

厚生労働科学研究費補助金

がん予防等健康科学総合研究事業

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

平成 15 年度 総括・分担研究報告書

主任研究者 下光 輝一

平成 16 (2004) 年 3 月

目 次

I. 総括研究報告

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

下光 輝一

(資料1～4)

II. 分担研究報告

1. 職域における運動指導の実態調査ならびに指導教材の有用性の検討-- 29

川久保 清

2. 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-- 39

内藤 義彦

3. 行動科学的手法を用いた身体活動・運動指導教材の開発-----55

井上 茂

(資料1～2)

4. 教材活用のための学習プログラムの作成に関する研究----- 93

小田切優子

III. 研究成果の刊行に関する一覧表 なし

IV. 研究成果に関する刊行物・別冊 なし

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

主任研究者 下光 輝一 東京医科大学衛生学公衆衛生学 教授

研究要旨

継続率の高い身体活動・運動指導方法の確立とその普及は健康科学上の重要な課題となっている。そこで、本研究では行動科学的手法を用いた身体活動・運動指導の教材を開発するとともに、それを有効に活用するための指導者向け講習プログラムを開発する。また、地域・職域の指導者を対象として教材の配布・講習会を行ってその効果は無作為割付対照試験により検討する。

初年度にあたる昨年は教材・講習会の原案を作成し、また、地域・職域の指導者を対象にアンケート調査を行って教材のあり方に関するニーズ調査を行った。

第2年度にあたる本年は昨年度の研究をもとに、教材・講習会プログラムの改良・編集を行った。また、介入研究のデザインを確定して、対象者を募集し、申込者のベースラインデータを解析した。研究デザインは5ヶ月間の無作為割付対照試験とし、主に指導者レベルでの評価を行う。スケジュールは教材配布（2004年5月）の後、1日間の講習会（7月）を開催し、さらに5ヶ月間の経過観察期間（7月～12月）を設けることとした。評価は質問紙を用いて、指導者の指導に対する知識、態度、自己効力などについて行う。また、経過観察期間における実際の「指導行動」の変化についても検討する。住民・従業員レベルでも評価方法を統一して教材・講習会の評価を行う方針である。このうち、本年度は対象者の募集と、応募者のベースライン評価までを行った。ダイレクトメールを用いた募集により238名の申込者を得た。このうち、参加基準に適合して同意書の得られた者は226名であった。年度末に職場異動を控えていることより、最終的な研究参加者の確定、割り付けは4月に行う。また、同一施設に所属する複数の者からの申し込みや、申込者間の緊密な連絡が予想されるケースがあり、コンタミネーションに注意した無作為割り付けが重要となった。

対象者の行動科学的手法を用いた指導方法に対する関心は高いが、指導の自己効力は必ずしも高くはなく、また実際の指導に行動科学的手法が十分に活用されているとは言えない。これらの点に配慮して介入を進め、来年度には最終的に介入効果を検討する予定である。

分担研究者

川久保 清 共立女子大学教授
内藤 義彦 大阪府立健康科学センター部長
小田切優子 東京医科大学衛生学公衆衛生学
講師
井上 茂 東京医科大学衛生学公衆衛生学
助手

A. 研究目的

身体活動・運動の健康増進効果は広く知られており、その推進は健康日本 21 の目標設定分野の1つとなっている。しかし、有効な介入方法は十分に確立されておらず、健康科学における重要な課題となっている。これに対して研究者らは、行動科学を身体活動・運動の推進に応用するための研究を進め、日本人において身体活動・運動に影響を与えている心理社会的要因を検討し^{1) - 3)}、さらにこれらの基礎的な研究をもとに介入プログラムを作成し^{4) - 7)}その効果は無作為化割付対照試験により検証した^{8) 9)}。そこで、本研究ではこれらの成果をベースとして行動科学的手法を用いた身体活動・運動指導のための教材を開発し、同時に、指導者向けの教材を有効に活用するためのプログラムを作成する。さらに、教材配布と指導者向けプログラムを実際に地域、職域の指導者を対象として実施してその効果を検討する。

初年度は教材、プログラムの原案を作成する一方で、地域・職域の指導者を対象に教材のニーズ調査を行い、求められる教材のあり方を明らかにした^{10) - 12)}。第二年度にあたる本年度は昨年に作成した原案とニーズ調査結果をもとに、今回の介入研究で用いる教材、講習プログラムを作成した。教材の作成は井上分担研究者が、指導者向け講習プログラムの作成は小田切分担研究員が担当した。介入研究については研究デザインを決定し、対象

