	分類	名称	度数
131	健康	保健	1
132	健康	本気で健康づくり	1
133	健診	39才以下検診フォロー	1
134	健診	基本健康診査フォロー	5
135	健診	健康結果説明会	13
136	高血圧	健康生活教室 高血圧予防コース	1
137	高血圧	高血圧	4
138	高血圧	高血圧個別健康	2
139	高血圧	高血圧予防	3
140	高血圧	知って学ぼう血圧管理	1
141	高脂血症	コレステロール	2
142	高脂血症	コレステロールを下げる	2
143	高脂血症	コレステロールを勉強する会	1
144	高脂血症	コレステロール個別健康	1
145	高脂血症	コレステロール復習	1
146	高脂血症	コレ捨て(高脂血症)	1
147	高脂血症	ばいばいコレステロール	1
148	高脂血症	血液サラサラ(高脂血症予防)	3
149	高脂血症	高コレステロール予防	3
150	高脂血症	高脂血症	13
151	高脂血症	高脂血症個別健康	2
152	高脂血症	高脂血症予防	23
153	骨粗鬆症	けんこつ体操	2
154	骨粗鬆症	コソツ	2
155	骨粗鬆症	ボーンアップ	1
156	骨粗鬆症	骨コツ	2
157	骨粗鬆症	骨の健康	2
158	骨粗鬆症	骨の若さを保つには	1
159	骨粗鬆症	骨折予防	1
160	骨粗鬆症	骨粗しょう症	5
161	骨粗鬆症	骨粗しょう症予防	30
162	骨粗鬆症	骨太	1
163	骨粗鬆症	骨密度測定後のフォロー	1
164	歯科	30歳からの歯の健康	1
165	歯科	ヘル歯ー クッキング&エクササイズ	1
166	歯科	楽しくハ・ハ・歯	1
167	歯科	歯の健康知識	1
168	歯科	歯周病予防	4
169	女性	いきいき女性のヘルスセミナー	1
170	女性	更年期の健康づくり	4
171	女性	更年期らくらく講座	1
172	女性	女性セミナー	1
173	女性	女性のこころとからだ	1
174	女性	女性の健康づくり	2
175	女性	女性健康セミナー	3
176	生活習慣病	健康大学生生活習慣病	1
177	生活習慣病	小児生活習慣病予防	1
178	生活習慣病	生活習慣改善	3
179	生活習慣病	生活習慣病を予防しよう	1
180	生活習慣病	生活習慣病健康結果説明会	1
181	生活習慣病	生活習慣病予防	33
182	生活習慣病	病態別高血圧糖尿病貧血高脂血症	1
183	その他	C型肝炎	1
184	その他	いずみ会リーダー	1
185	その他	からだをいたわる	1
186	その他	がん予防	1
187	その他	キラリン	1
188	その他	さわやかセミナー	1
189	その他	シルバー介護	1
190	その他	ゆうゆう	2
191	その他	わくわくりフレッシュ	1
192	その他	医師による講座	1
193	その他	育児	1
194	その他	介護家族	2
195	その他	介護者のためのリフレッシュ	1
196	その他	肝臓病	1
197	その他	肝臓病予防	1

