

平成 22 年 4 月 30 日現在

研究種目：若手研究 (B)

研究期間：2007～2010

課題番号：19791761

研究課題名 (和文) IT を用いた生活習慣改善に向けた支援プログラムの開発

研究課題名 (英文) Development of support program for lifestyle improvement that uses IT

研究代表者

五十嵐久人 (IGARASHI HISATO)

信州大学・医学部・准教授

研究者番号：90381079

研究分野：保健行動科学

科研費の分科・細目：看護学・地域・老年看護

キーワード：インフォメーション・テクノロジー、生活習慣、支援プログラム

1. 研究計画の概要

本研究は、働き盛り世代の企業労働者に対し、IT 機器を活用した生活習慣改善 (主に身体活動と食行動の改善) へ向けた情報提供と教育を行うことの効果や、保健行動と IT 機器活用の関係性について明らかにし、IT 機器を用いた生活習慣改善に向けた支援プログラムの開発について検討することを目的とする。

2. 研究の進捗状況

(1) 産業医・産業保健師および企業の健康管理担当者に対して半構成的面接手法を用いたインタビューを実施。産業保健分野での保健指導に関する問題点を確認した。中小企業では健康診断を健診委託業者に依頼・実施しているが、コスト面から健診項目は法的に決められた最小限にとどまり、保健指導まで実施するというのは困難な中小企業が多い状況であった。また、コスト面で解決したとしても、健診委託業者側に保健師指導を実施するだけのノウハウや職員数が確保できないといった問題も明らかとなり、中小企業の労働者の健康づくりにとって良い環境であるとは言にくい現状が示された。

(2) 企業労働者を対象とした IT 機器活用状況と生活習慣との関係に関するアンケート調査を実施。IT 機器を用いた健康情報の収集行動は、若年の労働者ほど積極的に活用した情報検索が行われており、身近な情報検索ツールとなっていた。年齢が高くなるにつれ、IT 機器だけでなく、新聞や書籍と言ったものからの情報を得ている割合が増加していた。幅広い年齢層の労働者に対する情報提供・教育には IT 機器に限らず、様々な媒体を活用

した健康情報の発信も対象の特性に応じ必要であることが示された。健康診査の結果を活用状況については、積極的に活用している労働者の割合は多くなく、生活習慣で望ましくない行動を多く行っている者ほど、健康診査の結果を活用しないといった傾向がみられた。労働者自身が健康を主観的に捉えるだけでなく、健診を通して客観的に把握し、問題点を理解していく必要があるが、職場で行われる定期健康診査の位置づけが受診者である労働者に浸透していない可能性が示唆された。

3. 現在までの達成度

②概ね順調に進展している。

(理由)

研究は平成 19 年度より開始しているが、平成 20 年度より特定健康診査・特定保健指導が開始され、研究協力企業や産業医などこれら健診・保健指導の実施方法に対する戸惑い等が強く、調査開始時期を遅らせる等の対応に迫られ、当初計画から遅れる場面もあった。しかし、労働者の IT 機器の活用状況や生活習慣との関係等の基礎データの把握は順調に推移しており、本研究は概ね順調に進展していると考えられる。

4. 今後の研究の推進方策

現在も研究協力企業を対象にアンケート調査を継続しており、今後もデータの追加と調査対象者の拡大により、職種別による傾向の違いの有無や、IT 機器活用状況の違いなどを確認していく。また、保健行動が望ましい行動に変容に至るモデルの構築を行うとともに、専属の産業医や産業保健師が職場にい

ることの少ない中小の企業労働者の生活習慣改善に向けた支援プログラムの検討を継続していく。