

「体重測定」から健やか力を高めよう！

チーム名： チーム体重計

I. はじめに

青森県は 20～60 歳代男性の平均 BMI が 47 都道府県中 5 番目に高く、健康あおり 21(第 2 次)では「肥満予防対策」を重点課題とするとともに、基本的な方向として「県民のヘルスリテラシー」の向上を挙げ、2013 年から取組を行っている。しかし、残念ながらその効果は今のところ見られていない(中間評価;2019 年)。そこで我々は、体重管理に関わる行動として「体重測定」に着目した。肥満に関わるヘルスリテラシーとしては、肥満がもたらす疾病リスクを正しく認知し、体重管理につながるような生活習慣(主としてエネルギー摂取と消費のバランスという観点からの食事と身体活動)を継続実施できるスキルが必要となるが、自らの状況(身体面、生活行動面)を認知し、実際の行動変容につなげるという点から、定期的な体重測定が重要と考えた。先行研究では、定期的な体重測定によるセルフモニタリングは、減量や肥満予防に効果があることが知られており、日常生活に採り入れるための心理的・時間的・費用的コストも小さいと考えられる。

むつ保健所が青森県県民局職員を対象に実施した調査では、97%が体重測定をするのは体に良いことを知っているが、実際に体重測定をしている者は 41%であり、体重測定は「大切なのはわかっているが、実践できない行動」であった。このことから、「体重測定」のみに絞った介入プログラムは、食事や運動に関する繰り返しの指導や教室等と比べて低コストでありながらも、実際の行動変容につながる可能性があるのではないかと考えた。

II. 目的

住民に対し「体重測定」をテーマにした講演会および情報発信を行い、ヘルスリテラシーの向上及び体重測定行動を促すこと。そしてその効果を検証すること。

III. 活動方法(または「活動の経過」等)

地域住民、事業主、地域・産業保健担当者、本学関係者等を対象に、講演会を開催した。プロモーションや運営において、ナッジ理論やソーシャルマーケティングを用いることによって行動変容を促すよう設計した。なお、プログラムの効果検証のために、参加者に対して、講演会直前・直後並びに講演会から 6 か月後、1 年後に自記式質問紙調査を行うが、そのことに関して青森県立保健大学研究倫理委員会への申請・承認を得た(No.19024)。

IV. 活動結果(または「成果」等)

2019 年 9 月 29 日、本学講堂にて、北折一氏(元 NHK「ためしてガッテン！」専任ディレクター)を講師として、講演会を行った。講演会の参加者は 205 人(男性 24%)であった。

講演会は 2 時間 30 分で、肥満のリスクや減量の必要性をわかりやすく伝え、解決法として体重測定を提示した。体重測定の方法や効果、成功した人と挫折した人の違いなどについて、エビデンスや体験談を中心にゲームやクイズを交えながら紹介し、参加者のヘルスリテラシーの向上と動機付けを行った。

ゲームタイムでは、参加者をランダムに 2 チームに分けて異なるメニューを実施した。1 チームには自己効力感の涵養を目的に、ペアワークとして隣の人と「努力したら成功した経験(体重測定に限定しない体験談)」をテーマに話し合った(実例を示すために、チームメンバー 2 人が登壇して成

功経験を話した)。もう1チームは知識習得を目的に、肥満コスト問題(ペーパーテスト)を解いた。

抽選タイムでは当選者を登壇させ、体重計等をプレゼントした。終了後もロビーに講師による質問コーナーを設けるなど、双方向のコミュニケーションを重視した。

講演会では終始笑い声が絶えず、参加者からは、「もっともっとお話を聞きたいと思いました。」「分かりやすくて的確。ユーモアもあり集中できました。」「こんな楽しくていいんだ!と思わせてもらい感動です。」「最後まで飽きることなく聞くことができました。」「噛むことの大切さも、改めて『ガッテン!』でした。」「ダイエットだけでなく、歯を大切にすることの大切さまで教えてくださってありがとうございました。」「気持ちにスイッチを入れていただきました。」「太ってはいませんが、食事に気をつけたいと思いました。」など、前向きな感想が多数あった。

V. 活動目標に対する評価

講演会から6か月後(2020年3月実施)、1年後(2020年10月)に郵送により、追跡調査を行い、効果の評価する予定である。結果の公表については、公衆衛生系の学会で口述発表し、さらには論文としてジャーナル投稿を予定している。なお、現時点での評価は次のとおりである。

(目標1)講演会参加者のうち、講演内容に満足したと答える者が80%以上

→「とても満足」と「満足」の合計が96%(目標達成)

(目標2)講演会参加者のうち、体重測定の行動変容ステージが準備期になる者が50%以上

→現在集計中

(目標3)SNSで体重測定に関するプロモーションについてのリアクション(「いいね」やコメント)が500以上(5回発信×100リアクション)

→FACEBOOKで9回発信し、717件のリアクション(631件のいいねと86件のコメント)を得た。(目標達成)

VI. 活動の総括

当初予定した講師の方に来ていただけ、講演会を実施することができた。講演会には約200名の方が参加し、高い満足度を得、ほぼすべての人(97%)から体重測定をやってみたいという回答があった。

講演会から6か月後、1年後の調査で評価しないとわからない部分もあるが、本活動が体重測定するきっかけとなった可能性がある。

VII. 謝辞

講演会の講師を務めていただいた北折氏、講演会に参加しアンケート調査に御協力いただいた皆様、実施・運営に御支援いただいた本学の皆様並びに青森県上十三保健所の皆様に心から感謝申し上げます。

VII 活動構成員等

(チーム名:チーム体重計)

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	吉池 信男	大学院健康科学研究科	全体の総括
経費執行責任者	小山 達也	栄養学科	経理執行の総括
構成員	竹林 紅	上十三保健所	評価
構成員	竹林 正樹	客員研究員	企画・運営・講師対応・ 情報発信
構成員	千葉 綾乃	大学院後期博士課程	企画・運営
構成員	平澤 和樹	大学院前期博士課程	企画・運営

※欄が不足する場合には、適宜行を挿入ください。

VIII 活動経費(執行額)

(単位:円)

	活動経費 (総額)	科目					
		報償費	旅費	需用費	役務費	使用料/ 賃借料	その他
採択金額	300,000	200,000	16,800	74,440	8,760	0	0
執行金額	296,542	48,100	101,260	109,536	0	0	25,991

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。