

分担研究報告書

生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、
妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究
—プレコンセプショナルケアウェブ調査結果—

研究分担者 大田えりか 聖路加国際大学大学院・国際看護学・教授

研究要旨

プレコンセプションケアは、将来の母子保健の向上およびすべての男女の健康増進を目指し、妊娠前からの包括的な情報提供や体調管理を推進するものである。一方で、健康教育等によって個人の行動変容を促すには、行動の先行要因の主要要素とされる「自己効力感」を高めることが重要であるという指摘もある。本研究では、18歳から44歳までの一般女性を対象としたWeb調査を実施し、プレコンセプションケアに関するヘルスリテラシーと自己効力感との関連を検討することで、自己効力感の向上という観点から、プレコンセプションケアの介入プログラムを開発するための資料を作成した。

研究協力者：

須藤茉衣子 国立成育医療研究センター政策科学研究部・研究員

A. 研究目的

プレコンセプションケアは、将来の母子保健の向上およびすべての男女の健康増進を目指し、妊娠前からの包括的な情報提供や体調管理を推進するものである。一方で、健康教育等によって個人の行動変容を促すには、行動の先行要因の主要要素とされる「自己効力感」を高めることが重要であるという指摘もある。本研究では、プレコンセプションケアに関するヘルスリテラシーと自己効力感との関連を検討し、自己効力感の向上という観点から、プレコンセプションケアの介入プログラムを開発するための資料を作成することを目的とした。

B. 研究方法

調査会社（クロス・マーケティング）に登録している18～44歳の女性モニターを対象にWeb調査を実施した。調査エリアは全国とし、居住地、年齢を調整した割付抽出を行った。対象者のリクルートは、Web調査会社からの登録モニターへのメール送信によって行われた。

調査項目は、属性（社会経済的属性、健康状態、生活に対する満足度、健康管理に関する項目）、プレコンセプションケア・ヘルスリテラシー及び自己効力感に関する項目である。プレコンセプションケア・ヘルスリテラシーに関する項目は、「行動・態度」に関するものと、「知識」に関する項目に分かれており、いずれも得点が高いほど、ヘルスリテラシーが高いことを示す。自己効力感に関する質問項目は、坂野ら（1986）が開発した一般性セルフ・エフィカシー尺度（GSES尺度）を用いた。

属性別に、ヘルスリテラシー及び自己効力感に関する尺度得点を算出し、さらにヘルスリテラシーと自己効力感との関連を検討した。

（倫理面への配慮）

Web調査の参加者は、モニターとしての登録時にプライバシーポリシーと会員規約の内容について同意している。またWeb調査会社（株クロス・マーケティング）は、個人情報の取り扱いに関して、プライバシーマーク・ISO20252認証を取得し、モニターの情報を厳重に管理している。

調査実施の際は、Web調査実施時の最初の画面で、以下の事項を明示し（調査目的・設問項目・調査実施機関（研究費名）・回答所要時間）、本

研究に同意する場合のみ、「参加する」のボタンをクリックし、回答画面へ進むように設定した。

本調査は、モニター会社に依頼して実施するもので、研究者が個人識別情報を取り扱うことはない。またアンケート内容にも、個人が特定される質問項目は含まない。本調査研究は、所属機関である国立研究開発法人国立成育医療研究センター倫理審査承認を受けた(受付番号2020-337)。

C. 研究結果

1) 対象者の属性

対象者 (n = 300) の属性を表1に記載した。本研究の対象者は18-44歳の女性で、平均年齢は32.3歳(標準偏差±7.2)であった。出産歴に関しては、ありが110名(36.7%)なしが184名(61.3%)、また現在妊娠中が6名(2.0%)であった。「将来、妊娠や出産を希望しているか」の質問に対して、「はい」と回答した人は138名(46.0%)、「いいえ」は162名(54.0%)であった。「将来の妊娠や出産に備えて、普段から自分の心や身体の健康を整えることを心がけているか」の質問に対して、「はい」と回答した人は92名(30.7%)で、「いいえ」は208名(69.3%)と半数以上であった。

