

# 地域住民の身体活動・運動実施を支援する ヘルス・コミュニケーション介入の効果検証

## ースモールチェンジ方略を用いた検討ー

早稲田大学人間科学学術院 助手  
島崎 崇史

早稲田大学人間科学学術院 竹中 晃二  
ときがわ町保健センター 加藤 光典  
吉澤 真理子



# ヘルス・コミュニケーション

## 行動変容までの過程 Cavill & Bauman (2004)



## ヘルス・コミュニケーションとは？

「個人や地域の人々が、健康度を高めようと決心できるように適切な情報を提供したり、影響を与えることを目的とした

コミュニケーション方略に関する研究、および実践」

CDC(2011)

行動を変容させる 「しかけ」 づくり

Cavill & Bauman (2004) *J Sports Sci*, 22.

CDC(2011)CDC Website.

# 「運動・スポーツをやる気がない人たち」に対するアプローチ法

## 介入媒体開発の材料となる理論・モデル：スモールチェンジ方略

**従来のカロリー制限型介入の問題点** (Lutes et al., 2004)

：ほとんどの対象者が1年から5年以内にもとの体重に逆戻りする

**ライフスタイルの改善の問題点** (Hill, 2009)

：対象者の確立されたライフスタイルを短期的に変容させるのは困難

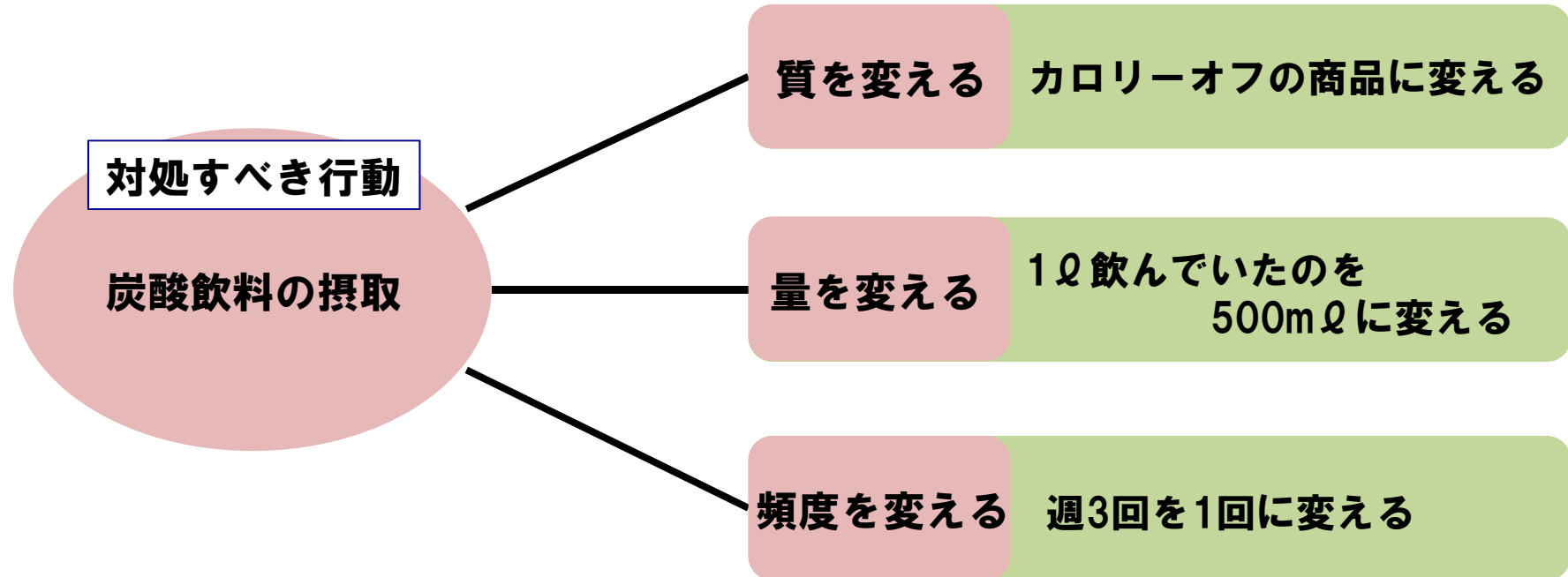


### スモールチェンジ方略

- ・ 日常行っている行動をわずかに変化させ、健康を意識した行動に変容させる
- ・ 対象者にとって負担感が低く、実行可能性の高い健康行動を推奨する

# スモールチェンジ方略を用いた介入の例

## ◆現在の行動をわずかに変える Damschroder et al. (2010)の例



## ◆実行可能性の高い健康行動を取り入れる Rodearmel et al. (2007)の例

### スモールチェンジ行動のリストを情報提供

ex. 家族で犬の散歩を行う, エスカレーターの代わりに階段を使う  
より遠くの公園に行くなど

Damschroder et al. (2010) *Patient Educ Counsel*, 79.  
Rodearmel et al. (2007) *Pediatrics*, 120.

