

アクティブガイドの認知度調査結果:その1

研究協力者 原田 和弘（神戸大学大学院 人間発達環境学研究科・准教授）

研究要旨

本研究では、アクティブガイドの認知度の状況と、アクティブガイドの認知と身体活動の実践状況との関連性を明らかにすることを目的とした調査を行った。社会調査会社の調査モニターのうち、20歳から69歳の男女7000名に、インターネットによる質問紙調査を行った。その結果、文字想起法によるアクティブガイドの認知度は13.4%、いずれかの方法によるアクティブガイドの認知度は15.1%であることが明らかになった。また、アクティブガイドを認知している者のほうが、身体活動を実践している傾向にあることが明らかとなった。

A. 研究目的

健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）は、国民の身体活動の実践を支援し、「健康づくりのための身体活動基準2013」の推奨基準を達成するための手立てとすることを趣旨として策定された。アクティブガイドには、周りの身体活動環境への気づきを促す情報や、1日の生活の中での身体活動機会の見直しを促す情報など、身体活動に関する行動変容を促す情報が盛り込まれている。そのため、アクティブガイドの普及啓発によって、国民がアクティブガイドを認知するようになり、その結果として、国民の身体活動の促進に資することが期待される。

以上の背景を踏まえ、本研究では、アクティブガイドの認知度の状況と、アクティブガイドの認知と身体活動の実践状況との関連性を明らかにすることを目的とした調査を行った。

B. 研究方法

1. 対象者と手続き

社会調査会社であるマイボイスコム株式会社の登録モニターへ、性別、年代、教育歴の分布が日本人全体の分布にあわせうえて、20歳から69歳

の男女合計7,000名から回答データを取得するよう、インターネットによる質問紙調査を依頼した。この依頼を受け同社は、登録モニターを無作為に抽出し、計23,188名に調査を依頼した。同社の調査方針に従い、各層（性別、年齢、教育歴）における回答者数が目標人数（各層合計で7,000名分）に達した時点で、回答の受付を終えた。以上の調査は、2020年10月から11月にかけて行われた。

2. 主な調査項目

アクティブガイドの認知度（聞いたことがある者も含む）は、純粋想起法（手がかりの無い場合での認知度を捉える方法）と助成想起法（手がかりのある場合での認知度を捉える方法）を併用して調査した。また、助成想起法における手がかりの内容として、文字を手がかりとする方法（文字想起法）と、イラストを手がかりとする方法（イラスト想起法）の2種類を採用した。加えて、アクティブガイドの認知度を補完するため、プラステンの認知度も、文字想起法で調査した。イラスト想起法でアクティブガイドを認知していた者に対しては、アクティブガイドの認知経路（9種類の経路のうち該当経路の複数選択形式）も調査した。

身体活動量は、JPHC身体活動質問票（詳細版：Fujii et al. Diabetol Int. 2011; 2: 47-54 / Kikuchi

et al. Prev Med Rep. 2020; 20: 101169) と、特定健診・保健指導の標準的な質問票 (川上・宮地. 日本公衛誌, 2010; 57: 891-899) を用いて調査した。

その他に、アクティブガイドに関する知識・信念・意図 (本調査で新たに作成)、ヘルスリテラシー (Ishikawa et al Health Promot Int. 2008; 23: 269-274)、および基本属性 (性別、年代、結婚の有無、仕事の有無、学歴、世帯年収レベル) に関する項目も質問した。

3. 倫理的配慮

神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究倫理審査委員会と、東京都立大学荒川キャンパス研究倫理委員会の承認を得た上で、本研究を実施した。

C. 研究結果

1. アクティブガイドの認知度

純粹想起法によるアクティブガイドの認知度は 1.7% (95%信頼区間: 1.3~2.0%)、文字想起法によるアクティブガイドの認知度は 13.4% (95%信頼区間: 12.6~14.2%)、イラスト想起法によるアクティブガイドの認知度は 5.3% (95%信頼区間: 4.7~5.8%) であった。文字想起法によるプラステンの認知度は 6.8% (95%信頼区間: 6.2~7.4%) であった。また、これらいずれかの方法によるアクティブガイド (またはプラステンを含む) の認知度は 15.1% (95%信頼区間: 14.3~15.9%) であった。

2. アクティブガイドの認知経路

9種類の認知経路のうち、アクティブガイドの認知経路として最も割合が高かった「チラシやポスター三つ折りリーフレット (40.3%)」であり、次いで、「市の広報や地域回覧等 (34.3%)」、「Web サイト (25.9%)」の順に、割合が高かった。