	分類	名称	度数
201	その他	健康教室(肝炎)	1
202	その他	健診後フォロー チキノウ	1
203	その他	元気広場	1
204	その他	高齢者(すこやか泉寿会)	1
205	その他	腰痛予防	1
206	その他	在宅介護食ボランティア養成講習会	1
207	その他	若潮	1
208	その他	循環器疾患予防	2
209	その他	寝たきり防止交流事業	1
210	その他	腎不全予防	1
211	その他	生活改善!血液改善!	1
212	その他	生活教室(精神障害者対象のデイケア)	1
213	その他	大腸がん予防	2
214	その他	痴呆予防	1
215	その他	痛風講演会	1
216	その他	動楽生活	1
217	その他	動脈硬化予防	2
218	その他	独居老人 対象	1
219	その他	乳幼児の気かりな症状の観察と手当	1
220	その他	脳リハビリ	1
221	その他	脳卒中再発予防	2
222	その他	脳卒中予防	2
223	その他	病態別予防	1
224	その他	貧血改善	1
225	その他	貧血予防	2
226	その他	保健医療セミナー	1
227	その他	薬と健康	1
228	男性	男の健康	1
229	男性	男性のためのヘルシー食生活講座	1
230	男性	男性退職者のための健康	1
231	転倒予防	出前転倒予防健康の鍵は脚にある	1
232	転倒予防	足腰きたえてコケない(転倒予防)	1
233	転倒予防	転ばぬ先の杖	1
234	転倒予防	転倒骨折予防	4
235	転倒予防	転倒予防	11
236	糖尿病	もっとよく知ろう糖尿病	1
237	糖尿病	楽しくてためになる糖尿病予防	1
238	糖尿病	血糖コントロールセミナー	1
239	糖尿病	血糖スリム糖尿病予防	1
240	糖尿病	血糖セミナー	1
241	糖尿病	健診後フォロー 糖尿病	1
242	糖尿病	糖NO(糖尿病予防)	1
243	糖尿病	糖尿病	28
244	糖尿病	糖尿病ロング	1
245	糖尿病	糖尿病学習会	4
246	糖尿病	糖尿病教室OB会	1
247	糖尿病	糖尿病継続	2
248	糖尿病	糖尿病個別健康	1
249	糖尿病	糖尿病交換表ミニ	1
250	糖尿病	糖尿病食事	1
251	糖尿病	糖尿病食事グループ	1
252	糖尿病	糖尿病予防	32
253	肥満	カロリーダウン	1
254	肥満	シェイプアップ	3
255	肥満	スリム	4
256	肥満	スリム&フィットネス	1
257	肥満	ダイエットコース	1
258	肥満	ばいばいファット	1
259	肥満	ふくよかな方集合!	1
260	肥満	ヘルシースリム	1
261	肥満	ヘルシーダイエット	1
262	肥満	減量	1
263	肥満	体験シェイプアップ	1
264	肥満	肥満	5
265	肥満	肥満予防	6
266	肥満	無理なくやせるプログラム	1

図 3
保健指導歴の分布



力を入れている保健指導分野(設問3)

表 9
栄養指導

	度数	百分率
1位	124	26.9%
2位	191	41.4%
3位	76	16.5%
4位	32	6.9%
5位	38	8.2%
小計	461	100.0%
無回答	21	
合計	482	

表 10
身体活動・運動指導

	度数	百分率
1位	274	59.1%
2位	139	30.0%
3位	32	6.9%
4位	12	2.6%
5位	7	1.5%
小計	464	100.0%
無回答	18	
合計	482	

表 11
休養指導

	度数	百分率
1位	27	5.8%
2位	80	17.3%
3位	191	41.3%
4位	78	16.9%
5位	86	18.6%
小計	462	100.0%
無回答	20	
合計	482	

表 12
禁煙指導

	度数	百分率
1位	31	6.7%
2位	32	7.0%
3位	87	18.9%
4位	156	33.9%
5位	154	33.5%
小計	460	100.0%
無回答	22	
合計	482	

表 13
適正飲酒指導

順位	度数	百分率
1位	10	2.2%
2位	21	4.6%
3位	75	16.3%
4位	179	39.0%
5位	174	37.9%
小計	459	100.0%
無回答	23	
合計	482	

表 14
力を入れた指導内容の1位の内訳

指導内容	度数	百分率
栄養	124	26.6%
身体活動	274	58.8%
休養	27	5.8%
禁煙	31	6.7%
適正飲酒	10	2.1%
小計	466	100.0%
無回答	16	
合計	482	

個別保健指導における時間配分(設問4)

表 15

疾病そのものに対する指導時間		
度数	百分率	
0	1	0.2%
1	4	0.9%
2	22	4.7%
3	85	18.2%
4	31	6.6%
5	233	49.8%
6	20	4.3%
7	23	4.9%
8	15	3.2%
9	1	0.2%
10	31	6.6%
15	2	0.4%
小計	468	100.0%
無回答	14	
合計	482	

表 16

栄養指導に要する時間		
度数	百分率	
0	5	1.1%
1	7	1.5%
2	17	3.7%
3	46	9.9%
4	29	6.2%
5	185	39.8%
6	41	8.8%
7	58	12.5%
8	29	6.2%
9	1	0.2%
10	45	9.7%
11	1	0.2%
12	1	0.2%
小計	465	100.0%
無回答	17	
合計	482	