# 研究目的

---

---

## 研究1

スモールチェンジ方略を用いた介入の効果検証

## 研究2

スモールチェンジ方略を適用した  
キャンペーン型介入の効果検証

# 研究1目的・方法

---

---

## 目的

スモールチェンジの例を紹介したニュースレターの配布が、  
身体活動実施に対するセルフ・エフィカシーおよび、  
行動の試行に及ぼす効果の検証

## 方法

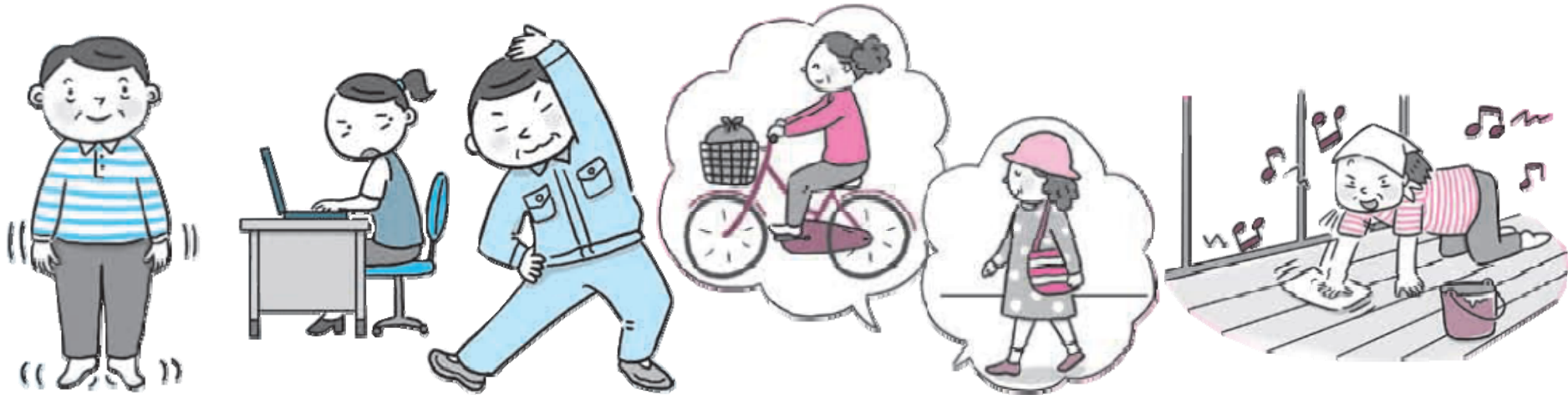
### 対象者

健康診査の受診者82名（男性38名，女性44名）

### 調査項目

- ・定期的な身体活動実施の有無
- ・ニュースレターの閲読によるセルフ・エフィカシーの向上
- ・ニュースレターの閲読による行動の試行

# 推奨したスモールチェンジ身体活動



気づいたら、かかとを  
挙げたストレッチ

仕事の合間に、歩いたり  
ストレッチ

買い物や自転車は徒歩で

週末は音楽を聞きながらの徹底お掃除

## 身体活動スモールチェンジ

**男性** 気がついたら、かかとを挙げたストレッチ  
仕事の合間に、歩いたりストレッチ  
仕事中は、正しい姿勢を意識  
タバコやコーヒー休憩の代わりにデスク周りで運動を  
週末は、畑仕事や園芸  
週末は、少し長い距離の散歩

**女性** 歩きやすいシューズ動きやすい服装で外出  
歩く時いつもより大股で  
背筋を伸ばした歩き方を  
買い物は徒歩や自転車で  
週末は、少し長い距離の散歩を  
週末は音楽を聞きながらの徹底お掃除

# 結果および考察

表 セルフ・エフィカシーの向上

|      | 思った<br><i>n</i> (%) | 思わなかった<br><i>n</i> (%) | <i>w</i> | Fisherの<br>直接確立検定 |
|------|---------------------|------------------------|----------|-------------------|
| 非習慣者 | 16 (72.7)           | 6 (27.3)               | .45      | <i>p</i> = .1000  |
| 習慣者  | 53 (88.3)           | 7 (11.7)               | .77      |                   |

