

2003 in Taiwan, 31-33, 2003

- 8) 井上茂、小田切優子、川久保清、内藤義彦、大谷由美子、下光輝一：生活習慣改善指導者における「指導行動のステージ」評価に関する検討. 日本公衆衛生学雑誌, 51(10), 272, 2004

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
分担研究者

東京医科大学衛生学公衆衛生学
共立女子大学
大阪府立健康科学センター
東京医科大学衛生学公衆衛生学
同上

下光 輝一
川久保 清
内藤 義彦
小田切優子
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。

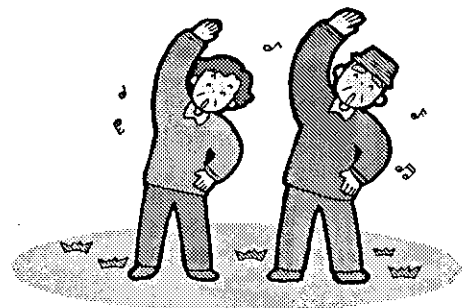
3. 対象となる方（参加条件）

- 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にご注意ください。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。

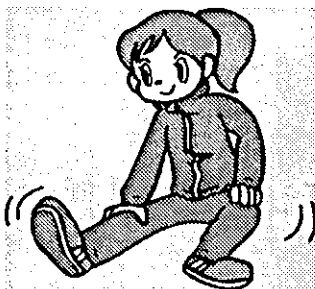
9. 参加費

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ください）。

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。
について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
(ベースライン評価用)

「行動科学を用いた身体活動・運動導入スキルアップワークショップ」 質問票

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

5. 生活習慣改善指導を行う頻度をお答え下さい。

1) 個別指導：週___日位（あるいは月___日位、あるいは年___日位）

2) 集団指導：週___日位（あるいは月___日位、あるいは年___日位）

6. 今回、配布される教材を活用してみたい事業がありましたら具体的にお答え下さい。

事業の名称	開催時期
例：健診後の個別指導、骨粗しょう症予防教室など	7月
① _____	___月
② _____	___月
③ _____	___月
④ _____	___月
⑤ _____	___月

7. 生活習慣改善指導に関連する事業を行うにあたり、一緒に事業をすすめたり、相談したりする人はいますか？

1) いる 2) いない

8. あなたはインターネットを使用していますか？

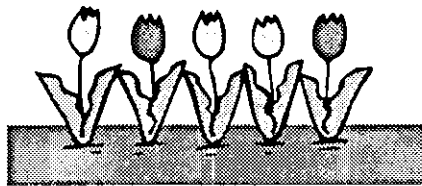
1) よく使う 2) 時々使う 3) あまり使わない 4) 全く使わない

9. あなたは電子メールを使用していますか？

1) よく使う 2) 時々使う 3) あまり使わない 4) 全く使わない

10. あなたはコンピューターを使用していますか？

1) よく使う 2) 時々使う 3) あまり使わない 4) 全く使わない



以下の質問11～16は**身体活動・運動指導**に関する質問です。

ここで、身体活動・運動指導とは必ずしも運動実技を示すものではなく、日常生活を活動的にするためのアドバイスを、保健指導の中で積極的に行うことなども含みます。

1 1. 身体活動・運動指導の方法について、あなたの現在の学習状況をお答えください。ここで「学習」とは講習会などに参加したり、本や参考文献で検討することなどを意味します。ただし、本事業への参加は含めないで考えてください。ひとつを選び、○で囲んでください。

- 1) ほとんど学習していない
- 2) まれだが学習している
- 3) 時々学習している
- 4) 常に学習している

1 2. 身体活動・運動指導についてお尋ねします。あなたの状況は以下のどれに当てはまりますか？ひとつを選び、○で囲んでください。

- 1) 身体活動・運動指導はあまり行っておらず、今後も積極的に行おうとは考えていない
- 2) 身体活動・運動指導はあまり行っていないが、今後は積極的に行おうと考えている
- 3) 身体活動・運動指導を行っているが、積極的とは言えない
- 4) 身体活動・運動指導を積極的に行っている

1 3. 上記質問1 2で3)あるいは4)とお答えの方にお尋ねします。あなた自身が身体活動・運動指導を行う頻度についてお答えください。

1) 個別指導（ひとつを選び、)

- 毎日 週3-4日 週1-2日 月に数回 ほとんどない

2) 健康教室などにおける集団指導（ひとつを選び、)

- 毎週 月1-2回 年5-6回
年3-4回 年1-2回 ほとんどない

14. あなたは現在、以下のようなテーマで身体活動・運動指導を行えそうですか？
 (それぞれ、右にある数字をひとつ選び、○で囲んでください)