2) 対象者の主な属性別・ヘルスリテラシー及び自己効力感に関する尺度得点

対象者の健康状態や体調管理の状況に関する属性別に、ヘルスリテラシー及び自己効力感に関する尺度得点を算出した(表2)。現在の健康状態が「よくない」、また生活の満足度が「不満だ」「どちらとも言えない」と回答した人で、プレコンセプションケア・ヘルスリテラシーの行動・態度に関する得点が低かった。反対に、「かかりつけの産婦人科がある」「子宮頸がん検診を受診したことがある」「自分の月経周期を把握している」「将来、妊娠や出産を希望している」「将来の妊娠や出産に備えて、健康づくりをしたい」「将来の妊娠や出産に備えて、健康づくりを心がけてい

る」人ほど、プレコンセプションケア・ヘルスリテラシーに関する行動・態度に関する得点が高い傾向にあった。知識得点に関しては、行動・態度に関する項目ほど、属性別の違いは見られなかった。

自己効力感に関する尺度(GSES)得点は、生活の満足度に関して、「満足している」という人で高く、「不満だ」「どちらとも言えない」と回答した人で低かった。

3) ヘルスリテラシーと自己効力感との関連

自己効力感に関する尺度(GSES)の5段階評定別に、プレコンセプションケア・ヘルスリテラシーの行動・態度に関する得点と、知識に関する得点を算出した(表3)。GSES得点が「非常に低い」人では、プレコンセプションケア・ヘルスリテラシーの行動・態度得点が低かった。一方で、知識に関しては、GSES得点が「非常に低い」人で得点が高く、「知識得点が高いほど自己効力感も高い」という関連は認められなかった。

D. 考察

本研究では、プレコンセプションケアに関するヘルスリテラシーと自己効力感との関連を検討した。行動変容には、「自分にはこのような行動ができる」という見込み(=自己効力感)や動機付けが重要であると指摘されている。今回の調査結果では、GSES得点が「非常に低い」人では、プレコンセプションケア・ヘルスリテラシーに関する行動・態度得点が低かったことから、望ましい行動変容につなげるためには、対象者の自己効力感(効力予期や結果予期)を高め、心理的な障壁を減らすような介入も有効であると考えられる。

E. 結論

プレコンセプションケアに関する積極的な行動変容を促すためには、対象者の自己効力感を高める、という観点から、介入プログラムの開発を検討することの有用性が示唆された。

謝辞：

本研究での質問票の作成にあたり、日本赤十字看護大学・井村真澄先生、東園子先生に助言をいただきました。お礼を申し上げます。

参考文献：

坂野雄二・東條光彦：一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み。行動療法研究，12：73-82，1986.

GSES 一般性セルフ・エフィカシー(自己効力感)尺度 マニュアル

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表
1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし

H. 知的財産権の出願・登録状況
(予定を含む。)

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

表1 対象者(18-44歳の女性)の属性 (n = 300)

属性		n	%
年齢	10代	13	4.3
	20代	95	31.7
	30代	138	46.0
	40代	54	18.0
婚姻状況	はい	126	42.0
	いいえ	174	58.0
出産歴	あり	110	36.7
	なし	184	61.3
	妊娠中	6	2.0
就労状況	フルタイム	121	40.3
	パートタイム	62	20.7
	就労なし・学生でない	88	29.3
	学生	29	9.7
最終学歴	中学・高校	96	32.0
	専門・短大	98	32.7
	大学・大学院	106	35.3
世帯年収	300万未満	81	27.0
	300-500万未満	85	28.3
	500-1000万未満	86	28.7
	1000万以上	19	6.3
	学生	29	9.7
健康状態		n	%
BMI	平均 (標準偏差)	20.6	(3.5)
1日の睡眠時間	平均 (標準偏差)	6.5	(1.2)
現在の飲酒	はい	71	24.7
	いいえ	216	75.3
現在の喫煙	はい	48	16.7
	いいえ	239	83.3
現在の健康状態	よい	56	18.7
	まあよい	74	24.7
	ふつう	124	41.3
	あまりよくない	32	10.7
	よくない	14	4.7
生活の満足度	満足している	30	10.0
	まあ満足している	129	43.0
	やや不満だ	70	23.3
	不満だ	47	15.7
	どちらとも言えない	24	8.0
体調管理		n	%
かかりつけの産婦人科がある	はい	111	37.0
	いいえ	189	63.0
子宮頸がん検診を受診したことがある	はい	155	51.7
	いいえ	145	48.3
自分の月経周期を把握している	はい	233	77.7
	いいえ	67	22.3
将来、妊娠や出産を希望している	はい	122	40.7
	いいえ	178	59.3
将来の妊娠や出産に備えて、健康づくりをしたい	はい	138	46.0
	いいえ	162	54.0
将来の妊娠や出産に備えて、健康づくりを心がけている (将来、妊娠や出産を希望している人)	はい	92(75)	30.7(61.5)
	いいえ	208(47)	69.3(38.5)
※「現在の飲酒・喫煙」は未成年者を除く			