実施者と同等に  
SEが向上した

表 行動の試行

|      | 試した<br><i>n</i> (%)<br>調整済み残差 | 試さなかった<br><i>n</i> (%)<br>調整済み残差 | <i>w</i> | Fisherの<br>直接確立検定            |
|------|-------------------------------|----------------------------------|----------|------------------------------|
| 非習慣者 | 17 (77.3)<br>-2.1 *           | 5 (22.7)<br>2.1 *                | .55      | <i>p</i> = .054 <sup>†</sup> |
| 習慣者  | 56 (93.3)<br>2.1 *            | 4 (6.7)<br>-2.1 *                | .87      |                              |

非習慣者において  
も77.3%が試行

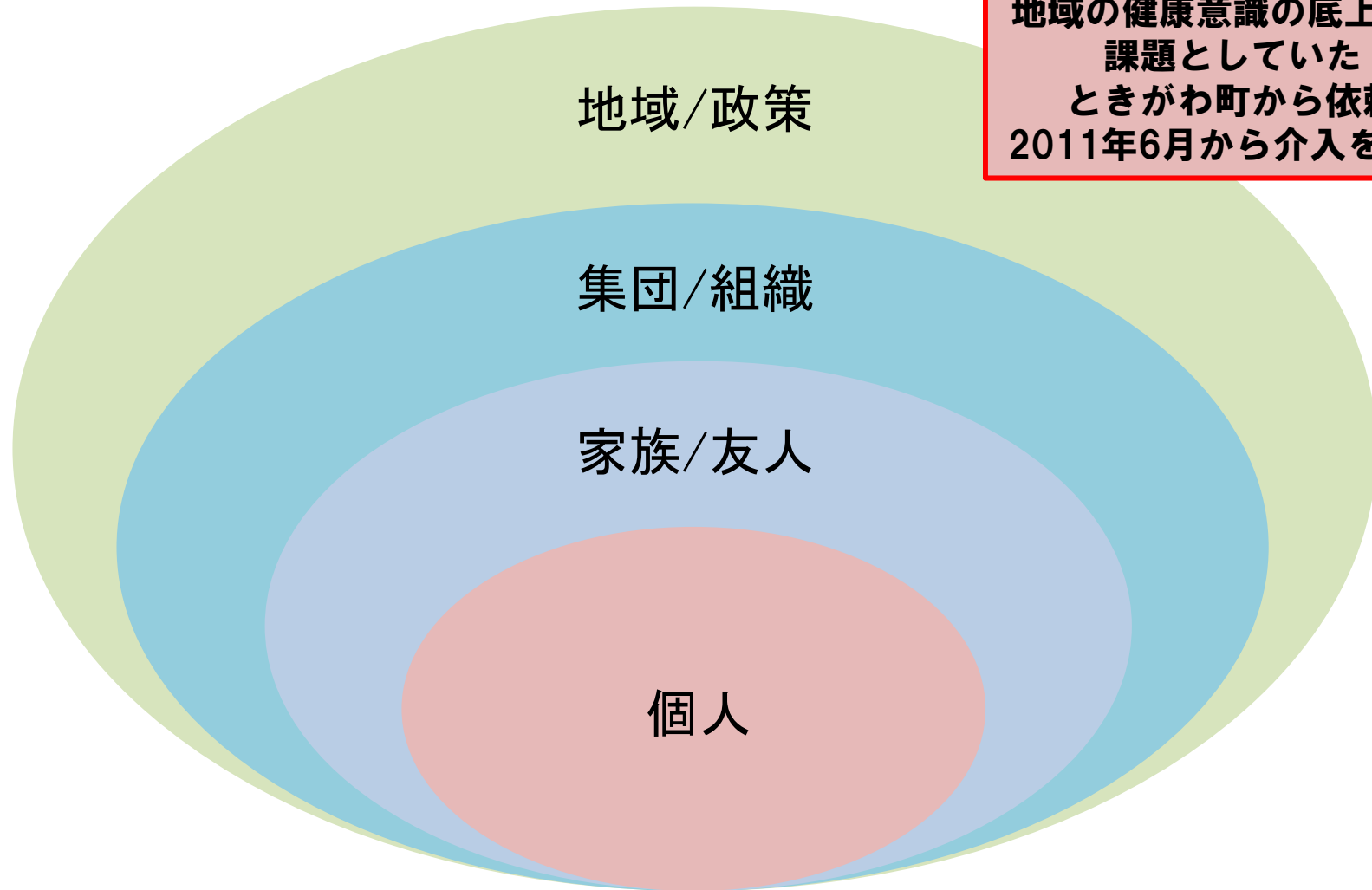
Cohen's *w*; .10 = 効果量小, .30 = 効果量中, .50 = 効果量大 (鈴川・豊田, 2012)

<sup>†</sup>*p* < .10. \**p* < .05.