表 17

身体活動・運動指導に要する時		
度数	百分率	
2	8	1.7%
3	34	7.2%
4	29	6.2%
5	205	43.7%
6	45	9.6%
7	60	12.8%
8	26	5.5%
9	3	0.6%
10	52	11.1%
11	1	0.2%
12	1	0.2%
13	1	0.2%
15	3	0.6%
20	1	0.2%
小計	469	100.0%
無回答	13	
合計	482	

表 18

その他の生活習慣指導に要する時		
度数	百分率	
0	9	2.0%
1	9	2.0%
2	117	25.4%
3	114	24.7%
4	31	6.7%
5	136	29.5%
6	11	2.4%
7	14	3.0%
8	2	0.4%
9	2	0.4%
10	15	3.3%
14	1	0.2%
小計	461	100.0%
無回答	21	
合計	482	

表 19

身体活動・運動指導方法の学習頻度(設問5)

	度数	百分率
ほとんど学習していない	40	8.4%
まれだが学習している	126	26.4%
時々学習している	289	60.5%
常に学習している	23	4.8%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 20

身体活動・運動指導のステージ(設問6)

	度数	百分率
あまり行っておらず、今後も行わない	28	5.9%
あまり行っていないが、今後は積極的に行う予定	95	20.0%
指導を行っているが、積極的とは言えない	226	47.5%
指導を積極的に行っている	127	26.7%
小計	476	100.0%
無回答	6	
合計	482	

表 21 個別指導において身体活動・運動指導を行う頻度(設問7-1)

	度数	百分率
毎日	8	2.3%
週3-4日	9	2.6%
週1-2日	60	17.2%
月に数回	215	61.8%
ほとんどない	56	16.1%
小計	348	100.0%
無回答	5	
合計	353	

表 22

健康教室において身体活動・運動指導を行う頻度(設問7-2)

	度数	百分率
毎週	27	7.7%
月1-2日	126	35.9%
年5-6回	91	25.9%
年3-4回	48	13.7%
年1-2回	38	10.8%
ほとんどない	21	6.0%
小計	351	100.0%
無回答	2	
合計	353	

身体活動・運動指導の自己効力(設問8)

表 23

生活習慣病の説明

	度数	百分率
1. 全く行えそうにない	3	0.6%
2	56	11.7%
3	316	65.8%
4. うまく行えそう	105	21.9%
小計	480	100.0%
無回答	2	
合計	482	

表 25

運動種目・強度、頻度、時間に関する指導

	度数	百分率
全く行えそうにない	40	8.4%
あまり行えそうにない	201	42.2%
すこしは行えそう	202	42.4%
うまく行えそう	33	6.9%
合計	476	100.0%
無回答	6	
合計	482	

表 27

関心期の方への運動指導

	度数	百分率
全く行えそうにない	19	4.0%
あまり行えそうにない	125	26.0%
すこしは行えそう	290	60.4%
うまく行えそう	46	9.6%
小計	480	100.0%
無回答	2	
合計	482	

表 29

実行期・維持期の方への運動指導

	度数	百分率
全く行えそうにない	74	15.4%
あまり行えそうにない	242	50.5%
すこしは行えそう	146	30.5%
うまく行えそう	17	3.5%
小計	479	100.0%
無回答	3	
合計	482	

表 24

運動の効果・運動不足の危険性に関する指導

	度数	百分率
1. 全く行えそうにない	4	0.8%
2	86	17.9%
3	311	64.8%
4. うまく行えそう	79	16.5%
小計	480	100.0%
無回答	2	
合計	482	

表 26

無関心期の方への運動指導

	度数	百分率
全く行えそうにない	39	8.1%
あまり行えそうにない	263	54.8%
すこしは行えそう	168	35.0%
うまく行えそう	10	2.1%
小計	480	100.0%
無回答	2	
合計	482	

表 28

準備期の方への運動指導

	度数	百分率
全く行えそうにない	19	4.0%
あまり行えそうにない	129	26.8%
すこしは行えそう	298	62.0%
うまく行えそう	35	7.3%
小計	481	100.0%
無回答	1	
合計	482	

表 30

運動実技指導・ストレッチ

	度数	百分率
全く行えそうにない	50	10.4%
あまり行えそうにない	169	35.1%
すこしは行えそう	212	44.1%
うまく行えそう	50	10.4%
小計	481	100.0%
無回答	1	
合計	482	

