

論文内容要旨

論文題目

中小規模事業場のバス運転者を対象とした

身体活動増加のための健康教育プログラムの開発と検証

教育・研究領域：生涯生活支援看護学

氏名： 新井 志穂

【内容要旨】

本研究の目的は、バス運転者を対象とした身体活動増加のための健康教育プログラムを開発し有効性を検証することである。

対象者はバス運転者 113 名であり、介入群を A 群（情報提供・目標設定・セルフモニタリング実施群）、B 群（情報提供・目標設定実施群）、対照群を C 群（情報提供のみ実施群）とした。介入前後の変化を各群内と 3 群間で比較した。

解析対象者は A 群 25 名、B 群 24 名、C 群 31 名の計 80 名であった。介入前後では、A 群において、目標行動の実施状況に関する 3 項目、身体活動評価表 3 因子の全て、身体活動項目の「意識して早く歩く」等 2 項目で有意に増加した。また、A 群・B 群は C 群よりも「意識して早く歩く」で有意に増加した。

バス運転者の身体活動増加の動機づけを促す情報提供・目標設定・セルフモニタリングを組み合わせた健康教育プログラムは有効であり、情報提供と目標設定のみでも目標項目により、身体活動が増加する可能性が示唆された。

平成 30 年 1 月 15 日

山形大学大学院医学系研究科長 殿

学位論文審査結果報告書

申請者氏名： 新井 志穂

論文題名： 中小規模事業場のバス運転者を対象とした身体活動増加のための健康教育プログラムの開発と検証

審査委員：主審査委員 布施 淳子

副審査委員 小林 淳子

副審査委員 森鍵 祐子



審査終了日：平成 30 年 1 月 15 日

【 論 文 審 査 結 果 要 旨 】

産業保健分野では中小規模事業場の労働衛生上の課題が指摘されている。特にバス事業者は中小規模が多く、バス運転者の健康起因事故は急激に増加している。事業用自動車全体では、死亡運転者の原因疾病は心血管系疾患が最多である。バス運転者は心血管系疾患の発症率が高いとの報告がある。心血管系疾患は身体活動により死亡が有意に低減することが明らかである。そのため、バス運転者の特徴に合わせた身体活動増加のための健康教育プログラムが必要である。本研究では行動療法理論に基づき中小規模事業場のバス運転者を対象とした身体活動増加への動機づけを促す健康教育プログラムを開発し、その有効性を検証した。

中小規模事業場のバス運転者を対象とし、介入群を A 群（情報提供・目標設定・セルフモニタリング実施群）、B 群（情報提供・目標設定実施群）、対照群を C 群（情報提供のみ実施群）とした。情報提供は身体活動に関する情報と腰痛予防ストレッチングに関して、目標設定は目標行動の明文化、セルフモニタリングは 1 週間毎の実施日数と時間の記録等である。介入群は情報提供と目標設定後から目標行動の実行・セルフモニタリングを 4 週間実施した。また中間時点にあたる 2 週間目に励ましの手紙を送り、意思決定の促しと動機付けの強化を行った。対象群は介入群と同様の情報提供のみとした。調査は情報提供時と 4 週間後に行った。評価は身体活動評価、体重、BMI、身体活動に対する自己効力感、健康関連 QOL について、介入前後の変化を各群内と 3 群間で比較した。

分析対象者は A 群 25 名、B 群 24 名、C 群 31 名の計 80 名であった。介入前後では、A 群における目標行動の実施時間で「目標行動の総計」が有意に増加した ($p=0.001$)。身体活動評価表では、A 群で運動・スポーツ、時間の管理、日常生活性の 3 因子すべてが有意に増加した ($p=0.011$, $p=0.001$, $p<0.000$)。また、「意識して早く歩く」「軽い体操やストレッチ、腹筋などで体を動かす」で有意に増加した ($p=0.013$, $p<0.000$)。3 群間の比較では、「意識して早く歩く」のみ有意に増加 ($p=0.002$) し、A 群および B 群は C 群より有意に増加した (A 群・C 群間； $p=0.002$, B 群・C 群間； $p=0.005$)。

本研究で開発したバス運転者の身体活動への動機づけを促す情報提供、目標設定、セルフモニタリングを組み合わせた健康教育プログラムは、身体活動を増加させることに有効であることが示唆された。

本論文は新知見が得られており学術上価値のある研究である。よって、看護学博士論文として相応しく、審査基準を満たしていると判断した。