

健康・運動情報の認知が健康行動に及ぼす影響

健康スポーツマネジメントコース

5007A329-5 肥後梨恵子

研究指導教員： 中村好男教授

【序論】

日本の死亡原因の約 6 割は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患である。様々な原因により発病するが、生活習慣との関連性が指摘されている。戦後、日本の生活水準は飛躍的に向上し大きく発展し変化した。生活は機械化され便利になり、食生活は欧米化により栄養が十分に摂取できるようになった。便利化された生活は、身体活動を減少させ、欧米化した食生活は過剰なエネルギー摂取の原因となった。この変化と共に、交通の便も急速に改善され、身体活動量は減少した。その結果、年月を経て体内では、余分に摂取されたエネルギーが消費されず脂肪となり蓄積された。そして、内臓や血管内の脂肪は、血液の流れを障害し動脈硬化を起し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の原因となっている。また、メタボリックシンドロームの状態が放置されると生活習慣病の発病原因となることも明らかになっている。生活習慣の乱れからメタボリックシンドロームとなり、その後生活習慣病を発病するためメタボリックシンドロームの予防・改善が指摘されている。厚生労働省は、生活習慣病の予防・改善など国民の健康を懸念して2000年に健康づくり施策「健康日本21」を発表した。2005年には、その中間報告を行い評価した結果を踏まえて身体状況やライフスタイルにあった運動習慣を身につけるため健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)を策定した。そして、ポピュレーションアプローチを用いて積極的に国民へ健康・運動情報の啓発活動を行った。しかし、国民の大半がこの健康増進・疾病予防の施策を知らないことが様々な研究により明らかとなっている。そのため国民には、健康増進を促進に役立つ健康・運動情報が届いてないと考えられる。

国民が、運動やスポーツを介して健康増進や疾病予防を実施するためには、まず生活習慣に運動習慣を形成する必要がある。行動科学で用いられる学習理論は、人が行動を起こすためには、何らかの刺激がありその刺激により反応が生じ、その結果として行動変容が成されると説明している。この理論をベースとして適用し運動習慣形成に至るまでの因果関係の相互関連性を検討することが、現在の国民が抱えている運動不足という問題を改善させる一つの手段だと考える。

【目的】

そこで本研究の目的は、我が国の健康づくり施策「健康日本21」とこの中間報告の結果を踏まえ作成さ

れた健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)を刺激要因として運動習慣形成に至るまでの因果過程において相互関連性を検討することとした。

【方法】

調査データは、既存の社会調査会社(以下;M社)の登録モニターを対象として「健康情報に関わる実態調査」と題し、インターネットによるアンケート調査を2007年11月22日から11月27日まで実施した。本研究では、性別と、年齢階層(20歳代、30歳代、40歳代、50歳以上)が均等になるように層化した上で対象者を抽出した。そのうち、データに欠損が認められたものを除き、1726名(40.3±12.3歳)を解析対象とした。調査内容は、運動習慣形成に関わると考えられる要因を学習理論に基づき刺激、反応、結果のカテゴリーに分類し因果関係を考慮して質問項目を作成した。刺激質問項目には健康日本21とエクササイズガイドの認知の有無、反応質問項目には刺激を認知した結果どのような反応があるかを確認できる変数を設定した。結果質問項目は、一連の因果関係の結果を検討するため運動習慣と歩行習慣の有無とした。(表1)

表1 アンケート調査票の質問変数概要

	アンケート調査票の変数
刺激	健康日本21 エクササイズガイド
反応	「身体活動」と「運動」の違い 「エクササイズ(Ex.)」単位 「1週間の運動量」 「運動継続の工夫」 「運動やスポーツの優先順位」 「運動継続の必要性」 「運動やスポーツの恩恵」
結果	歩行習慣 運動習慣

【統計解析】

まず、アンケート調査の結果を2変量カテゴリー化した。そして、クロス集計を行い、度数や割合の比較を行った。その後、Pearsonの相関分析を行い、有意と認められた変数をロジスティック回帰分析して因果関係を明らかにした。この結果、共分散構造分析を用いて仮説モデルを検討した。

【結果と考察】

刺激カテゴリーでは、両変数共に情報の認知なし群が95%を占めていた。反応カテゴリーでは、「運動継続の必要性」の変数以外での「知っている」や「当てはまるもの」の比率は、20%以下であった。結果カテゴリーの2つの変数は、運動習慣あり群が共に約15%であった。相関分析で有意となり、さらにロジスティック回帰分析により因果関係を検討した。仮説モデルは、全体的に変数間の相関係数が弱かったため、修正指数を参考にモデルの修正・改善を実施した。その結果、最終モデル(図1)の適合度指標は、 $GFI = .996$ 、 $AGFI = .982$ 、 $CFI = .984$ 、 $RMSEA = 0.43$ を示し、統計学的な許容水準を示した。

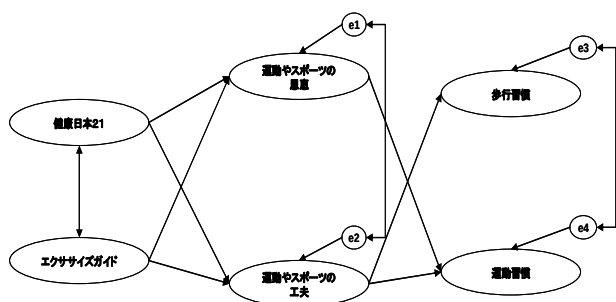


図1 最終モデル

「健康日本21」と「エクササイズガイド」の情報は、媒介変数の「運動やスポーツの恩恵」と「運動継続の工夫」の認知を介して運動習慣形成への因果関連が明らかとなった。これは、先行研究などで健康や運動に関する知識は、くり返し示された身体活動との無関

係であるとしていたが、本研究では因果関係が認められた。このことにより健康・運動情報の普及啓発活動が運動習慣形成に役立つと考えられ、今後の運動指導活動で期待される。

【結論】

本研究は、学習理論を仮説モデルのベースに適用し、人の運動習慣形成に至るまでの刺激⇒反応⇒結果の一連因果過程の相互関連性を検討した。インターネットでアンケート調査を1726名に対して行い、回収したデータの統計分から最終的に共分散構造分析を用いて運動習慣形成の一連の相互関連性の仮説モデルを検討し評価した。最終モデルから運動習慣者は、健康・運動情報の認知から「運動やスポーツの恩恵」と「運動継続の工夫」の認知が反応として起こり、結果として行動変容に至っている一連の因果関係があることを明らかにした。そして、その前段階の刺激として「健康日本21」や「エクササイズガイド」が媒介変数を介し運動習慣形成に関与していることが示唆できた。しかし、「運動継続の工夫」から「運動習慣」以外の全相関係数が弱いことから情報の刺激から運動習慣までの因果過程には他の要因が深く関連していることも予想された。本研究の結果から、「健康日本21」と「エクササイズガイド」は健康・運動情報としての役割はあるが、国民には認知されていなかった。今後、健康増進・疾病予防の啓発事業が活性化され「健康日本21」と「エクササイズガイド」がさらに健康・運動情報として認知され、運動・健康習慣者の増加が期待される。