

可能性が高い。今後は、適切な目標行動選択に至る様式を工夫し、実施担当者用の作業工程表を作成すれば、より円滑な実施が可能になるであろう。さらにこれらの細部をIT化することによって、効率的なプログラムに構築できると考えた。

#### E. まとめと考察

調査1では体重ではモニタ群の長期成績が優れており、睡眠ではテキスト群で良好な成績が得られた。このことから、それぞれの習慣に応じて多様な対象者向けの多彩なプログラムを用意することで習慣変容への行動を起こす可能性が高まると思われた。

調査2では、地域や職域における保健指導者向けの習慣改善指導者教育の簡便なプログラムが提案でき、その効果も確認した。

調査3の本プログラムの地域介入からは過半数という高率な参加率が得られ、住民の受け入れは良好であること、および、地域差や職域との差異、またIT化にむけての今後の具体的課題が明らかとなった。

効果的な習慣改善法は保健領域だけではなく、生活習慣病の臨床でも、ますます強く求められるようになっていく。本プログラムのIT化によって、使い易い簡便な指導ツールに構築できれば、多数の領域での適用が可能になると考えた。

#### F. 参考文献

1) 足達淑子, 国柄后子, 山津幸司他: 行動療法を用いた通信による生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討. 厚生労働科学研究費補助金 健康科学総合研究事業 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発

と効果の検討(主任研究者足達淑子)平成14年度研究報告書,8-40,2003.

2) 国柄后子,山津幸司,足達淑子: 選択メニューによる6つの生活習慣変容プログラム.職場における簡便な通信指導.日本公衆衛生雑誌, 49:525-534,2002.

3) 足達淑子, 国柄后子, 山口幸生:セルフ減量マニュアル. 二弊社. 大阪, 1999.

4) 足達淑子:ぐっすり眠る. 健康行動出版, 東京, 2002.

5) 足達淑子, 山上敏子: 行動療法による体重コントロールのための指導者教育プログラムとその評価. 日本公衆衛生雑誌, 49(11):1184-1194, 2002.

6) 足達淑子監修: ビデオ 習慣変容のための初回面接. VSQ, 福岡, 2002.

7) 足達淑子 国柄后子: 変えたいことは何ですかー7つのライフスタイルからー. 健康行動出版, 東京, 2001.

8) 足達淑子監修: 保健指導に役立つ行動理論. 健康行動出版, 東京, 2002.

9) 足達淑子監修: 習慣変容のための初回面接 ビデオ解説書, 健康行動出版, 東京, 2002.

#### G. 健康危機情報

該当なし.

#### H. 研究発表

総括研究報告に一括掲載

#### I. 知的財産権の出願・登録状況

- |           |    |
|-----------|----|
| 1. 特許取得   | なし |
| 2. 実用新案登録 | なし |
| 3. その他    | なし |

表1. 体重、BMI、習慣の変化(体重コース)

|             | モニター群 |             |                |                   | テキスト群 |             |                 |                 | 分散分析   |          |        |        |          |        |
|-------------|-------|-------------|----------------|-------------------|-------|-------------|-----------------|-----------------|--------|----------|--------|--------|----------|--------|
|             | 介入前   |             | 追跡<br>(1年後)    |                   | 介入前   |             | 追跡<br>(1年後)     |                 | 群      |          | 時間     |        | 群×時<br>間 |        |
|             | n     | 平均(SD)      | 平均(SD)         | 平均(SD)            | n     | 平均(SD)      | 平均(SD)          | 平均(SD)          | F      | F        | F      | F      | F        | F      |
| 体重          | 75    | 67.7 (11.4) | 67.1 (10.9)    | 66.6 (10.9) *1    | 31    | 65.1 (11.1) | 64.8 (11.3)     | 64.6 (10.9)     | 0.98   | 5.49 **  | 1.00   | 1.00   | 1.00     | 1.00   |
| BMI別        |       |             |                |                   |       |             |                 |                 |        |          |        |        |          |        |
| <22         | 18    | 53.7 (5.6)  | 53.8 (6.0)     | 53.6 (6.5)        | 6     | 51.7 (5.9)  | 51.5 (6.5)      | 52.2 (6.4)      | 0.47   | 0.28     | 1.10   | 1.10   | 1.10     | 1.10   |
| 22-25       | 27    | 67.3 (6.2)  | 66.7 (5.7)     | 66.7 (6.6)        | 15    | 63.3 (6.5)  | 63.1 (6.6)      | 62.5 (6.2) \$1  | 3.99 † | 2.24     | 0.28   | 0.28   | 0.28     | 0.28   |
| ≥25         | 30    | 76.5 (8.9)  | 75.5 (8.5)     | 74.3 (8.6) *1\$2  | 10    | 75.7 (8.8)  | 75.4 (9.1)      | 75.2 (8.9)      | 0.00   | 3.74 *   | 1.63   | 1.63   | 1.63     | 1.63   |
| BMI         | 75    | 24.2 (3.0)  | 23.9 (2.9)     | 23.7 (2.9) *1     | 31    | 23.9 (2.2)  | 23.8 (2.2)      | 23.7 (2.2)      | 0.10   | 5.37 **  | 1.03   | 1.03   | 1.03     | 1.03   |
| BMI別        |       |             |                |                   |       |             |                 |                 |        |          |        |        |          |        |
| <22         | 18    | 20.4 (0.9)  | 20.4 (1.0)     | 20.3 (1.1)        | 6     | 20.8 (1.1)  | 20.7 (1.4)      | 21.0 (1.5)      | 0.69   | 0.31     | 1.36   | 1.36   | 1.36     | 1.36   |
| 22-25       | 27    | 23.4 (0.8)  | 23.2 (0.8)     | 23.2 (1.4)        | 15    | 23.5 (1.0)  | 23.4 (1.1)      | 23.2 (1.2) \$1  | 0.08   | 2.34     | 0.27   | 0.27   | 0.27     | 0.27   |
| ≥25         | 30    | 27.1 (2.0)  | 26.7 (2.0)     | 26.3 (2.0) *1\$2  | 10    | 26.2 (0.9)  | 26.1 (1.0)      | 26.1 (1.0)      | 0.68   | 3.51 *   | 1.57   | 1.57   | 1.57     | 1.57   |
| 習慣*1        |       |             |                |                   |       |             |                 |                 |        |          |        |        |          |        |
| 通勤で歩く時間(分)  | 72    | 24.4 (15.3) | 29.1 (16.3) *1 | 30.0 (18.2) *1    | 29    | 24.8 (15.1) | 27.5 (15.5)     | 30.0 (18.0) \$1 | 0.01   | 6.40 **  | 0.23   | 0.23   | 0.23     | 0.23   |
| 通勤以外にまとめて歩く | 71    | 1.61 (0.62) | 1.96 (0.73) *1 | 1.68 (0.67) *2    | 29    | 1.48 (0.63) | 1.69 (0.71)     | 1.55 (0.69)     | 2.09   | 7.06 **  | 0.58   | 0.58   | 0.58     | 0.58   |
| 階段の利用       | 75    | 1.92 (0.77) | 2.37 (0.71) *1 | 2.04 (0.76) *2    | 31    | 2.00 (0.77) | 2.39 (0.62) *1  | 1.97 (0.71) *2  | 0.00   | 22.3 *** | 0.61   | 0.61   | 0.61     | 0.61   |
| 社内で2~3回なら階段 | 73    | 1.81 (0.83) | 2.14 (0.82) *1 | 2.10 (0.85) *1    | 30    | 1.93 (0.78) | 2.17 (0.87)     | 2.20 (0.81) \$1 | 0.31   | 8.26 *** | 0.20   | 0.20   | 0.20     | 0.20   |
| 歩く早さ        | 74    | 2.34 (0.53) | 2.64 (0.56) *1 | 2.46 (0.55) *2    | 31    | 2.06 (0.57) | 2.45 (0.57) *1  | 2.19 (0.70) *2  | 5.58 * | 17.8 *** | 0.37   | 0.37   | 0.37     | 0.37   |
| 休日の不活動      | 75    | 2.13 (0.74) | 2.35 (0.65) *1 | 2.24 (0.69)       | 31    | 2.32 (0.79) | 2.45 (0.62)     | 2.35 (0.80)     | 1.11   | 3.22 *   | 0.23   | 0.23   | 0.23     | 0.23   |
| 揚物摂取        | 74    | 2.24 (0.72) | 2.50 (0.72) *1 | 2.38 (0.66)       | 31    | 2.39 (0.62) | 2.55 (0.57)     | 2.45 (0.57)     | 0.52   | 5.71 **  | 0.32   | 0.32   | 0.32     | 0.32   |
| 単品物         | 74    | 2.39 (0.68) | 2.50 (0.58)    | 2.47 (0.62)       | 31    | 2.35 (0.66) | 2.52 (0.68)     | 2.52 (0.57)     | 0.00   | 3.27 *   | 0.25   | 0.25   | 0.25     | 0.25   |
| 間食          | 74    | 2.24 (0.64) | 2.36 (0.73)    | 2.34 (0.65)       | 31    | 2.35 (0.66) | 2.52 (0.57)     | 2.32 (0.60)     | 0.50   | 2.48 †   | 0.85   | 0.85   | 0.85     | 0.85   |
| 食べる量やバランス   | 75    | 2.33 (0.74) | 2.77 (0.48) *1 | 2.76 (0.49) *1    | 31    | 2.58 (0.62) | 2.90 (0.40) *1  | 2.71 (0.53) \$2 | 1.34   | 17.9 *** | 2.59 † | 2.59 † | 2.59 †   | 2.59 † |
| 夜10時以降に食べる  | 75    | 2.24 (0.79) | 2.29 (0.75)    | 2.28 (0.78)       | 31    | 2.19 (0.87) | 2.39 (0.87) \$1 | 2.29 (0.90)     | 0.02   | 2.18     | 0.71   | 0.71   | 0.71     | 0.71   |
| 満腹まで食べる     | 73    | 1.62 (0.62) | 2.10 (0.48) *1 | 1.93 (0.56) *1\$2 | 29    | 2.00 (0.60) | 2.28 (0.45) *1  | 2.10 (0.56)     | 6.39 * | 18.5 *** | 1.85   | 1.85   | 1.85     | 1.85   |

\*1 点数が高いほど習慣がよく、プラスの変化が改善を示す  
 † p<.10 \*\* p<.05 \*\*\* p<.001  
 vs 介入前 \$1 p<.10 \*1 p<.05 vs 1ヵ月後 \$2 p<.10 \*2 p<.05

表2. BMIと体重の変化(体重コース)

|                               | 群     | n  | 介入前         |      |        | 終了時Δ       |      |        | 追跡時Δ         |      |        |
|-------------------------------|-------|----|-------------|------|--------|------------|------|--------|--------------|------|--------|
|                               |       |    | 平均 (SD)     | t    | p      | 平均 (SD)    | t    | p      | 平均 (SD)      | t    | p      |
| BMI                           | モニター群 | 75 | 24.2 (3.0)  | 0.50 | 0.6201 | -0.2 (0.5) | 1.10 | 0.2736 | -0.4 (1.1)   | 1.18 | 0.2426 |
|                               | テキスト群 | 31 | 23.9 (2.2)  |      |        | -0.1 (0.3) |      |        | -0.2 (0.6)   |      |        |
| BMI<br>(BMI $\geq$ 25 再掲)     | モニター群 | 30 | 27.1 (2.0)  | 1.24 | 0.2236 | -0.3 (0.5) | 1.46 | 0.1521 | -0.8 (1.3)   | 1.45 | 0.1542 |
|                               | テキスト群 | 10 | 26.2 (0.9)  |      |        | -0.1 (0.3) |      |        | -0.2 (0.5)   |      |        |
| 体重                            | モニター群 | 75 | 67.7 (11.4) | 1.11 | 0.2706 | -0.6 (1.4) | 1.30 | 0.1968 | -1.2 (3.2)   | 1.15 | 0.2519 |
|                               | テキスト群 | 31 | 65.1 (11.1) |      |        | -0.3 (0.8) |      |        | -0.5 (1.5)   |      |        |
| 体重<br>(BMI $\geq$ 25 再掲)      | モニター群 | 30 | 76.5 (8.9)  | 0.26 | 0.7978 | -1.0 (1.4) | 1.55 | 0.1294 | -2.2 (3.7)   | 1.47 | 0.1486 |
|                               | テキスト群 | 10 | 75.7 (8.8)  |      |        | -0.3 (0.9) |      |        | -0.5 (1.3)   |      |        |
| 初期体重減少率                       | モニター群 | 75 |             |      |        | -0.8 (2.0) | 0.89 | 0.3758 | -1.6 (4.4)   | 1.08 | 0.2845 |
|                               | テキスト群 | 31 |             |      |        | -0.4 (1.3) |      |        | -0.7 (2.4)   |      |        |
| 初期体重減少率<br>(BMI $\geq$ 25 再掲) | モニター群 | 30 |             |      |        | -1.3 (1.8) | 1.46 | 0.1518 | -2.8 (4.8)   | 1.41 | 0.1661 |
|                               | テキスト群 | 10 |             |      |        | -0.4 (1.1) |      |        | -0.6 (1.7)   |      |        |
| 減少率<br>(BMI $\geq$ 25 再掲)     | モニター群 | 30 |             |      |        | -7.3 (9.4) | 1.36 | 0.1820 | -14.8 (29.5) | 1.13 | 0.2638 |
|                               | テキスト群 | 10 |             |      |        | -2.9 (6.6) |      |        | -3.9 (11.8)  |      |        |