標本検定力 = .725: 非実施者の行動試行 (*w* = .55, *n* = 22) をもとに算出



## 研究2: 地域でのキャンペーン型介入 目的



地域の健康意識の底上げを  
課題としていた  
ときがわ町から依頼  
2011年6月から介入を実施

# 埼玉県比企郡ときがわ町

---

---

- 総人口：12,324人（4,718世帯）
- 町名の由来である都幾川が流れる自然豊かな町
- 面積のおよそ7割が山林
- 高齢化率が29%

# 介入方略の開発

スモールチェンジ(健康づくりのブランド)



## 研究者が作成した情報媒体の普及

(リーフレット, ポスター, ニュースレター)

## 地域の健康づくり資源へのスモールチェンジ方略の適用

(ウェブサイト, 保健センターニュースレター, 広報誌, 行事, 健康教室)

# 研究者が作成した情報媒体の普及

## (1) ポスター



使用したポスター





# 研究者が作成した情報媒体の普及

## (1)リーフレット, (2)ニューズレター

**身体活動や運動のSmallチェンジ**

- 1 徒歩通勤が少なくなると得られる歩きの効果を失ってしまいます。身体活動・運動を実践すると生活習慣病の予防や体力がつくだけでなく、ストレス発散などの健康づくりにも役立ちます。身体活動が少なくなると心への効果も減ってしまいます。
- 2 運動ができる環境を整えてみましょう。歩道が広い公園や近くの公園など、身近にウォーキングや身体活動ができる場所があるかチェックしてみましょう。
- 3 行動のきっかけになるものを見えるところにしておきましょう。「運動しよう」という気持ちを刺激するように運動シューズや運動グッズを玄関の目立つところに置いておきましょう。
- 4 「行くに決めた」状態をつくりましょう！近所の人や職場の友人などに自分が行ったことした運動を行っている話をしましょう。

**食事のSmallチェンジ**

- 1 健康な食生活の意識について考えましょう。今の食生活を見直すことで得られる効果は想像以上に大きいです。「少食を心がける」「この意識が習慣化されていく」「太りにくくなる」「精神的にスッキリする」などの効果が期待できます。
- 2 不健康な食生活が周囲の人に与える影響も考えましょう。あなたが周りの不健康な影響を受けている状態になったと考えると怖いです。健康な食生活を心がけたいのであれば、周囲に健康の意識をかけた方が良いでしょう。
- 3 行動計画を自ら見えるところに貼る。健康意識を高めたいという目標を設定したら、自分にごほうびを！目標を達成したら、自分にごほうびを！という目標を設定したら、自分にごほうびを！という目標を設定したら、自分にごほうびを！
- 4 目標を設定したら自分にごほうびを！目標を達成したら、自分にごほうびを！という目標を設定したら、自分にごほうびを！

**健康づくり Smallチェンジ 活用リーフレット**

健康づくりのために、わずかなことから始めよう！

**Smallチェンジ 健康法**

野菜、ツナ押し、豆類、油揚げ、そして味噌汁。私が健康、生活の中で意識して行っていること。これをいくつか挙げてみます。まずは、食事で心がけていることです。毎日の食生活が健康な生活を送るための大切なポイントです。野菜、ツナ押し、豆類、油揚げ、そして味噌汁。私が健康、生活の中で意識して行っていること。これをいくつか挙げてみます。まずは、食事で心がけていることです。毎日の食生活が健康な生活を送るための大切なポイントです。

**私のSmallチェンジ 数十分**

毎日の健康づくりに向けて健康行動支援への取り組みを続ける「ときがわ町健康づくり研究委員会」の委員を務めている。その中で始めた「Smallチェンジ」という言葉に大変興味を感じています。私の場合である程度意識していることは、毎朝必ず目覚ましで起きていることです。Smallチェンジの中には、くると運動に挑戦して、目標を達成する。毎朝必ず目覚ましで起きていることです。毎朝必ず目覚ましで起きていることです。毎朝必ず目覚ましで起きていることです。

リーフレット

**Health Tokigawa** Smallチェンジに挑戦！ 2013年 5月31日発行

**ときがわ町 健診ニュース**

健康づくりのために、わずかなことから始めよう！

**Smallチェンジ**

健康づくりのために、わずかなことから始めよう！

**Health Tokigawa**

ときがわ町の取り組みが朝日新聞・埼玉県西部に紹介されました

**埼玉西部**

全世帯にカード

健康センターからののお知らせ

|      |  |
|------|--|
| 発行機関 | 国分市 平成25年6月30日(日)、7月1日(月)、7月2日(火)      |
| 発行   | 〒370-0001 国分市 千代田1-1-1 電話 027-252-1111 |
| 発行   | 〒370-0001 国分市 千代田1-1-1 電話 027-252-1111 |
| 発行   | 〒370-0001 国分市 千代田1-1-1 電話 027-252-1111 |

ニューズレター

# 地域の健康づくり資源へのスモールチェンジ方略の適用

- (1) 広報誌
- (2) 保健センター発行のニュースレター
- (3) 町の行事でのリーフレット配布
- (5) 健康教室の強化
- (6) スモールチェンジウェブサイト

広報誌の掲載をお願いします... やくばトピックス

## ときがわ町 健康づくり開発活動

Health Tokigawa

Small Change

スモールチェンジに関する情報は、町ホームページでご案内しています。是非、皆さんの健康づくりに活用ください。

お問い合わせ  
保健センター 65-1010(直通)

mail small-change@town.tokigawa.lg.jp

今月のスモールチェンジ!

