

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24年 6月 20日現在

機関番号：32309

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～2011

課題番号：21792342

研究課題名（和文） 特定保健指導の積極的支援プログラム終了者の  
「行動意思」への影響因子モデルの構築研究課題名（英文） Construction of the influence factor model to "the action intention"  
of active support program completion person of special health guidance

研究代表者

小林 和成 (KOBAYASHI KAZUNARI)

群馬パース大学・保健科学部・講師

研究者番号：70341815

研究成果の概要(和文):

特定保健指導における積極的支援プログラム終了者の計画的行動理論に基づく「行動意思」に影響を与える因子を明らかにすることを目的に、1県の複数か所の市町村の積極的支援プログラム終了者を対象に面接調査を実施した。その結果、『行動意思』に影響を及ぼす因子の「行動への態度」は、【疾病予防】、【主観的健康観の向上】、【QOLの維持・向上】、「主観的規範」は、【保健師の支援】、【家族の存在】、【第三者との関わり】、「行動コントロール感」は、【自分の容姿を客観視する】、【自分の身体組成・活動状況を把握する】、【自分の行動を自己確認・自己決定する】、【食生活を自己管理する】、【運動習慣を管理する】、【自分にあった方法・内容で行動の変容・維持を図る】、【自分に合ったペースで行動の変容・維持を図る】、【疾病予防に行動の変容・維持を関連付ける】、【達成可能な目標を立てる】、【効率良く目標達成するための学習・工夫をする】、【健康を目標達成の手段とする】、【目標達成に向けた姿勢をもつ】のコアカテゴリーが各々形成された。

研究成果の概要(英文):

In order to clarify the factor that exerts the influence on "the action intention" that is based on the planned action theory of the active support program completion person in special health guidance carried out the interview survey to the active support program completion person of the cities, towns and village of the plural or place of 1 prefecture the object.

As a result, "The attitude to the action" of factor that exerts the influence, on 'the action intention' observes each core category of (disease prevention), (subjective health is observed and the that improvement), (the improvement of QOL), "The subjective model", (the support of the health care mentor), (the existence of the family), (the relation with the third party), "The action control impression", (watching the appearance of a self the object it does), (grasp the body organization/activity situation of a self), (decide the action of a self confirmation), (manage the eating habits self), (manage an exercise custom), (intend the change/maintenance of action with the method/contents that were in a self), (intend the change/maintenance of action with the pace that fit a self), (With disease prevention change/maintenance of action it associates), (set the possibility goal that achieves), (It does such study that achieves a goal well efficiency), (health is made the means of goal achievement), (It has the attitude that turned it to goal achievement) were formed.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	500,000	150,000	650,000
2010年度	500,000	150,000	650,000
2011年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	1,500,000	450,000	1,950,000

