

令和 2 年 5 月 27 日現在

機関番号：34420

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K20854

研究課題名（和文）子育て世代に着目した生活習慣病予防のための健康生活支援モデルの開発

研究課題名（英文）Development of a healthy life support model to prevent lifestyle-related diseases in the parenting generation

研究代表者

小出 恵子 (Koide, Keiko)

四天王寺大学・看護学部・准教授

研究者番号：40550215

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,000,000円

研究成果の概要（和文）：【目的】本研究の目的は、就労している20・30歳代の独身男性を対象に、彼らの重視する生活習慣の特徴にもとづき、不健康習慣の改善に資する支援モデルを開発することである。【方法】支援モデルは、これらの独身男性を対象としたフォーカスグループの結果と健康行動理論をもとに専門家間の検討によって作成された。【結果】学習プログラムの構成は、職場の先輩に当たる者のライフストーリーの視聴とワークシートを用いて振り返るものとし、15分程度でwebにより実施可能である。【結論】本プログラムは一定の内容妥当性を有しており、保健師等がポピュレーションアプローチとして活用可能である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

就労している20・30歳代の独身男性は、不健康な生活習慣が指摘されているものの特定健診の対象には含まれておらず、保健師等の支援を得る機会が少ない。これらの世代の生活習慣に対する考え方の特徴に基づき作成された学習プログラムは、彼らがアクセスしやすく、身近な題材を取り入れ、自ら学べるものである。そのため、保健師等がポピュレーションアプローチとしてこれらを推奨することによって、彼らが実施し、健康意識の喚起につながる。この対象は、子育てを担う世代であるため、本学習プログラムは、子どもを含めた家族の健康生活習慣の改善に寄与する。

研究成果の概要（英文）：【Purpose】The purpose of this study is to develop a support model for working single men in their 20s and 30s based on the characteristics of their lifestyle habits that contributes to the improvement of unhealthy habits. 【Methods】The support model was created through expert discussion based on the results of focus groups and health behavior theory for these single men. 【Results】The structure of the learning program was to listen to the life stories of those who were seniors in the workplace and reflect on them using worksheets. This program can be implemented on the web in about 15 minutes. 【Conclusion】This program has a certain content validity, and it can be used by public health nurses as a population approach.

研究分野：公衆衛生看護学

キーワード：生活習慣 独身男性 青年期・壮年期 就労者 web教材 ライフストーリー

様式 C - 19, F - 19 - 1, Z - 19 (共通)

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) 子育て世代が健康生活習慣を向上する必要性

産業・行政の保健師等からの支援が少ない 20・30 歳代は、壮年期の中でも就労や結婚、出産、子育て等の家庭を築く極めて変化が大きい時期である。本研究では、この 20・30 代を子育て期とし、その対象を子育て世代と定義する。子育て世代の健康課題として、男女ともに不適切な Body Mass Index (以下 BMI) である肥満・やせの増加が指摘されている (厚生労働省, 2015)。近年、この時期の肥満が中年期以降のメタボリックシンドローム (角谷, 2014)、高血圧、糖尿病の有病率 (畑中, 2012)、虚血性心疾患の発症リスク (畑中, 2015) を高めると報告があり、適正な BMI の保持が求められている。

健康生活習慣は、基本的な生活習慣を獲得する幼年期に、親から継承されるものである。藤井 (2010) は、親と子どもの生活習慣の関連を報告しており、子育て世代の実情は子どもの不健康生活習慣の増加につながるものが危惧される。榊原 (2010) は、母親の生活習慣の課題を報告しており、育児の観点からも、子育て世代の健康生活習慣の向上が必要である。

### (2) 子育て世代の健康生活支援モデルを開発する必要性

我が国では生活習慣病予防のための健康診査の対象は 40 歳以上であり、子育て世代に着目した介入研究は進んでいない。子育て世代の健診結果を分析した先行研究には、前述の生活習慣病のリスクの他、メタボリックシンドロームと生活習慣の関連を検討したものがある (曾我, 2013)。その研究では、30 代の生活習慣改善の意識の低さを報告し、この世代が支援を求めている実情を示した。子育て世代を効果的に支援するために、研究代表者はまず、多様なニーズに対応した支援モデルを基盤にすることが必須と考えた。支援モデルの開発には、多様なニーズと阻害・促進因子の知見に基づき、産業と行政分野の保健師等の適用可能性を考慮する必要がある。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、20・30 歳代の子育て世代の増加する不健康生活習慣の改善に向けて、健康生活習慣の阻害・促進因子等の支援ニーズを明確にし、産業・行政の保健師等が活用可能な支援モデルを開発することである。本研究の意義は、子育て世代の効果的な支援に向けた基盤を整備することによって、早期からの生活習慣病予防に貢献する。

