

非対面型ウォーキングプログラムの特徴を解明するための研究

Research of non face-to-face program for physical activity promotion

1K03A207-5 水口 雄太

指導教員 主査 中村好男 教授 副査 岡 浩一朗 教授

第1章 緒言

身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低く、メンタルヘルスや生活の質の改善にも効果をもたらすことが認められている。しかし、家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下してきたことは明らかであり、食生活の変化とともに、近年の生活習慣病増加の一因となっている。身体活動・運動の健康効果についての知識は国民の間に普及しつつあるものの、運動を実際に行っている者の割合は少ない。そのため多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法の提供や環境をつくることが求められている。

本研究では、多くの人々が運動に取り組むために、ターゲティングとプロモーションの2点に注目し、非対面型プログラムについてまとめる。次に従来のウォーキングプログラム参加者とインターネットを利用したウォーキングプログラムの参加者の特徴を整理して、今後求められるより効果的なプロモーション方法について提案する。

第2章 非対面型プログラムの特徴および利点

非対面による健康増進プログラムの利点は、対面に比べて1) 時間や場所の制約が少ないため、指導者および対象者の利便性が高く、2) 多数の集団に適用可能で、3) スタッフや場所の確保、移動を抑えることで介入費用も比較的安価、などである。さらに、対象者とは直接会わない非対面型プログラムは、有職者など対面型プログラムには参加しにくかった層へ働きかける可能性があることを報告されている。そのため、このような人にとっても、非対面型のプログラムは好ましい参加形態であると考えられる。

第3章 インターネットを利用したウォーキングプログラム参加者の特徴

1. 目的

本研究はインターネットを利用したウォーキングプログラム参加者の特徴を捉えることを目的とした。

2. 方法

1)対象者と調査内容

本研究は、30～40歳代の有職者と専業主婦5,014名（男性2,512名、女性2,502名）を対象に、ウォーキング行動における変容段階についての調査およびメール配信による、ウォーキングプログラムへの参加者を募集した。

2)比較対照群

- ①折込チラシで募集した通信型プログラム
- ②配布チラシで募集した教室型プログラム

3. 結果

本研究の参加者は1,283名（男性49.3%）応募率25.6%であり、①では146名（男性41.9%）応募率0.29%、②では72名（男性33.8%）応募率0.51%であった。有職者の参加率は今回71.3%で、①では25.9%、②では15.3%であった。本研究における前熟考期の参加者は131名（10.2%）、①では7名（5.1%）、②では0名（0%）であった。

4. 考察

インターネットを利用してプログラムの募集を行ったことにより、チラシで募集を行った2つの比較対照群では呼び込めなかった男性および有職者が参加するきっかけを与えることができた。さらに、インターネットによるプロモーションの効果は前熟考期に属する者を多く拾えるということが示唆された。またプログラムの応募率は、通信型0.29%、教室型0.51%、本研究では25.6%という非常に高く、この結果から、インターネットでの募集は比較対照群の2つと比べ、効率の良いプロモーション方法であると考えられる。今後インターネットがますます普及することは間違いない。さらに我々20歳代の者が10年、20年先に30～40歳代を迎えたときには、高齢者までもがインターネットを使いこなせる時代が来るということになる。現時点では変革の時代で、さまざまなプロモーションを試行している段階ではあるが、近い将来インターネットを中心とした、プロモーションやプログラム配信がますます進化し、中心となっていくのではないだろうか。