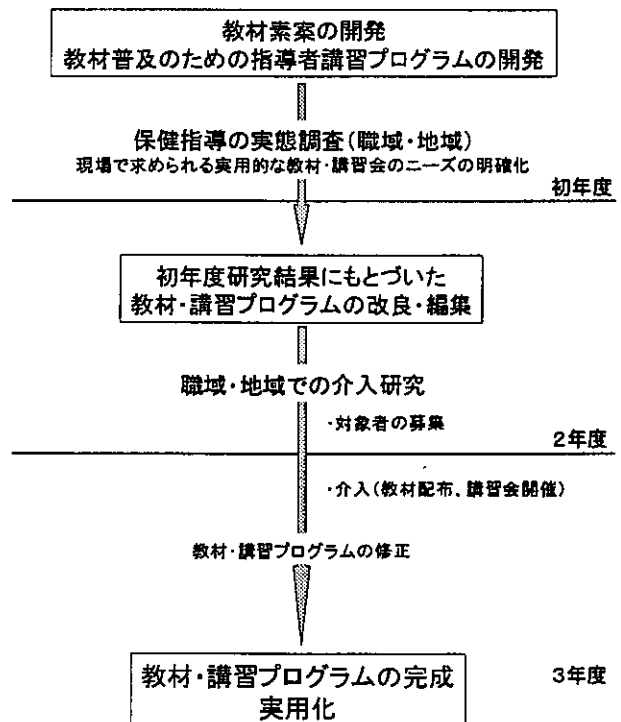
者の募集をおこない、ベースラインデータの一部としてアンケート調査を実施した。このデータの検討は、職域については川久保分担研究員が、地域については内藤分担研究員が担当した。なお、最終的な研究対象者の決定は対象者となる保健師、産業看護職、栄養士の職場の異動等の都合上、平成 16 年（第 3 年度）4 月に行い、介入を進めていく予定である。

B. 研究方法

1. 3 年間の研究方法

本研究は 3 年計画で実施する（図 1）。各年度の到達目標は以下のとおりである。

図 1：3 年間の研究の流れ



<初年度>職域・地域の産業看護職・保健師を対象にアンケート調査を行い、求められている教材、指導者講習会のあり方を明らかにする。また、教材・指導者講習会の原案を作成する。
<第 2 年度>初年度研究の結果をもとに、教材・指導者講習会プログラム原案の編集を行い、介入に用いる教材・指導者講習会プログラムの

作成を行う。また、介入研究のデザインを決定し、対象者の募集を行うとともに、対象者のベースラインデータの分析を行う。

<第3年度>教材を配布、指導者講習会を開催し、その効果は無作為化割付対照試験により検討する。

2. 本年度（第2年度）の研究手法

1) 教材・指導者講習プログラムの作成

昨年度研究の成果である教材・プログラム原案、地域・職域における保健指導担当者へのアンケート結果をもとに、現在の保健指導担当者のレベル、ニーズにあった内容の教材、講習プログラムを作成する。教材の作成は井上分担研究者が、指導者講習プログラムの作成は小田切分担研究者が担当して分担報告書を作成した。

2) 教材・指導者講習プログラムの有用性の検討（地域・職域における介入研究）

教材・指導者講習プログラムの有用性は無作為割付比較対照試験により検討する。以下に研究全体のデザインを示すが、このうち、第2年度は対象者の募集までを行った。

【対象】地域において保健事業を担当している保健師、栄養士、または職域において保健指導を担当している産業看護職、栄養士を対象に本研究の対象とする。募集はダイレクトメールを用いて行い、地域については関東、関西地域の市区および保健所 523 施設の保健担当者に発送した。また、職域については産業医の某会、および大阪産業保健推進センターの名簿より関東、関西地域の 451 事業場を抽出し、産業看護職宛に発送した。さらに、中央労働災害防止協会の講習会に参加した産業看護職 41 名にも募集を行った。本年度報告書では申込者のうち参加基準に適合した 226 名のデータの解析を行う。最終的な参加者の確定、割り付けは職場の異動が終わる 4 月を予定しているが、職場間の連絡などコンタミネーションに配慮して無作為割り付けを実施する。

募集に用いた書類を参考資料として添付する（資料 1 から資料 3）

【研究デザイン】研究デザインは 5 ヶ月間の無作為割付比較対照試験とする。7 月上旬に保健師、産業看護職、栄養士を対象とした介入（教材の配布と 1 日の講習会）を行い、その後 5 ヶ月間の経過観察期間を設ける。

【評価】評価はベースライン、講習会直後（7 月）、5 ヶ月間の経過観察後（12 月）の 3 回実施する。評価は保健師、産業看護職、栄養士レベルでの評価を基本とする。評価指標は生活習慣改善指導行動に関するもので、教材配布・講習会によって、実際の指導行動やそれに関連した自己効力等の心理学的指標がどのように変化するかを見るものである。具体的には「行動科学を応用した身体活動・運動指導のステージ」「行動科学を応用した身体活動・運動指導の自己効力」「行動科学を応用した身体活動・運動指導の実施状況」などを含み、質問紙を用いて実施する。質問項目（表 1）と実際の質問紙（資料 4）を示す。