★ リフレッシュ健康講座 ★  
食生活や運動について楽しく学べ、気分リフレッシュ間違いなし!

日程 ①12月4日(月) 栄養教室  
②12月21日(日) 運動教室

時間 ①9時30分～12時30分  
②9時45分～12時

場所 ①保健センター  
②体育センター(せせらぎホール)

対象者 町内在住の方(初めての方大歓迎!)

定員 ①20名 ②25名  
(定員になり次第締め切ります。)

内容 ①大満足の低カロリー食を体験  
②身体の不調を改善してリフレッシュ

費用 ①300円、②無料

申し込み 11月22日(木)までに、保健センターへお電話または、Eメールでお申し込みください。

地域包括支援センターから  
**介護予防事業サポーター養成講座**

～あなたの力を活かしてみませんか～

ときがわ町では、「お元気で活動的な高齢者」を増やすことを目標に、様々な介護予防事業の開催をしています。介護予防に関心がある、地域で何か自分ができることはないかと思っている方、お気軽にご参加ください。ご自身のお時間と、お力とでも大歓迎です。

対象者 町内在住の20歳以上の方で介護予防教室のサポートスタッフとして参加したり、地域で介護予防を広めていくための活動に協力していただける方

日程 11月13日(日)、20日(日)、29日(日)、12月4日(日)、他実習1日の全5回コース(できれば全コース参加できる方)

時間 13時30分～15時30分

内容 ボランティアとしての心構え、距離を近づけるためのレクリエーション、高齢者の身体の特徴や高齢者向けの体操、高齢者の食事について、認知症の予防と対応、ボランティア実習

場所 保健センター

申し込み 11月9日(木)までに、問い合わせ先へお電話でお申し込みください。

その他 募集人数30名、費用無料、筆記用具持参、郵送でも申し込み可能です。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎65-1010(直通)

広報誌

Health Tokigawa

## スモチェン通信

第2号 平成25年1月 発行  
ときがわ町保健センター  
電話 65-1010

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。  
前回「スモールチェンジ」について紹介しましたが、みなさんはどんなことを実践していますか？  
今回は、食べ物のカロリーと運動の消費カロリー一例を紹介します。

### 運動と活動

100kcalを消費する運動・活動例(体重60kgの人のめやす)

①普通歩行: 32分 ②ランニング: 10分 ③卓球: 24分 ④ボウリング: 32分

⑤掃除機かけ: 27分 ⑥風呂掃除: 25分 ⑦自転車に乗る: 24分 ⑧雪かき: 16分

### 食事

いつもの食事は何カロリー?(主食の例)

小盛り(140g)にすれば 約100kcal減!!

①ごはん大盛り(200g) 約336kcal

②ざるそば: 約342kcal ③カレーライス: 約810kcal ④親子丼: 約773kcal

ちょっと自分にごほうび...

①ショートケーキ 約344kcal ②発泡酒(350ml) 約151kcal

③日本酒(約180ml) 約185kcal

お酒をのむときは、45分～1時間位歩けばカロリー消費できますね!

～スモちゃんからのひとこと～  
「カロリーが高いものは我慢」ではなく、量を工夫したり、運動を組み合わせたりすることでカロリーダウンできます。みなさんの食事と運動のバランス、いかがですか?

保健センターニュースレター

埼玉県ときがわ町 人と自然の暮らしをかなへよう  
Town of Tokigawa

お問い合わせ 0-2-6777 0-2-6777

日本語 英語 中文 韓国語 大文字表示 検索 設定

お問い合わせ 2013年4月19日 更新

印刷用ページを見る

読み上げる

合い言葉は  
**スモールチェンジ**

ときがわ町健康づくり開発委員会with早稲田大学応用健康科学研究室

Health Tokigawa

2013  
スモールチェンジポイントキャンペーン  
のお知らせ

ウェブサイト

# 研究2目的・方法

## 目的

多様な情報媒体を用いたキャンペーン型介入による  
身体活動実施の支援効果の検証

## 方法

### 対象者

ときがわ町地域住民1,500名(有効回答479名)

