

血糖測定フェアにおける健康モビリティ・マネジメント

：神奈川県横須賀市を対象として

株式会社日立システムズ(元筑波大学大学院) 佐々木彩葉
 筑波大学大学院システム情報工学研究科 谷口綾子
 神奈川県立保健福祉大学大学院保健福祉学研究科 白水真理子
 帝京大学医学部医学科救急医学講座 中原慎二



背景・目的

生活習慣病患者の増加

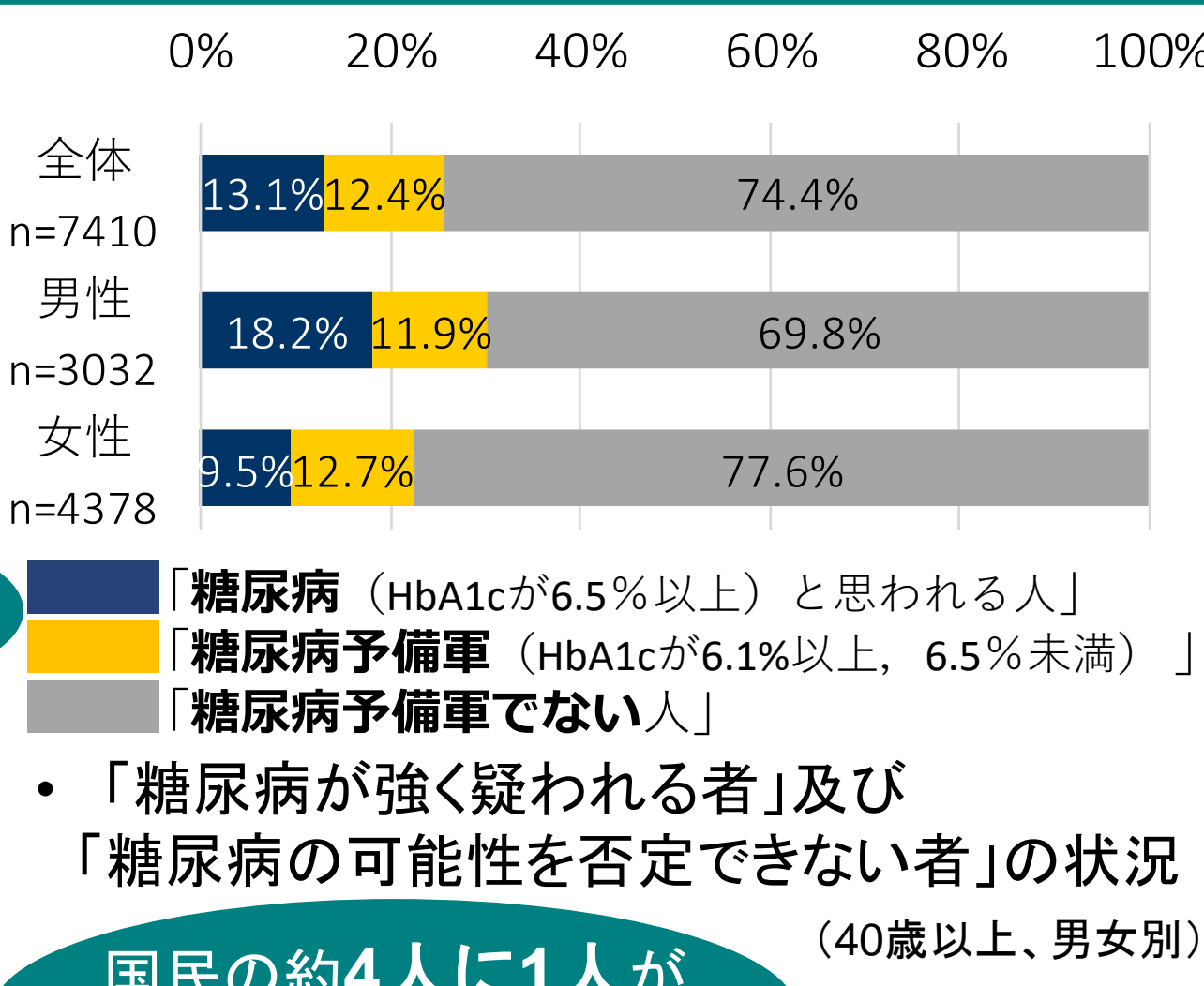
→糖尿病に関係のある人は予備群を含めると
国民の約4人に1人
 →原因の一つ：「クルマ利用の増加」