【介入方法】開発した教材の配布と、これを有効に活用するための指導者向け講習会を開催する。詳細はそれぞれ、井上分担研究者、小田切分担研究者の報告書に示す。

【倫理的配慮】本研究ではコントロール群を設けた検討を行う。そのため対象者には研究の趣旨、方法などについて十分なインフォームドコンセントを行い、書面により研究参加への同意を得る。インフォームドコンセントは文部科学省・厚生労働省の「疫学研究に関する倫理指針（平成 14 年）」に記述されている方法に従って行う。また、倫理的配慮として、研究期間終了後にコントロール群に対しても対象者に実施したのと同様なプログラムを提供する。本研究の実施については東京医科大学倫理委員会に審査を依頼し、研究実施の承認を得た。用いた同意書を資料 3 に示す。

表1: 質問紙によるベースライン評価の項目

質問番号	質問内容
	名前
	所属
1	職業
2	職業歴
3	その他に持っている資格
	生活習慣指導の状況
4	集団指導と個別指導とどちらを実施することが多いか
5	1) 集団指導の頻度
5	2) 個別指導の頻度
6	教材を活用してみたい事業
7	事業運営における社会的支援
8	インターネットの使用状況
9	電子メールの使用状況
10	コンピューターの使用状況
	身体活動・運動指導について
11	身体活動・運動指導の学習状況
12	身体活動・運動指導のステージ
13	1) 個別の身体活動・運動指導の頻度
13	2) 集団の身体活動・運動指導の頻度
14	身体活動・運動指導の項目別自己効力
15	身体活動・運動指導の項目別実施状況
16	身体活動・運動指導の障壁
	行動科学を応用した保健指導について
17	行動科学を応用した保健指導の学習状況
18	行動科学を応用した保健指導のステージ
19	行動科学を応用した保健指導の項目別自己効力
20	行動科学を応用した保健指導の項目別実施状況
	行動科学を応用した身体活動・運動指導について
21	行動科学を応用した身体活動・運動指導の学習状況
22	行動科学を応用した身体活動・運動指導のステージ
23	行動科学を応用した身体活動・運動指導の項目別自己効力
24	行動科学を応用した身体活動・運動指導の項目別実施状況
	指導者本人の運動習慣について
25	運動頻度
26	継続期間
27	運動頻度を増やす意図
28	歩行時間
29	自己効力1
30	自己効力2
31	運動歴
32	運動種目・頻度・時間
参考	住民・従業員レベルでの評価が可能かどうか

以上の方法にもとづいて、第2年度は介入研究のための対象者の募集を行った。また、申込者に対してベースラインのアンケート調査を実施してその結果を検討した。職域データについては川久保分担任研究者が、地域データについては内藤分担任研究者が検討を行い報告した。

C. 研究結果

1. 教材・指導者講習会プログラムの作成

昨年度の調査をもとに教材原案の編集修正、講習会原案の編集修正を行った。教材・講習会ともに行動科学に馴染みのない初めての指導者にも理解しやすいように配慮した。教材は目標設定、セルフモニタリング、刺激統制法、オペラント強化法といった行動変容技法に関する部分と、行動変容のステージモデルを応用した

ステージ別指導方法（無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期）の部分からなり、ステージ別に行動変容技法を応用することを基本的なコンセプトとしている。また、目標設定用紙など、すぐに使えるツールとしての機能も重視した（井上分担任研究者報告書参照）。

講習会は参加者の利便性を考慮して東京、大阪でそれぞれ2回（ウィークデイと土曜日）実施する。各1日（約5時間）のコースとして、教材が活用できるようになることに主眼を置いた。短時間で行動科学に関する十分な知識を得ることは難しいので、詳細な理論というよりは実際にどのように行動科学を活用していくのかを重視している。また、運動の効果、運動の種類、強さ、頻度、時間といった従来より行われてきた指導方法の部分についても要望が高かったことより、これらの知識を整理できる時間を加えた（小田切分担任研究者報告書参照）。

2. 教材・指導者講習プログラムの有用性の検討（地域・職域における介入研究）

本年度は研究方法を決定し対象者の募集と申込者のデータ解析までを行った。

研究への参加申込者は238名であった。このうち、参加基準の職種に該当しない1名、研究に関する詳細な資料を送付の後、研究参加への同意が得られなかった11名は除外して、226名を本報告書における検討の対象とした。これを地域、職域の別に見てみると、地域では98名の申込者のうち95名より同意書が、職域では140名のうち131名より同意書が得られた（図2、図3）。