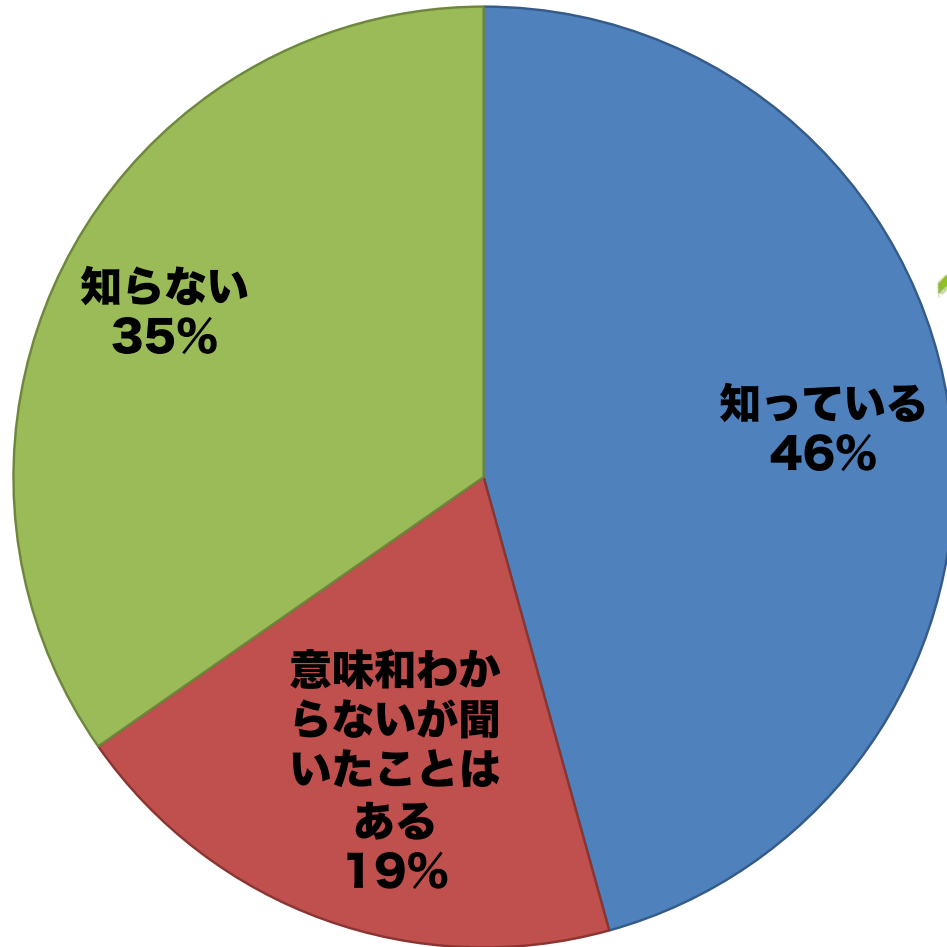
### 調査項目

- ・身体活動変容ステージ  
:身体活動習慣の有無(習慣なし:前熟考, 熟考, 準備, 習慣あり:実行, 維持)
- ・スローガンの認知度  
:3肢(知っていた・意味は分からないが聞いたことはある・知らない)
- ・ロゴマークの認知度  
:2肢(見たことがある・見たことがない)
- ・行動の開始:スモールチェンジ身体活動を(試した・試さなかった)
- ・行動の継続:スモールチェンジ身体活動を(継続している・継続していない)