表 31

運動実技指導・ウォーキング

	度数	百分率
全く行えそうにない	36	7.5%
あまり行えそうにない	142	29.5%
すこしは行えそう	247	51.4%
うまく行えそう	56	11.6%
小計	481	100.0%
無回答	1	
合計	482	

表 34

マンパワー

	度数	百分率
全く問題ではない	14	2.9%
あまり問題ではない	118	24.6%
重要である	189	39.5%
極めて重要である	158	33.0%
小計	479	100.0%
無回答	3	
合計	482	

表 36

運動する為の機材

	度数	百分率
全く問題ではない	28	5.9%
あまり問題ではない	222	46.4%
重要である	162	33.9%
極めて重要である	66	13.8%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 38

指導のノウハウ

	度数	百分率
全く問題ではない	1	0.2%
あまり問題ではない	43	9.0%
重要である	168	35.1%
極めて重要である	266	55.6%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 32

運動実技指導・筋力トレーニング

	度数	百分率
全く行えそうにない	122	25.4%
あまり行えそうにない	247	51.4%
すこしは行えそう	99	20.6%
うまく行えそう	13	2.7%
小計	481	100.0%
無回答	1	
合計	482	

表 35

運動を行う場所

	度数	百分率
全く問題ではない	31	6.5%
あまり問題ではない	159	33.3%
重要である	178	37.3%
極めて重要である	109	22.9%
小計	477	100.0%
無回答	5	
合計	482	

表 37

指導に用いる機材

	度数	百分率
全く問題ではない	17	3.6%
あまり問題ではない	160	33.5%
重要である	221	46.3%
極めて重要である	79	16.6%
小計	477	100.0%
無回答	5	
合計	482	

表 39

指導方法に関する自分自身の知識

	度数	百分率
全く問題ではない	2	0.4%
あまり問題ではない	45	9.4%
重要である	149	31.1%
極めて重要である	283	59.1%
小計	479	100.0%
無回答	3	
合計	482	

表 40

指導方法に関する自分自身の技能

	度数	百分率
全く問題ではない	1	0.2%
あまり問題ではない	35	7.3%
重要である	151	31.6%
極めて重要である	291	60.9%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 41

指導方法に関する自分自身の意欲

	度数	百分率
全く問題ではない	17	3.6%
あまり問題ではない	123	25.8%
重要である	166	34.8%
極めて重要である	171	35.8%
小計	477	100.0%
無回答	5	
合計	482	

表 42

行動科学を応用した保健指導の学習頻度(設問10)

	度数	百分率
ほとんど学習していない	40	8.4%
まれだが学習している	126	26.4%
時々学習している	289	60.5%
常に学習している	23	4.8%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 43

行動科学を応用した保健指導のステージ(設問11)

	度数	百分率
あまり行っておらず、今後も行わない	83	17.7%
あまり行っていないが、今後は積極的に行う予定	301	64.3%
指導を行っているが、積極的とは言えない	63	13.5%
指導を積極的に行っている	21	4.5%
小計	468	100.0%
無回答	14	
合計	482	

行動科学を応用した保健指導の自己効力(設問12)

表 44

行動変容のステージ

	度数	百分率
5. 分からない	103	21.7%
1. 全く行えそうにない	46	9.7%
2	194	40.8%
3	111	23.4%
4. うまく行えそう	21	4.4%
小計	475	100.0%
無回答	7	
合計	482	

表 45

目標設定

	度数	百分率
5. 分からない	79	16.6%
1. 全く行えそうにない	35	7.4%
2	156	32.8%
3	167	35.2%
4. うまく行えそう	38	8.0%
小計	475	100.0%
無回答	7	
合計	482	

表 46

セルフモニタリング

	度数	百分率
5. 分からない	163	34.4%
1. 全く行えそうにな	55	11.6%
2	161	34.0%
3	81	17.1%
4. うまく行えそう	14	3.0%
小計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

表 47

シェイピング

	度数	百分率
5. 分からない	363	
1. 全く行えそうにな	34	7.2%
2	58	12.2%
3	18	3.8%
4. うまく行えそう	2	0.4%
小計	475	23.6%
無回答	7	
合計	482	

表 48

モデリング		
	度数	百分率
5. 分からない	261	55.1%
1. 全く行えそうにない	51	10.8%
2	106	22.4%
3	48	10.1%
4. うまく行えそう	8	1.7%
小計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