生活習慣病発症リスク低減のための

対策が重要
 →近年都市・交通分野では…
「健康」に着目したモビリティ・マネジメント(MM)
 が注目を集めている

以上の点を踏まえ
 本研究では…

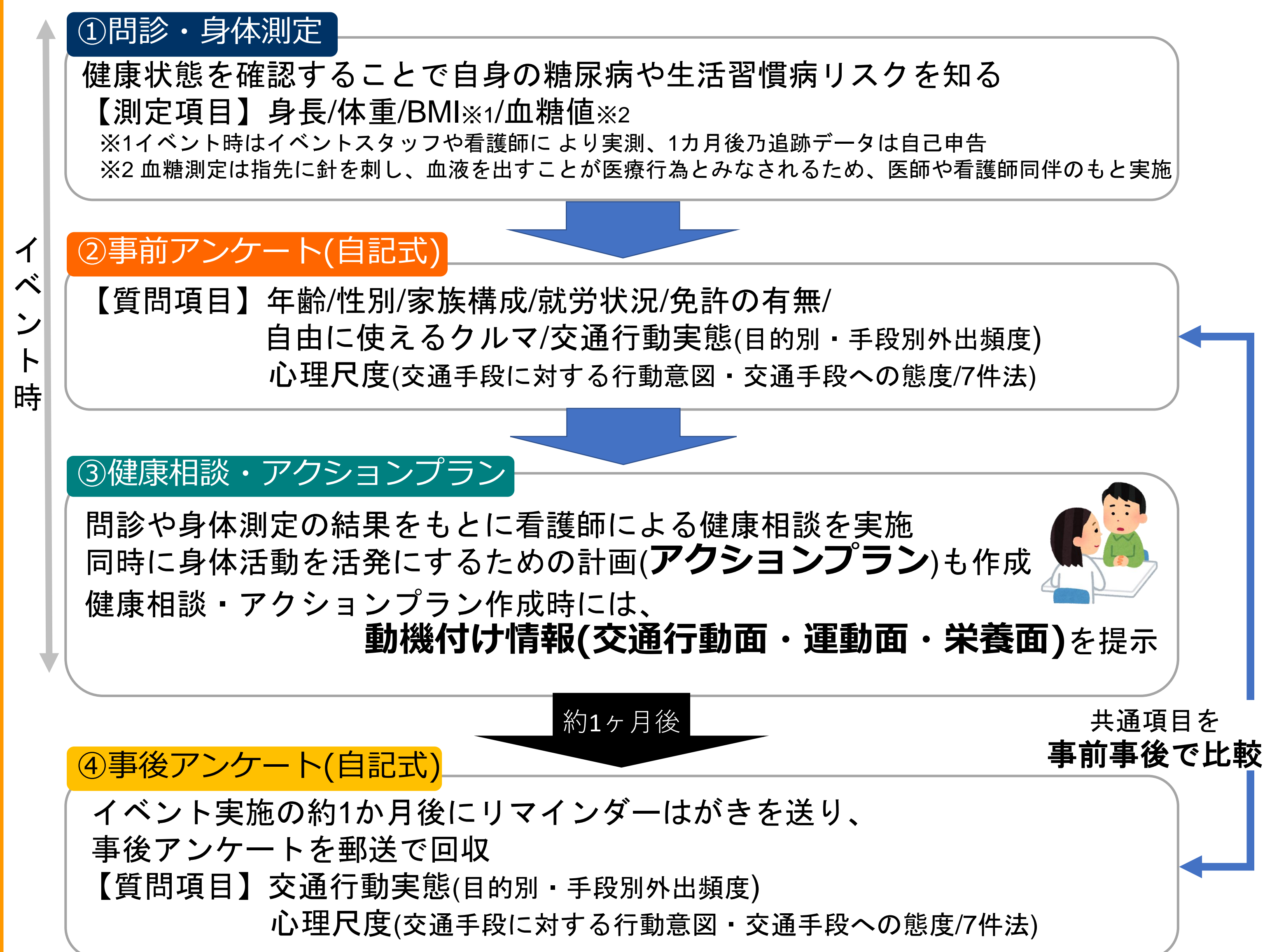
目的：①血糖測定フェアにおける健康MMプログラムの構築
 ②血糖測定フェア参加効果の検証