# 結果および考察①: キャンペーン認知度

## スローガンの認知度



## ロゴマークの認知度

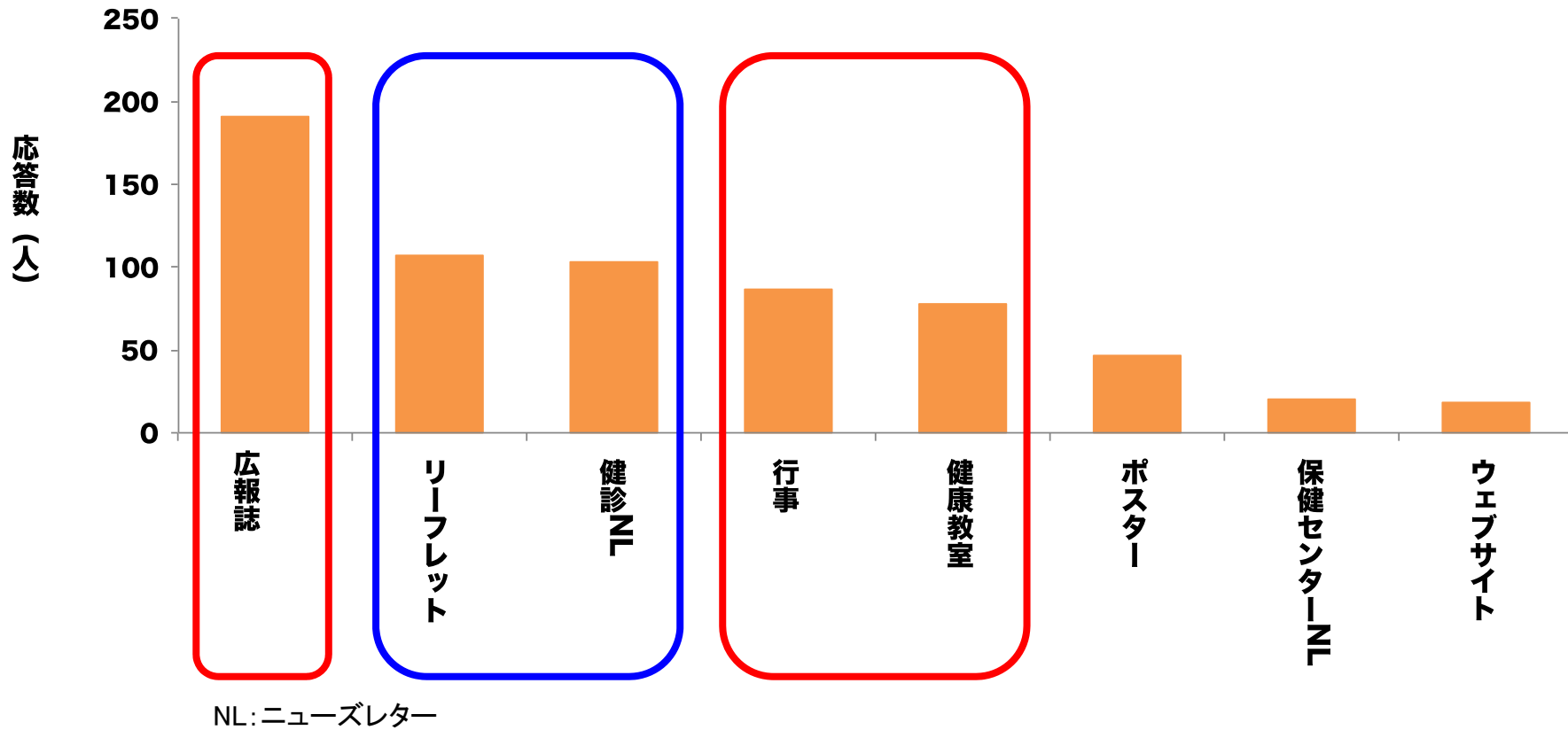


知っている : 26.7%

スローガンを中心に情報が普及していった



## 結果および考察②:役に立った情報媒体



◆研究者が作成した情報媒体

◆町の健康資源の強化

組み合わせで介入を行ったことが効果的であった

# 結果および考察③: 役に立った情報媒体

表 キャンペーンによる身体活動の試行

|                     |    | 試した<br><i>n</i> (%)<br>調整済み残差 | 試さなかった<br><i>n</i> (%)<br>調整済み残差 | <i>w</i> | $\chi^2$ 検定               |
|---------------------|----|-------------------------------|----------------------------------|----------|---------------------------|
| スモールチェンジ<br>身体活動の試行 | 前期 | 13 (41.9)<br>-3.7 **          | 18 (58.1)<br>3.7 **              |          | $\chi^2 (1) = 13.59^{**}$ |
|                     | 後期 | 126 (75.0)<br>3.7 **          | 42 (25.0)<br>-3.7 **             | .50      |                           |

表 キャンペーンによる身体活動の継続

|                     |    | 実施している<br><i>n</i> (%)<br>調整済み残差 | 実施していない<br><i>n</i> (%)<br>調整済み残差 | <i>w</i> | $\chi^2$ 検定               |
|---------------------|----|----------------------------------|-----------------------------------|----------|---------------------------|
| スモールチェンジ<br>身体活動の継続 | 前期 | 10 (32.3)<br>-4.5 **             | 21 (67.7)<br>4.5 **               |          | $\chi^2 (1) = 19.81^{**}$ |
|                     | 後期 | 123 (73.2)<br>4.5 **             | 45 (26.8)<br>-4.5 **              | .46      |                           |