表 50

オペラント強化法		
	度数	百分率
5. 分からない	317	66.9%
1. 全く行えそうにない	41	8.6%
2	82	17.3%
3	28	5.9%
4. うまく行えそう	6	1.3%
小計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

表 52

行動置換法		
	度数	百分率
5. 分からない	281	59.3%
1. 全く行えそうにない	48	10.1%
2	98	20.7%
3	39	8.2%
4. うまく行えそう	8	1.7%
小計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

表 54

脱落防止法		
	度数	百分率
5. 分からない	303	63.7%
1. 全く行えそうにない	53	11.1%
2	90	18.9%
3	29	6.1%
4. うまく行えそう	1	0.2%
小計	476	100.0%
無回答	6	
合計	482	

表 49

刺激統制法		
	度数	百分率
5. 分からない	363	76.4%
1. 全く行えそうにない	42	8.8%
2	46	9.7%
3	19	4.0%
4. うまく行えそう	5	1.1%
小計	475	100.0%
無回答	7	
合計	482	

表 51

利益不利益分析		
	度数	百分率
5. 分からない	302	63.7%
1. 全く行えそうにない	45	9.5%
2	77	16.2%
3	42	8.9%
4. うまく行えそう	8	1.7%
合計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

表 53

認知再構成法		
	度数	百分率
5. 分からない	318	66.9%
1. 全く行えそうにない	44	9.3%
2	81	17.1%
3	27	5.7%
4. うまく行えそう	5	1.1%
小計	475	100.0%
無回答	7	
合計	482	

表 55

行動科学を応用した保健指導の学習頻度(設問13)		
	度数	百分率
ほとんど学習していない	352	73.5%
まれだが学習している	81	16.9%
時々学習している	44	9.2%
常に学習している	2	0.4%
小計	479	100.0%
無回答	3	
合計	482	

表 56 行動科学を応用した保健指導のステージ(設問14)

	度数	百分率
あまり行っておらず、 今後も行わない	109	23.5%
あまり行っていない が、今後は積極的に 行う予定	302	65.1%
指導を行っているが、 積極的とは言えない	42	9.1%
指導を積極的に行って いる	11	2.4%
小計	464	100.0%
無回答	18	
合計	482	

行動科学を応用した身体活動・運動指導の自己効力(設問15)

表 57

運動に関するステージ理論

	度数	有効パーセント
5. 分からない	132	28.1%
1. 全く行えそうにない	67	14.3%
2	161	34.3%
3	96	20.4%
4. うまく行えそう	14	3.0%
小計	470	100.0%
無回答	12	
合計	482	

表 59

運動に関するセルフモニタリング

	度数	有効パーセント
5. 分からない	176	37.5%
1. 全く行えそうにない	62	13.2%
2	146	31.1%
3	71	15.1%
4. うまく行えそう	14	3.0%
小計	469	100.0%
無回答	13	
合計	482	

表 61

運動に関するモデリング

	度数	有効パーセント
5. 分からない	270	57.2%
1. 全く行えそうにない	53	11.2%
2	107	22.7%
3	33	7.0%
4. うまく行えそう	9	1.9%
小計	472	100.0%
無回答	10	
合計	482	

表 58

運動に関する目標設定

	度数	有効パーセント
5. 分からない	97	20.6%
1. 全く行えそうにない	59	12.5%
2	154	32.6%
3	129	27.3%
4. うまく行えそう	33	7.0%
小計	472	100.0%
無回答	10	
合計	482	

表 60

運動に関するシェイピング

	度数	有効パーセント
5. 分からない	360	76.1%
1. 全く行えそうにない	38	8.0%
2	57	12.1%
3	16	3.4%
4. うまく行えそう	2	0.4%
小計	473	100.0%
無回答	9	
合計	482	

表 62

運動に関する刺激統制法

	度数	有効パーセント
5. 分からない	360	76.1%
1. 全く行えそうにない	42	8.9%
2	52	11.0%
3	15	3.2%
4. うまく行えそう	4	0.8%
小計	473	100.0%
無回答	9	
合計	482	

表 63

運動に関するオペラント強化法

	度数	有効パーセント
5. 分からない	321	67.7%
1. 全く行えそうにない	47	9.9%
2	81	17.1%
3	21	4.4%
4. うまく行えそう	4	0.8%
小計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