3. 基本属性とアクティブガイドの認知との関連

基本属性とアクティブガイドの認知との関連性を χ^2 検定で分析した結果、若年代者 ($p<0.001$)、仕事のある者 ($p<0.001$)、高学歴者 ($p<0.001$)、

高世帯収入者 ($p<0.001$) の方が、アクティブガイドを認知している傾向にあった。一方、性別と結婚の有無については、アクティブガイドの認知との間に、統計的に有意な関連は示されなかった。

3. アクティブガイドの認知と身体活動量の関連

JPHC 身体活動質問票で把握された指標である、中強度以上の身体活動時間 (時/日) および身体活動量 (メッツ・時/日) とアクティブガイドの認知との関連性を、t 検定で分析した。その結果、アクティブガイドを認知している群の方が、認知していない群よりも、中強度以上の身体活動時間 ($p<0.001$) および身体活動量 ($p<0.001$) が多いことが確認された。

また、特定健診・保健指導の標準的な質問票で把握された、活動レベル 2 以上とアクティブガイドの認知との関連性を、 χ^2 検定で分析した。その結果、アクティブガイドを認知している群のほうが、認知していない群よりも、活動レベル 2 以上である者の割合が多いことが確認された ($p<0.001$)。

D. 考察

1. アクティブガイドの認知度の状況

本調査の結果、文字想起法によるアクティブガイドの認知度は 13.4%、いずれかの方法によるアクティブガイドの認知度は 15.1% であることが明らかになった。本調査よりも以前に、文字想起法でアクティブガイドの認知度を調査した研究 (杉山他. 日本公衛誌, 2016; 63: 424-431) では、2013 年における認知度が 6.1%、2014 年における認知度が 9.1% であったと報告されている。また、アクティブガイドの前版であるエクササイズガイドについては、2007 年における文字想起法による認知度が 12.3% (95%信頼区間: 10.7~13.9%) であったと報告されている (原田他. 日本公衛誌, 2009; 56: 737-743)。従って、アクティブガイドの認知度は、以前よりも向上はしたものの、エクササイズガイドの認知度と同等に止まるものと判断できる。

本調査によりアクティブガイドを認知している

傾向にある者の特徴として、若年代、有職者、高学歴、高収入であることが示された。これらのうち、年代と仕事について、エクササイズガイドの認知度に関する報告では、若年代よりも高年代の者のほうがエクササイズガイドを認知している傾向にあることは、仕事はエクササイズガイドの認知と統計的有意に関連していないことが報告されている(原田他. 日本公衛誌, 2009; 56: 737-743)。従って、認知度の程度はアクティブガイドとエクササイズガイドとで同等であるものの、認知している者の特性としては、両ガイドで異なる傾向にあると考えられる。今後、本報告では取り上げなかった、ヘルスリテラシーとの関連の検証などを通じて、アクティブガイドの認知の状況に関する、より詳細な把握を進めて行く予定である。

2. アクティブガイドの認知と身体活動量との関連について

本研究の結果、アクティブガイドを認知している群のほうが、身体活動量の両指標(JPHC 身体活動質問票、特定健診・保健指導の標準的な質問票)が望ましい水準にあることが明らかとなった。異なる身体活動量の指標でも同じ趣旨の結果が得られたことから、頑健性のある結果であると言える。エクササイズガイドについては、横断的分析では認知と身体活動量との間に望ましい関係が示されているものの、縦断的分析では両者間の望ましい関連性が認められなかったと報告されている(原田他. 日本公衛誌, 2011; 58: 190-198)。従って、本研究は、横断的分析に止まり結果の解釈は慎重にすべきであるものの、上記の結果は、アクティブガイドを認知することは、身体活動の促進に好影響

をもたらす可能性があることを示すものである。アクティブガイドに盛り込まれている、行動変容を促す情報が、このような望ましい結果をもたらした一因であると考えられる。今後、本報告では取り上げなかった、アクティブガイドに関する知識・信念・意図を媒介した身体活動量との関連の検証などを通じて、アクティブガイドの認知と身体活動量との関連について、より正確な検証を進めて行く予定である。

E. 結論

20歳から69歳の男女7000名を対象とした本調査の結果、文字想起法によるアクティブガイドの認知度は13.4%、いずれかの方法によるアクティブガイドの認知度は15.1%であることが明らかになった。また、アクティブガイドを認知している者のほうが、身体活動を実践している傾向にあることが明らかとなった。

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。