# まとめ

---

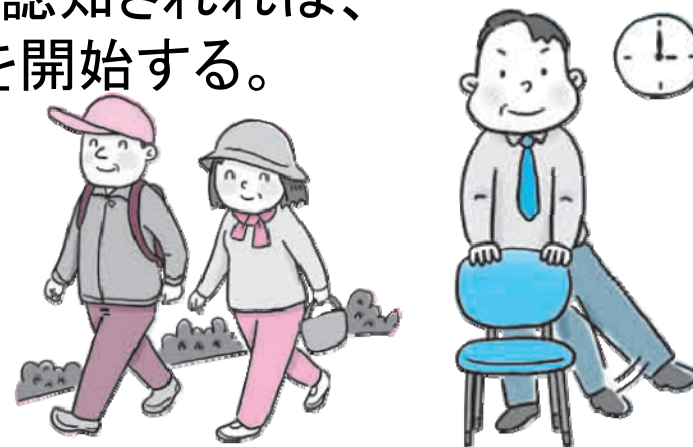
---

## 健康づくり介入の検討課題

現在健康行動を行っていない、あるいは健康意識の低い人たちに対する効果的なアプローチ法の検討



「スモールチェンジ方略」は、内容が認知されれば、非習慣者でも40%程度が行動を開始する。



# 更なる支援方略として

**食習慣**

頻度を要する  
買や内容を要する  
量を要する

晩酌は毎日から週3回に  
お菓子の代わりに果物も!  
揚げものは週1回までに  
脂揚げやめ  
腹八分目

山田さん!  
お菓子は完全にやめられなくても、代わりにひと工夫できませんか?

**運動**

頻度を要する  
買や内容を要する  
量を要する

今より頻繁に床拭きが!  
大股で歩くときは  
おにぎりは  
少くてもいい  
おにぎりの代わりにバナナやリンゴ

小林さん!  
忙しくてこのくらいはできませんか?

このくらいならいくつかできそうだけど……

こんなちょっとしたことで、その効果があがるの？

実は、体重が増えるのって、たくさん食べたから太るのではなく、

毎日のほんのちよつとの食べ過ぎや、運動不足の積み重ねが原因なんです

わづかな変化でも組み合わせてコツコツ続けていけば、からだもころも健康になっていきますよ!

健康になっていきますよ!

こんなことからやってみますか?

私は「おにぎりの代わりにバナナやリンゴを食べる」ことから始めてみます。

彼は「歩くときは大股で」から始めよう!

「歩く時はいつもおにぎりの代わりにバナナやリンゴを食べる」から始めよう!

あれ? 急にどうしたんですか?

これからは「短く/長く/頻く/長く」の時代だよ!

お二人とも、  
身体の調子はどうですか?  
山田さん

血圧も去年より上がっているし、  
体重が2kgも増えてしまっ……

腹が出る  
自覚はあるけど、  
仕事が忙しいし、  
運動はできないんだよね……

運動はできないんだけど、  
晩酌もやめられなくてね

わづかな努力が大きな成果に!

**スモールチェンジ**をはじめよう!

Small Change

お二人とも……  
今は大丈夫でも5年後、  
10年後も大丈夫だと思えますか?

大切なんです!

今からの積み重ねが

そうは言われても……

運動したり、  
食事制限は  
長続きしなかったし……  
やっぱりおやつはやめられなくて……

俺はいいよ。  
生きていければいいんだから!

あなたの健康は家族みんなの健康なんですよ

あなたが病気になるってご家族が悲しむ顔をみてください

うう……

でも何かいい方法ないかしら?

難しいわ……

特別なことは必要ありません! 今の自分の行動をわずかに変えればいいんです。

たとえば……

**スモールチェンジ**

はじめよう! スモールチェンジ

「スモールチェンジ」は、毎日のほんのちよつとの食べ過ぎや、運動不足の積み重ねが原因なんです。わづかな変化でも組み合わせてコツコツ続けていけば、からだもころも健康になっていきますよ!

特別なことは必要ありません! 今の自分の行動をわずかに変えればいいんです。

たとえば……

「歩くときは大股で」から始めよう!

「歩く時はいつもおにぎりの代わりにバナナやリンゴを食べる」から始めよう!

これからは「短く/長く/頻く/長く」の時代だよ!

作成: 早稲田大学応用健康科学研究室 笹川スポーツ財団  
研究助成: [http://www.bewn.tokigawa.ig.jp/forma/info/info.aspx?info\\_id=27426](http://www.bewn.tokigawa.ig.jp/forma/info/info.aspx?info_id=27426)





ご清聴ありがとうございました。

ときがわ町 スモールチェンジ

検索

ときがわ町スモールチェンジウェブサイト

<[http://www.town.tokigawa.lg.jp/forms/info/info.aspx?info\\_id=27429](http://www.town.tokigawa.lg.jp/forms/info/info.aspx?info_id=27429)>

—謝辞—

イラスト、介入媒体の作成にご尽力いただきました  
(株)サンライフ企画の飯野 岳氏に心より感謝申し上げます。



島崎 崇史

t.shimazaki@aoni.waseda.jp