	全く行えそうにない	1	2	3	4	うまく行えそう
生活習慣病の説明	1	2	3	4		
運動の効果・運動不足の危険性	1	2	3	4		
適正な運動種目、強度、頻度、時間	1	2	3	4		
運動に関心の <u>ない</u> 方への運動指導	1	2	3	4		
運動に関心の <u>ある</u> 方への運動指導	1	2	3	4		
運動を少し行っている方への運動指導	1	2	3	4		
運動を十分に行っている方への運動指導	1	2	3	4		
運動実技指導：ストレッチ	1	2	3	4		
運動実技指導：ウォーキング	1	2	3	4		
運動実技指導：筋力トレーニング	1	2	3	4		
上記以外の運動実技一般	1	2	3	4		

15. あなたは現在、以下のようなテーマで実際に身体活動・運動指導を行っていますか？
 (それぞれ、右にある数字をひとつ選び、○で囲んでください)

	行っていない	あまり 行っていない	時々 行っている	頻繁に 行っている
生活習慣病の説明	1	2	3	4
運動の効果・運動不足の危険性	1	2	3	4
適正な運動種目、強度、頻度、時間	1	2	3	4
運動に関心の <u>ない</u> 方への運動指導	1	2	3	4
運動に関心の <u>ある</u> 方への運動指導	1	2	3	4
運動を少し行っている方への運動指導	1	2	3	4
運動を十分に行っている方への運動指導	1	2	3	4
運動実技指導：ストレッチ	1	2	3	4
運動実技指導：ウォーキング	1	2	3	4
運動実技指導：筋力トレーニング	1	2	3	4
上記以外の運動実技一般	1	2	3	4

16. あなたが身体活動・運動指導を行う場合に克服しなくてはならない障壁として以下の事項はどの程度大きな問題ですか？

(それぞれ、右にある数字をひとつ選び、○で囲んでください)

	全く問題ではない	極めて重要な問題である
マンパワー	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	
運動を行う場所	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	
運動するための機材	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	
指導に用いる教材	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	
指導のノウハウ	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	
メディカルチェック体制の整備	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	
指導方法に関する自分自身の <u>知識</u>	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	
指導方法に関する自分自身の <u>技能</u>	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	
指導方法に関する自分自身の <u>意欲</u>	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4	



質問17～20は、行動科学的な手法を応用した**一般的な保健指導**に関する質問です。
 ここで、行動科学的な手法とは行動を修正するための科学的理論や技法(オペラント理論、行動変容ステージ理論、セルフモニタリングなど)を用いた指導方法を意味します。

17. 行動科学的な手法を応用した保健指導の方法について、あなたの学習状況をお答えください。ここで「学習」とは講習会などに参加したり、本や参考文献で検討することなどを意味します。ただし、本事業への参加は含めないで考えてください。
 ひとつを選び、○で囲んでください。

- 1) ほとんど学習していない
- 2) まれだが学習している
- 3) 時々学習している
- 4) 常に学習している

18. 行動科学的な手法を応用した保健指導についてお尋ねします。あなたの現在の状況は以下のどれに当てはまりますか？ひとつを選び、○で囲んでください。

- 1) 行動科学的な手法を応用した保健指導はあまり行っておらず、今後も積極的に行おうとは考えていない
- 2) 行動科学的な手法を応用した保健指導はあまり行っていないが、今後は積極的に行おうと考えている
- 3) 行動科学的な手法を応用した保健指導を行っているが、積極的とは言えない
- 4) 行動科学的な手法を応用した保健指導を積極的に行っている

19. あなたは現在、以下のようなテーマで行動科学的な手法を応用した保健指導は行えそうですか？（それぞれ、右にある数字をひとつ選び、○で囲んでください）

	全く行えそうにない	うまく行えそう	用語の意味や内容がわからない
行動変容のステージ	1 — 2 — 3 — 4		5
目標設定	1 — 2 — 3 — 4		5
セルフモニタリング	1 — 2 — 3 — 4		5
シェイピング	1 — 2 — 3 — 4		5
モデリング	1 — 2 — 3 — 4		5
刺激統制法	1 — 2 — 3 — 4		5
オペラント強化法	1 — 2 — 3 — 4		5
利益不利益分析	1 — 2 — 3 — 4		5
行動置換法	1 — 2 — 3 — 4		5
認知再構成法	1 — 2 — 3 — 4		5
脱落防止法	1 — 2 — 3 — 4		5