方法

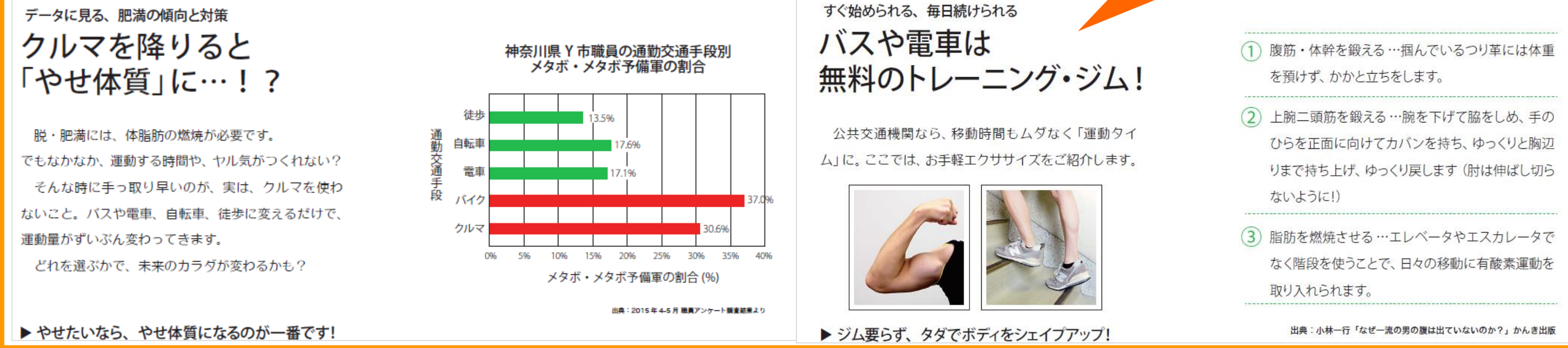
調査概要

- 血糖値を含む身体指標の測定結果や動機づけ情報をもとに行動計画(アクションプラン)を作成する教育的介入
- 事前アンケートと事後アンケートを実施
- 身体活動量や交通行動やBMI等を事前事後で比較
- イベントの効果検証
- 対象地：神奈川県横須賀市内の健康増進センター・大規模小売店・大学祭開催中のキャンパス
- 対象者：研究参加に同意した20歳以上65歳以下の男女201人
- 事前事後で比較可能な132人を分析(男性：38人/女性：94人)



