

体重増加が気になる

# 20～39歳の働く男性の皆さまへ

## ～非対面でできる体重管理プログラム～

現在、「マインドフルネスを用いた働く世代の男性に対する低コスト体重管理プログラムの開発とRCT」という研究を行っています。この研究へご参加いただける方を募集いたします。

青森県立保健大学 令和5年度 若手・大学院生奨励研究

### 研究目的

若年勤労男性を対象にマインドフル・イーティング・咀嚼（ゆっくりよく噛んで食べる）・体重測定の3つの健康教育の効果が、ヘルスリテラシーの高低によってどのように影響するかを明らかにすることを目的としています。

マインドフル・イーティング：食事に関する様々な感覚に注意を向けること

ヘルスリテラシー：自分にあった健康情報を探して、わかって（理解し、評価した上で）、使える力のこと

### 対象となる方

- ① 20～39歳の働く男性（募集人数：260名）
- ② 体重増加が気になり、体重管理をしたい方
- ③ 週1回以上体重測定することが可能な方（体重計を持っている、身近に測定する場所がある）
- ④ 4週間の「体重管理プログラム」に参加できる方

### お願いしたいこと（すべてスマホ・タブレットで実施）

#### ① 「体重管理プログラム」への参加

- ▶ 1週間に1回、5分程度の動画の視聴（計4回）
- ▶ 1週間に1回、SNSで動画の内容の復習メッセージの確認（計4回）
- ▶ 各グループごとに指示されたことの実践



- (A) マインドフル・イーティングの実践（1日1回以上）
- (B) ゆっくりよく噛んで食べることの実践（1日1回以上）
- (C) 定期的な体重測定の実施（週1回以上）

#### ② 体重測定

- ▶ アンケート回答時（計4回：全員）
- ▶ プログラム実施中（週1回以上：Cグループの方）

#### ③ Webアンケートへの回答（計4回：事前、プログラム終了時、3か月後、6か月後）

### グループの分け方

(A)、(B)、(C) いずれかのグループに無作為に振り分けられます。

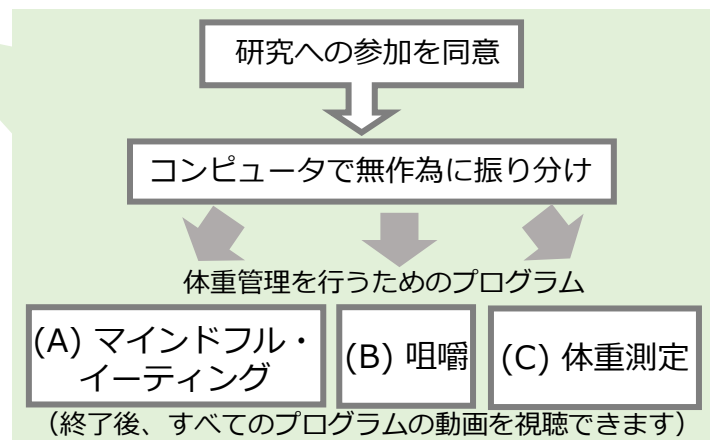
### 協力期間

4週間＋その後、3か月後と6か月後にWebによるアンケートを実施します。

**（謝礼：3か月後、6か月後のアンケートにご回答いただいた方にクオカード各500円分（計1,000円分）を郵送でお渡しします。）**

### 申込方法

研究にご協力いただける方は、2024年3月31日（日）までに調査用LINEアカウントのQRコードを読み取り、登録してください。登録後、このプログラムへの参加条件を満たしているかの確認のご連絡と参加に関する資料をLINEにてお送りいたします。また、ご質問等ございましたらお気軽に下記メールアドレスまたはLINEにご連絡ください。



調査用LINEアカウント

【ポスターをスマートフォンで閲覧している方】

↓ URLをタップし、友だちに追加

<https://line.me/ti/p/Q6gaiar6Yzh>