

ICT を活用した大学の研究室における 健康行動変容の取り組み

安達 健二, 真嶋 由貴恵

大阪府立大学 現代システム科学域 知識情報システム学類 医療看護情報システム研究室

1. 背景, 目的

近年, 健康の保持増進に必要不可欠な運動について, 学生の約6割は, 運動を行っていないという報告¹⁾もあり, 大学生を対象にした健康増進の取り組みが必要とされている. 健康増進に向けた取り組みとしては, 保健指導, 健康教育などがあるが, 日々の生活の中で簡単に健康増進を行えることも重要である.

このような背景を受け, 大学の研究室という「組織」を対象にした健康増進のための行動変容モデルを設計する. 本研究ではその初段階として, ICT を活用することで大学生の集団に対して健康増進活動に取り組みやすい環境を構築し, 日々の活動量や健康に対する意識が取り組み前後でどのように変化したかを観察する. また, 集団を対象にした環境設定のみでメンバー全員の行動変容の可能性について考察する.

2. 取り組みの概要

本研究では, 行動変容のために以下の3つの要素: 1) 健康タイムカード¹⁾による自己活動量の視覚化, 2) 一人1日1万歩という共通目標の設定, 3) 定例会議での全員の活動量報告, を大学の研究室に導入する.

3. 実践

3.1 対象, 実施期間

対象: 総合大学の研究室(学生17名)

実施期間: 2015年6月1日~2015年12月31日

3.2 評価指標

今回導入した環境の評価指標の一つとして, 各人の行動変容ステージの推移を用いる. 行動変容ステージとは, 人は行動と動機付けの統合した5つの「変容ステージ」: 1) 無関心期, 2) 関心期, 3) 準備期, 4) 実行期, 5) 維持期, を経て行動変容を行うという理論²⁾である.

4. 結果

図1に対象者全体の月ごとの平均計測歩数²⁾を, 表1に行動変容ステージの推移を示す.

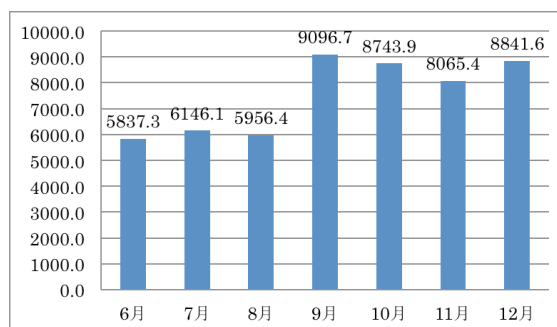


図1 月ごとの平均計測歩数

表1 行動変容ステージの推移(人)

導入前\導入後	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期	合計	
無関心期		2	1	0	1	0	4
関心期	0		6	0	1	0	7
準備期	0	0		1	4	0	5
実行期	0	0	0		0	1	1
維持期	0	0	0	0		0	0
合計	2	7	1	6	1	17	

5. 考察, まとめ

平均計測歩数は9月以降大きく上昇した. 進学や就職活動などが原因で, 大学生の生活習慣が変わりやすい9月に行動変容が効果的に行われ, その後継続ができたと考えられる.

また, 環境の導入前後を比較すると, 行動変容ステージが上昇した者は8名(約47%)で, 低下した者はいなかったことから, 今回の取り組みの効果はあったものと考えられる. しかし, 無関心期, 関心期の者の多くの行動変容ステージは変化していなかった. これらの行動を分析すると活動量計無携帯の者が多かったことから, この時期では特に活動量計の携帯に意識を向けられるような環境を設定する必要がある.

今後は無関心や, あまり関心のない者にも十分な動機を与え, 組織全体の健康増進に対する意識を高められるような環境の構築を目指す.

参考文献

- 1) 西村美津子: 栄養士養成課程にある学生の食行動と生活習慣の関連, 山陽学園短期大学紀要 第41巻, pp.1-9(2010)
- 2) 山脇加菜子, 原田和弘, 李恩兒, 岡浩一朗, 中村好男: ウォーキング行動の変容ステージとセルフエフィカシー尺度の開発, 日本健康教育学会誌 Vol.17, No.2, pp.87-96(2009)

¹⁾ 活動量計を勤怠管理に使うという発想を基に開発されたアプリケーション.

²⁾ 健康タイムカードに入力された歩数を計測歩数とした. 0が入力された日は持ち歩いていないものとして削除した.