

早稲田大学審査学位論文  
博士（スポーツ科学）  
概要書

身体活動促進を目的とした集団戦略のための  
介入プログラムの開発

Development of Intervention Programs for  
Population Strategy to Promote Physical Activity

2015年1月

早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科

松下 宗洋

MATSUSHITA, Munehiro

研究指導教員： 荒尾 孝 教授

## 第1章 緒言

身体活動不足は慢性疾患や抑うつに対する危険因子であることが多くの疫学研究で明らかにされてきた。しかし、我が国の成人における身体活動は過去 10 年間低下傾向にあり、今後の我が国における健康増進において、国民レベルの身体活動の促進は重要な課題である。そのためには身体活動不足を個人レベルだけでなく集団レベルで改善することが必要となる。身体活動の促進技法のうち、インセンティブは効果的な技法の一つであるとされており、近年インセンティブの健康づくりへの利用が注目されている。また、健康づくりの集団戦略を実施する上では、健康問題を有する集団に焦点を当てた戦略の構築が必要と考えられる。そこで本論文では、運動行動の動機づけに適したインセンティブ条件の詳細を明らかにすること、健康問題を多く有するとされる社会経済的地位の低い集団について身体活動状況の詳細を明らかにすることを目的とした。

## 第2章 運動行動の動機づけに効果的なインセンティブ（研究Ⅰ）

運動行動の動機づけに効果的なインセンティブの条件を検討するために、40-60 歳代の男女を対象としたインターネット調査による横断研究を実施した。インセンティブに関する主な調査項目として、運動の条件を 1 回 30 分の運動を週 2 回取り組み始めることとした上で、「現金」「商品券」「旅行券」「食品・飲料」「健康グッズ（運動以外）」「運動グッズ」「公共施設利用券（運動施設以外）」「運動施設利用券」「寄附」のそれぞれのインセンティブの種類に対する動機強化得点、およびインセンティブとして希望する現金相当額を調査した。その結果、全ての運動の行動変容ステージにおいて運動の動機づけ効果の高いインセンティブの種類は、現金、商品券、旅行券であった。また、各行動変容ステージの運動取組動機率が 50%に達するインセンティブ希望金額は、前熟考期が 2,000 円、熟考期が 1,000 円、準備・実行期が 1,500 円、維持期が 500 円であった。したがって、運動行動の動機づけには、運動の行動変容ステージに関わらず、現金、商品券、旅行券などが効果的なインセンティブであり、その金額としては 2,000 円相当が望ましいと示唆された。

## 第3章 社会経済的地位と身体活動の関連（研究Ⅱ）

近年、我が国では健康格差の拡大が公衆衛生上の課題となりつつあることから、健康格差の原因の一つである社会経済的地位（所得・学歴など）が低い集団の健康づくりの必要性が高まっている。この社会経済的地位と健康づくりの重要な生活習慣である身体活動との関係は、生活場面（仕事、移動、余暇）により異なることが報告されている。そこで、

本研究では、日本人成人において社会経済的地位と生活場面別の身体活動量の関連について検討するために、30-50歳代の男女を対象としたインターネット調査による横断研究を実施した。身体活動の調査には、世界標準化身体活動量質問紙（GPAQ）を用いた。その結果、男性では、社会経済的地位は仕事における身体活動量とは負の関連を、移動、余暇および全体の身体活動量とはそれぞれ正の関連を認めた。一方、女性では、社会経済的地位は移動および余暇の身体活動量とは正の関連を認めたが、仕事および全体の身体活動量とは有意な関連を認めなかった。したがって、本研究の結果から、日本人成人においては、社会経済的地位と身体活動量との関連は生活場面によって異なり、社会経済的地位が低い者は、仕事での身体活動量は高いものの、余暇や移動での身体活動量が低く、総身体活動量も少ないことが示唆された。

#### 第4章 総合討論

以上の知見から、身体活動促進を目的とした集団戦略にインセンティブ制度を導入する際のインセンティブの種類には、現金や商品券のように用途に自由度の高いものが適していることが明らかとなった。また、インセンティブの現金相当額を高く設定することで、より多くの者の運動行動の取り組みの動機づけを行うことが可能であると考えられる。本研究ではインセンティブの種類や相当額を検討したが、今後はインセンティブ制度を運営する上での課題である 1) インセンティブ制度の運営資金の確保、2) 客観的身体活動量に基づくポイント付与、などについて検討する必要があると考えられる。

社会経済的地位が低い集団では、総身体活動量が少なく、とりわけ移動や余暇における身体活動量が少ないことが明らかとなった。したがって、このような集団を対象とした介入プログラムを作成する際には、特に日常生活の移動場面および余暇時に焦点を当てた身体活動促進プログラムの開発が必要と考えられる。その際、我が国において、社会経済的地位がどのような媒介要因を通じて身体活動に影響を与えているかといった身体活動メカニズムを明らかにすることが必要と思われる。そのような身体活動メカニズムに関する研究成果を基に、今後社会経済的地位が低い集団を重点対象者とした効果的な身体活動促進プログラムを開発することが望まれる。