表 65

運動に関する行動置換

	度数	有効パーセント
5. 分からない	282	59.6%
1. 全く行えそうにない	50	10.6%
2	102	21.6%
3	33	7.0%
4. うまく行えそう	6	1.3%
小計	473	100.0%
無回答	9	
合計	482	

表 67

運動に関する脱落防止法

	度数	有効パーセント
5. 分からない	309	65.2%
1. 全く行えそうにない	55	11.6%
2	79	16.7%
3	28	5.9%
4. うまく行えそう	3	0.6%
小計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

必要な身体活動・運動指導教材の内容(設問16)

表 68

生活習慣病に関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	12	2.5%
2	80	16.8%
3	214	45.0%
4.非常に必要	170	35.7%
小計	476	100.0%
無回答	6	
合計	482	

表 64

運動に関する利益不利益分析

	度数	有効パーセント
5. 分からない	301	63.5%
1. 全く行えそうにない	51	10.8%
2	85	17.9%
3	30	6.3%
4. うまく行えそう	7	1.5%
小計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

表 66

運動に関する認知再構成法

	度数	有効パーセント
5. 分からない	315	66.5%
1. 全く行えそうにない	49	10.3%
2	81	17.1%
3	23	4.9%
4. うまく行えそう	6	1.3%
小計	474	100.0%
無回答	8	
合計	482	

表 69

運動の効果・運動不足の危険性に関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	7	1.5%
2	58	12.2%
3	213	44.7%
4.非常に必要	199	41.7%
小計	477	100.0%
無回答	5	
合計	482	

表 70

運動生理学に関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	14	2.9%
2	96	20.1%
3	217	45.4%
4.非常に必要	151	31.6%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 72

運動指導前のメディカルチェックに関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	9	1.9%
2	52	10.9%
3	209	43.8%
4.非常に必要	207	43.4%
小計	477	100.0%
無回答	5	
合計	482	

表 74

運動を実施できる場所に関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	25	5.3%
2	123	25.8%
3	183	38.4%
4.非常に必要	145	30.5%
小計	476	100.0%
無回答	6	
合計	482	

表 76

運動の習慣化のための工夫に関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	11	2.3%
2	26	5.4%
3	148	31.0%
4.非常に必要	293	61.3%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 77

よく利用している教材・指導書の記載の有無(設問17)

	度数	百分率
記載なし	357	74.1%
記載あり	125	25.9%
小計	482	100.0%

表 71

運動種目、強度、頻度、時間に関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	10	2.1%
2	53	11.1%
3	173	36.3%
4.非常に必要	240	50.4%
小計	476	100.0%
無回答	6	
合計	482	

表 73

運動用具に関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	31	6.5%
2	161	33.7%
3	175	36.6%
4.非常に必要	111	23.2%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 75

実際の運動方法に関する教材

	度数	百分率
1.あまり必要でない	9	1.9%
2	47	9.8%
3	176	36.8%
4.非常に必要	246	51.5%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

表 78 参加可能な講習会日程(設問18-ア)

	度数	百分率
半日まで	23	4.9%
1日まで	203	43.1%
2日まで	234	49.7%
3日以上	11	2.3%
小計	471	100.0%
無回答	11	
合計	482	

表 79

講習会への参加意欲(設問18-イ)

	度数	百分率
ぜひ参加したい	181	37.9%
予定がつけば参加したい	245	51.3%
参加したくない	2	0.4%
どちらともいえない	50	10.5%
小計	478	100.0%
無回答	4	
合計	482	

教材活用のための学習プログラムの作成に関する研究

分担研究者 小田切 優子 東京医科大学 講師

研究要旨：保健指導において、身体活動・運動指導の教材を有効に活用するための学習プログラムを作成することを目的として、保健指導の第一線で働く地域および職域の保健師を対象として、身体活動・運動の指導をどの程度おこなっているか、行動医学理論に関する知識のレベル等について、調査を行った。その結果、地域では集団指導の機会が比較的多いが、職域では集団指導の機会は少なく個人指導が中心であること、など保健事業の現状に差があることが明らかとなった。行動医学的理論やスキルについては、地域、職域ともに、行動変容のステージや目標設定などの一部の項目を除いて、ほとんど認識されておらず、また、指導への活用の自信の程度が低いことが明らかとなった。以上の点をふまえ、学習プログラム素案をまとめ、半日で行うタイムスケジュールを考案した。学習プログラムでは、行動医学理論の理解だけではなく、どのようにすれば実際の指導で活用できるのか学ぶ必要があり、その方法として、単なる講義形式ではなく、グループワーク等を通じて学習できるように提案を行った。また、職域と地域の保健事業の差異を考慮して、指導者講習会を別々に開催し、内容に工夫を加えるなどの必要もあると思われる。