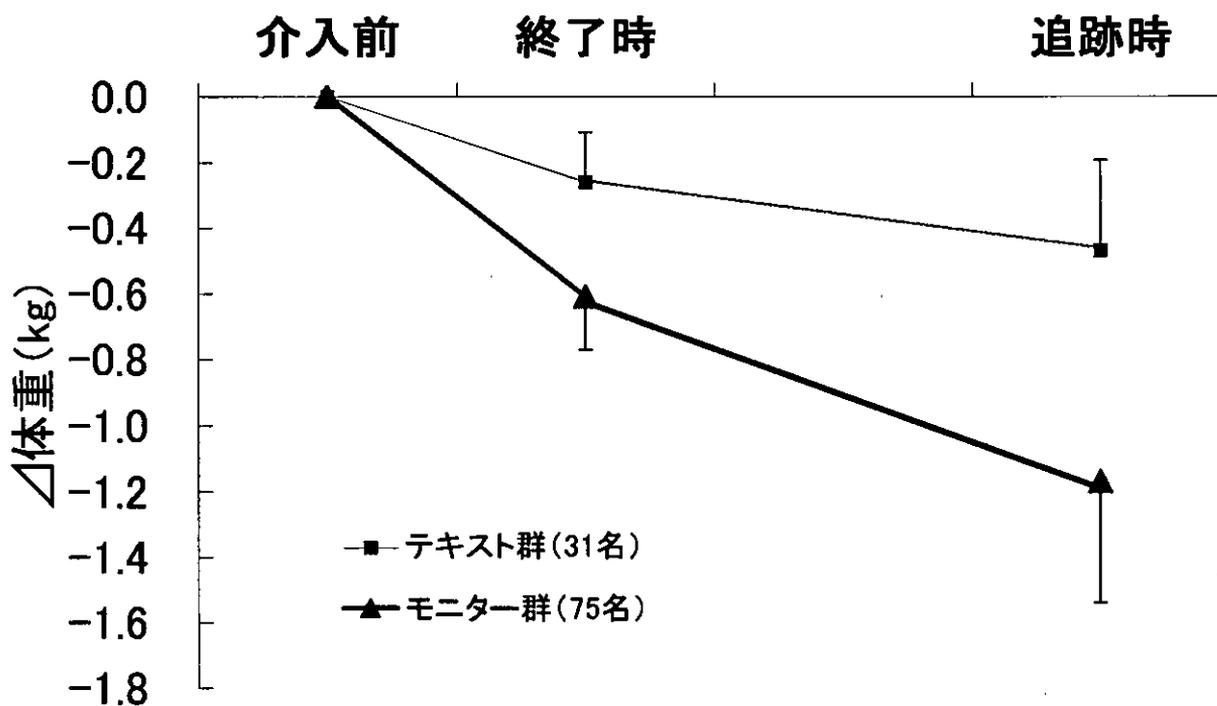


図1. 体重の変化

表3. 睡眠指標と習慣の変化(睡眠コース)

|             | モニター群 |              |               |               | テキスト群         |               |     |              | 分散分析          |               |              |          |        |                  |
|-------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|--------------|---------------|---------------|--------------|----------|--------|------------------|
|             | 介入前   |              | 終了時<br>(1ヵ月後) |               | 追跡時<br>(1年後)  |               | 介入前 |              | 終了時<br>(1ヵ月後) |               | 追跡時<br>(1年後) |          | 群      |                  |
|             | n     | 平均(SD)       | 平均(SD)        | 平均(SD)        | 平均(SD)        | 平均(SD)        | n   | 平均(SD)       | 平均(SD)        | 平均(SD)        | 平均(SD)       | F        | F      | F                |
| <b>睡眠時間</b> |       |              |               |               |               |               |     |              |               |               |              |          |        |                  |
| 総睡眠時間(時間)   | 37    | 5.86 (1.13)  | 5.97 (1.29)   | 6.07 (1.13)   | 6.07 (1.13)   | 6.07 (1.13)   | 9   | 6.50 (0.79)  | 6.99 (1.40)   | 7.01 (1.15)   | 5.07 *       | 2.23     | 0.64   |                  |
| 就床時刻(時)     | 37    | 24.43 (1.06) | 24.45 (1.14)  | 24.51 (1.35)  | 24.51 (1.35)  | 24.51 (1.35)  | 9   | 23.72 (0.91) | 23.67 (0.66)  | 24.06 (0.95)  | 2.81         | 1.52     | 0.68   |                  |
| 入眠時刻(時)     | 37    | 25.05 (1.12) | 24.91 (1.13)  | 24.95 (1.47)  | 24.95 (1.47)  | 24.95 (1.47)  | 9   | 24.56 (0.98) | 24.43 (0.55)  | 24.19 (1.00)  | 2.06         | 1.12     | 0.50   |                  |
| 覚醒時刻(時)     | 37    | 6.91 (1.05)  | 6.88 (1.15)   | 7.01 (1.19)   | 7.01 (1.19)   | 7.01 (1.19)   | 9   | 7.06 (1.21)  | 7.42 (1.48)   | 7.19 (1.01)   | 0.53         | 0.70     | 1.19   |                  |
| 起床時刻(時)     | 37    | 7.35 (1.12)  | 7.24 (1.13)   | 7.42 (1.20)   | 7.42 (1.20)   | 7.42 (1.20)   | 9   | 7.78 (1.91)  | 7.78 (1.58)   | 7.47 (1.03)   | 0.71         | 0.33     | 1.63   |                  |
| 入眠潜伏(分)     | 37    | 37.2 (24.7)  | 27.6 (28.0) † | 25.9 (29.5) † | 25.9 (29.5) † | 25.9 (29.5) † | 9   | 50.0 (78.5)  | 45.5 (23.0)   | 21.1 (25.2)   | 1.02         | 4.12 *   | 1.42   | 1>3 2>3 (p<.10)  |
| 要起床時間(分)    | 37    | 26.2 (24.5)  | 21.7 (27.1)   | 24.2 (27.1)   | 24.2 (27.1)   | 24.2 (27.1)   | 9   | 43.3 (78.1)  | 24.5 (78.1)   | 24.5 (15.8)   | 0.17         | 3.16 *   | 2.09   | 1>2,3            |
| 睡眠効率(%)     | 37    | 85.0 (10.6)  | 88.0 (10.8)   | 88.1 (12.5)   | 88.1 (12.5)   | 88.1 (12.5)   | 9   | 84.7 (17.5)  | 85.7 (6.5)    | 94.6 (8.6)    | 0.14         | 4.98 **  | 2.42 * | 1,2<3            |
| <b>習慣</b>   |       |              |               |               |               |               |     |              |               |               |              |          |        |                  |
| 就寝前の活動      | 34    | 2.50 (0.62)  | 2.56 (0.61)   | 2.76 (0.43) † | 2.76 (0.43) † | 2.76 (0.43) † | 8   | 2.13 (0.83)  | 2.63 (0.74)   | 2.63 (0.52)   | 0.76         | 4.34 *   | 1.35   | 1<2,3            |
| 夕食から寝るまでの時間 | 37    | 2.38 (0.88)  | 2.51 (0.61)   | 2.48 (0.61)   | 2.48 (0.61)   | 2.48 (0.61)   | 9   | 1.56 (0.53)  | 1.89 (0.60)   | 2.11 (0.60) † | 9.12 **      | 5.10 **  | 2.66 * | 1<2,3            |
| カフェイン摂取     | 37    | 2.57 (0.50)  | 2.65 (0.63)   | 2.68 (0.58)   | 2.68 (0.58)   | 2.68 (0.58)   | 9   | 2.56 (0.53)  | 2.44 (0.73)   | 2.22 (0.67) † | 1.60         | 0.60     | 1.98   |                  |
| 喫煙          | 37    | 2.62 (0.72)  | 2.68 (0.67)   | 2.68 (0.67)   | 2.68 (0.67)   | 2.68 (0.67)   | 9   | 2.56 (0.73)  | 2.78 (0.44)   | 2.78 (0.44)   | 0.04         | 1.95     | 0.72   |                  |
| 休日の睡眠       | 37    | 1.49 (0.77)  | 1.65 (0.75)   | 1.57 (0.80)   | 1.57 (0.80)   | 1.57 (0.80)   | 9   | 1.33 (0.71)  | 1.44 (0.53)   | 1.56 (0.73)   | 0.26         | 0.92     | 0.33   |                  |
| ベッド上の活動     | 36    | 2.03 (0.97)  | 2.19 (0.79)   | 2.44 (0.77) † | 2.44 (0.77) † | 2.44 (0.77) † | 9   | 2.22 (0.97)  | 2.67 (0.71)   | 2.56 (0.73)   | 1.03         | 3.23 *   | 0.72   | 1<2,3            |
| 覚醒直後の起床     | 37    | 1.94 (0.86)  | 2.28 (0.81) † | 2.22 (0.76) † | 2.22 (0.76) † | 2.22 (0.76) † | 9   | 1.78 (0.97)  | 2.22 (0.67)   | 2.22 (0.67)   | 0.09         | 4.63 *   | 0.18   | 1<2,3            |
| 入浴          | 36    | 1.69 (0.75)  | 2.33 (0.79) † | 2.00 (0.76) † | 2.00 (0.76) † | 2.00 (0.76) † | 9   | 1.89 (0.78)  | 2.00 (0.71)   | 1.89 (0.78)   | 0.11         | 4.58 *   | 2.26   | 1<2, 2>3 (P<.10) |
| 定期的な運動      | 36    | 1.44 (0.84)  | 1.44 (0.84)   | 1.44 (0.84)   | 1.44 (0.84)   | 1.44 (0.84)   | 9   | 1.89 (1.05)  | 1.67 (1.00)   | 1.89 (1.05)   | 1.55         | 0.55     | 0.55   |                  |
| 睡眠薬の利用      | 37    | 2.92 (0.36)  | --            | 2.92 (0.36)   | 2.92 (0.36)   | 2.92 (0.36)   | 9   | 2.89 (0.33)  | --            | 3.00 (0.00)   | 0.04         | 4.42 *   | 4.42 * | 1<3              |
| <b>睡眠感</b>  |       |              |               |               |               |               |     |              |               |               |              |          |        |                  |
| 目覚めの気分      | 35    | 1.89 (0.63)  | 2.11 (0.72) † | 1.94 (0.73)   | 1.94 (0.73)   | 1.94 (0.73)   | 7   | 1.71 (0.76)  | 2.00 (0.58)   | 2.00 (0.00)   | 0.10         | 2.68 †   | 0.55   | 1<2              |
| 熟睡感         | 34    | 1.94 (0.69)  | 2.15 (0.74) † | 2.15 (0.70) † | 2.15 (0.70) † | 2.15 (0.70) † | 8   | 1.38 (0.52)  | 1.88 (0.64)   | 2.13 (0.64) † | 1.41         | 10.0 *** | 3.02 † | 1<2,3            |
| 昼間の眠気       | 33    | 2.27 (0.80)  | 2.15 (0.71)   | 2.03 (0.68)   | 2.03 (0.68)   | 2.03 (0.68)   | 8   | 2.25 (0.71)  | 2.13 (0.64)   | 2.63 (0.52) † | 0.59         | 1.03     | 3.58 * |                  |

