

身体活動及び運動習慣獲得のために必要な介入方法のレビュー

研究分担者 中田由夫（筑波大学体育系・准教授）

研究協力者

松尾知明（労働安全衛生総合研究所・上席研究員）

笹井浩行（東京都健康長寿医療センター研究所・主任研究員）

甲斐裕子（公益財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所・上席研究員）

研究要旨

本研究は、身体活動促進および運動習慣獲得のために必要な介入方法に関するシステマティックレビューである。対象者は18～64歳で健康な男女であり、どのような方法で介入すれば、身体活動量が高まり、運動習慣が獲得されるかを検討したランダム化比較試験をシステマティックレビューする。本システマティックレビューを通じて、身体活動促進や運動習慣獲得に有効な介入要素を整理するとともに、今後の指針づくりにつなげていきたいと考えている。

A. 研究目的

健康づくりのために、身体活動を促進し、運動習慣を獲得することが重要であることは、さまざまな観察研究によって明らかにされている。しかしながら、実際に身体活動を促進し、運動習慣を獲得するために、どのような介入が有効であるかという点については十分に整理されていない。そこで、本研究では、身体活動促進および運動習慣獲得のために必要な介入方法に関するシステマティックレビューを実施することによって、身体活動促進や運動習慣獲得に有効な介入要素を整理し、今後の指針づくりにつなげることを目的とした。

B. 研究方法

1. 対象文献の抽出

本システマティックレビューで明らかにしようとする課題は、「どのような方法で介入すれば、身体活動量が高まり、運動習慣が獲得されるか？」である。そこで、対象者を健康な18～64歳の男

女とし、人種や地理的要件は制限しないこととした。介入内容は身体活動や運動を含む内容で、健康教育も含めることとした。評価項目は、質問紙または活動量計で評価した身体活動量、質問紙で評価した運動習慣、質問紙、活動量計または姿勢計で評価した座位行動とした。研究デザインは、ランダム化比較試験に限定した。使用したデータベースはPubMedおよび医中誌Webである。

PubMedにおける検索式は下記の通りである。
("exercise"[MeSH Major Topic] OR "exercise"[Title/Abstract] OR "physical activity"[Title/Abstract] OR "sedentary behavior"[MeSH Major Topic] OR "sedentary behavior"[Title/Abstract] OR "sitting"[Title/Abstract]) AND ("health education"[MeSH Major Topic] OR "health education"[Title/Abstract] OR "health promotion"[Title/Abstract] OR "healthy people programs"[Title/Abstract] OR "physical education and training"[MeSH Major Topic] OR "physical education"[Title/Abstract] OR "physical training"[Title/

Abstract] OR "intervention*"[Title/Abstract] OR "approach*"[Title/Abstract] OR "wellness program*"[Title/Abstract] OR "strateg*"[Title/Abstract] OR "planned"[Title/Abstract] OR "preplanned"[Title/Abstract]) AND (((("adult"[MeSH Major Topic] OR "adult*"[Title/Abstract] OR "middle aged"[Title/Abstract] OR "working adult*"[Title/Abstract] OR "working age"[Title/Abstract] OR "worker*"[Title/Abstract] OR "employee*"[Title/Abstract] OR "company"[Title/Abstract]) NOT "patient*"[Title/Abstract]) NOT "child"[Title/Abstract]) NOT "adolescent"[Title/Abstract]) NOT "elderly"[Title/Abstract]) NOT "older adult*"[Title/Abstract]) AND (((("randomized controlled trial"[Publication Type] OR "controlled clinical trial"[Publication Type] OR "randomized controlled trial"[Title/Abstract] OR "controlled clinical trial"[Title/Abstract]) NOT "study protocol"[Title/Abstract]) NOT "systematic review"[Title/Abstract])

医中誌 Web における検索式は下記の通りである。

((身体運動/TH or 運動活性/TH or 身体活動量の少ない生活/TH or 座位/TH) and (PT=原著論文)) and ((健康教育/TH or 健康増進/TH or 労働衛生/TH or 地域社会健康教育イベント/TH or 体育とトレーニング/TH or 健康増進センター/TH or 身体調整活動/TH) and (PT=原著論文)) and ((介入研究/TH) and (PT=原著論文))

2. 対象論文の分析方法

抽出された対象論文を、4名のレビューチームが1組2名で2組に分かれ、タイトル、アブストラクトから採否を判定する一次スクリーニングを実施する。その後、全文を参照して採否を判定する二次スクリーニングを実施する。

一次スクリーニングおよび二次スクリーニングにおける除外基準は下記の通りである。

1. 使用言語が英語もしくは日本語以外
2. 原著論文ではない
3. ヒト以外を対象としている
4. ランダム化比較試験ではない（プロトコル、インタビュー調査など）
5. 18歳未満、65歳以上を対象としている
6. 有疾患である（がん、心筋梗塞など）
7. 運動関連介入ではない（禁煙など）
8. アウトカムに身体活動量、運動習慣、座位行動を含まない

最終的に採択が決定した論文について、2名1組でエビデンスを評価し、強さと限界について明確に提示する。また、バイアスリスク、非直接性を評価し、対象人数および効果量を抽出する。

3. 倫理的配慮

本研究では、個人情報を取り扱うことはなく、倫理的な配慮は不要であった。

C. 研究結果

検索の結果、PubMedで2,505本、医中誌 Webで424本が抽出された。現在、一次スクリーニングおよび二次スクリーニングを実施中である。スクリーニング終了後、エビデンス評価、バイアスリスク評価、非直接性評価を進め、可能であれば、メタアナリシスを実施する。

D. 考察

身体活動促進や運動習慣獲得に有効な介入要素を整理するため、できるだけ対象者を限定することなく、さまざまな介入方法について検討できるように、検索式であまり絞り込まなかった結果、予定よりもかなり多い文献が抽出された。この検索式を決定するまでに時間を要し、また抽出文献数の多さから、スクリーニングに時間を要しており、システマティックレビューはまだ完了していない。今後、システマティックレビューの結果を受けて、身体活動促進や運動習慣獲得に有効な介

入要素を整理するとともに、今後の指針づくりに
つなげていきたいと考えている。

E. 結論

本研究では、身体活動促進および運動習慣獲得
のために必要な介入方法に関するシステマティッ
クレビューを実施した。また、システマティッ
クレビューは完了しておらず、今後、システマティ
ックレビューの結果を受けて、身体活動促進や運
動習慣獲得に有効な介入要素を整理し、今後の指
針づくりにつなげていく。

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

なし。