図2：地域における介入研究の対象者

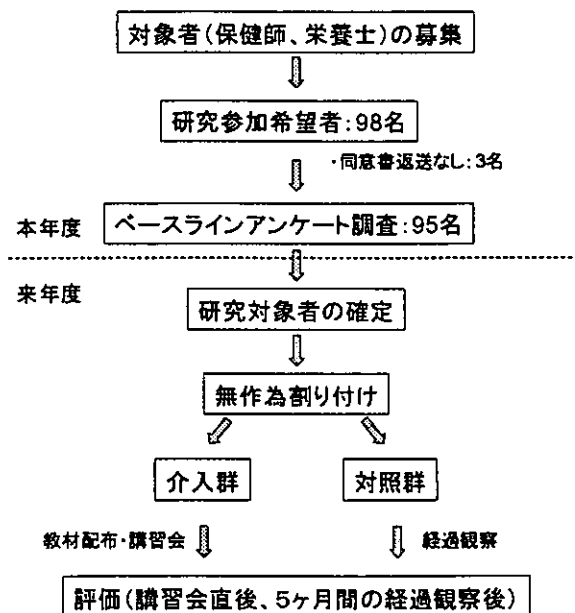
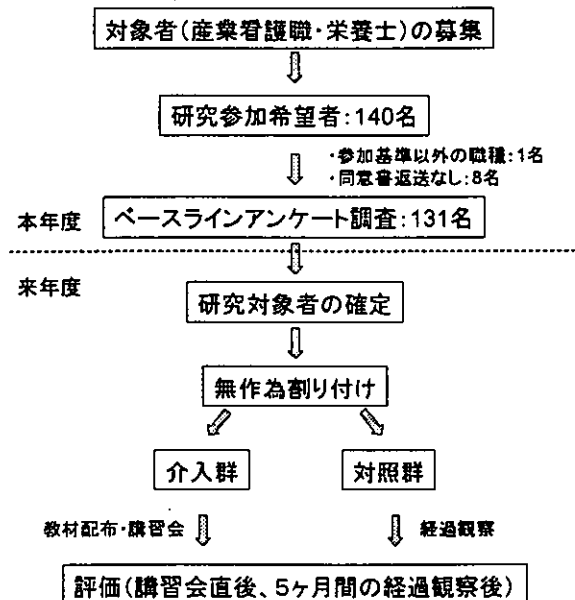


図3：職域における介入研究の対象者



参加申込者のデータ解析の結果、行動科学を応用した身体活動・運動指導の状況は今後これを積極的に行おうと考えている関心期の者が多かったが、行動科学的手法を用いて指導を行う自信（自己効力）は低い結果であった。行動科学的考え方のうち、比較的認知度が高い項目としては行動変容のステージ、目標設定、セルフモニタリングで、それ以外の項目（刺激統制法、

オペラント強化法、認知再構成法など）は認知の程度、自己効力、実際の指導における活用の程度とも低い結果だった。ベースラインデータの詳細は川久保分担研究者報告書、内藤分担研究者報告書において詳述した。

D. 考察

1. 教材・指導者講習会プログラムの作成

昨年度調査より、保健師、産業看護職等の職種においては、行動変容を促進する指導に関する関心が極めて高いものの、実際にそれを学習する機会に乏しく、また指導の自己効力は必ずしも高くない実態が明らかとなった。したがって、教材・講習会はポイントを絞った、初心者にもわかりやすいものにする必要があると考えられた。具体的には基礎理論的な事項から体系的に学ぶというよりは、実際に指導の中に活用する方法を提示して、実践の中で理解を深めていけるように配慮した。また、行動科学を応用することについては、身体活動・運動指導にのみ特化しているわけではないので、栄養、休養等、他の生活習慣分野にも応用が利きやすいように、それぞれの行動科学技法の考え方やステージ別指導方法の考え方についても理解できるように工夫した。

講習会については地域保健師と職域産業看護職で別個に開催する方法を検討したが、最終的には対象者が参加しやすい日程を確保するために東京、大阪でそれぞれ2回の講習会を、地域・職域合同で開催することとした。昨年度の調査によって地域、職域の違いとして、生活習慣改善指導をする事業内容の違い（例えば、地域では集団指導、職域では個別指導を行う機会が多い）、関心を持つ生活習慣分野の違い（地域では身体活動・運動、職域では栄養に関心が高い）、施設・マンパワー等の違い（例えば地域では職域と比較して運動の実技指導を行う環境が整っている）などが示されたが、プログ

ラム中のグループワークに工夫を加えるなどしてそれぞれのニーズに適応するように工夫していく。内容的には午前中の約2時間を身体活動・運動指導あるいは行動科学に関する理論的な部分として、後半3時間は行動科学的手法を応用するためのディスカッション、グループワークとした。