研究協力者

井上 茂	東京医科大学衛生学公衆衛生学 助手
大谷由美子	東京医科大学衛生学公衆衛生学 講師
下光輝一	東京医科大学衛生学公衆衛生学 教授

このような状況をうけ、健康日本21において、身体活動・運動を目標設定分野のひとつとして挙げている。健康日本21では、国や地方公共団体、健康関連の専門家など、多様な実施主体が連携して、国民一人一人の行動変容を後押しすることが提案されている。特に保健師は、保健指導、生活習慣指導の専門家として、その活躍が期待されている。

A. 研究目的

身体活動・運動のおよぼす健康効果は、すでに多くの研究によって明らかにされている。しかしその一方で、エレベータやエスカレータ、車などの身体活動を伴わない移動手段は相変わらず世間を凌駕しているし、コンピュータの使用を主とする座業中心の生活をおくっている人は非常に多く、日常生活における身体活動量は低下している。

行動医学の理論にもとづいた指導は、これまで多くの健康づくり指導でおこなわれてきた単なる知識提供型の指導よりも、健康行動変容の成功率が高く、身体活動・運動の指導においても積極的に取り入れることが望まれる。そのためには、使いやすい、実践的なマニュアルが提供され、それを有効に活用できることが望ましい。

そこで、本研究の目的は、行動科学理論を応用

した身体活動・運動指導の教材を、保健指導において有効に活用するための学習プログラムを作成することとした。本年度は、保健指導の第一線で働く地域および職域の保健師が、身体活動・運動の指導を保健指導の中でどの程度おこなっているかという現状、身体活動・運動指導を行おうという意図、行動医学理論に関する知識のレベル等について調査を行い、現状やニーズに合った学習プログラムの素案を作成することとした。

B. 研究方法

地域および職域で保健指導に従事していると考えられる保健師と所属する職場に対して、郵送留置きによる質問紙調査を行った。

対象は、地域では、関東（東京都、千葉県、神奈川県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、および新潟県と長野県の一部）および関西（大阪府、兵庫県、和歌山県、奈良県、滋賀県、京都府、および鳥取県の一部）の市および区保健担当課（289 箇所）、および関東（茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、東京都、神奈川県）および関西（和歌山県、奈良県、大阪府、滋賀県、京都府、兵庫県）の保健所・保健センター（235 施設）の生活習慣病対策部課、合計 524 施設であった。職域では、産業医の某部会の既存の名簿より関東 152 施設、関西 78 施設、大阪産業保健推進センターより提供を受けたリストによる 223 施設、合計 453 施設とした。さらに職域では、THP 産業保健指導専門研修の参加者 71 名も対象とした。

調査票は、施設における保健指導事業の実施状況やマンパワーなどに関して、施設を代表する保健師 1 名に回答を求めた「施設用アンケート」（職域では「事業場用アンケート」と、保健師個人の保健指導における身体活動・運動指導の実施状況や行動科学に対する知識や指導教材のニーズ等を調べる質問を設定した「保健師用アンケート」の

2 種類を、主任研究者および分担研究者らの討論をもとに作成した（下光主任研究者報告—資料 1 参照）。事業場では、保健師だけでなく、看護師が保健指導を行う場面も多いと考えられたため、「産業看護職用アンケート」と命名して送付した。

配布は、地域の調査では「施設用アンケート」1 部と「保健師用アンケート」3 部、職域では「事業場用アンケート」1 部と「産業看護職用アンケート」2 部、THP 産業保健指導専門研修参加者に対しては、「産業看護職用アンケート」のみ 1 部とした。

倫理的配慮として、各々の調査用紙に、研究の趣旨についての説明および研究への参加同意を求める文書を添付し、また、THP 産業保健指導専門研修参加者 71 人に対しては、研究者が研修会場において、研究の趣旨について説明を行い、インフォームドコンセントを得た。なお、本研究は東京医科大学倫理委員会の審査を経て実施した。