習慣や睡眠感は点数が高いほど習慣がよく、プラスの変化が改善を示す

† p<.10 \* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

表4. 睡眠指標の変化(睡眠コース)

|       | 群     | N  | 介入前          |      |        | 終了時△         |      |        | 追跡時△         |      |        |
|-------|-------|----|--------------|------|--------|--------------|------|--------|--------------|------|--------|
|       |       |    | 平均(SD)       | t    | p      | 平均(SD)       | t    | p      | 平均(SD)       | t    | p      |
| 総睡眠時間 | モニター群 | 37 | 5.86 (1.13)  | 1.59 | 0.1185 | 0.10 (0.71)  | 1.20 | 0.2347 | 0.20 (0.79)  | 0.91 | 0.3662 |
|       | テキスト群 | 9  | 6.50 (0.79)  |      |        | 0.49 (1.37)  |      |        | 0.51 (1.29)  |      |        |
|       | 全体    | 46 | 5.99 (1.09)  |      |        | 0.18 (0.87)  |      |        | 0.26 (0.90)  |      |        |
| 就床時刻  | モニター群 | 37 | 24.43 (1.06) | 1.84 | 0.0720 | 0.02 (0.66)  | 0.33 | 0.7462 | 0.09 (0.84)  | 0.78 | 0.4370 |
|       | テキスト群 | 9  | 23.72 (0.91) |      |        | -0.06 (0.46) |      |        | 0.33 (0.90)  |      |        |
|       | 全体    | 46 | 24.29 (1.06) |      |        | 0.01 (0.62)  |      |        | 0.13 (0.85)  |      |        |
| 入眠時刻  | モニター群 | 37 | 25.05 (1.12) | 1.20 | 0.2353 | -0.14 (0.62) | 0.04 | 0.9684 | -0.10 (0.88) | 0.80 | 0.4269 |
|       | テキスト群 | 9  | 24.56 (0.98) |      |        | -0.13 (0.82) |      |        | -0.37 (0.99) |      |        |
|       | 全体    | 46 | 24.95 (1.11) |      |        | -0.14 (0.65) |      |        | -0.15 (0.90) |      |        |
| 覚醒時刻  | モニター群 | 37 | 6.91 (1.05)  | 0.36 | 0.7219 | -0.06 (0.46) | 2.18 | 0.0347 | 0.10 (0.91)  | 0.12 | 0.9065 |
|       | テキスト群 | 9  | 7.06 (1.21)  |      |        | 0.36 (0.72)  |      |        | 0.14 (0.55)  |      |        |
|       | 全体    | 46 | 6.94 (1.07)  |      |        | 0.02 (0.54)  |      |        | 0.11 (0.85)  |      |        |
| 起床時刻  | モニター群 | 37 | 7.35 (1.12)  | 0.89 | 0.3790 | -0.11 (0.36) | 1.08 | 0.2880 | 0.07 (0.93)  | 1.00 | 0.3215 |
|       | テキスト群 | 9  | 7.78 (1.91)  |      |        | 0.05 (0.51)  |      |        | -0.31 (1.26) |      |        |
|       | 全体    | 46 | 7.43 (1.30)  |      |        | -0.08 (0.39) |      |        | -0.01 (1.00) |      |        |
| 入眠潜時  | モニター群 | 37 | 37.2 (24.7)  | 0.87 | 0.3879 | -9.6 (25.6)  | 0.36 | 0.7190 | -11.2 (26.6) | 1.08 | 0.2845 |
|       | テキスト群 | 9  | 50.0 (76.5)  |      |        | -4.5 (71.1)  |      |        | -28.9 (85.7) |      |        |
|       | 全体    | 46 | 39.7 (39.4)  |      |        | -8.6 (37.8)  |      |        | -14.7 (43.9) |      |        |
| 要起床時間 | モニター群 | 37 | 26.2 (26.9)  | 1.12 | 0.2688 | -4.4 (19.1)  | 1.18 | 0.2443 | -2.0 (26.5)  | 1.67 | 0.1017 |
|       | テキスト群 | 9  | 43.3 (78.1)  |      |        | -18.9 (65.7) |      |        | -26.7 (74.2) |      |        |
|       | 全体    | 46 | 29.5 (41.3)  |      |        | -7.3 (33.1)  |      |        | -6.8 (40.5)  |      |        |
| 睡眠効率  | モニター群 | 37 | 85.0 (10.6)  | 0.06 | 0.9537 | 3.1 (7.6)    | 0.58 | 0.5635 | 3.1 (10.5)   | 1.38 | 0.1738 |
|       | テキスト群 | 9  | 84.7 (17.5)  |      |        | 0.9 (16.3)   |      |        | 9.9 (21.5)   |      |        |
|       | 全体    | 46 | 84.9 (12.0)  |      |        | 2.6 (9.7)    |      |        | 4.4 (13.3)   |      |        |

表5-1. 保健指導の現状

|                            |            | A群<br>(n=79) | B群<br>(n=50) |
|----------------------------|------------|--------------|--------------|
|                            |            | n (%)        | n (%)        |
| 健康教育の<br>経験年数              | 3年未満       | 30 (38.0)    | 13 (26.0)    |
|                            | 3-5年未満     | 6 (7.6)      | 4 (8.0)      |
|                            | 5-10年未満    | 17 (21.5)    | 12 (24.0)    |
|                            | 10年以上      | 23 (29.1)    | 18 (36.0)    |
|                            | 無回答        | 3 (3.8)      | 3 (6.0)      |
| 指導の形態<br>(複数回答)            | 個人指導       | 49 (62.0)    | 40 (43.0)    |
|                            | 集団指導       | 35 (44.3)    | 28 (30.1)    |
|                            | 個人+集団      | 20 (25.3)    | 17 (18.3)    |
|                            | 通信指導       | 12 (15.2)    | 8 (8.6)      |
| セッション数<br>(複数回答)           | 1回         | 35 (44.3)    | 24 (34.3)    |
|                            | 2~3回       | 20 (25.3)    | 17 (24.3)    |
|                            | 4回以上       | 32 (40.5)    | 29 (41.4)    |
| 追跡調査の実施                    | あり         | 29 (36.7)    | 13 (26.0)    |
|                            | なし         | 40 (50.6)    | 35 (70.0)    |
|                            | 無回答        | 10 (12.7)    | 2 (4.0)      |
| 指導効果の<br>評価の実施             | あり         | 34 (43.0)    | 24 (48.0)    |
|                            | なし         | 36 (45.6)    | 25 (50.0)    |
|                            | 無回答        | 9 (11.4)     | 1 (2.0)      |
| カウンセリング<br>の実施             | あり         | 28 (35.4)    | 12 (24.0)    |
|                            | なし         | 41 (51.9)    | 36 (72.0)    |
|                            | 無回答        | 10 (12.7)    | 2 (4.0)      |
| 健康教育や指導<br>教育の主題<br>(複数回答) | 健康づくり一般    | 43 (54.4)    | 33 (20.6)    |
|                            | 体重コントロール   | 39 (49.4)    | 23 (14.4)    |
|                            | 糖尿病        | 26 (32.9)    | 30 (18.8)    |
|                            | 高コレステロール血症 | 27 (34.2)    | 35 (21.9)    |
|                            | 禁煙         | 19 (24.1)    | 7 (4.4)      |
|                            | 高血圧        | 25 (31.6)    | 23 (14.4)    |
|                            | 適正飲酒       | 14 (17.7)    | 6 (3.8)      |
|                            | ストレス対処     | 16 (20.3)    | 3 (1.9)      |
|                            | その他        | 14 (17.7)    | 0 (0.0)      |
|                            |            | 平均 (SD)      | 平均 (SD)      |
| プログラムの最長期間 (ヵ月)            |            | 11.76 (13.8) | 7.23 (5.3)   |
| N                          |            | 37           | 31           |

表5-2. 行動療法の学習

|                      |       | A群<br>(n=79) | B群<br>(n=50) |
|----------------------|-------|--------------|--------------|
|                      |       | n (%)        | n (%)        |
| 行動療法の学習<br>経験 (複数回答) | ある    | 68 (86.1)    | 22 (44.0)    |
|                      | 話を聞いた | 46 (58.2)    | 10 (33.3)    |
|                      | 論文    | 38 (48.1)    | 2 (6.7)      |
|                      | 雑誌    | 31 (39.2)    | 6 (20.0)     |
|                      | 本     | 53 (67.1)    | 9 (30.0)     |
|                      | 研究会   | 25 (31.8)    | 3 (10.0)     |
|                      | ない    | 11 (13.9)    | 28 (52.0)    |
|                      | 無回答   | 0 (0.0)      | 2 (4.0)      |
| 指導へのとりいれ             | ある    | 42 (53.2)    | 5 (10.0)     |
|                      | ない    | 29 (36.7)    | 41 (82.0)    |
|                      | 無回答   | 8 (10.1)     | 4 (8.0)      |
| 学習機会や場所<br>(複数回答)    | 学会    | 42 (53.2)    | 1 (11.1)     |
|                      | 知人    | 16 (20.3)    | 1 (11.1)     |
|                      | 学習会   | 23 (29.1)    | 5 (55.6)     |
|                      | 大学    | 15 (19.0)    | 0 (0.0)      |
|                      | その他   | 3 (3.8)      | 2 (22.2)     |

表6. セミナーへの興味

|            | A群 |             | B群 |             | t       |
|------------|----|-------------|----|-------------|---------|
|            | n  | 平均 (SD)     | n  | 平均 (SD)     |         |
| 基礎的な理論     | 78 | 4.27 (0.83) | 50 | 4.46 (0.61) | 1.39    |
| 治療の進め方     |    |             | 50 | 4.36 (0.60) |         |
| 具体的な行動技法   |    |             | 50 | 4.62 (0.57) |         |
| カウンセリング    | 78 | 4.79 (0.83) | 50 | 4.40 (0.76) | 2.70 ** |
| 具体的な指導方法   | 78 | 4.80 (0.47) | 50 | 4.62 (0.64) | 1.83 \$ |
| プログラムのたてかた | 78 | 4.74 (0.57) | 50 | 4.46 (0.61) | 2.65 ** |
| 募集のし方      | 78 | 4.10 (0.93) | 49 | 4.10 (0.77) | 0.00    |
| 評価の仕方      | 79 | 4.54 (0.76) | 49 | 4.57 (0.61) | 0.21    |
| 簡便な通信指導    | 79 | 4.04 (1.03) |    |             |         |

値が大きいほど興味の程度が強いことを意味する

\*\* p<.01    \* p<.05    \$ p<.10

表7. 行動療法の学習意欲と自己効力

|                    |             | A群   |      |    | B群   |      |    |
|--------------------|-------------|------|------|----|------|------|----|
|                    |             | 前    | 後    |    | 前    | 後    |    |
|                    |             | %    | %    |    | %    | %    |    |
| 行動療法について           | 積極的に勉強したい   |      | 70.9 |    | 36.0 |      |    |
|                    | 機会があれば勉強したい |      | 26.6 |    | 62.0 |      |    |
|                    | 勉強するつもりはない  |      | 0.0  |    | 0.0  |      |    |
|                    | 無回答         |      | 2.5  |    | 2.0  |      |    |
| 簡便な生活習慣改善プログラムについて | すぐにでもできそう   |      | 29.1 |    | -    |      |    |
|                    | 条件が合えばできそう  |      | 60.8 |    | -    |      |    |
|                    | 環境が整わない     |      | 5.1  |    | -    |      |    |
|                    | 興味がない       |      | 0.0  |    | -    |      |    |
|                    | 無回答         |      | 5.1  |    | -    |      |    |
| 行動療法による指導の実践       | できそう        | 49.3 | 63.8 | ** | 4.2  | 43.8 | ** |
|                    | 1回だけでは難しそう  | 50.7 | 30.4 |    | 66.7 | 37.5 |    |
|                    | わからない       | 0.0  | 5.8  |    | 29.2 | 18.8 |    |

\*\* p<.01    \* p<.05    \$ p<.10

表8. 教育指導上の課題の変化

|                  | A群 |             |             |                 | B群 |             |             |                  | 差の検定    |      |
|------------------|----|-------------|-------------|-----------------|----|-------------|-------------|------------------|---------|------|
|                  | 前  |             | 後           |                 | 前  |             | 後           |                  | 前       | 変化   |
|                  | n  | 平均 (SD)     | 平均 (SD)     | 変化              | n  | 平均 (SD)     | 平均 (SD)     | 変化               | t       | t    |
| クライアントにやる気がない    | 70 | 3.06 (1.26) | 3.01 (1.11) | -0.04 (1.32)    | 45 | 2.96 (0.90) | 2.96 (1.09) | 0.00 (1.02)      | 0.46    | 0.18 |
| 指導に時間がかかりすぎる     | 72 | 3.39 (1.19) | 3.03 (1.02) | -0.36 (1.21) *  | 47 | 3.26 (0.77) | 2.94 (0.89) | -0.32 (0.86) *   | 0.68    | 0.20 |
| 効果があるかわからない      | 71 | 3.42 (1.24) | 2.85 (1.25) | -0.58 (1.26) ** | 46 | 3.43 (1.07) | 2.80 (1.05) | -0.63 (1.22) **  | 0.05    | 0.22 |
| 習慣行動の評価が難しい      | 71 | 3.96 (0.99) | 3.23 (1.14) | -0.73 (1.16) ** | 45 | 3.71 (0.94) | 3.04 (1.02) | -0.67 (1.07) *** | 1.32    | 0.30 |
| 予算が少なく十分教育できない   | 71 | 3.15 (1.18) | 2.97 (1.23) | -0.18 (1.14)    | 46 | 2.87 (1.09) | 2.59 (0.96) | -0.28 (0.91) **  | 1.31    | 0.49 |
| アンケートの作り方がわからない  | 70 | 3.03 (1.15) | 2.73 (1.08) | -0.30 (1.01) *  | 46 | 3.35 (0.85) | 3.13 (0.88) | -0.22 (0.89)     | 1.60    | 0.45 |
| 多忙で指導に時間がとれない    | 69 | 3.03 (1.27) | 2.90 (1.07) | -0.13 (0.98)    | 47 | 2.98 (0.90) | 2.68 (0.89) | -0.30 (1.00) *   | 0.23    | 0.89 |
| 勉強のしかたがわからない     | 71 | 3.08 (1.18) | 2.51 (1.11) | -0.58 (1.13) ** | 46 | 3.26 (0.93) | 2.70 (0.76) | -0.57 (1.05) *** | 0.85    | 0.06 |
| よけいな世話をやいている気がする | 70 | 2.60 (1.24) | 2.30 (1.07) | -0.30 (1.15) *  | 46 | 2.59 (0.93) | 2.43 (0.96) | -0.15 (0.92)     | 0.06    | 0.73 |
| 検診の事後指導ができない     | 68 | 2.87 (1.30) | 2.74 (1.23) | -0.30 (1.15)    | 46 | 2.89 (1.04) | 2.74 (1.12) | -0.15 (1.07)     | 0.10    | 0.69 |
| 指導法がマンネリ         | 71 | 3.38 (1.21) | 3.03 (1.22) | -0.35 (1.11) ** | 47 | 4.00 (0.83) | 3.64 (1.03) | -0.36 (1.24) †   | 3.03 ** | 0.04 |
| クライアントに振り回される    | 71 | 2.70 (1.06) | 2.59 (1.15) | -0.11 (1.04)    | 46 | 2.72 (0.81) | 2.52 (0.84) | -0.20 (0.72) †   | 0.07    | 0.47 |
| 熱心にしてもむなしい       | 71 | 2.54 (1.16) | 2.23 (1.10) | -0.31 (1.02) *  | 46 | 2.74 (0.88) | 2.43 (0.98) | -0.30 (0.87) *   | 1.01    | 0.03 |