## 3. 研究の方法

### (1) 就労している 20～30 代の独身男性が重視する生活習慣の特徴の明確化

研究参加者は、就労している 20・30 代の独身男性である。参加者の募集は便宜的抽出法により行い、A 企業に研究協力を依頼した。データ収集方法はフォーカスグループであり、学生時代と現在の運動と食事、睡眠・休養の実施状況と考え方を尋ね、自由に語ってもらった。データ収集期間は 2017 年 3 月～8 月であった。分析方法は明示的で定式的な方法である Steps for Coding and Theorization (大谷, 2011) であり、フォーカスグループの逐語録をデータとした。本研究は、前所属大学の倫理審査委員会の承認を得て実施した。

### (2) 学習プログラムの開発

#### 作成方法

就労している主に 20～30 代の独身男性の健康意識を喚起し、健康的な生活習慣について考えたいことを目的とした学習プログラムの構成等について研究チームで検討した。研究チームのメンバーは、研究協力者であるプログラム開発・評価の経験のある教育研究者 2 人と企業等に勤務している産業保健師 2 人であり、対面だけでなく、メールや電話等により実施した。次に、これらの対象の多くが健康への関心が低い無関心期と想定されることから、変化ステージ理論を活用し、無関心期に必要な働きかけである、感情的体験と意識の高揚をもとにプログラムの構成等を検討した。

#### ライフストーリーの作成方法

研究参加者は、健康診断の結果、過去に Body Mass Index 25 以上であり、1 項目以上の検査値異常がある 40 以上の男性とし、研究協力者より紹介してもらった。データ収集方法は個別面接調査である。研究参加者には、就職してから現在までの仕事と生活、健康状況等について尋ね、今までの健診結果をふまえ、自由に語ってもらった。研究参加者の許可が得られた場合は、それらを録音するとともに、健診結果のコピーを提供してもらった。ライフストーリーは、参加者の語りを生かし、イラストと特徴的な言葉を入れた動画にした。なお、作成した動画内容は、参加者に確認してもらった。

本研究は、所属大学の倫理審査委員会の承認を得て実施した。参加者には研究目的、方法、個人情報保護、参加協力の自由等の倫理的配慮について文書と口頭で説明し、同意書を得た。

## 4. 研究成果

### (1) 就労している 20～30 代の独身男性が重視する生活習慣の特徴の明確化

フォーカスグループを 4 グループに実施し、研究参加者は 20 人、年齢は 25～30 歳未満が 10

表1. 就労している20～30代の独身男性が重視する生活習慣の特徴

コアカテゴリ	カテゴリ	サブカテゴリ	意味
仕事 備える ための 生活 習慣	体力 回復 の ため の 生 活 習 慣	バランスより大事な 食事回数	エネルギーを摂取するために、食事バランスは 気にならないが、なるべく3食摂取しようという 食習慣の考え方
		早寝による睡眠充足	体力を維持するために、自由時間を過ごすより も、早く寝ることによって睡眠時間を確保しよ うという休養の考え方
		極力運動量の確保	体力を強化するために、仕事や生活の中でな るべく身体を動かそうという運動習慣の考え方
	生 活 習 慣	朝食欠食による 睡眠充足	体力を維持するために、朝食を欠食してま でも多くの睡眠時間を確保しようという休養の 考え方
		極力運動量の減少	仕事では身体を動かし、体力を消耗してい るので、仕事以外では、なるべく身体を動かした くないという運動習慣の考え方
		楽しみ・リフレッシュ のための運動	気分転換するために仲間と身体を動かしたり、 自分がリフレッシュしたり、楽しめる運動をし ようとする運動習慣の考え方
生 活 回 復 の た め	睡眠犠牲による 自由満喫	自由時間や趣味を楽しむために、睡眠時間を犠 牲にして時間を捻出しようとする休養の考え方	
	気分と好みに合わせた 質と量の食事	満足感を得るために、今の気分や自分の好みに 合わせて食べたいものを食べたい量だけ食べる という食習慣の考え方	

ブルーの網掛け：健康的な生活習慣

オレンジの網掛け：不健康な生活習慣

人、35～40歳未満が10人、職種は事務系が4人、技術系が16人であり、夜勤がある者は16人であった。

分析した結果、研究参加者の生活習慣は【仕事に備えるための生活習慣】であり、体力維持・回復のための生活習慣とストレス軽減のための生活習慣であった(表1参照)。これらの生活習慣は、健康的なもの和不健康なものに分けられた。これらの独身男性の生活習慣は、仕事に備えることを主眼にしており、不健康な生活習慣であっても、仕事をするための体力維持・回復やストレス軽減につながると場合は、継続されると推測された。この結果は、本人が仕事に備えるために必要と判断する生活習慣を改善することの難しさを示唆している。しかし、これらの独身男性は健診結果に異常のある者は少なく、大半が健康である。そのため、これらの独身男健康意識を喚起することを目的に、支援モデルとして、彼らが自ら学べる学習プログラが必要と考えた。その題材は、健康に自信のある彼らの生活習慣よりも、彼らの職場の先輩に当たる40代～50代であり、自分の健康状態とうまく付き合っている者とした。