表2 属性別・ヘルスリテラシー及び自己効力感に関する尺度得点

属性	n	行動・態度得点 (range: 0-51)		知識得点 (range: 0-13)		GSES得点 (range: 0-16)		
		平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	
全体	300	26.9	(10.8)	9.4	(2.6)	5.7	(3.6)	
現在の健康状態	よい	56	28.8	(11.4)	9.0	(3.1)	7.4	(3.8)
	まあよい	74	30.8	(9.2)	9.2	(2.6)	6.2	(3.0)
	ふつう	124	23.9	(10.4)	9.6	(2.4)	4.8	(3.5)
	あまりよくない	32	28.5	(9.5)	9.4	(2.4)	5.1	(3.6)
	よくない	14	22.7	(13.7)	9.3	(1.8)	5.8	(3.6)
生活の満足度	満足している	30	33.7	(10.3)	8.5	(3.1)	8.2	(3.9)
	まあ満足している	129	28.8	(8.9)	9.7	(2.4)	6.4	(3.3)
	やや不満だ	70	25.9	(10.6)	9.0	(2.6)	5.5	(3.4)
	不満だ	47	23.7	(11.9)	9.1	(2.5)	3.4	(3.0)
	どちらとも言えない	24	18.1	(11.3)	9.9	(2.4)	4.4	(3.2)
かかりつけの産婦人科がある	はい	111	30.8	(10.1)	9.7	(2.5)	6.3	(3.6)
	いいえ	189	24.6	(10.5)	9.1	(2.6)	5.4	(3.5)
子宮頸がん検診を受診したことがある	はい	155	29.8	(9.2)	9.9	(2.2)	6.0	(3.7)
	いいえ	145	23.9	(11.5)	8.7	(2.8)	5.4	(3.5)
自分の月経周期を把握している	はい	233	28.5	(9.7)	9.7	(2.4)	5.7	(3.7)
	いいえ	67	21.6	(12.5)	8.1	(2.7)	5.7	(3.3)
将来、妊娠や出産を希望している	はい	122	29.6	(10.5)	9.7	(2.5)	5.6	(3.6)
	いいえ	178	25.1	(10.6)	9.1	(2.6)	5.8	(3.6)
将来の妊娠や出産に備えて、健康づくりをしたい	はい	138	30.1	(10.1)	9.6	(2.6)	5.7	(3.4)
	いいえ	162	24.3	(10.6)	9.1	(2.6)	5.8	(3.7)
将来の妊娠や出産に備えて、健康づくりを心がけている	はい	92	32.7	(9.5)	9.4	(2.8)	6.2	(3.3)
	いいえ	208	24.4	(10.3)	9.3	(2.5)	5.5	(3.7)

表3 ヘルスリテラシーと自己効力感との関連

GSES5段階評定	n (%)	行動・態度得点(range: 0-51)		知識得点(range: 0-13)	
		平均	(SD)	平均	(SD)
非常に低い	92 (30.7)	24.2	(8.8)	10.2	(1.8)
低い傾向にある	93 (31.0)	28.0	(9.2)	9.6	(2.5)
普通	87 (29.0)	27.3	(13.3)	8.5	(2.9)
高い傾向にある	24 (8.0)	29.8	(10.7)	8.3	(3.2)
非常に高い	4 (1.3)	40.8	(7.0)	9.5	(2.6)