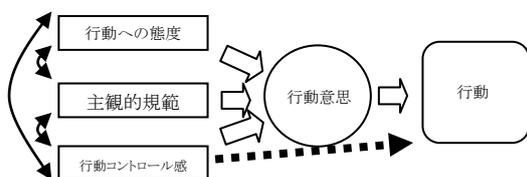
研究分野: 医歯薬学

科研費の分科・細目: 看護学・地域・老年看護学

キーワード: 特定保健指導、積極的支援、行動意思、計画的行動理論

## 1. 研究開始当初の背景

昨今の疫学研究や治験等のEBMの成果として、高血圧症、高中性脂肪血症、糖尿病等の階層が心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高いことが明らかになり、それらの疾病の起因元となるメタボリックシンドロームの予防が注目されている。国は、メタボリックシンドローム予防のための国策として、平成 20 年4月から特定健康診査・特定保健指導制度を導入した。厚生労働省の調べでは、特定健康診査および特定保健指導の対象者は各々5,600 万人、1,400 万人になると推定されている。そのうち、メタボリックシンドロームになるリスクの高い群に行われる積極的支援の対象者は約 200 万人と算定されており、心筋梗塞をはじめとする様々な疾病に移行する前の対象にあわせた効果的な保健指導プログラムの1つとして積極的支援プログラムが構築された。積極的支援プログラムは、複数の健康行動理論を用いて対象の行動変容をもたらすアプローチ方法を主としているが、制度導入後間もないために生活習慣改善への効果や行動変容を維持・増進するための方策については、未だ明らかになっていない。効果的な積極的支援プログラムの構築、及びプログラム終了後のフォローアップの方策を考えるためには対象側の認知や行動に注目し、行動変容を促進するのに必要な因子を明らかにする必要がある。そこで、本研究においては、人の行動と行動しようと思う気持ち、すなわち『行動意思』との関係性、さらに『行動意思』に影響を及ぼす「行動への態度」「主観的規範」「行動コントロール感」の3因子との関係性を述べた健康行動理論の1つである計画的行動理論を用いたアプローチを行う(下図参照)。



計画的行動理論は、エイゼンによって提唱され、国外では社会心理学を中心に研究が進められてきたが、昨今では医学をはじめ、行動科学、スポーツ科学、経済学等の多岐に渡る分野で人の意図的な行動の理解や行動に影響を与える因子の抽出に関わる取り組みがなされている。しかし、これまでに検査方法や異常の判定基準等の健康診査実施体制の標準化を試みた活動や研究が報告されているが、健康課題を有

する者を対象とした、各事業所や保険団体が一律の基準を設けて段階的かつ標準的に行う保健指導に計画的行動理論を用いた研究はほとんど見当たらない。

他方、国内においては、健康科学やスポーツ科学、社会学等に計画的行動理論を用いた研究報告がみられるが、看護学分野においては十分な研究がなされていない。海外の計画的行動理論を用いた活動や研究は一参考となるが、独自の医療や健康増進に関連した法制度の変遷を遂げてきた我が国に直ちに適応させることは難しい。また、健康に対する意識や考え方には国籍をはじめ、人種や文化、生活様式等が影響するため、日本人に特有の「行動意思」に影響を及ぼす因子を分析した上での支援方法を構築させる必要がある。

特定保健指導の実践者を対象とした、群馬県主催の特定保健指導実践指導者研修会への関わりの中で、対象に行動変容をもたらす関わり方をはじめ、行動変容を維持・増進させるための支援方法、積極的支援プログラム終了者に対するフォローアップ体制を課題とする保健指導実践者が多いことが明らかになった。また、国保ヘルスアップ事業の結果では6ヶ月後から保健指導の効果が現れはじめるケースも少なくないことから、対象の『行動意思』に影響を及ぼす因子を抽出し、属性や地域毎に有効な支援方法を確立することが急務であると考えた。さらに、これまでの健康診査に関わる保健指導においては、各種教室の実施体制や実施後のフォローアップ体制に関して、対象の体重や生化学データ等をパラメータとした客観的評価が中心であり、対象者の認識や心理、それらに基づく行動の実態、特に各種事業を終了した者の実態を捉えた分析が充分でないことから、本研究の着想に至った。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、特定保健指導における積極的支援プログラム終了者の計画的行動理論に基づく『行動意思』に影響を与える因子を明らかにすることである。

## 3. 研究の方法

### (1) 調査方法

調査対象者5人に対して、半構成面接票を用いた面接調査を行った。研究者が対象者に指定された場所(保健センターや公民館、自宅等)へ赴き、対象への個別面接の結果を書面にて記録、及びレコーダーで録音した。なお、調査は特定保健指導に従事した経験のある研究者自身が、インタビューガイドに沿って実施した。

## (2) 調査内容

### ①対象の基本属性

年齢、性別、家族構成、仕事の有無、積極的保健指導プログラムの受講内容、積極的保健指導プログラムの終了後年月数

### ②『行動意思』に影響を及ぼす因子

計画的行動理論で『行動意思』への影響が示唆されている「行動への態度」、「主観的規範」、「行動コントロール感」の要素を抽出できるように、以下の3つのサブ内容とした。