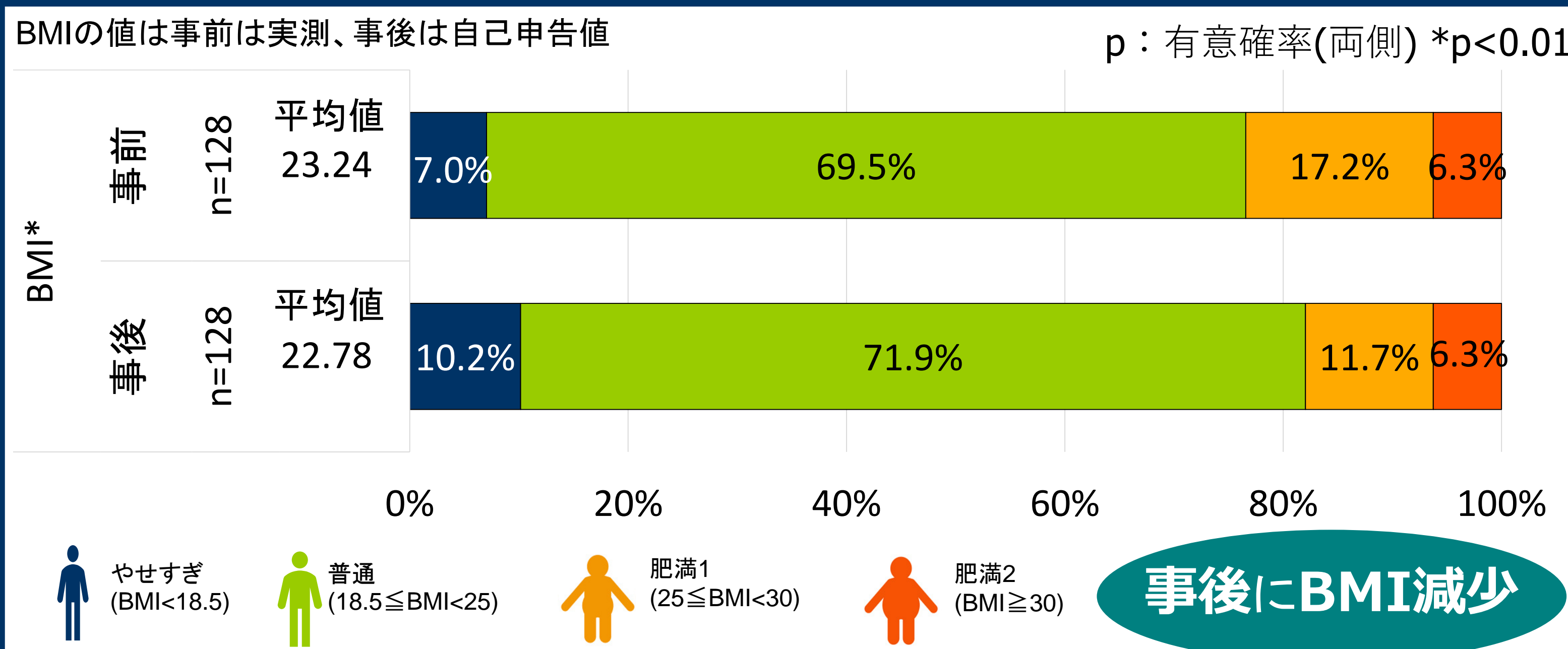
動機付け情報

- 健康相談で交通行動・運動・食事に関する動機付け情報を提示
- 現在より健康的な習慣を身につけることを促す
- 動機付け情報(健康と交通行動)の例
- ※佐々木ら(2017)が横浜市における健康MMを実施した際に作成