数値が大きいほど過大を問題と認識していることを示す

† p<.10 \* p<.05 \*\* p<.01

表9-1. コース別対象者の性、年齢(K区)

|    | 全体            | 運動          | 体重          | 睡眠          | 喫煙          |
|----|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 総数 |               |             |             |             |             |
| N  | 123(7)        | 45(4)       | 44(3)       | 29          | 5           |
| 年齢 | 55.8 (10.5) † | 57.3 (10.3) | 54.8 (11.7) | 55.5 (9.6)  | 52.8 (7.8)  |
| 男性 |               |             |             |             |             |
| N  | 48(3)         | 22(2)       | 21(1)       | 6           | 2           |
| 年齢 | 57.2 (11.3)   | 58.4 (10.3) | 55.0 (13.5) | 60.7 (5.7)  | 57.0 (11.3) |
| 女性 |               |             |             |             |             |
| N  | 72(4)         | 23(2)       | 23(2)       | 23          | 3           |
| 年齢 | 54.8 (9.8)    | 56.2 (10.3) | 54.7 (9.9)  | 54.1 (10.1) | 50.0 (5.2)  |

( )内は年齢不明者数

表9-2. コース別対象者の性、年齢(S町)

|    | 全体            | 運動            | 体重          | 食事           |
|----|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 総数 |               |               |             |              |
| N  | 73            | 37            | 14          | 22           |
| 年齢 | 58.6 (11.4)   | 59.3 (11.2)   | 57.6 (12.8) | 58.2 (11.3)  |
| 男性 |               |               |             |              |
| N  | 21            | 13            | 3           | 5            |
| 年齢 | 64.1 (8.5) ** | 63.5 (10.8) † | 64.0 (2.0)  | 65.6 (2.7) † |
| 女性 |               |               |             |              |
| N  | 52            | 24            | 11          | 17           |
| 年齢 | 56.4 (11.8)   | 57.0 (11.0)   | 55.9 (14.0) | 56.0 (12.0)  |

† p<.10    \* p<.05    \*\* p<.01    \*\*\* p<.001

表10. 終了時の習慣変化

|                    | K区 |              |              |              |      | S町 |              |              |              |      |
|--------------------|----|--------------|--------------|--------------|------|----|--------------|--------------|--------------|------|
|                    | n  | 介入前          | 終了時          | 終了時Δ         | t    | n  | 介入前          | 終了時          | 終了時Δ         | t    |
|                    |    | 平均 (SD)      | 平均 (SD)      | 平均 (SD)      |      |    | 平均 (SD)      |              |              |      |
| <b>運動コース</b>       |    |              |              |              |      |    |              |              |              |      |
| 歩行時間               | 13 | 60.8 (74.1)  | 55.6 (43.0)  | -5.2 (37.9)  | 0.49 | 7  | 47.9 (28.0)  | 47.9 (17.3)  | 0.0 (20.2)   | 0.00 |
| 歩行                 | 34 | 2.24 (0.82)  | 2.35 (0.77)  | 0.12 (0.64)  | 1.07 | 30 | 1.83 (0.87)  | 2.10 (0.76)  | 0.27 (0.98)  | 1.49 |
| 歩くのが好き             | 45 | 2.60 (0.62)  | 2.80 (0.46)  | 0.20 (0.55)  | 2.45 | 36 | 2.33 (0.63)  | 2.44 (0.61)  | 0.11 (0.62)  | 1.07 |
| まどめ歩き              | 42 | 2.19 (0.86)  | 2.62 (0.66)  | 0.43 (0.86)  | 3.23 | 37 | 2.08 (0.86)  | 2.27 (0.69)  | 0.19 (0.78)  | 1.48 |
| 柔軟体操               | 44 | 1.80 (0.79)  | 2.16 (0.81)  | 0.36 (0.72)  | 3.36 | 36 | 1.92 (0.81)  | 2.31 (0.71)  | 0.39 (0.87)  | 2.68 |
| 階段利用               | 44 | 2.39 (0.78)  | 2.66 (0.57)  | 0.27 (0.85)  | 2.14 | 36 | 2.11 (0.82)  | 2.36 (0.72)  | 0.25 (0.84)  | 1.78 |
| 休日の不活動             | 44 | 2.23 (0.77)  | 2.41 (0.73)  | 0.18 (0.54)  | 2.23 | 36 | 2.03 (0.74)  | 2.31 (0.75)  | 0.28 (0.78)  | 2.14 |
| 歩く速さ               | 45 | 2.31 (0.70)  | 2.40 (0.65)  | 0.09 (0.29)  | 2.07 | 37 | 2.00 (0.47)  | 2.08 (0.49)  | 0.08 (0.36)  | 1.36 |
| シューズ               | 45 | 2.33 (0.95)  | 2.51 (0.87)  | 0.18 (0.58)  | 2.07 | 37 | 2.41 (0.93)  | 2.62 (0.79)  | 0.22 (0.63)  | 2.09 |
| 身体を動かす             | 45 | 2.51 (0.69)  | 2.71 (0.55)  | 0.20 (0.46)  | 2.93 | 37 | 2.68 (0.47)  | 2.65 (0.54)  | -0.03 (0.55) | 0.30 |
| 身体を動かす家事           | 43 | 2.30 (0.67)  | 2.30 (0.60)  | 0.00 (0.53)  | 0.00 | 37 | 2.35 (0.59)  | 2.32 (0.71)  | -0.03 (0.69) | 0.24 |
| 買い物                | 42 | 2.26 (0.91)  | 2.57 (0.74)  | 0.31 (0.72)  | 2.80 | 36 | 1.44 (0.77)  | 1.47 (0.70)  | 0.03 (0.56)  | 0.30 |
| <b>食事コース</b>       |    |              |              |              |      |    |              |              |              |      |
| 食事の回数              |    |              |              |              |      | 15 | 2.87 (0.35)  | 2.93 (0.26)  | 0.07 (0.26)  | 1.00 |
| 食事を抜く              |    |              |              |              |      | 22 | 2.82 (0.50)  | 2.82 (0.50)  | 0.00 (0.31)  | 0.00 |
| 漬物・塩辛・佃煮など         |    |              |              |              |      | 21 | 2.29 (0.85)  | 2.52 (0.75)  | 0.24 (0.77)  | 1.42 |
| 塩蔵品                |    |              |              |              |      | 22 | 2.23 (0.69)  | 2.41 (0.67)  | 0.18 (0.80)  | 1.07 |
| 味噌汁などの汁物           |    |              |              |              |      | 22 | 2.45 (0.67)  | 2.50 (0.67)  | 0.05 (0.58)  | 0.37 |
| 揚げ物などの脂肪摂取         |    |              |              |              |      | 20 | 2.70 (0.47)  | 2.75 (0.44)  | 0.05 (0.51)  | 0.44 |
| 単品(丼、ラーメン等)摂取      |    |              |              |              |      | 17 | 2.71 (0.47)  | 2.65 (0.61)  | -0.06 (0.66) | 0.37 |
| 和食の頻度              |    |              |              |              |      | 22 | 2.91 (0.29)  | 2.91 (0.29)  | 0.00 (0.31)  | 0.00 |
| 魚摂取                |    |              |              |              |      | 22 | 2.55 (0.60)  | 2.68 (0.48)  | 0.14 (0.64)  | 1.00 |
| 野菜摂取               |    |              |              |              |      | 21 | 2.62 (0.59)  | 2.67 (0.58)  | 0.05 (0.50)  | 0.44 |
| 海藻類の摂取             |    |              |              |              |      | 21 | 2.33 (0.66)  | 2.38 (0.67)  | 0.05 (0.38)  | 0.57 |
| 乳製品の摂取             |    |              |              |              |      | 22 | 2.73 (0.55)  | 2.64 (0.73)  | -0.09 (2.64) | 0.73 |
| 間食                 |    |              |              |              |      | 22 | 2.00 (0.53)  | 2.23 (0.53)  | 0.23 (0.69)  | 1.56 |
| 酒飲まで食べる            |    |              |              |              |      | 22 | 2.14 (0.77)  | 2.36 (0.66)  | 0.23 (0.61)  | 1.74 |
| 食べる速さ              |    |              |              |              |      | 22 | 2.05 (0.72)  | 2.09 (0.75)  | 0.05 (0.72)  | 0.30 |
| <b>体重コントロールコース</b> |    |              |              |              |      |    |              |              |              |      |
| 体重                 | 44 | 63.6 (11.3)  | 63.2 (11.0)  | -0.4 (2.1)   | 1.25 | 14 | 57.69 (8.24) | 57.93 (7.72) | 0.24 (1.99)  | 0.44 |
| BMI                | 44 | 24.37 (3.32) | 24.21 (3.13) | -0.16 (0.85) | 1.24 | 14 | 24.19 (2.41) | 24.31 (2.21) | 0.12 (0.93)  | 0.47 |
| 歩行時間               | 11 | 49.5 (28.1)  | 40.0 (16.7)  | -9.55 (25.7) | 1.23 | 4  | 38.8 (28.4)  | 52.5 (28.7)  | 13.75 (12.5) | 2.20 |
| 歩行                 | 31 | 2.29 (0.82)  | 2.23 (0.80)  | -0.06 (0.81) | 0.44 | 14 | 2.00 (0.78)  | 2.29 (0.73)  | 0.29 (0.61)  | 1.75 |
| まどめ歩き              | 39 | 2.18 (0.79)  | 2.26 (0.75)  | 0.08 (0.58)  | 0.83 | 12 | 2.67 (0.65)  | 2.58 (0.67)  | -0.08 (0.90) | 0.32 |
| 柔軟体操               | 42 | 1.74 (0.77)  | 1.81 (0.80)  | 0.07 (0.60)  | 0.77 | 14 | 2.00 (0.88)  | 2.38 (0.74)  | 0.38 (0.74)  | 1.79 |
| 階段の利用              | 42 | 2.38 (0.73)  | 2.36 (0.76)  | -0.02 (0.52) | 0.30 | 14 | 2.14 (0.86)  | 2.14 (0.86)  | 0.00 (0.00)  | 0.00 |
| 歩く速さ               | 42 | 2.24 (0.76)  | 2.43 (0.67)  | 0.19 (0.55)  | 2.24 | 14 | 2.29 (0.73)  | 2.29 (0.73)  | 0.00 (0.39)  | 0.00 |
| 休日の不活動             | 43 | 2.02 (0.83)  | 2.09 (0.78)  | 0.07 (0.70)  | 0.65 | 14 | 2.57 (0.65)  | 2.64 (0.83)  | 0.07 (0.73)  | 0.37 |
| 揚げ物など脂肪摂取          | 43 | 2.40 (0.69)  | 2.47 (0.67)  | 0.07 (0.55)  | 0.83 | 13 | 2.77 (0.44)  | 2.92 (0.28)  | 0.15 (0.38)  | 1.48 |
| 単品摂取               | 40 | 2.55 (0.64)  | 2.65 (0.58)  | 0.10 (0.50)  | 1.27 | 13 | 3.00 (0.00)  | 2.85 (0.38)  | -0.15 (0.38) | 1.48 |
| 外食                 | 39 | 2.82 (0.51)  | 2.79 (0.47)  | -0.03 (0.49) | 0.33 | 11 | 3.00 (0.00)  | 3.00 (0.00)  | 0.00 (0.00)  | 0.00 |
| 間食の頻度              | 42 | 2.33 (0.81)  | 2.43 (0.55)  | 0.10 (0.48)  | 1.27 | 14 | 1.71 (0.73)  | 2.07 (0.47)  | 0.36 (0.63)  | 2.11 |
| 野菜                 | 43 | 2.49 (0.59)  | 2.44 (0.67)  | -0.05 (0.62) | 0.50 | 14 | 2.57 (0.51)  | 2.57 (0.51)  | 0.00 (0.39)  | 0.00 |
| 夜10時以降の食事          | 42 | 2.52 (0.74)  | 2.84 (0.66)  | 0.12 (0.59)  | 1.30 | 14 | 2.79 (0.58)  | 2.93 (0.27)  | 0.14 (0.53)  | 1.00 |
| 食べる速さ              | 43 | 1.53 (0.59)  | 1.67 (0.57)  | 0.14 (0.47)  | 1.96 | 14 | 1.71 (0.61)  | 2.21 (0.70)  | 0.50 (0.85)  | 2.88 |
| 酒飲まで食べる            | 43 | 1.79 (0.71)  | 1.86 (0.68)  | 0.07 (0.70)  | 0.65 | 14 | 2.21 (0.80)  | 2.43 (0.51)  | 0.21 (0.58)  | 1.38 |
| <b>喫煙コース</b>       |    |              |              |              |      |    |              |              |              |      |
| 喫煙本数               | 3  | 28.3 (10.4)  | 25.0 (13.2)  | 3.3 (2.9)    | 2.00 |    |              |              |              |      |
| 本数                 | 4  | 2.0 (0.8)    | 2.3 (1.0)    | 0.3 (0.5)    | 1.00 |    |              |              |              |      |
| たばこの強さ             | 4  | 2.00 (0.82)  | 2.25 (0.96)  | 0.25 (1.50)  | 0.33 |    |              |              |              |      |
| 起床後最初の喫煙までの時間      | 5  | 1.40 (0.89)  | 1.40 (0.89)  | 0.00 (0.00)  | -    |    |              |              |              |      |
| 訪まで深く吸う頻度          | 5  | 1.60 (0.89)  | 1.60 (0.89)  | 0.00 (0.00)  | -    |    |              |              |              |      |
| たばこの買い置き           | 5  | 1.80 (1.10)  | 1.80 (1.10)  | 0.00 (0.00)  | -    |    |              |              |              |      |
| せき・痰               | 5  | 2.20 (0.84)  | 2.20 (0.84)  | 0.00 (0.00)  | -    |    |              |              |              |      |
| 吸う場所の特定            | 5  | 2.20 (1.10)  | 2.20 (1.10)  | 0.00 (0.00)  | -    |    |              |              |              |      |
| 禁煙への意欲             | 5  | 1.20 (0.45)  | 1.80 (0.84)  | 0.60 (0.89)  | 1.50 |    |              |              |              |      |
| <b>睡眠コース</b>       |    |              |              |              |      |    |              |              |              |      |
| 睡眠時間1(時間)          | 26 | 6.05 (1.05)  | 6.37 (0.98)  | 0.32 (0.61)  | 2.68 |    |              |              |              |      |
| 睡眠時間2(時間)          | 29 | 6.30 (1.25)  | 6.45 (1.01)  | 0.14 (0.90)  | 0.87 |    |              |              |              |      |
| 就床時刻(時)            | 29 | 22.98 (0.82) | 22.98 (0.75) | 0.00 (0.67)  | 0.00 |    |              |              |              |      |
| 入眠時刻(時)            | 29 | 23.63 (1.00) | 23.67 (0.76) | 0.04 (0.78)  | 0.26 |    |              |              |              |      |
| 覚醒時刻(時)            | 29 | 5.93 (1.22)  | 6.11 (0.77)  | 0.18 (0.87)  | 1.13 |    |              |              |              |      |
| 起床時刻(時)            | 29 | 6.49 (0.73)  | 6.66 (0.66)  | 0.17 (0.39)  | 2.30 |    |              |              |              |      |
| 入眠滞時(分)            | 29 | 38.7 (35.4)  | 41.0 (25.9)  | 2.3 (28.6)   | 0.43 |    |              |              |              |      |
| 覚醒から起床までの時間(分)     | 29 | 33.7 (57.0)  | 32.7 (37.4)  | -1.0 (55.7)  | 0.10 |    |              |              |              |      |
| 睡眠効率1(%)           | 25 | 83.4 (16.4)  | 84.8 (15.2)  | 1.4 (8.3)    | 0.84 |    |              |              |              |      |
| 睡眠効率2(%)           | 29 | 84.2 (13.8)  | 84.4 (10.1)  | 0.2 (9.8)    | 0.11 |    |              |              |              |      |
| 就寝前の活動             | 29 | 2.48 (0.74)  | 2.59 (0.63)  | 0.10 (0.77)  | 0.72 |    |              |              |              |      |
| 夕食から寝るまでの時間        | 26 | 2.85 (0.37)  | 2.77 (0.43)  | -0.08 (0.39) | 1.00 |    |              |              |              |      |
| カフェイン摂取            | 29 | 2.55 (0.69)  | 2.38 (0.73)  | -0.17 (0.66) | 1.41 |    |              |              |              |      |
| 寝酒                 | 28 | 2.82 (0.39)  | 2.68 (0.55)  | -0.14 (0.45) | 1.69 |    |              |              |              |      |
| 休日の朝寝坊             | 29 | 2.14 (0.79)  | 1.72 (0.80)  | -0.41 (0.78) | 2.86 |    |              |              |              |      |
| 生活が不規則             | 29 | 2.52 (0.87)  | 2.28 (0.96)  | -0.24 (0.83) | 1.57 |    |              |              |              |      |
| 人間関係の悩み            | 29 | 2.07 (0.77)  | 1.96 (0.79)  | -0.11 (0.69) | 0.83 |    |              |              |              |      |
| うたた寝               | 29 | 2.59 (0.63)  | 2.59 (0.63)  | 0.00 (0.53)  | 0.00 |    |              |              |              |      |
| 寝室での活動             | 29 | 2.38 (0.82)  | 2.34 (0.81)  | 0.03 (0.73)  | 0.25 |    |              |              |              |      |
| 寝起き                | 28 | 2.57 (0.74)  | 2.21 (0.83)  | -0.36 (0.99) | 1.91 |    |              |              |              |      |
| 入浴                 | 29 | 2.00 (0.80)  | 2.03 (0.68)  | 0.03 (0.73)  | 0.25 |    |              |              |              |      |
| 睡眠薬の利用             | 29 | 2.69 (0.66)  | 2.76 (0.58)  | 0.07 (0.26)  | 1.44 |    |              |              |              |      |
| 寝酒2                | 29 | 2.62 (0.68)  | 2.79 (0.41)  | 0.17 (0.60)  | 1.54 |    |              |              |              |      |
| 運動                 | 28 | 2.00 (1.02)  | 2.00 (1.02)  | 0.00 (0.77)  | 0.00 |    |              |              |              |      |
| 昼間の眠気              | 29 | 2.14 (0.64)  | 2.17 (0.47)  | 0.03 (0.68)  | 0.27 |    |              |              |              |      |
| 日覚めの気分             | 29 | 2.24 (0.64)  | 2.00 (0.60)  | -0.24 (0.58) | 2.25 |    |              |              |              |      |

