

博士（人間科学）学位論文 概要書

Exploring Effective Strategies
for Promoting Recommended Physical Activity

推奨身体活動促進のための
効果的な支援方策の提案

2009年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

柴田 愛
Shibata, Ai

近年、「身体活動量の減少」は、生活習慣病の危険因子として注目されており、全世界的な公衆衛生上の問題となっている。我が国では、国民の身体活動・運動量の増加を目指して、2006年度に厚生労働省により「健康づくりのための運動基準2006」(EPAR2006)が策定された。この EPAR2006 では、20歳から70歳までの成人は、強度が3メッツ以上の身体活動を週に23メッツ・時実施することを推奨している。

この推奨身体活動量が身体的側面に及ぼす影響は科学的に検証されているが、精神的側面である健康関連 quality of life (QOL) に及ぼす影響については明らかにされていない。さらに推奨身体活動量を満たしている国民の割合や推奨身体活動の実施に影響を及ぼす人口統計学的、心理的、社会的、環境的な要因は、不活発な人々の効率的な特定やその要因の修正に焦点を絞った効果的な介入方法の開発に不可欠な情報である。しかし、我が国において推奨身体活動量を満たす成人の割合や関連要因に関する研究はほとんど行われていないのが現状である。

したがって、本研究では、我が国における成人を対象に、1) 推奨身体活動量と健康関連 QOL の関連性; 2) 推奨身体活動量を満たす成人の割合と関連する人口統計学的要因; 3) 推奨身体活動量を満たすことに関連する心理的、社会的、環境的要因 について検討し、それらの成果に基づいて、国民の身体活動量増加を促す支援方策に関して提案することを目的とした。

本論文は、全5章から構成されている。まず第1章では、背景として身体活動促進の意義や EPAR2006 における推奨身体活動量について述べ、推奨身体活動量と健康関連 QOL の関連性および推奨身体活動量を満たす成人の割合とその関連要因について先行研究をレビューした。

第2章では、推奨身体活動量と健康関連 QOL の関連性について検討をおこなった。インターネット登録モニターを対象とし、SF-8 および IPAQ を実施した。回答者1211名に対し、IPAQ から身体活動量を推定、EPAR2006 を基準に参加者を推奨群、不十分群、不活動群の3群に分類し、各群における SF-8 各下位尺度得点の差異を検討した。推奨群は不活動群より身体機能が有意に高く、全体的健康感についても有意に不十分群、不活動群より高いことがわかった。活力については、男性の推奨群は不十分群、不活動群より有意に高かったが、女性は、不活動群との

み有意差がみられた。

第3章では、推奨身体活動量を満たしている者の割合とその人口統計学的要因について検討した。インターネット登録モニターを対象に、人口統計学的要因およびIPAQを調査した。回答者5177名に対し、EPAR2006の推奨身体活動量を満たしている者の割合を計算した。推奨身体活動量の実施を従属変数とし、人口統計学的要因を独立変数とした多項ロジスティック回帰分析を行った。総身体活動量において推奨身体活動量を満たしていた者の割合は、男性で30.3%、女性で22.9%であった。また、全体の66.6%が歩行活動を実施していたが、歩行活動によって推奨身体活動量を満たしていた割合は11.1%であった。男性では、有職者、女性では年齢(30歳代)が有意に推奨身体活動を満たしておらず、大学および大学院卒および既婚の女性が有意に推奨身体活動を満たしていた。

第4章では、推奨身体活動量実施に関連する心理的、社会的、環境的要因について包括的に検討した。インターネット調査会社の登録モニターを対象に、心理的要因、社会的要因、環境的要因、および人口統計学的要因、IPAQを調査した。回答者2000名に対し、EPAR2006における推奨身体活動量の実施を従属変数とし、全ての変数を独立変数とした多項ロジスティック回帰分析を行った。男女ともに運動セルフ・エフィカシー、自宅の運動用具、自宅周辺の景観は推奨身体活動量実施と有意な正の関連、農村部在住は有意な負の関連がみられた。また、男性においては運動に関する恩恵の高さ、女性においては負担の低さが推奨身体活動量実施と有意に関連した。

第5章では、これまでの研究成果を総括し、我が国の成人の身体活動量増加を促す支援方策に関する提案として、1) 推奨身体活動量における現実性と実現可能性を高めること; 2) 推奨身体活動への気づきと理解を深めるキャンペーンを実施すること; 3) 個人の特徴に適合した行動科学的アプローチによるプログラムを構築することを挙げた。さらに今後の将来展望として、我が国における身体活動に関する研究データの蓄積や推奨される身体活動の実施に興味・関心を持たせるような具体的な介入方法やプロモーション戦略を構築していくことが重要であることを述べた。

以上