

平成 30 年度厚生労働科学研究費補助金
(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
分担研究報告書

10. 運動習慣のない者の 5 割が生活習慣改善に関心がある

研究協力者 渡 邊 良 太 (千葉大学大学院)

研究代表者 近 藤 克 則 (国立長寿医療研究センター老年学評価研究部長)

<要旨>

定期的な運動習慣が健康を増進することが知られています。運動習慣のない者のうち、生活習慣改善に関心を持っている者を特定しました。運動習慣のないものの行動変容ステージを調査し、運動習慣のないもので生活習慣改善に興味を持っている者が約半数いることが明らかになりました。この方々へ介入を行うことが戦略的に朝食摂取者を増やすためのカギになるかもしれません。

神戸市の行った調査に協力して集計・分析を実施した。データの研究への二次利用について神戸市の倫理審査委員会の承認手続き中であるため、神戸市に報告済みの要旨のみ掲載した。神戸市の報告書は巻末の参考資料を参照のこと。