この他、メーリングリスト等により講習会終了後の情報交換を促進し、学んだ知識の定着と教材の活用を支援していく予定としている。

2. 教材・指導者講習プログラムの有用性の検討（地域・職域における介入研究）

教材・講習会の有用性は5ヶ月間の無作為割付比較対照試験により検討する。介入効果の評価は主に指導者のレベルで行う。講習会後に5ヶ月間の経過観察期間を設けたのは対象となる指導者の「指導行動」の変化を見るため、知識の進歩を評価すると同時に、経過観察期間中に実際に行動科学的手法を身体活動・運動指導の中で積極的に用いるようになったかどうかを評価していく。介入効果の評価としては指導者レベルとともに、対象となる指導者によって実際に指導を受けた住民・従業員レベルでも行うことが望ましい。研究対象者には住民・従業員レベルでの評価画可能かどうかを問い合わせており、評価方法を統一した形で住民・従業員レベルでの評価が行えるように準備を進めている。

本年度は対象者の募集までを行い226名の研究対象有資格者を得たが、割り付けは職場の異動が終わる4月中旬を予定している。割り付けにあたりいくつか問題点があることより、今後、対象者の異動の情報、所属施設間の連絡状況等の把握を行い、コンタミネーションのない適切な割り付けを行いたい。まず、同一の施設より複数の申し込みがみられるため、研究対象者は各施設1名に限定する予定である。また、同一企業グループに属する複数の事業場からの申

し込みや、同一都府県にあって緊密な連携が予想される複数の地域保健センターからの申し込みがみられ、単純な施設単位の割り付けでは、介入のコンタミネーションが生じる可能性がある。そこで、施設から1名の代表をあらかじめ指定するとともに、割り付けは地域では都道府県単位、職域ではグループ企業単位で行い、研究（解析）の対象を施設から1名に限定する予定である。

申込者の生活習慣指導の状況を見ると、行動科学を用いた手法については積極的に取り入れていきたいと考えている者が多かったが、実際には行動科学を用いた指導は行っておらず、また、指導の自己効力は低かった。実際の指導に活用が期待される行動科学的手法については、行動変容のステージ、目標設定、セルフモニタリングなど比較的知識の広まっている手法と、刺激統制法、オペラント強化法など、あまり知られていない手法が区別され、教材の提示方法、講習会のレベル、内容など、介入を進めていく方向性について多くの示唆が得られた。

来年度は開発した教材・講習プログラムで介入を行い、開発した教材と講習会の有用性について検討する。

E. 結論

初年度の成果にもとづいて教材原案、講習会プログラム原案を編集・修正し、介入研究に用いる教材・講習会プログラムを提示した。介入研究は無作為割付比較対照試験により実施し、評価は主に指導者のレベルで行う。本年度は対象者を募集までを行い、参加希望者226名のベースラインデータの解析を行った。職場の異動等を考慮して、最終的な研究対象者の確定は4月に行うが、同一施設からの複数の申し込みや、申込者間の緊密な連絡が予想されるケースがあり、コンタミネーションに注意した無作為割り付けが重要となった。対象者の行動科学的手

法を用いた指導方法に対する関心は高いが、指導の自己効力は必ずしも高くはなく、また実際の指導に行動科学的手法が十分に活用されているとは言えない。これらの点に配慮して介入を進め、来年度には介入の効果を検討する。

参考文献

- 1) 下光輝一、小田切優子、涌井佐和子、井上茂、高宮朋子：運動習慣に関する心理行動医学的研究。デサントスポーツ科学 20:3・19,1999.
- 2) Wakui, S., Shimomitsu, T., Odagiri, Y., Inoue, S., Takamiya, T., Ohya Y., Relation of the stage of change for exercise behavior, self-efficacy, decisional-balance, and diet-related psycho-behavioral factors in young Japanese women. J. Sports Med Phys Fitness, 42, 244-232, 2002
- 3) 下光輝一：運動を習慣化させるための行動医学的介入方法の開発。平成 12～13 年度科学研究費補助金研究成果報告書
- 4) 井上茂、下光輝一：身体活動推進のための行動医学的アプローチ—トランスセオレティカルモデルの応用—。日本臨床 2000 年増刊号「身体活動と生活習慣病」、58、538—544、2000
- 5) 井上茂、下光輝一：運動療法におけるトランスセオレティカルモデルの応用。臨床運動療法研究会誌、4 (1)、1—5、2002
- 6) 涌井佐和子、下光輝一：行動科学理論に基づいた運動指導の実際。臨床運動療法研究会誌 4(1): 6-9 2002
- 7) 井上茂、下光輝一：運動習慣の継続率を高める行動科学的指導方法、エキスパートから学ぶ「健康教育・栄養相談・生活習慣改善指導」—生活習慣病の予防と管理—。ライフサイエンスセンター、2003
- 8) 下光輝一、井上茂、小田切優子、高波嘉一、豊嶋英明、八谷寛、玉腰浩司、近藤高明、井口ちよ：肥満を伴った高脂血症患者に対する運動療法の効果に関する研究—行動医学的アプローチを用いた運動習慣の定着による動脈硬化促進要因の改善に関する研究—。医科学応用研究財団研究報告、21, 215-223, 2002
- 9) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S., Katoh, R., Moriguchi, T., Ohya Y., Shimomitsu, T., Randomized controlled trial to evaluate the effect of physical activity intervention program based on behavioral medicine, J. Tokyo Med Univ, 61(2), 154-165, 2003
- 10) 下光輝一：運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究。厚生労働科学研究費補助金健康科学総合研究事業平成 14 年度報告書、2003
- 11) 小田切優子、内藤義彦、川久保清、井上茂、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：地域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態—運動指導教材開発の観点から—。日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003
- 12) 井上茂、川久保清、内藤義彦、小田切優子、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：職域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態—運動指導教材開発の観点から—。日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003