## (2) webプログラムの開発

本プログラムの構成は、これらの対象の身近な存在である、職場の先輩のライフストーリーを作成し、それらを視聴することによって現在の生活を振り返ってもらうものとした。

### ライフストーリーの概要

研究参加者は3人であり、年齢は50代前半が1人、50代後半が2人、全員に妻子がおり、単身赴任の経験者が1人であった。研究参加者の20代または30代から現在までの仕事や生活・

健康状況等の語りをもとに、3つのライフストーリー動画を作成した。

#### webプログラムの概要

本プログラムの主な対象者は、就労している20~30代の独身男性であるため、彼らがアクセスしやすく、短い時間で、楽しんで取り組めるプログラムを検討した。その結果、プログラムの構成は、ライフストーリーの視聴とワークシートを用いて振り返るものであり、15分程度でwebにより実施可能である。このwebプログラムはスマートフォンでも実施でき、ライフストーリーにはナレーションも入っているため、画面を見なくても内容を理解することが可能である。タイトルは、「働く男性のための健康支援プログラム - 先輩のライフストーリーを通して考える！ - 」とした。

健康行動理論の活用と専門家間の検討とを経て、一定の内容妥当性を有するプログラムが作成された。本プログラムは、産業・行政の保健師がポピュレーションアプローチとして活用可能である。

本プログラムを普及するために、プログラムの概要をわかりやすく示したパンフレットを作成した。これをもとに、全国健康保険協会や産業保健センター、企業および、地域職域連携に取り組んでいる都道府県等に、郵送やメールを用いて活用とPRを依頼する。

#### (3) 研究の方向性に関する示唆

研究開始当初、独身男性に加え、独身女性や既婚女性の支援ニーズを明らかにし、それに基づいた支援モデルを作成することとしていた。しかし、20~30代という健康意識の低い世代に、健康や生活習慣について十分語ってもらうことは難しく、その結果、分析に時間を要した。今回の経験をふまえ、若い世代を対象にデータ収集する際には、生活習慣の実態だけでなく、なぜそうしているのか、そうなっているのかという背景を尋ねること、フォーカスグループではなく、個別面接を用いること必要と考える。今後の課題は、プログラムを対象者に実施し、効果を検証することである。

#### <引用文献>

厚生労働省．平成25年国民健康・栄養調査結果の概要．

<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000068070.pdf>

畑中洋子他(2015): 働き盛り世代の男性における8年間の追跡からみた年代別虚血性心疾患の発症リスク．産業衛生雑誌, 57(3), 67-76．

角谷学他(2014): 若年時のBMI増加はメタボリックシンドローム発症と関連する．産業衛生雑誌, 56(5), 121-127．

畑中洋子他(2012): 20歳代男性のBMIならびにその後の体重変化が40歳代における高血圧・糖尿病有病率および医療費に及ぼす影響．産業衛生雑誌, 57(3), 67-76．

曾我洋二他(2013): 成人若年期の生活習慣とメタボリックシンドロームに係わるリスクの保有と関連．日本公衆衛生雑誌, 60(2), 98-106．

藤井他(2010): 児童生徒と両親の生活習慣病危険因子の相関に関する研究．厚生指針, 57(15), 1-10．

榊原他(2010): 育児中の母親の健康生活習慣に関する研究．日本地域看護学会誌, 5(1), 65-69．

大谷尚(2011): SCAT: Steps for Coding and Theorization - 明示の手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析手法 - ．感性工学, 10(3), 155-160．

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 小出恵子, 岡本玲子, 岡田麻里, 池内知鶴, 小山このみ
2. 発表標題 20・30代の独身男性における仕事備え型生活習慣モデル
3. 学会等名 第77回日本公衆衛生学会総会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Keiko Koide, Reiko Okamoto, Mari Okada, Tizuru Ikeuchi, Konomi Koyama
2. 発表標題 Intention to get ready for work determines lifestyle habits of working unmarried men in their twenties to thirties.
3. 学会等名 Global Network of Public Health Nursing 2019 (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小出恵子, 岡本玲子, 岡田麻里, 池内知鶴, 小山このみ
2. 発表標題 20・30代の働き盛り独身男性が認識する生活習慣の規定要因の探索
3. 学会等名 第76回日本公衆衛生学会総会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 小出恵子, 岡本玲子, 福岡悦子, 山野井尚美
2. 発表標題 事業場を対象とした健康増進プログラムのプロセス評価
3. 学会等名 日本地域看護学会第20回学術集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 小山このみ, 小出恵子, 岡本玲子, 中瀬克己, 福岡悦子, 逸見真理子, 石尾正紀, 山野井尚美, 延焼岩政樹
2. 発表標題 事業場を対象とした健康増進プログラムにおける生活習慣と体力の実施前後の比較
3. 学会等名 第76回日本公衆衛生学会総会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 小出恵子, 岡本玲子, 岡田麻里, 眞壁美香
2. 発表標題 20~30代の働く男性を対象とした健康支援 web プログラムの開発
3. 学会等名 日本地域看護学会第23回学術集会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----