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 † p<.10

表11. 介入前の習慣の自己評価の分布

|                    | K区 |           |           |           | S町 |            |           |           |         |  |
|--------------------|----|-----------|-----------|-----------|----|------------|-----------|-----------|---------|--|
|                    | 良い |           | まあまあ      |           | 良い |            | まあまあ      |           | 悪い      |  |
|                    | n  | n (%)     | n (%)     | n (%)     | n  | 平均 (SD)    | 平均 (SD)   | 平均 (SD)   | 平均 (SD) |  |
| <b>運動コース</b>       |    |           |           |           |    |            |           |           |         |  |
| 歩行                 | 34 | 18 (47.1) | 10 (29.4) | 8 (23.5)  | 30 | 9 (30.0)   | 7 (23.3)  | 14 (46.7) |         |  |
| 歩くのが好き             | 45 | 30 (66.7) | 12 (26.7) | 3 (6.7)   | 38 | 15 (41.7)  | 18 (50.0) | 3 (8.3)   |         |  |
| まどめ歩き              | 42 | 20 (47.6) | 10 (23.8) | 12 (28.6) | 37 | 15 (40.5)  | 10 (27.0) | 12 (32.4) |         |  |
| 柔軟体操               | 44 | 10 (22.7) | 15 (34.1) | 19 (43.2) | 38 | 10 (27.8)  | 13 (36.1) | 13 (36.1) |         |  |
| 階段利用               | 44 | 25 (56.8) | 11 (25.0) | 8 (18.2)  | 38 | 14 (38.9)  | 12 (33.3) | 10 (27.8) |         |  |
| 休日の不活動             | 44 | 19 (43.2) | 16 (36.4) | 9 (20.5)  | 38 | 10 (27.8)  | 17 (47.2) | 9 (25.0)  |         |  |
| 歩く速さ               | 45 | 20 (44.4) | 19 (42.2) | 8 (13.3)  | 37 | 4 (10.8)   | 29 (78.4) | 4 (10.8)  |         |  |
| シューズ               | 45 | 30 (66.7) | 0 (0.0)   | 15 (33.3) | 37 | 26 (70.3)  | 0 (0.0)   | 11 (29.7) |         |  |
| 身体を動かす             | 45 | 28 (62.2) | 12 (26.7) | 5 (11.1)  | 37 | 25 (67.6)  | 12 (32.4) | 0 (0.0)   |         |  |
| 身体を動かす家事           | 43 | 18 (41.9) | 20 (46.5) | 5 (11.6)  | 37 | 15 (40.5)  | 20 (54.1) | 2 (5.4)   |         |  |
| 買い物                | 42 | 24 (57.1) | 5 (11.9)  | 13 (31.0) | 38 | 6 (18.7)   | 4 (11.1)  | 26 (72.2) |         |  |
| <b>食事コース</b>       |    |           |           |           |    |            |           |           |         |  |
| 食事の回数              |    |           |           |           | 15 | 13 (86.7)  | 2 (13.3)  | 0 (0.0)   |         |  |
| 食事を抜く              |    |           |           |           | 22 | 19 (86.4)  | 2 (9.1)   | 1 (4.5)   |         |  |
| 漬物・塩辛・佃煮など         |    |           |           |           | 21 | 11 (52.4)  | 5 (23.8)  | 5 (23.8)  |         |  |
| 塩蔵品                |    |           |           |           | 22 | 8 (36.4)   | 11 (50.0) | 3 (13.6)  |         |  |
| 味噌汁などの汁物           |    |           |           |           | 22 | 12 (54.5)  | 8 (36.4)  | 2 (9.1)   |         |  |
| 揚げ物などの脂肪摂取         |    |           |           |           | 20 | 14 (70.0)  | 6 (30.0)  | 0 (0.0)   |         |  |
| 単品(丼、ラーメン等)摂取      |    |           |           |           | 17 | 12 (70.6)  | 5 (29.4)  | 0 (0.0)   |         |  |
| 和食の頻度              |    |           |           |           | 22 | 20 (90.9)  | 2 (9.1)   | 0 (0.0)   |         |  |
| 魚摂取                |    |           |           |           | 22 | 13 (59.1)  | 8 (36.4)  | 1 (4.5)   |         |  |
| 野菜摂取               |    |           |           |           | 21 | 14 (66.7)  | 8 (28.6)  | 1 (4.8)   |         |  |
| 海藻類の摂取             |    |           |           |           | 21 | 9 (42.9)   | 10 (47.6) | 2 (9.5)   |         |  |
| 乳製品の摂取             |    |           |           |           | 22 | 17 (77.3)  | 4 (18.2)  | 1 (4.5)   |         |  |
| 間食                 |    |           |           |           | 22 | 3 (13.6)   | 18 (72.7) | 3 (13.6)  |         |  |
| 満腹まで食べる            |    |           |           |           | 22 | 8 (36.4)   | 9 (40.9)  | 5 (22.7)  |         |  |
| 食べる速さ              |    |           |           |           | 22 | 8 (27.3)   | 11 (50.0) | 5 (22.7)  |         |  |
| <b>体重コントロールコース</b> |    |           |           |           |    |            |           |           |         |  |
| 歩行                 | 31 | 16 (51.8) | 8 (25.8)  | 7 (22.6)  | 14 | 4 (28.8)   | 6 (42.9)  | 4 (28.8)  |         |  |
| まどめ歩き              | 39 | 16 (41.0) | 14 (35.9) | 9 (23.1)  | 12 | 9 (75.0)   | 2 (16.7)  | 1 (8.3)   |         |  |
| 柔軟体操               | 42 | 8 (19.0)  | 15 (35.7) | 19 (45.2) | 14 | 5 (35.7)   | 4 (28.6)  | 5 (35.7)  |         |  |
| 階段の利用              | 42 | 22 (52.4) | 14 (33.3) | 6 (14.3)  | 14 | 6 (42.9)   | 4 (28.6)  | 4 (28.6)  |         |  |
| 歩く速さ               | 42 | 18 (42.9) | 16 (38.1) | 8 (19.0)  | 14 | 6 (42.9)   | 6 (42.9)  | 2 (14.3)  |         |  |
| 休日の不活動             | 43 | 15 (34.9) | 14 (32.6) | 14 (32.6) | 14 | 9 (64.3)   | 4 (28.6)  | 1 (7.1)   |         |  |
| 揚げ物など脂肪摂取          | 43 | 22 (51.2) | 16 (37.2) | 5 (11.6)  | 13 | 10 (76.9)  | 3 (23.1)  | 0 (0.0)   |         |  |
| 単品摂取               | 40 | 25 (62.5) | 12 (30.0) | 3 (7.5)   | 13 | 13 (100.0) | 0 (0.0)   | 0 (0.0)   |         |  |
| 外食                 | 39 | 34 (87.2) | 3 (7.7)   | 2 (5.1)   | 11 | 11 (100.0) | 0 (0.0)   | 0 (0.0)   |         |  |
| 間食の頻度              | 42 | 17 (40.5) | 22 (52.4) | 3 (7.1)   | 14 | 2 (14.3)   | 6 (42.9)  | 6 (42.9)  |         |  |
| 野菜                 | 43 | 23 (53.5) | 18 (41.9) | 2 (4.7)   | 14 | 8 (57.1)   | 6 (42.9)  | 0 (0.0)   |         |  |
| 夜10時以降の食事          | 42 | 28 (66.7) | 8 (19.0)  | 6 (14.3)  | 14 | 12 (85.7)  | 1 (7.1)   | 1 (7.1)   |         |  |
| 食べる速さ              | 43 | 2 (4.7)   | 19 (44.2) | 22 (51.2) | 14 | 1 (7.1)    | 8 (57.1)  | 5 (35.7)  |         |  |
| 満腹まで食べる            | 43 | 7 (16.3)  | 20 (46.5) | 16 (37.2) | 14 | 6 (42.9)   | 5 (35.7)  | 3 (21.4)  |         |  |
| <b>喫煙コース</b>       |    |           |           |           |    |            |           |           |         |  |
| 本数                 | 4  | 1 (25.0)  | 2 (50.0)  | 1 (25.0)  |    |            |           |           |         |  |
| たばこの強さ             | 4  | 1 (25.0)  | 2 (50.0)  | 1 (25.0)  |    |            |           |           |         |  |
| 起床後最初の喫煙までの時間      | 5  | 1 (20.0)  | 0 (0.0)   | 4 (80.0)  |    |            |           |           |         |  |
| 肺まで深く吸う頻度          | 5  | 1 (20.0)  | 1 (20.0)  | 3 (60.0)  |    |            |           |           |         |  |
| たばこの買い置き           | 5  | 2 (40.0)  | 0 (0.0)   | 3 (60.0)  |    |            |           |           |         |  |
| せき・痰               | 5  | 2 (40.0)  | 2 (40.0)  | 1 (20.0)  |    |            |           |           |         |  |
| 吸う場所の特定            | 5  | 3 (60.0)  | 0 (0.0)   | 2 (40.0)  |    |            |           |           |         |  |
| 禁煙への意欲             | 5  | 0 (0.0)   | 1 (20.0)  | 4 (80.0)  |    |            |           |           |         |  |
| <b>睡眠コース</b>       |    |           |           |           |    |            |           |           |         |  |
| 就寝前の活動             | 29 | 18 (62.1) | 7 (24.1)  | 4 (13.8)  |    |            |           |           |         |  |
| 夕食から寝るまでの時間        | 26 | 22 (84.6) | 4 (15.4)  | 0 (0.0)   |    |            |           |           |         |  |
| カフェイン摂取            | 29 | 19 (65.5) | 7 (24.1)  | 3 (10.3)  |    |            |           |           |         |  |
| 喫酒                 | 28 | 23 (82.1) | 5 (17.9)  | 0 (0.0)   |    |            |           |           |         |  |
| 休日の朝寝坊             | 29 | 11 (37.9) | 11 (37.9) | 7 (24.1)  |    |            |           |           |         |  |
| 生活が不規則             | 29 | 22 (75.9) | 0 (0.0)   | 7 (24.1)  |    |            |           |           |         |  |
| 人間関係の悩み            | 28 | 9 (32.1)  | 12 (42.9) | 7 (25.0)  |    |            |           |           |         |  |
| うたた寝               | 29 | 19 (65.5) | 8 (27.6)  | 2 (6.9)   |    |            |           |           |         |  |
| 寝室での活動             | 29 | 17 (58.6) | 6 (20.7)  | 6 (20.7)  |    |            |           |           |         |  |
| 寝起き                | 28 | 20 (71.4) | 4 (14.3)  | 4 (14.3)  |    |            |           |           |         |  |
| 入浴                 | 29 | 9 (31.0)  | 11 (37.9) | 9 (31.0)  |    |            |           |           |         |  |
| 睡眠薬の利用             | 29 | 23 (79.3) | 3 (10.3)  | 3 (10.3)  |    |            |           |           |         |  |
| 寝酒2                | 29 | 21 (72.4) | 5 (17.2)  | 3 (10.3)  |    |            |           |           |         |  |
| 運動                 | 28 | 14 (50.0) | 0 (0.0)   | 14 (50.0) |    |            |           |           |         |  |
| 昼間の眠気              | 29 | 8 (27.6)  | 17 (58.6) | 4 (13.8)  |    |            |           |           |         |  |
| 目覚めの気分             | 29 | 10 (34.5) | 16 (55.2) | 3 (10.3)  |    |            |           |           |         |  |

