

早稲田大学審査学位論文
博士（人間科学）
概要書

生活活動量増強を目的とした介入方略の効果検証

The Effects of Intervention Strategies
to Increase Lifestyle Physical Activity

2013年7月

早稲田大学大学院 人間科学研究科
齋藤 めぐみ
SAITO, Megumi

研究指導教員： 竹中 晃二 教授

本研究の概要

本研究の目的は、生活活動量増強のための有効な介入方略の効果を検証することであり、本研究では、介入で用いる情報の内容、技法、アプローチ方法、配信方法の観点から介入方略の有効性について研究を行う。

第1章 本研究の概要

本研究について、背景、先行研究の動向、調査・実験の検証、および展望に分け、本研究全体の流れを説明する。背景として、わが国における身体活動量の現状と身体不活動による健康障害について解説し、現在実施されている介入内容について解決すべき課題を取り上げる。次に、85 文献を対象として内外の関連研究を 1) 生活活動の具体的内容、2) 適用されている行動変容理論・モデルおよび技法の内容、3) 介入のアプローチ法、および 4) 介入の配信方法、に分けて、レビューを行う。その後、わが国の現状、およびレビューをもとに、7 つの研究を構成し、調査及び介入研究を実施し、有効な方略について検証を行う。

第2章 本研究の背景

第2章では、第1節において、わが国における不活動の現状、第2節において、身体不活動がもたらす疾病・死亡・医療費支出、および第3節において、身体活動介入の現状と課題という観点から言及する。

第3章 本研究の目的および意義

第3章では、本研究の目的と意義について述べる。

第4章 本研究で使用する用語の定義

第4章では、本研究で使用する用語の定義を行う。

第5章 生活活動量増強を目的とした介入研究の動向

第5章では、過去 10 年間の生活活動量増強を目的とした介入研究を対象にして、用

いられている介入方略について検討を行う。第1節において、対象となる生活活動介入の概要、第2節において生活歩行方略の検討、第3節において行動変容歩理論・モデルの検討、第4節において、行動変容技法の検討、第5節において、アプローチ方法の検討、第6節において、配信方法の検討、および第7節において、身体活動量の測定指標という観点から、介入方略の動向について概観し、第8節において第5章の要約を行う。

第6章 成人を対象とした生活歩行方略の検討

第6章では、生活歩行方略に関する内容を調査と実験により検討する。第1節では、歩行を伴う生活活動（＝生活歩行行動）を選出する。第2節では生活全般における生活歩行行動を因子分析し、分類された因子別生活歩行行動の個人変数の違いによる実行可能性の差異を検討する。第3節では仕事に付随した生活歩行行動の個人変数の違いによる実行可能性の差異を検討する。第4節では、生活歩行行動の情報を用いた介入を行い、その有効性を検討し、第5節において、第6章の要約を行う。

第7章 生活歩行方略を用いた介入の有効性の検討

第7章では、生活歩行方略と組み合わせて用いる技法、アプローチ法、配信法を検討する。第1節では、生活歩行方略と種類の異なる行動変容技法を用いた介入を行い、生活活動量増強における効果を比較検討する。第2節では、個別指導を伴うテ일러化行動計画作成を行う介入プログラムを開発し、その有効性を検討する。第3節では、テ일러化された生活歩行方略と行動変容技法が提供される自助式のコンピュータ介入プログラムを開発し、その有効性を検討する。第4節において第7章の要約を行う。

第8章 総合討議

最後に第8章では、第1節において本研究で得られた知見をまとめ、第2節において、生活活動量増強のための介入に関する課題および展望を総括する。