現在、健康の維持・増進のために意識的にやっていることとその理由：『行動意思』に影響を及ぼすと考えられている「行動への態度」と「主観的規範」の要素を抽出する。

現在、健康の維持・増進のために意識的にやっていることを継続する上で、心の支えとしていることとその内容：『行動意思』に影響を及ぼすと考えられている「主観的規範」と「行動コントロール感」の要素を抽出する。

現在、健康の維持・増進のために意識的にやっていることを継続する上で、工夫していることとその内容：『行動意思』に影響を及ぼすと考えられている「行動コントロール感」の要素を抽出する。

## (3) 分析方法

①書面の記録、及び録音されたデータを内容毎に分類・整理し、積極的保健指導プログラム終了者の行動変容を維持・増進させるために行っていることとその理由を、計画的行動理論の「行動への態度」、「主観的規範」、「行動コントロール感」に基づき類型化した。類型化された実態から、『行動意思』に影響を及ぼす因子を抽出し、項目化を経て概念枠組みを作成した。

②①の積極的保健指導プログラム終了者の『行動意思』に影響を及ぼす因子の類型化から概念枠組みの作成までの各作業内容について、研究者が所属する教育機関の地域看護学領域の教員4名、及び連携研究者として出入りしている教育機関の地域看護学領域の教員1名、群馬県の現任保健師複数名の意見を得て修正し、最終的に概念枠組みを確定した。

## (4) 倫理的配慮

本研究は、群馬パース大学研究倫理委員会の承認を経て実施した。

調査への協力は対象の自由意志で、調査協力を断ること、調査への協力の意思表示をした後であっても協力を辞退できることと、それにより不利益を被ることは一切ないことを説明文に明記した。また、面接で得られたデータは、施設や個人を特定する情報を匿名化して使用し、研究実施機関において厳重に保管すること、調査の

結果を公表する際は、施設や個人が特定できる記述は行わず、結果がまとめ次第、速やかに全てのデータを破棄する旨も列記した。

## 4. 研究成果

### (1)対象の基本属性

年齢は平均 55.8±10.2 歳、性別は「男性」4人・「女性」1人、家族構成は「家族と同居」が4人・「独居」が1人、仕事の有無は「有」が4人・「無」が1人であった。積極的保健指導プログラムの受講内容は、いずれも対象自らが長期的、短期的な目標を設定し、目標達成に向けて栄養と運動を中心した教室や保健指導、相談、計測等を6か月のプログラムに沿って保健センターや自宅等で受けるものであった。積極的保健指導プログラムの終了後年月数は、いずれの対象も1年を上回っていた。

### (2)『行動意思』に影響を及ぼす因子

文中の[ ]はサブカテゴリー、【 】はコアカテゴリーを示す。

まず『行動意思』に影響を及ぼす因子の1つである「行動への態度」は、[風邪を予防する]、[糖尿病を予防する]、[癌を予防する]、[免疫機能が高まる]等のサブカテゴリーから【疾病予防】、[身体が軽くなる]、[太りにくい身体になる]、[疲れにくい身体になる]、[寿命が延びる]等のサブカテゴリーから【主観的健康観の向上】、[趣味を続ける]、[仕事を続ける]、[日常生活を拡充する]、[若さを保つ]、[後悔しない人生を送る]等のサブカテゴリーから【QOLの維持・向上】のコアカテゴリーが形成された。