表12. A社と地域における介入前習慣の比較

|                    | A社  |               | K区 |              |         | S町 |              |         |
|--------------------|-----|---------------|----|--------------|---------|----|--------------|---------|
|                    | n   | 平均 (SD)       | n  | 平均 (SD)      | t       | n  | 平均 (SD)      | t       |
| <b>運動コース</b>       |     |               |    |              |         |    |              |         |
| 休日の不活動             | 299 | 2.02 (0.72)   | 44 | 2.23 (0.77)  | 1.76 †  | 36 | 2.03 (0.74)  | 0.06    |
| 歩く速さ               | 299 | 2.23 (0.58)   | 45 | 2.31 (0.70)  | 0.84    | 37 | 2.00 (0.47)  | 2.30 *  |
| <b>食事コース</b>       |     |               |    |              |         |    |              |         |
| 食事を抜く              | 78  | 2.49 (0.70)   |    |              |         | 22 | 2.82 (0.50)  | 2.06 *  |
| 揚げ物などの脂肪摂取         | 79  | 2.11 (0.72)   |    |              |         | 20 | 2.70 (0.47)  | 3.44 ** |
| 単品(丼、ラーメン等)摂取      | 78  | 2.21 (0.65)   |    |              |         | 17 | 2.71 (0.47)  | 2.97 ** |
| 和食の頻度              | 79  | 2.08 (0.73)   |    |              |         | 22 | 2.91 (0.29)  | 5.19 ** |
| 野菜摂取               | 78  | 2.03 (0.64)   |    |              |         | 21 | 2.62 (0.59)  | 3.77 ** |
| 乳製品の摂取             | 79  | 2.25 (0.78)   |    |              |         | 22 | 2.73 (0.55)  | 2.66 ** |
| 食べる速さ              | 78  | 1.76 (0.69)   |    |              |         | 22 | 2.05 (0.72)  | 1.71 †  |
| <b>体重コントロールコース</b> |     |               |    |              |         |    |              |         |
| 体重                 | 201 | 66.96 (11.63) | 44 | 63.6 (11.3)  | 1.76 †  | 14 | 57.69 (8.24) | 2.92 ** |
| BMI                | 201 | 24.09 (2.72)  | 44 | 24.37 (3.32) | 0.59    | 14 | 24.19 (2.41) | 0.14    |
| 歩く速さ               | 211 | 2.31 (0.61)   | 42 | 2.24 (0.76)  | 0.65    | 14 | 2.29 (0.73)  | 0.13    |
| 休日の不活動             | 211 | 2.05 (0.75)   | 43 | 2.02 (0.83)  | 0.19    | 14 | 2.57 (0.65)  | 2.53 *  |
| 揚げ物など脂肪摂取          | 210 | 2.29 (0.61)   | 43 | 2.40 (0.69)  | 1.00    | 13 | 2.77 (0.44)  | 2.78 ** |
| 単品摂取               | 209 | 2.44 (0.62)   | 40 | 2.55 (0.64)  | 0.97    | 13 | 3.00 (0.00)  | 3.22 ** |
| 間食の頻度              | 208 | 2.25 (0.67)   | 42 | 2.33 (0.61)  | 0.70    | 14 | 1.71 (0.73)  | 2.88 ** |
| 夜10時以降の食事          | 211 | 2.20 (0.75)   | 42 | 2.52 (0.74)  | 2.56 *  | 14 | 2.79 (0.58)  | 2.86 ** |
| 満腹まで食べる            | 205 | 1.68 (0.59)   | 43 | 1.79 (0.71)  | 1.09    | 14 | 2.21 (0.80)  | 3.20 ** |
| <b>喫煙コース</b>       |     |               |    |              |         |    |              |         |
| 喫煙本数               | 36  | 25.42 (11.07) | 3  | 28.3 (10.4)  | 0.43    |    |              |         |
| たばこの強さ             | 38  | 2.68 (0.57)   | 4  | 2.00 (0.82)  | 2.11 *  |    |              |         |
| 起床後最初の喫煙までの時間      | 38  | 1.84 (1.00)   | 5  | 1.40 (0.89)  | 0.92    |    |              |         |
| 肺まで深く吸う頻度          | 38  | 1.58 (0.83)   | 5  | 1.60 (0.89)  | 0.05    |    |              |         |
| たばこの買い置き           | 39  | 2.38 (0.94)   | 5  | 1.80 (1.10)  | 1.26    |    |              |         |
| せき・痰               | 38  | 2.08 (0.71)   | 5  | 2.20 (0.84)  | 0.34    |    |              |         |
| 吸う場所の特定            | 38  | 1.89 (1.01)   | 5  | 2.20 (1.10)  | 0.62    |    |              |         |
| <b>睡眠コース</b>       |     |               |    |              |         |    |              |         |
| 睡眠時間1(時間)          | 75  | 5.96 (0.75)   | 26 | 6.05 (1.05)  | 0.46    |    |              |         |
| 睡眠時間2(時間)          | 75  | 5.72 (0.87)   | 29 | 6.30 (1.25)  | 2.65 ** |    |              |         |
| 就床時刻(時)            | 75  | 24.53 (1.10)  | 29 | 22.98 (0.82) | 6.81 ** |    |              |         |
| 入眠時刻(時)            | 75  | 25.19 (1.10)  | 29 | 23.63 (1.00) | 6.59 ** |    |              |         |
| 覚醒時刻(時)            | 75  | 6.92 (1.12)   | 29 | 5.93 (1.22)  | 3.89 ** |    |              |         |
| 起床時刻(時)            | 75  | 7.45 (1.26)   | 29 | 6.49 (0.73)  | 3.81 ** |    |              |         |
| 入眠潜時(分)            | 75  | 40.20 (36.00) | 29 | 38.7 (35.4)  | 0.19    |    |              |         |
| 覚醒から起床までの時間(分)     | 75  | 31.80 (42.60) | 29 | 33.7 (57.0)  | 0.19    |    |              |         |
| 睡眠効率1(%)           | 75  | 86.90 (11.20) | 25 | 83.4 (16.4)  | 1.17    |    |              |         |
| 睡眠効率2(%)           | 75  | 83.49 (12.01) | 29 | 84.2 (13.8)  | 0.27    |    |              |         |
| 就寝前の活動             | 97  | 2.35 (0.78)   | 29 | 2.48 (0.74)  | 0.81    |    |              |         |
| 夕食から寝るまでの時間        | 98  | 2.40 (0.68)   | 26 | 2.85 (0.37)  | 3.19 ** |    |              |         |
| カフェイン摂取            | 98  | 2.22 (0.68)   | 29 | 2.55 (0.69)  | 2.25 *  |    |              |         |
| 寝酒                 | 97  | 2.52 (0.72)   | 28 | 2.82 (0.39)  | 2.13 *  |    |              |         |
| 休日の朝寝坊             | 98  | 1.42 (0.72)   | 29 | 2.14 (0.79)  | 4.60 ** |    |              |         |
| 寝室での活動             | 98  | 2.23 (0.83)   | 29 | 2.38 (0.82)  | 0.82    |    |              |         |
| 寝起き                | 97  | 1.95 (0.85)   | 28 | 2.57 (0.74)  | 3.50 ** |    |              |         |
| 入浴                 | 98  | 1.88 (0.72)   | 29 | 2.00 (0.80)  | 0.78    |    |              |         |
| 睡眠薬の利用             | 98  | 2.88 (0.41)   | 29 | 2.69 (0.66)  | 1.83 †  |    |              |         |
| 運動                 | 94  | 1.49 (0.86)   | 28 | 2.00 (1.02)  | 2.61 ** |    |              |         |