F. 健康危険情報

該当なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 井上茂、下光輝一：運動習慣の継続率を高める行動科学的指導方法、エキスパートから学ぶ「健康教育・栄養相談・生活習慣改善指導」—生活習慣病の予防と管理—、ライフサイエン

スセンター、2003

2. 学会発表

1) 下光輝一：身体活動推進の施策（国レベルから）－健康日本21. 第2回東京国際健康スポーツ医学シンポジウム－身体活動の最新科学と普及に向けて抄録集. 62-63, 2003

2) 小田切優子、内藤義彦、川久保清、井上茂、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：地域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態－運動指導教材開発の観点から－. 日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003

3) 井上茂、川久保清、内藤義彦、小田切優子、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：職域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態－運動指導教材開発の観点から－. 日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003

4) 小田切優子、井上茂、涌井佐和子、大谷由美子、佐藤眞司、森口哲史、下光輝一：職域における行動医学的手法を用いた情報提供型運動推進キャンペーンの効果. 産衛誌, 45, 375, 2003

5) Odagiri, Y., Inoue, S., Wakui, S., Moriguchi, T., Ohya, Y., Shimomitsu, T.: Development of the behavioral skill utilization scale for physical activity. Med Sci Sports Exerc, 35(5) supplement, S137,

2003

6) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S., Katoh, R., Moriguchi, T., Ohya, Y., Shimomitsu, T.: Randomized controlled trial of a physical activity intervention - changes in behavioral skill utilization score -. Med Sci Sports Exerc, 35(5) supplement, S137, 2003

7) 井上茂、小田切優子、涌井佐和子、加藤理津子、森口哲史、高宮朋子、大谷由美子、高波嘉一、下光輝一：行動変容技法トレーニングを含む身体活動推進プログラムの効果－体格の変化－. 第10回日本行動医学会学術総会抄録集, p42, 2003

8) 小田切優子、川久保清、内藤義彦、井上茂、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：保健事業に関わる看護職の行動科学を用いた身体活動・運動指導の準備性や自己効力について. 第10回日本行動医学会学術総会抄録集, p43, 2003

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

資料1:対象者の募集

教材配布と身体活動・運動指導に関するワークショップ参加者募集のお知らせ

昨年度は標記研究のアンケート調査にご協力いただき誠にありがとうございました。報告書を同封させていただきます。今後は昨年の成果にもとづいて、開発した教材を配布し、指導者向けワークショップを開催して、その有用性を検討していく計画です。そこで、この研究に対象者として参加して行動科学の知識を深め、身体活動・運動指導のスキルアップを目指していただける方を募集します。

<参加により得られるもの>

1. 行動科学にもとづいた身体活動・運動指導の教材を無料で配布します
主任研究者下光輝一は厚生労働省の保健指導マニュアル作成検討会「身体活動・運動部会」の座長としてマニュアル作成に関わりました。本研究において配布される教材は、その経験をもとに、マニュアルの一部をより実践的な形で発展させたものです。
2. 身体活動・運動指導に関するワークショップに無料で参加できます
3. 教材とワークショップ参加により生活習慣改善指導のスキルアップが図れます
教材・ワークショップの内容には行動科学的な内容が含まれます。栄養指導、休養指導など他の生活習慣分野にも応用可能な内容を多く含んでいます。

<参加条件、およびご承知いただきたいこと>

1. 参加は原則として保健師、看護師、栄養士に限らせていただきます
2. 本事業は研究の一環として実施します
3. お願いしたいこと
参加者の皆様をお願いしたいことは、①教材をお受け取りいただきその有用性を評価していただくこと、②ワークショップにご参加いただくこと、③研究のための評価（対象は指導者である皆様となります）にご協力いただくこと、の3点です。詳細は研究実施要綱をご参照下さい。

<参加の手続き>

詳細を別紙（研究実施要綱）に示しますので、よくお読みになられた上で、2月13日（金）までに、研究参加申込書に必要事項を記入して、ファックスにてお申し込みください。あるいは同様の内容を記載の上、下記アドレスまでeメールにてお申し込みください。

