

博士論文要旨

座業の多い勤労者の「運動」および「日常生活での身体活動」継続モデルの構築

佐藤 憲子

【目的】本研究では、座業の多い勤労者を対象に、「運動」と「日常生活での身体活動」について、その継続に関連する要因を明らかにすることを目的とした。このことにより、市区町村保健師や産業看護職が行う効果的な保健指導への示唆を得ることができると考える。

【方法】企業に常勤雇用され、1日4時間以上座業を行う勤労者を対象に、自記式質問紙による調査を行った。予備研究の質的研究から自作した尺度を用いて、妥当性の検討、項目の精選を行った。項目はGreenら（2005）の提唱するPRECEDE-PROCEEDモデルの枠組みを用いており、「準備要因」「実現要因」「強化要因」で構成されている。地域看護及び精神看護を専門とする大学教員から産業医または産業看護職の紹介を受け、協力を依頼するという方法を取った。研究協力の承諾を受けた企業に質問紙を送付した。協力は自由意思とし、各自からの返信用封筒での返送によって調査に同意が得られたものとした。本研究は、聖路加国際大学倫理審査委員会の承認を受けて実施した（承認番号 10-021）。「運動」は「対象者全数」「継続者」「非継続者」毎に、「日常生活での身体活動」は「対象者全数」について、項目分析を行い、継続に関連する要因の構成要素を明らかにした。属性とアウトカムとの関連については、共分散構造分析を行い、モデルの構造を検討した。

【結果】4企業に質問紙を575通送付し、回収数227通（回収率39.5%）。有効回答数223通（有効回答率98.2%）を分析対象とした。対象の年齢は、23～64歳で、平均40.1±9.7歳であった。運動継続者は112名（50.2%）、運動非継続者109名（48.9%）であった。対象者は男性が8割を占めた。

歩数の平均値は、国の平均を下回り、特に、20～30歳代で少なかった。運動習慣者の割合も国の平均を下回り、特に20～30歳代で少なかった。座業に従事する勤労者は、低い身体活動量で過ごしていることが明らかになった。

「運動の継続者モデル」において、「準備要因」と最も強い正の関連があったのは「運動に対する価値観」「自己効力感」「余裕の認識」だった。「非継続者」では、「自己効力感」「運動に対する負担の認識」「運動に対する価値観」だった。非継続者にとって運動ができないことと「余裕の認識」には関連がなかった。また、「環境要因」と運動を始める意図とは関連がなかった。

年代別では、20～30歳代の方が有意に強く「運動に対する負担の認識」を感じていた。

「日常生活での意識的な身体活動」では、年代が「準備要因」に関連していた。年齢が上がるほど、「準備要因」への影響が大きくなり、日常生活での意識的な身体活動の継続につながっていた。

【結論】「運動」と「日常生活での意識的な身体活動」では、「準備要因」が「継続」に影響を与えていた。「準備要因」を高める支援が有効だと考える。

「運動」の「非継続者」では、「環境要因」と運動を始める意図とは関連がなかった。20～30歳代の方が、日常生活で意識的に体を動かすことを心掛けていなかった。無関心層へのアプローチが必要である。

ABSTRACT

Building an 'Exercises' and a 'Daily Physical Activities'

Continuation Model of Sedentary Workers

Noriko Sato

Purpose. The purpose of this study was clarify factors related to the continuation of 'exercises' and 'daily physical activities' for sedentary workers. The findings may provide public health and occupational health nurses effective data to use for health guidance.

Method . An original self-administered questionnaire survey was mailed to consenting companies for full-time employees with sedentary work of four hours or more a day. Questionnaires were returned anonymously indicating consent. Items were based on the pilot study of the scale and Green's precede-proceed model, composed of predisposing, enabling, and reinforcing factors. After examining the scale validity the items were modified. St. Luke's International University ethics committee provided approval (No.10-021). Data were analyzed using t-test, multiple regression analysis, and covariance structure analysis.

Results. Of the 575 questionnaires mailed to four companies returned were 227(40%) with 223(98%) usable responses. Participants age range was 23 to 64 years. The average was 40.1 ± 9.7 years. Men were 82% of the total. There were 112 (50%) who continued exercises and 109 (49%) who discontinued. Sedentary workers exhibited low physical activity levels. The average number of steps taken was lower than a national average, especially among ages 20 to 30 and they had fewer exercise habits compared to the national average. In the "continuation model of exercise", the strongest positive correlations with predisposing factor were 'values for exercise,' 'self-efficacy,' and 'internally motivated'. In the 'non-continuation model of exercise', the strongest positive correlation with predisposing factor was self-efficacy, recognition of the burden of exercise, and values for exercise. In the 'non-continuation model of exercise', there was no relation between not being able to exercise and having no motivation. There was no relation between environmental factors and starting exercise. The 20 and 30 year olds were significantly stronger and felt 'recognition of the burden of exercise'.

For daily physical activity, there was a positive association between age and predisposing factors. The higher the age, the more continued daily activity.

Conclusion. Predisposing factors were significantly related to the continuation of exercise and daily physical activity. Support is recommended as an effective approach to raise predisposing factors. Notably 20 to 30 year olds feel no need to exercise. Therefore a targeted approach for support is needed to reduce those who are indifferent to exercise and its benefits.