† p&lt;.10 \* p&lt;.05 \*\* p&lt;.01 \*\*\* p&lt;.001

表13-1. 行動目標の設定状況

|                   | 選択された行動目標 |           | 既に良好な習慣を目標に選んだ者(再掲) |           |
|-------------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|
|                   | K区        | S町        | K区                  | S町        |
|                   | n (%)     | n (%)     | n (%)               | n (%)     |
| 運動                |           |           |                     |           |
| 腹筋やストレッチを週3回以上    | 18 (40.0) | 10 (27.0) | -                   | -         |
| 今より15分多く歩く        | 16 (35.6) | 4 (10.8)  | -                   | -         |
| 1日( )歩以上歩く        | 6 (13.3)  | 7 (18.9)  | -                   | -         |
| 1日1回以上は外に出る       | 6 (13.3)  | 8 (21.6)  | 3 (50.0)            | 0 (0.0)   |
| 意識して今よりも速く歩く      | 15 (33.3) | 5 (13.5)  | 7 (46.7)            | 0         |
| 家事や仕事でまめに動く       | 8 (17.8)  | 10 (27.0) | -                   | -         |
| 階段の昇降を増やす         | 12 (26.7) | 6 (16.2)  | 7 (58.3)            | 4 (66.7)  |
| 週に( )回はまとめて動く     | 4 (8.9)   | 1 (2.7)   | -                   | -         |
| 毎日散歩に行く(雨や雪以外の日)  | 16 (35.6) | 7 (18.9)  | -                   | -         |
| 力を使って家事をする        | 4 (8.9)   | 1 (2.7)   | 2 (50.0)            | 1 (100.0) |
| 短距離の移動は車から自転車、徒歩に | 6 (13.3)  | 6 (16.2)  | 1 (16.7)            | 1 (16.7)  |
| テレビ体操・ラジオ体操をする    | 7 (15.6)  | 6 (16.2)  | 3 (42.9)            | 1 (16.7)  |
| ごろ寝、うたた寝を1日1回以下に  | 2 (4.4)   | 3 (8.1)   | 1 (50.0)            | 0         |
| 自由作成              | 4 (8.9)   | 2 (5.4)   | -                   | -         |
| 回答合計              | 124       | 76        | 24 (19.4)           | 7 (23.3)  |
| 体重                |           |           |                     |           |
| 今より15分多く歩く        | 9 (20.5)  | 1 (7.1)   | -                   | -         |
| エスカレータは階段に        | 6 (13.6)  | 0 (0.0)   | 3 (50.0)            | 0 (0.0)   |
| 意識して早く歩く          | 12 (27.3) | 0 (0.0)   | 0 (0.0)             | 0 (0.0)   |
| 1日( )歩以上歩く        | 2 (4.5)   | 0 (0.0)   | -                   | -         |
| 休日は30分以上歩く        | 7 (15.9)  | 3 (21.4)  | 1 (14.3)            | 0 (0.0)   |
| 週( )回は運動する        | 6 (13.6)  | 2 (14.3)  | -                   | -         |
| 家でもまめに動く          | 14 (31.8) | 3 (21.4)  | 3 (21.4)            | 2 (66.7)  |
| どか食いしない           | 7 (15.9)  | 0 (0.0)   | -                   | -         |
| 掲物は週( )回まで        | 2 (4.5)   | 1 (7.1)   | -                   | -         |
| ご飯は1杯まで           | 7 (15.9)  | 1 (7.1)   | -                   | -         |
| 外食は週( )回まで        | 1 (2.3)   | 0 (0.0)   | -                   | -         |
| 夕食後は食べない          | 3 (6.8)   | 2 (14.3)  | -                   | -         |
| 腹八分目にする           | 20 (45.5) | 2 (14.3)  | 2 (10.0)            | 0 (0.0)   |
| 和菓子を選ぶ            | 4 (9.1)   | 1 (7.1)   | -                   | -         |
| 間食は1日に( )まで       | 0 (0.0)   | 4 (28.6)  | -                   | -         |
| 丼物などの単品は週( )回まで   | 1 (2.3)   | 0 (0.0)   | -                   | -         |
| 寝る前2時間は食べない       | 6 (13.6)  | 4 (28.6)  | -                   | -         |
| 10回かんでゆっくり食べる     | 17 (38.6) | 4 (28.6)  | 0 (0.0)             | 1 (25.0)  |
| 食べなくなったら歩く        | 1 (2.3)   | 0 (0.0)   | -                   | -         |
| 空腹時の食物を決める        | 1 (2.3)   | 2 (14.3)  | -                   | -         |
| 自由作成              | 1 (2.3)   | 1 (7.1)   | -                   | -         |
|                   | 127       | 31        | 9 (7.1)             | 3 (9.7)   |

体重の目標「腹八分目にする」を選んだ20名中2名(10%)がすでにその項目が良好であることを意味する

表13-2. 行動目標の設定状況

| コース  | 行動目標                  | 選択された行動目標   |             | 既に良好な習慣を目標に選んだ者(再掲) |             |
|------|-----------------------|-------------|-------------|---------------------|-------------|
|      |                       | K区<br>n (%) | S町<br>n (%) | K区<br>n (%)         | S町<br>n (%) |
| 睡眠   | 夜寝る前の1時間はリラックスタイム     | 10 (34.5)   |             | 4 (40.0)            |             |
|      | 食事は寝る2時間前までに終わらせる     | 5 (17.2)    |             | 3 (60.0)            |             |
|      | 昼寝は午後3時まで30分以内        | 3 (10.3)    |             | 2 (66.7)            |             |
|      | 寝酒はやめる                | 1 (3.4)     |             | 0 (0.0)             |             |
|      | 就寝前のタバコはやめる           | 0 (0.0)     |             | -                   |             |
|      | ぬるめのお風呂にゆっくり入る        | 17 (58.6)   |             | 4 (23.5)            |             |
|      | 眠くなってからベッドに入る         | 5 (17.2)    |             | -                   |             |
|      | 目覚めたらさっさと起きる          | 7 (24.1)    |             | 4 (57.1)            |             |
|      | 腹式呼吸やストレッチでリラックス      | 7 (24.1)    |             | 4 (57.1)            |             |
|      | コーヒー、お茶は1日3杯まで        | 5 (17.2)    |             | 2 (40.0)            |             |
|      | 通勤電車でうたた寝をしない         | 0 (0.0)     |             | -                   |             |
|      | ベッドでテレビを見たり仕事をしない     | 2 (6.9)     |             | 1 (50.0)            |             |
|      | 休日に30分の体操、ウォーキングなど    | 6 (20.7)    |             | 3 (50.0)            |             |
|      | 自由作成                  | 3 (10.3)    |             | -                   |             |
|      | 回答計                   | 71          |             | 27 (38.0)           |             |
| 食事   | 間食は1日1回まで             |             | 5 (22.7)    |                     | 0 (0.0)     |
|      | 食べる時間を決める             |             | 3 (13.6)    |                     | -           |
|      | 野菜を毎食食べる              |             | 5 (22.7)    |                     | -           |
|      | 腹八分目にとどめる             |             | 7 (31.8)    |                     | 2 (28.6)    |
|      | 汁物の回数を減らす             |             | 1 (4.5)     |                     | 0 (0.0)     |
|      | バランスを意識する             |             | 3 (13.6)    |                     | -           |
|      | 乳製品を日に1回とる            |             | 4 (18.2)    |                     | 2 (50.0)    |
|      | 朝食に牛乳だけでも飲む           |             | 1 (4.5)     |                     | 1 (100)     |
|      | 魚を週3回以上食べる            |             | 4 (18.2)    |                     | 3 (75.0)    |
|      | 単品(丼物など)は週( )回まで      |             | 1 (4.5)     |                     | -           |
|      | 揚げ物は週( )回まで           |             | 1 (4.5)     |                     | -           |
|      | 塩辛いものは週( )回まで         |             | 1 (4.5)     |                     | -           |
|      | よくかんでゆっくり食べる          |             | 5 (22.7)    |                     | 1 (20.0)    |
|      | 自由作成                  |             | 3 (13.6)    |                     | -           |
|      |                       |             | 44          |                     | 9 (30.0)    |
| 喫煙   | がまんできない時だけ吸う          | 3 (60.0)    |             | -                   |             |
|      | 吸う場所を1~2ヶ所に決める        | 1 (20.0)    |             | 1 (100)             |             |
|      | 1時間に1本とする             | 2 (40.0)    |             | -                   |             |
|      | 1回に吸う本数は1本にする         | 1 (20.0)    |             | -                   |             |
|      | 2、3回吸ったらもみ消す          | 0 (0.0)     |             | -                   |             |
|      | 吸いたくなったら別のことをする       | 0 (0.0)     |             | -                   |             |
|      | 食後にすぐ歯を磨く             | 0 (0.0)     |             | -                   |             |
|      | 人からタバコをもらわない          | 0 (0.0)     |             | -                   |             |
|      | 買い置きをせず、吸う分だけ持ち歩く     | 0 (0.0)     |             | -                   |             |
|      | 本数を増やさずニコチンの少ない銘柄に変える | 0 (0.0)     |             | 0 (0.0)             |             |
|      | 吸いたくなったら3分がまんしてみる     | 0 (0.0)     |             | -                   |             |
| 自由作成 | 1 (20.0)              |             | -           |                     |             |
|      | 8                     |             | 1 (12.5)    |                     |             |

睡眠の目標「目覚めたらさっさと起きる」を選んだ7名中4名(57.1%)で既にその行動が良好であることを意味する

表14. 終了後の感想

|          |          | K区           |              |             |              | S町           |              |              |
|----------|----------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|          |          | 運動<br>(n=45) | 体重<br>(n=44) | 喫煙<br>(n=5) | 睡眠<br>(n=29) | 運動<br>(n=37) | 体重<br>(n=14) | 食事<br>(n=22) |
|          |          | n (%)        | n (%)        | n (%)       | n (%)        | n (%)        | n (%)        | n (%)        |
| プログラムの期間 | 長い       | 1 (2)        | 10 (23)      | 2 (40)      | 3 (10)       | 5 (14)       | 3 (21)       | 4 (18)       |
|          | 適当       | 31 (69)      | 21 (48)      | 3 (60)      | 20 (69)      | 29 (78)      | 7 (50)       | 14 (64)      |
|          | 短い       | 12 (27)      | 11 (25)      | 0 (0)       | 6 (21)       | 3 (8)        | 2 (14)       | 3 (14)       |
|          | 無回答      | 1 (2)        | 2 (5)        | 0 (0)       | 0 (0)        | 0 (0)        | 2 (14)       | 1 (5)        |
| 開始時の目標選択 | 難しい      | 4 (9)        | 14 (32)      | 1 (20)      | 3 (10)       | 5 (14)       | 2 (14)       | 3 (14)       |
|          | スムーズに    | 29 (64)      | 15 (34)      | 0 (0)       | 9 (31)       | 26 (70)      | 10 (71)      | 15 (68)      |
|          | 適当に      | 10 (22)      | 13 (30)      | 3 (60)      | 15 (52)      | 6 (16)       | 0 (0)        | 2 (9)        |
|          | 無回答      | 2 (4)        | 2 (5)        | 1 (20)      | 2 (7)        | 0 (0)        | 2 (14)       | 2 (9)        |
| 目標行動の継続  | だいたいできそう | 34 (76)      | 21 (18)      | 0 (0)       | 11 (38)      | 24 (65)      | 10 (71)      | 17 (77)      |
|          | 半分位できそう  | 9 (20)       | 17 (15)      | 4 (80)      | 16 (55)      | 10 (27)      | 1 (7)        | 3 (14)       |
|          | もとに戻りそう  | 1 (2)        | 5 (4)        | 1 (20)      | 1 (3)        | 1 (3)        | 0 (0)        | 0 (0)        |
|          | 回答なし     | 1 (2)        | 1 (1)        | 0 (0)       | 1 (3)        | 2 (5)        | 3 (21)       | 2 (9)        |
| 記録について   | 当日記録     | 20 (44)      | 21 (48)      | 3 (60)      | 16 (55)      | 18 (49)      | 6 (43)       | 11 (50)      |
|          | 1週間まとめて  | 7 (16)       | 9 (20)       | 0 (0)       | 1 (3)        | 1 (3)        | 1 (7)        | 1 (5)        |
|          | まちまち     | 17 (38)      | 13 (30)      | 1 (20)      | 11 (38)      | 15 (41)      | 4 (29)       | 6 (27)       |
|          | 無回答      | 1 (2)        | 1 (2)        | 1 (20)      | 1 (3)        | 3 (8)        | 3 (21)       | 4 (18)       |
| 記録シート    | 使いやすい    | 21 (47)      | 14 (32)      | 2 (40)      | 11 (38)      | 25 (68)      | 8 (57)       | 14 (64)      |
|          | 工夫がほしい   | 5 (11)       | 7 (16)       | 0 (0)       | 5 (17)       | 4 (11)       | 1 (7)        | 1 (5)        |
|          | どちらでもない  | 11 (24)      | 9 (20)       | 3 (60)      | 3 (10)       | 4 (11)       | 1 (7)        | 1 (5)        |
|          | 無回答      | 8 (18)       | 14 (32)      | 0 (0)       | 10 (34)      | 4 (11)       | 4 (29)       | 6 (27)       |
| 励みになったこと | 記念品      | 14 (31)      | 14 (32)      | 0 (0)       | 8 (28)       | 9 (24)       | 1 (7)        | 4 (18)       |
|          | 記録       | 6 (13)       | 16 (36)      | 1 (20)      | 6 (21)       | 9 (24)       | 4 (29)       | 6 (27)       |
|          | 1ヵ月という期間 | 6 (13)       | 13 (30)      | 2 (40)      | 10 (34)      | 20 (54)      | 4 (29)       | 8 (36)       |
|          | 健康に役立つ   | 36 (80)      | 25 (57)      | 1 (20)      | 18 (62)      | 22 (59)      | 4 (29)       | 10 (45)      |
|          | 達成率の計算   | 0 (0)        | 4 (9)        | 1 (20)      | 7 (24)       | 16 (43)      | 3 (21)       | 7 (32)       |
|          | その他      | 4 (9)        | 1 (2)        | 0 (0)       | 2 (7)        | 1 (3)        | 2 (14)       | 1 (5)        |
| 教材       | 役に立った    | 17 (38)      | 11 (25)      | 1 (20)      | 12 (41)      | 9 (24)       | -            | 7 (32)       |
|          | 少しは役に立った | 19 (42)      | 16 (36)      | 4 (80)      | 8 (28)       | 4 (11)       | -            | 1 (5)        |
|          | 役に立たなかった | 2 (4)        | 2 (5)        | 0 (0)       | 0 (0)        | 1 (3)        | -            | 1 (5)        |
|          | 回答なし     | 7 (16)       | 15 (34)      | 0 (0)       | 9 (31)       | 23 (62)      | -            | 13 (59)      |
| 習慣改善に    | 役に立った    | 23 (51)      | 10 (23)      | 0 (0)       | 9 (31)       | 18 (49)      | 5 (36)       | 9 (41)       |
|          | まあまあ     | 14 (31)      | 13 (30)      | 1 (20)      | 14 (48)      | 15 (41)      | 4 (29)       | 6 (27)       |
|          | 少しは      | 4 (9)        | 11 (25)      | 3 (60)      | 4 (14)       | 4 (11)       | 2 (14)       | 2 (9)        |
|          | 役に立たなかった | 1 (2)        | 8 (18)       | 1 (20)      | 1 (3)        | 0 (0)        | 1 (7)        | 0 (0)        |
|          | 回答なし     | 3 (7)        | 2 (5)        | 0 (0)       | 1 (3)        | 0 (0)        | 2 (14)       | 5 (23)       |
| 次回の参加    | 参加したい    | 25 (56)      | 26 (59)      | 1 (20)      | 14 (48)      | 28 (76)      | 10 (71)      | 18 (82)      |
|          | 参加しない    | 5 (11)       | 2 (5)        | 0 (0)       | 3 (10)       | 2 (5)        | 0 (0)        | 2 (9)        |
|          | 分からない    | 14 (31)      | 15 (34)      | 4 (80)      | 11 (38)      | 6 (16)       | 2 (14)       | 1 (5)        |
|          | 無回答      | 1 (2)        | 1 (2)        | 0 (0)       | 1 (3)        | 1 (3)        | 2 (14)       | 1 (5)        |