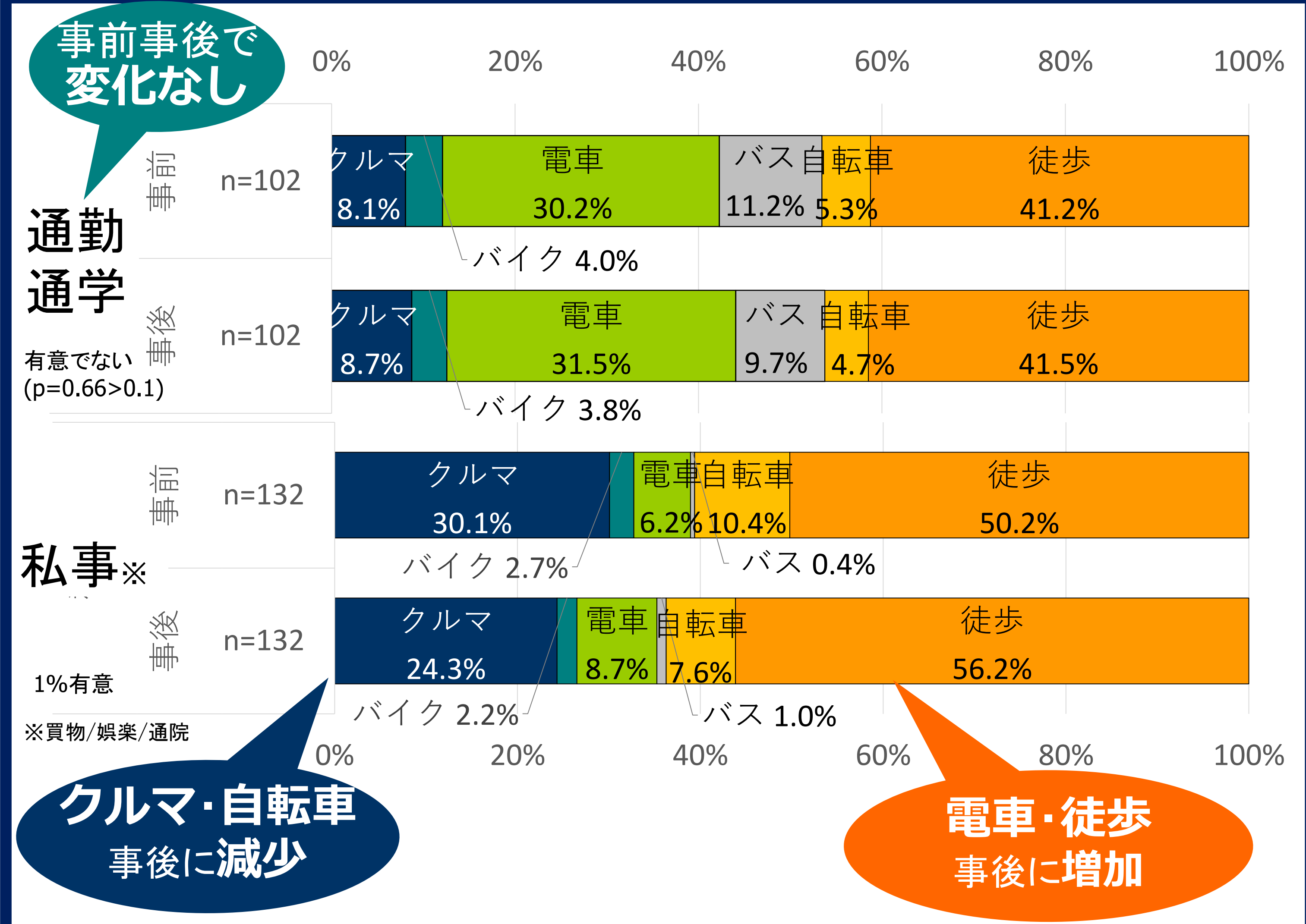


結果

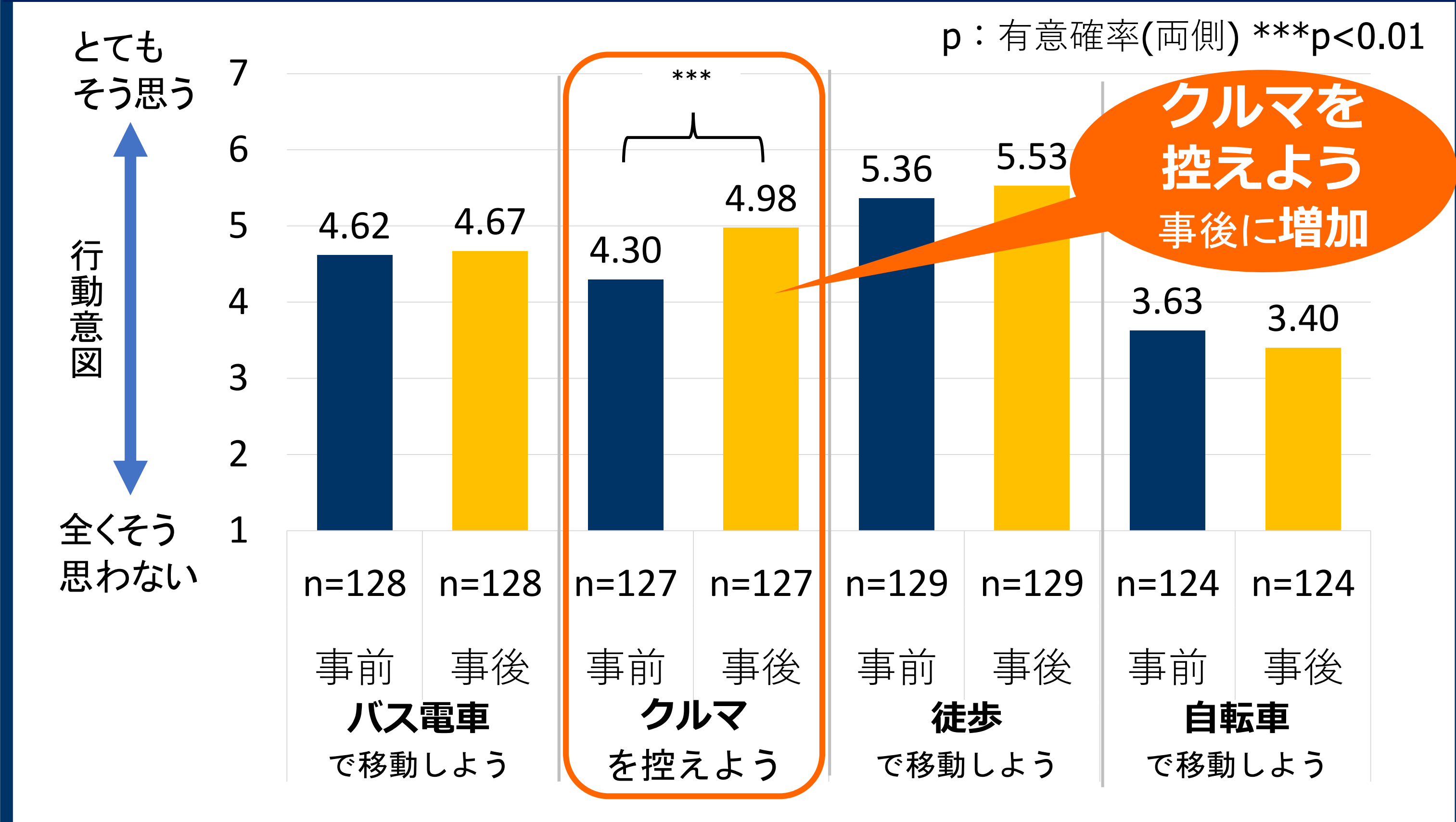
(1) イベント参加によるBMIの変化(事前事後比較) ※対応のあるt検定



(2) 手段トリップ分担率の変化(事前事後比較) ※カイ2乗検定が有意な場合残差分析実施



(3) 交通手段に対する行動意図の変化(事前事後比較) ※対応のあるt検定



(4) アクションプラン(交通行動)

- イベント参加時に作成したアクションプランをもとに、交通行動面の記述内容を分類(徒歩・電車・自転車)

a) 徒歩に関する記述(n=17) (歩数には交通行動が含まれるとみなす)

歩数より頻度や時間の記載が多い?

性別	年齢	内容	実行可否	頻度	時間	歩数
男	49	万歩計を利用、5000歩以上/日	○	○	×	○
男	52	通勤時の徒歩・自転車(5km)を維持	○	×	×	×
女	20	ウィンドウショッピングをして身体活動量を増やす	○	×	×	×
女	36	買い物の時にワンフロア歩く	×	×	×	×
女	37	ついで歩きでプラス1000~2000歩	○	×	×	○
女	41	買物のだらだら歩きの30分を早歩きを意識して歩く	○	×	○	×
女	45	時間をかけて買い物して歩く。速歩きでプラス。	○	×	×	×
女	45	週末、ショッピングセンターで夫と1.5時間歩く	○	×	○	×
女	46	速足で歩く	○	×	×	×
女	48	週に4回30分の通勤時の歩行を続ける	○	○	○	×
女	48	電車通勤1時間+徒歩計40分続ける	○	×	○	×