20. あなたは現在、以下のようなテーマで実際に行動科学的手法を応用した保健指導を行っていますか？（それぞれ、右にある数字をひとつ選び、○で囲んでください）

	あまり 行っていない	時々 行っていない	時々 行っている	頻繁に 行っている	用語の意味や 内容がわからない
行動変容のステージ	1	2	3	4	5
目標設定	1	2	3	4	5
セルフモニタリング	1	2	3	4	5
シェイピング	1	2	3	4	5
モデリング	1	2	3	4	5
刺激統制法	1	2	3	4	5
オペラント強化法	1	2	3	4	5
利益不利益分析	1	2	3	4	5
行動置換法	1	2	3	4	5
認知再構成法	1	2	3	4	5
脱落防止法	1	2	3	4	5

質問 2 1 ~ 2 4 は行動科学的手法を応用した**身体活動・運動指導**に関する質問です。

2 1. 行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導の方法について、あなたの学習状況をお答えください。ここで「学習」するとは講習会などに参加したり、本や参考文献で検討することなどを意味します。ただし、本事業への参加は含めないで考えてください。ひとつを選び、○で囲んでください。

- 1) ほとんど学習していない
- 2) まれだが学習している
- 3) 時々学習している
- 4) 常に学習している

2 2. 行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導についておたずねします。あなたの現在の状況は以下のどれに当てはまりますか？ひとつを選び、○をつけてください。

- 1) 行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導はあまり行っておらず、今後も積極的に行おうとは考えていない
- 2) 行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導はあまり行っていないが、今後は積極的に行おうと考えている
- 3) 行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導は行っているが、積極的とは言えない
- 4) 行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導を積極的に行っている

2 3. あなたは現在、以下のようなテーマで行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導は行えそうですか？（それぞれ、右にある数字をひとつ選び、○で囲んでください）

	全く行えそうにない	うまく 行えそう	用語の意味や 内容がわからない
運動習慣のステージ	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
目標設定	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
セルフモニタリング	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
シェイピング	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
モデリング	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
刺激統制法	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
オペラント強化法	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
利益不利益分析	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
行動置換	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
認知再構成法	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5
脱落防止法	1 ——— 2 ——— 3 ——— 4		5

24. あなたは現在、以下のようなテーマで実際に行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導を行っていますか？（それぞれ、右にある数字をひとつ選び、○で囲んでください）

	行っていない	あまり 行っていない	時々 行っている	頻繁に 行っている	用語の意味や 内容がわからない
行動変容のステージ	1	2	3	4	5
目標設定	1	2	3	4	5
セルフモニタリング	1	2	3	4	5
シェイピング	1	2	3	4	5
モデリング	1	2	3	4	5
刺激統制法	1	2	3	4	5
オペラント強化法	1	2	3	4	5
利益不利益分析	1	2	3	4	5
行動置換法	1	2	3	4	5
認知再構成法	1	2	3	4	5
脱落防止法	1	2	3	4	5

質問25～32は「あなた自身の運動習慣」に関する質問です。

25. 現在、息がはずむような運動をしていますか？一つ選び○で囲んでください。

- 1) していない (→27へ)
- 2) 月1-2日している (→26へ)
- 3) 週1日している (→26へ)
- 4) 週2日している (→26へ)
- 5) 週3日している (→26へ)
- 6) 週4日している (→26へ)
- 7) 週5日している (→26へ)
- 8) 週6日している (→26へ)
- 9) 毎日している (→26へ)

26. それをどれくらい継続していますか？
一つ選び○で囲んでください。

- 1) 6ヶ月未満
- 2) 6ヶ月以上
- 3) 1年以上
- 4) 2年以上

27. 今後6ヶ月以内に、今よりももっと運動しよう、あるいは運動を始めようと思えますか？

- 1) はい
- 2) いいえ

28. 歩く時間は1日平均してどの位ですか。

- 1) 1時間以上
- 2) 30分～1時間
- 3) 30分以下

29. 今後息のはずむような運動をこれから始める、あるいは続ける自信はどれくらいありますか？全く自信がない(0%)～とても自信がある(100%)の中から、最もあてはまる数字1つに○をつけてください。

今まで行ったことがなくても、「自分だったらどれくらいできるか」ということを想像して教えてください

全く自信がない (0% - 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100%) とても自信がある

30. 今後、次のような時に、息のはずむような運動を行う自信はそれぞれどれくらいありますか？全く自信がない(1)～とても自信がある(7)の中から、最もあてはまる数字1つに○をつけてください。

今まで行ったことがなくても、「自分だったらどれくらいできるか」ということを想像して教えてください

	全く自信がない							とても自信がある						
● 疲れている時	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	
● 気分が乗らない時	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	
● 休日	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	
● 時間がない時	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	
● 天気が悪い時	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	