## 資料 1

厚生労働科学研究の一部として、簡便な教育法について評価を行いたいと思います。アンケートに御協力ください。あてはまるところに○をつけてください。前後を比較するために、番号をつけさせていただきました。

### A 現在あなたが行っている生活習慣病指導について

- 1 指導の形態は (いくつでも)      個人指導・集団指導・個人と集団との組み合わせ・通信指導
- 2 プログラムのセッション数は (いくつでも)      1回のみ・2-3回・4回以上
- 3 上記で2回以上のかたは、最長の期間を書いて下さい ( ) か月
- 4 追跡調査をしたことがありますか      ある      ・      ない
- 5 指導の効果を評価したことがあります      ある      ・      ない
- 6 カウンセリングを行ったことがありますか。      ある      ・      ない

### B 行動療法 (行動科学) について

- 1 今まで勉強したことがありますか (いくつでも)      ある      ・      ない  
話を聞いた・論文を読んだ・雑誌を読んだ・本を読んだ・研究会  
覚えている範囲でそのテーマ (タイトル) を書いて下さい  
( )
- 2 指導に取り入れたことがありますか      ある      ・      ない  
あると答えた方は、どんな方法 (技法) を用いましたか  
( )
- 3 行動療法を学習する機会や場所がありますか      学会・知人・学習会・大学・その他( )
- 4 このセミナーのプログラムへの興味の強さを5段階でお答え下さい  

|             | 強くある | 4 | どちらともいえない | 2 | ない |
|-------------|------|---|-----------|---|----|
| ・ 基礎的な理論    | 5    | 4 | 3         | 2 | 1  |
| ・ カウンセリング   | 5    | 4 | 3         | 2 | 1  |
| ・ 具体的な指導法   | 5    | 4 | 3         | 2 | 1  |
| ・ プログラムの立て方 | 5    | 4 | 3         | 2 | 1  |
| ・ 募集のしかた    | 5    | 4 | 3         | 2 | 1  |
| ・ 評価のしかた    | 5    | 4 | 3         | 2 | 1  |
| ・ 簡便な通信指導   | 5    | 4 | 3         | 2 | 1  |
- 5 セミナーを受ければ、行動療法による保健指導を実践できそうですか。  
できそう      ・      1回だけでは難しそう      ・      わからない

C あなたご自身についてお知らせください

- 1 現在までの健康教育の経験年数は ( ) 年
- 2 健康教育や指導を行ったテーマは； 健康づくり一般・体重コントロール・糖尿病  
高脂血症・禁煙・高血圧・適正飲酒・ストレス対処・その他 ( )
- 3 現在、困っていることや課題と感ずるのはどんなことですか。○で囲んで下さい  
強く同感 (5) から違う (1) まで、5段階でお答えください

|                     | 強く同感 | 何ともいえない | 違う    |
|---------------------|------|---------|-------|
| ・ プログラムの募集に人が集まらない  | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 途中での脱落が多い         | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ クライアントのやる気がない     | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 指導に時間がかかり過ぎる      | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 効果があるのかどうか分からない   | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 習慣行動の評価が難しい       | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 情報が多すぎて選択が難しい     | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 身近に指導者や助言者がいない    | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ スタッフ間の協力体制がとりにくい  | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 予算が乏しくて十分な教育ができない | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ アンケートの作り方がわからない   | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 忙しすぎて指導に時間がとれない   | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 勉強のしかたがわからない      | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ よけいなお世話をやいている気がする | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 検診の事後指導ができない      | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 指導法がマンネリになっている    | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 上司が無理解            | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 効果的な広報ができない       | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ クライアントに振り回される     | 5    | 4       | 3 2 1 |
| ・ 熱心にやってもむなしい気がする   | 5    | 4       | 3 2 1 |

D e-Learning で、ご自分が保健指導法を学習することについてはいかがですか？ (複数可)

すでに利用している、大いに興味がある、機会があれば利用したい、興味がない

E 職場におけるパソコンを用いた IT 環境をお知らせください

使えない、制約がある、自由に使える、その他 ( )

職種；保健師 栄養士 看護師 その他 ( )、性別 (男性：女性)、年齢 ( ) 歳

主なフィールド；地域 職域 学校 臨床 その他 ( )

## 資料 2

1. 「変えたいことは何ですか」について、「非常に参考になった」を5、「どちらともいえない」を3、「参考にならなかった」を1として5段階で評価してください

|                    | 非常に |   | どちらとも |   | ならず |
|--------------------|-----|---|-------|---|-----|
| 1) メニュー方式である点      | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 2) 募集の方法           | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 3) 習慣チェック（自己評価）の方法 | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 4) 目標行動の設定のしかた     | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 5) セルフモニタリングの方法・様式 | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 6) 達成率を計算させる点      | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 7) 準備性に応じた指導       | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 8) 1ヵ月と短期間である点     | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 9) 簡潔さ             | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |
| 10) 導入や説明のしかた      | 5   | 4 | 3     | 2 | 1   |

2. 簡便な生活習慣改善プログラムを実際の指導に生かすことができそうですか？

すぐにでもできそう 条件が合えばできそう 環境が整わない 興味がない

3. 今後、行動療法について勉強しようと思いませんか。

積極的に勉強したい 機会があれば勉強したい 勉強するつもりはない

4. これから、行動療法による保健指導を実践できそうですか。

できそう 1回だけでは難しそう わからない

5. 今の時点で課題と感じるのはどんなことですか。もう一度○で囲んで下さい

強く同感（5）から違う（1）まで、5段階でお答えください

|                     | 強く同感 |   | 何ともいえない |   | 違う |
|---------------------|------|---|---------|---|----|
| ・ クライアントのやる気がない     | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 指導に時間がかかり過ぎる      | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 効果があるのかどうか分からない   | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 習慣行動の評価が難しい       | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 予算が乏しくて十分な教育ができない | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ アンケートの作り方がわからない   | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 忙しすぎて指導に時間がとれない   | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 勉強のしかたがわからない      | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ よけいなお世話をやいている気がする | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 検診の事後指導ができない      | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 指導法がマンネリになっている    | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ クライアントに振り回される     | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |
| ・ 熱心にやってもむなしい気がする   | 5    | 4 | 3       | 2 | 1  |

ご協力ありがとうございました 足達淑子

### 生活習慣改善のための 行動医学実践セミナー

- 行動医学アプローチを実践したい保健指導者  
向けの実用的セミナー
- 意欲・知識・技術はスキル
- 効果的なプログラムの組み立て方
- 募集の方法
- やる気をも高めるカウンセリング、評価法
- 不可欠な理論を実例を通して学ぶ

### 目的と対象を明らかにする

- 1 主催者が何をしてほしいのか(意図、目的)  
現場で健康教育に携わる保健師など:多数  
参加型、健康行動についてのセミナー  
プラクティカルな内容  
(レクチャー、テーマの一貫性)
- 2 開催条件:時間、会場、費用(講師・スタッフ)
- 3 自分にできること、したいこと

↓  
具体的目標、内容

### 内容

- 1 行動理論の基礎:「行動」とは、評価の方法
- 2 食事、運動、睡眠の行動特性
- 3 行動を変えるための技術の実際
- 4 メニュー方式の簡便な生活習慣改善法

教材:指導者用マニュアル、ビデオ、  
自己マニュアル、通信指導用資料

### 参加条件

- 1 実践への意欲がある(経験、知識、職種は不問)  
参加型のセミナー:講師と受講者との共同作業  
行動療法は誰にでも、どこでも、いつでも有用
- 2 質問票調査(匿名):厚生労働科学研究に同意  
1回のセミナーで行動変容が可能か?  
前後で同一の質問に回答(評価法のひとつ)  
どんなに良くても、使えなければ無意味

### レクチャーを参加型にするには

- 聴いたこと、観たこと、理解したことを確認  
手を動かすことで注意(意識)水準が高まる、  
関心のありように 穴あけ問題に
- 情報の内容、提供のタイミング(小分けに)
- 相手の思考の流れに合わせる(沿う)
- 段階的に少しずつ進める

### セミナーの組み立て(目標)

- Session 1  プログラムのつくり方、募集のしかたを  
セミナーの実例で理解(アンケートも)
- Session 2 最小限の理論、用語
- Session 3 行動的カウンセリング(初回面接)
- Session 4 簡便な方法  
食事、身体活動、睡眠

■ 習慣チェック 当てはまるものを○で囲み、それを参考に目標を選びます。

|                       |              |              |              |
|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| 1日に歩く時間は 約（ ）分        | 40分以上        | 30分以上        | 30分未満        |
| 歩くことが                 | 好き           | どちらでもない      | 嫌い           |
| まとめて動くことは（歩く、水泳、自転車等） | 週3回以上        | 週1～2回        | ない           |
| ラジオやテレビ体操、柔軟運動は       | よくある         | 時々ある         | あまりない        |
| 2～3階であれば階段を利用         | よくある         | 時々ある         | あまりない        |
| 暇なときは家でゴロゴロしている       | あまりない        | 時々ある         | よくある         |
| 歩く速さは                 | 早い           | 普通           | 遅い           |
| ウォーキング用のシューズが         | ある           |              | ない           |
| 体を動かすのは               | 好き           | どちらでもない      | 苦になる         |
| 掃除など力を使う家事を           | 積極的に行う       | 時々行う         | あまり行わない      |
| 買物は車を利用する             | あまりない        | 時々ある         | よくある         |
| 合計（ ）点 ← 右の合計         | （ ）個<br>×3 = | （ ）個<br>×2 = | （ ）個<br>×1 = |

数える

評価

- ★★★ 27点以上… よく動いています。トレーニングに挑戦
- ★★ 26～21点… 少しの工夫で活動量がアップ。改善ポイントを見つけましょう。
- ★ 20点以下… プログラムで大きな効果が期待できます。できることからスタート。

- \* 1日の歩数は およそ（ ）歩くらい わからない
- \* 健康上気になることがありますか ある（ ） ない
- \* 活動量が増えればどんな効果が得られると思いますか（ ）

目標を選びます。3つ以内（自由作成も可） 少し努力して8割くらいできるもの

目標を記録シートに書き入れます

- 腹筋やストレッチを週3回以上行う
- 週に（ ）回はまとめて動く
- 今より15分多く歩く
- 毎日散歩に行く（雨や雪以外の日）
- 1日（ ）歩以上歩く
- 力を使って家事（布団上下し、掃除など）をする
- 1日1回以上は外に出る
- 短距離の移動は車から自転車、徒歩に
- 意識して今よりも早く歩く
- テレビ体操・ラジオ体操をする
- 家事や仕事でまめに動く
- ごろ寝、うたた寝を1日1回以下に
- 階段の昇降を増やす
- 自由作成（ ）