次に、「主観的規範」は、[保健師が対等の立場で接してくれる]、[保健師が悩みを共感してくれる]、[保健師が相談に乗ってくれる]、[保健師が助言してくれる]等のサブカテゴリーから【保健師の支援】、[子どもを喜ばせる]、[孫に慕ってもらえる]、[嫁が協力してくれる]、[家族を支える身である]等のサブカテゴリーから【家族の存在】、[第三者が客観的に評価してくれる]、[第三者に成功体験を語る機会がある]、[仕事の顧客を抱える身である]、[仕事の部下を抱える身である]等のサブカテゴリーから【第三者との関わり】のコアカテゴリーが形成された。

最後に、「行動コントロール感」は、[自分の容姿を認識する]、[自分の容姿を大切にする]のサブカテゴリーから【自分の容姿を客観視する】、[体重を計る]、[消費カロリーを計算する]、[腹囲の記録をつける]、[1日の食べた物のリストを作成する]等のサブカテゴリーから【自分の身体組成・活動状況を把握する】、[カロリーの低い/無い物を選ぶ]、[商品を購入する際に成分表示を確認する]、[飲食店に入らない]、[アルコールを飲

まない/勧められても断る]等のサブカテゴリーから【自分の行動を自己確認・自己決定する】、[決められた量の食事を摂る]、[間食をやめる]、[食べる速さを遅くする工夫をする]、[野菜を多く食べられる工夫をする]等のサブカテゴリーから【食生活を自己管理する】、[運動する道具を工夫する]、[運動しやすい時間帯に運動する]、[程良く疲れる程度の運動をする]、[身体をバランスよく鍛える]等のサブカテゴリーから【運動習慣を管理する】、[自分に合った方法を編み出す]、[自分の日常生活に即した形で取り入れる]のサブカテゴリーから【自分にあつた方法・内容で行動の変容・維持を図る】、[徐々に減量する]、[徐々に食事量を調整する]、[無理のないトレーニングを行う]、[継続できる期間を設定し徐々に伸ばしていく]、[望ましい結果が出ない場合も無理をしない]等のサブカテゴリーから【自分に合ったペースで行動の変容・維持を図る】、[疾病の症状を生活習慣の維持に活用する]、[身近にいる疾病を有する人を自分に置き換える]、[病気になるしやすい家系であることを念頭に置く]のサブカテゴリーから【疾病予防に行動の変容・維持を関連付ける】、[達成可能な目標を立てる]、[自分に出来そうなことを書面に書いて実施する]、[目標を達成したら新たな達成可能な目標を立てる]のサブカテゴリーから【達成可能な目標を立てる】、[効率良く痩せるための学習をする]、[効率良く痩せるための工夫をする]、[試行錯誤を通して主体的に取り組む]、[頑張りに応じて褒賞を与える]等のサブカテゴリーから【効率良く目標達成するための学習・工夫をする】、[健康を感動/幸せを得るための手段と考える]、[健康を目標達成の付加価値として考える]、[効果を目的としない方法論を楽しむ]、[希望や夢等を目標達成の手段に用いる]のサブカテゴリーから【健康を目標達成の手段とする】、[強い意志をもつ]、[堅固な意志をもつ]、[自然体を心掛ける]のサブカテゴリーから【目標達成に向けた姿勢をもつ】のコアカテゴリーが形成された。

[食べることに罪悪を感じる]、[食べ過ぎてストレスを感じない]、[体重が落ちるのが楽しい]、[小さいサイズの服を着られることに満足感/優越感を覚える]等の計画的行動理論にそぐわない要素も得られたことから、再度、計画的行動理論を振り返るとともに計画的行動理論に関係する行動変容理論についても理解を深める必要性が示唆された。

また、現段階では不十分である因子の表現や項目数の妥当性の検討、因子モデルの概念の構造化を図る量的な調査を進めるために、今後も県内外の自治体と協力して研究を継続して行きたい。

## 5. 研究組織

### (1) 研究代表者

小林 和成 (KOBAYASHI KAZUNARI)  
群馬パース大学・保健科学部看護学科・講師  
研究者番号: 70341815

### (2) 研究分担者

該当なし

### (3) 連携研究者

該当なし