C. 研究結果

1. 調査票の回収状況

調査票は、地域では「施設用アンケート」が 524 施設のうち 201 施設（回収率 38.4%）より、「保健師用アンケート」が配布 1,572 部のうち 542 名（回収率 34.5%）より回収された。事業場では、「事業場用アンケート」が 453 事業場のうち 115 事業場（回収率 25.3%）より、「産業看護職用アンケート」が配布 977 部のうち 226 名（回収率 23.1%）より回答が得られた。

回収できたアンケートのうち、調査研究活用に同意が得られたのは、地域では「施設用アンケート」189 施設（36.1%）、「保健師用アンケート」490 名（31.2%）、職域では「事業場用アンケート」108 部（23.8%）、「産業看護職用アンケート」212 名（21.6%）であった。

回答者は、地域では原則として保健師としたが、

その内訳は、看護師1名(0.2%)、保健師482名(98.4%)、そのほか7名(1.4%)であったため、保健師482名のみを対象として分析した。職域では、看護師97名(45.8%)、保健師115名(54.2%)であり、合わせて産業看護職として分析した。

2. 地域および職域の施設における保健指導の現状

保健指導がおこなわれる事業の内容について、表1に示した。「健診時や健診後などの個別指導」は地域、職域ともに多く、それぞれ86.0%、96.3%であった。地域と職域を比較すると、地域では、「生活習慣病に関連した健康教室」が88.3%、「健診時や健診後などの集団指導」が72.6%と多かったのに対して、職域では、それぞれ51.9%、35.2%でありやや低かった。この結果より、地域では個別指導以外に集団指導が多く行われているが、職域では個別指導中心であることが示された。

健診時や健診後などの個別保健指導における指導の担当者(複数回答)(表2)については、地域では、保健師が98.2%ともっとも多く、次いで栄養士も89.1%と多かった。運動指導の専門家も20.6%あった。一方、職域では、保健師、看護師は各々約60%であり、最も多かったのは医師・産業医であり81.5%であった。職域では、地域と異なり栄養士が少ない点が特徴であり、地域89.1%に対して、職域では6.5%であった。運動指導の専門家も少なく、4.6%であった。

保健師が、ひとりの保健指導に割ける時間は、地域では21.7分、職域では23.2分で、平均の時間には有意差はなかった。この保健指導に割くことができる時間の分布をみると(図1)、地域では5~10分、職域では25分~30分が最も多かった。

表1 保健指導が行われる事業(複数回答)

	地域	職域
特に行っていない	2.8%	0.0%
健診時や健診後などの個別指導	86.0%	96.3%
健診時や健診後などの集団指導	72.6%	35.2%
生活習慣病に関連した健康教室	88.3%	51.9%
運動教室	54.2%	14.8%
運動・健康に関連した啓発活動・イベント	24.1%	24.1%
THPの一部として	—	20.4%
その他	27.4%	2.2%

表2 健診時や健診後などの個別保健指導の担当者(複数回答)

	地域	職域
医師/産業医	45.5%	81.5%
保健師	98.2%	63.9%
看護師	13.9%	60.2%
栄養士	89.1%	6.5%
運動指導の専門家	20.6%	6.5%
その他	12.1%	4.6%

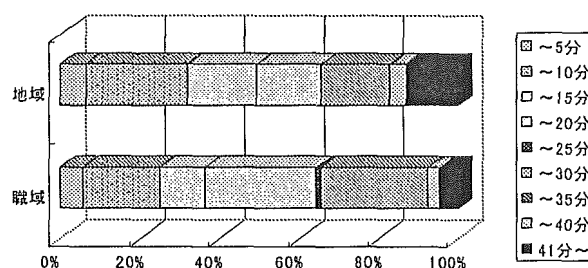


図1 保健指導に割くことができる時間の分布

施設における健康教室(生活習慣病に関連した集団に対する指導)を列挙してもらい、運動実技の有無について答えてもらったところ、運動実技がある教室を挙げた施設は、地域では175施設(87.2%)と多かった。一方、職域では41事業場(37.9%)であった。

運動実技のある教室での実技指導の担当者は、運動指導者が地域、職域ともに最も多く、それぞれ91.7%、73.2%であった(表3)。地域では、保健師が担当者となる施設も比較的多く、44.9%であったのに対し、職域では29.3%であった。