身体活動・運動、行動科学の知識は問いません。指導に自信のない方の参加も歓迎します。ぜひご協力をいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

主任研究者	東京医科大学衛生学公衆衛生学	下光 輝一
分担研究者	共立女子大学	川久保 清
	大阪府立健康科学センター	内藤 義彦
	東京医科大学衛生学公衆衛生学	小田切優子
	同上	井上 茂



連絡先：〒160-8402 東京都新宿区新宿 6-1-1
東京医科大学衛生学公衆衛生学内 教材開発研究事務局
TEL: 03-3351-6141 内線 237 FAX: 03-3353-0162
E-mail: prev-med@tokyo-med.ac.jp
担当：井上、小田切、藤丸

資料2:研究実施要綱

研究実施要綱

同意書にご署名をいただくにあたり、必ずお読みくださいますようお願いいたします。

1. 研究の趣旨と概要

身体活動・運動は健康日本21の目標設定分野の一つですが、「運動習慣を獲得させそれを継続させるような指導方法」は十分に確立されておりません。そこで、本研究班では「行動科学的指導方法」に注目して、これを応用した指導教材、および学習プログラムを開発し、その有用性を検討します。

2. 研究の実施

本研究は、厚生労働科学研究費補助金によるがん予防等健康科学総合研究事業「運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究」（平成14年度から平成16年度、主任研究者：下光輝一（東京医科大学衛生学公衆衛生学教授））として実施されます。

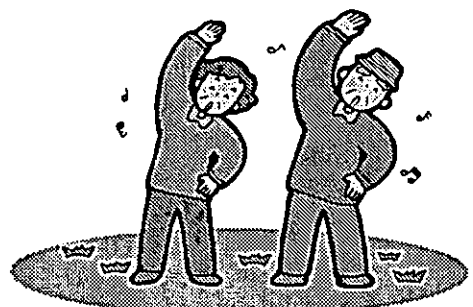
3. 対象となる方（参加条件）

- 1) 保健師、看護師、栄養士
- 2) 身体活動・運動指導に関するワークショップに参加する意欲のある方（ワークショップは約5時間のプログラムです。日程は次頁をご参照下さい。）
- 3) 研究の趣旨にご理解をいただき、ご協力をいただける方。特に、後述する 5. A・B グループ分けと評価、8. 教材に関する注意点、については十分にご理解いただけますようお願いいたします。不明点がございましたらお問い合わせ下さい。

4. 配布する教材・ワークショップの内容

教材・ワークショップは「行動科学的手法を用いた身体活動・運動指導」をテーマとしたものです。行動科学に関する知識がない方でもその手法を学ぶことができるように工夫しました。また、「身体活動・運動指導」とはテニス、ジョギングといった運動に限らず、日常生活を活動的にする（例：歩く時間を増やして1日の歩数を増やす）ことも含めて指導することです。

身体活動・運動指導に自信のない方の参加も歓迎します。



5. A, B グループ分けと評価

本研究は無作為割付比較対照試験という方法により実施されます。この方法では、参加者の半数に介入（この研究では教材配布とワークショップ参加）を行い、半数の方には対照となっていて始めは評価にのみご参加いただきます（対照の方には後程同じ教材を配布し、ワークショップに参加していただけます）。介入の効果を検討するための最も科学的な方法で、近年重要視されているエビデンス（科学的根拠）を確立するために必要な方法です。このため、Aグループ（介入群）、Bグループ（対照群）のグループ分けは無作為に行われ、その結果は3月にお知らせする予定です。また、評価への参加率は研究の質にかかわる重要な要素ですので、この点をご理解頂き、研究に参加される場合にはどちらのグループになっても可能な限り評価に参加していただけますようお願い申し上げます。評価は皆様へのアンケート調査を中心に行う予定です。

6. 研究（教材配布・ワークショップ開催等）の日程

	Aグループ (介入群)	Bグループ (対照群)	評価のための アンケート調査
3月	ABグループ割付結果のお知らせ/ワークショップ参加日程の調整		
5月	教材配布(郵送)		
6月～7月	ワークショップ開催 東京:7月2日(金)、7月3日(土) 大阪:7月10日(土)、7月12日(月) 4回とも同じ内容です。 いずれか、1回にご参加下さい。		○(全員)
12月			○(全員)
1月		教材配布(郵送)	
1月～2月		ワークショップ開催 東京:日程未定(2回開催) 大阪:日程未定(2回開催) 4回とも同じ内容です。 どれか、1回にご参加下さい。	○(Bグループ)