女	48	1日5000歩以上を目標	○	○	×	○
女	49	週1回の買い物の時、階段やフロアを歩く時間を増やす	○	○	×	×
女	49	週3回クルマ通勤を徒歩通勤に変える(20分)	○	○	○	×
女	50	水分をとりながら、一駅分歩く	○	×	×	×
女	51	徒歩10分で行ける場所に買い物をする時に遠回りして20分歩く	○	×	○	×
女	61	1日外に出て10~30分歩く機会をもつ	○	○	○	×

※アクションプラン実行可否：事後アンケートでアクションプランを実行と回答したものを○とした

b) 電車に関する記述(n=5)

電車ですつ方が健康につながると思った?

性別	年齢	目標	実行可否	頻度	時間	電車ですつ
男	53	降りる1駅前から電車の中で立つ	○	×	×	○
女	46	電車で立つ	○	×	×	○
女	47	80分の通勤時間にヒップアップ運動を行う	○	×	○	○
女	48	電車通勤1時間+徒歩計40分続ける	○	×	○	×
女	64	電車2~3回に1回は立つ	○	○	×	○

※アクションプラン実行可否：事後アンケートでアクションプランを実行と回答したものを○とした

c) 自転車に関する記述(n=2)

動機付け情報の内容から自転車の利用で健康につながると考えた人が少ない?

性別	年齢	目標	実行可否	頻度	時間	距離
男	52	通勤時の徒歩・自転車(5km)を維持	○	×	×	○
女	61	徒歩での買い物に+自転車であっと遠くのスーパーで買い物してみる	○	×	×	×

※アクションプラン実行可否：事後アンケートでアクションプランを実行と回答したものを○とした