

早稲田大学 学位論文

博士（人間科学）

概要書

ヘルス・コミュニケーション方略を用いた
地域住民の健康行動変容

The Impact of Health Communication
Strategies on Community-based Behavior
Change Intervention

2014年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

島崎 崇史

SHIMAZAKI, Takashi

研究指導教員： 竹中 晃二 教授

本研究の背景および目的

近年、対象者の自発的な健康行動変容を目的として、健康行動の先行因子となる心理・社会的変数へのアプローチを重視する方略は、ヘルス・コミュニケーションと総称され、数多くの基礎研究、および介入研究が行われている。

本研究の目的は、対象者の身体活動の実施、食習慣の改善を目的としたヘルス・コミュニケーション介入が、健康行動の開始・継続、および生活の質（Quality of Life：以下 QOL とする）の向上に及ぼす効果を検討することであった。なお本研究では、介入地域である T 町において、ヘルス・コミュニケーション介入方略の開発・実施・評価を行い、介入による効果を検証した。

本研究の概要

第 1 章 本研究の目的および意義

第 1 章では、ヘルス・コミュニケーションの定義を示し、本研究の目的、および意義について概説した。また、本研究の構成を説明した。

第 2 章 我が国における健康づくり施策とヘルス・コミュニケーション

第 2 章では、我が国における健康づくり施策の現状を鑑み、ヘルス・コミュニケーションの概念を整理すること、および実施されている介入研究の行動を整理することを目的とした。

その結果、我が国の健康づくりの課題としては、健康的な生活習慣の獲得を通じた生活習慣病の予防・改善、および QOL の向上が目標とされていることが明らかになった。また、ヘルス・コミュニケーション研究の課題として、生活習慣と QOL との関連性が十分に検討されていないこと、および地域における全住民を対象とした介入事例の拡充、が挙げられた。

第 3 章 身体活動および食習慣と健康関連 QOL との関連性

第 3 章では、身体活動の実施、および食習慣と QOL を構成する各領域との関連性

について検討することを目的とした。その結果、運動、生活活動、および食習慣は、QOLの異なる領域に対して関連性を有することが明らかになった。そのため、健康関連 QOL の改善には、多岐にわたる生活習慣の改善が必要であることが示された。

第4章 フォーマティブリサーチ

第4章では、介入地域である T 町での介入実施の基礎資料を得ることを目的として、行政職員、および中高年住民を対象とした事前調査を行った。その結果、T 町で取り組むべき課題として (a) 健康診査の受診率向上、(b) 中高年の健康づくり、および (c) 住民の健康意識の底上げ、が挙げられた。また、介入媒体開発の基礎資料を得た。

第5章 ヘルス・コミュニケーション介入方略の開発

第5章では、フォーマティブリサーチにより得られた知見をもとに介入方略の開発を行った。

第6章 ヘルス・コミュニケーション介入の実践と評価

第6章では、T 町の健康課題に対して介入を行い、効果の評価を行った。その結果、健康診査受診者を対象とした介入では、受診者の健康行動変容、および受診率の微増が確認された。中高年住民を対象とした介入では、10—20%の対象者に生活習慣の肯定的な変容、および QOL の改善が認められた。さらに全住民を対象とした介入の結果、介入の内容を理解していた健康行動非実施者の 40%が健康行動を試行し、30%の対象者が継続していたことが明らかになった。

第7章 総合考察

第7章では、本研究により得られた知見を総括し、今後のヘルス・コミュニケーション研究、および介入における検討課題について言及した。本研究の結果、基礎研究としては、身体活動、および食習慣と健康関連 QOL との関連性を統合的に検討したという点において、実践研究を行う上で意義深い知見が得られた。また、実践研究としては、我が国における一つのモデルケースを示すことができたという点、数少ない全住民を対象とした介入の事例であるという点で、有益な知見が得られた。