*ワークショップは、東京会場は23区内、大阪会場は大阪市内を予定しています。また、時間は、午前10時から午後4時くらいまでの予定です。

*ワークショップ日程に関して、どうしても都合の悪い方は念のため事務局までご相談下さい。状況により追加開催する場合があります。

*評価のためのアンケートはワークショップ会場、あるいは郵送にて実施します。



7. 参加の確定

本事業への最終的な参加の確定は、今回ご返送いただく同意書およびアンケートの回収後となります。

8. 教材に関する注意点

本研究で配布された教材は皆様が所属する施設の事業においてのみご使用ください。特に、A・Bグループ間での本教材に関する情報交換はされないようご注意ください。その理由は、A・Bグループ間で情報交換があるとコンタミネーション（介入の混入）と呼ばれる現象のために研究成果が得られにくくなることによります。同一施設から複数のお申し込みをされている場合は、同じグループとなるように割付を行う予定です。

また、お送りする教材は開発中ですので、貴施設における事業以外への転用や譲渡はされないようお願いいたします。

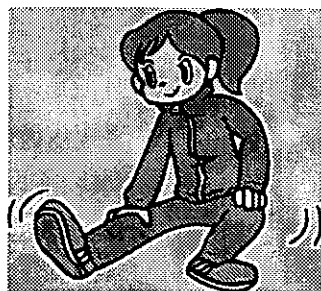
9. 参加費

教材配布、ワークショップ参加とも無料です（講習会会場までの交通費は各人ご負担となりますのでご了承下さい）。

10. 研究の倫理面について

この研究は文部科学省・厚生労働省の「疫学研究に関する倫理指針（平成14年6月17日）」にしたがって実施されます。また、東京医科大学倫理委員会の審査により研究方法の倫理性を承認されています。

主任研究者	東京医科大学衛生学公衆衛生学	下光 輝一
分担研究者	共立女子大学	川久保 清
	大阪府立健康科学センター	内藤 義彦
	東京医科大学衛生学公衆衛生学	小田切優子
	東京医科大学衛生学公衆衛生学	井上 茂



連絡先

〒160-8402 新宿区新宿 6-1-1

東京医科大学衛生学公衆衛生学内

教材開発研究事務局

TEL: 03-3351-6141 内線 237

FAX: 03-3353-0162

E-mail: prev-med@tokyo-med.ac.jp

担当：井上、小田切、藤丸

資料3:同意書

厚生労働科学研究費補助金がん予防等健康科学総合研究事業

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

参加同意書

下記事項に関してご確認の上、参加いただけますようお願い申し上げます。

1. 研究の目的、方法：指導教材を開発しその有用性を無作為割付比較対照試験により検討します。このため、参加者の AB グループ分けを行います。グループを選ぶことはできません。詳細は、同封の研究実施要綱をご覧ください。
2. データの研究活用：本事業で実施する評価（アンケート調査等）によるデータは標記研究のために使用され、研究成果は研究報告書、学会発表等により発表されます。データのまとめや発表は、個人名や所属が特定されない形で行われるためプライバシーは保護されます。
3. 自由意志による参加：本研究に対象者としてご協力いただくことは、参加者の皆様の自由意志に基づくものです。また、参加を拒否することにより不利益を被ることはなく、なされた同意はいつでも撤回することができます。

以上、本研究の趣旨にご理解をいただきました上で、上記事項に同意いただける場合は 下記にご署名下さい。

東京医科大学衛生学公衆衛生学 下光輝一 殿

私は「運動習慣の獲得・継続のための行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究」について文書により説明を受け、その目的、方法、自由意志に基づく参加、研究により得られたデータの活用方法等について理解いたしました。ついでには研究協力に同意します。

平成16年____月____日

所属_____

氏名_____

資料4:質問紙

「行動科学を用いた身体活動・運動導入スキルアップセミナー」期間

以下の質問にお答えいただき、3月1日（月）までにご返信下さい。

質問への回答はA・Bグループ分けには関係ありませんので、ありのままをお答え下さい。

また、同施設より複数の方がお申し込みされている場合には、他の申込者の方と相談されずに、ご自分のお考えでお答えくださいますようお願いいたします（質問6を除く）。

お名前 _____

所属施設名 _____

1. あなたのご職業は何ですか？1つ選び○で囲んでください。

- 1) 保健師 2) 看護師 3) 栄養士

2. 上記資格によるあなたの経歴は何年ですか？ () 年

3. 上記以外に生活習慣改善指導に関連して何か資格をお持ちですか？

- 1) はい（持っている資格の全てに☑）

健康運動指導士 THP 産業保健指導者 その他（ ）

- 2) いいえ

4. あなたの生活習慣改善指導（保健指導、運動指導、栄養指導、休養指導など）に関する日常業務では、個別指導と集団指導（健康教室など）のどちらを行うことが多いですか？ひとつを選び、○で囲んでください。

- 1) 個別指導 2) 集団指導 3) どちらも同じくらい行う 4) どちらも行わない