仕組みとしての動機づけ支援プログラム TOK-Smart
～健康行動および食行動の行動変容～

059

○太田　博之　　ライフスタイル研究所
細谷　美智子、田邊　典代、　岩本　豊子　　東海大学医学部付属病院健診センター

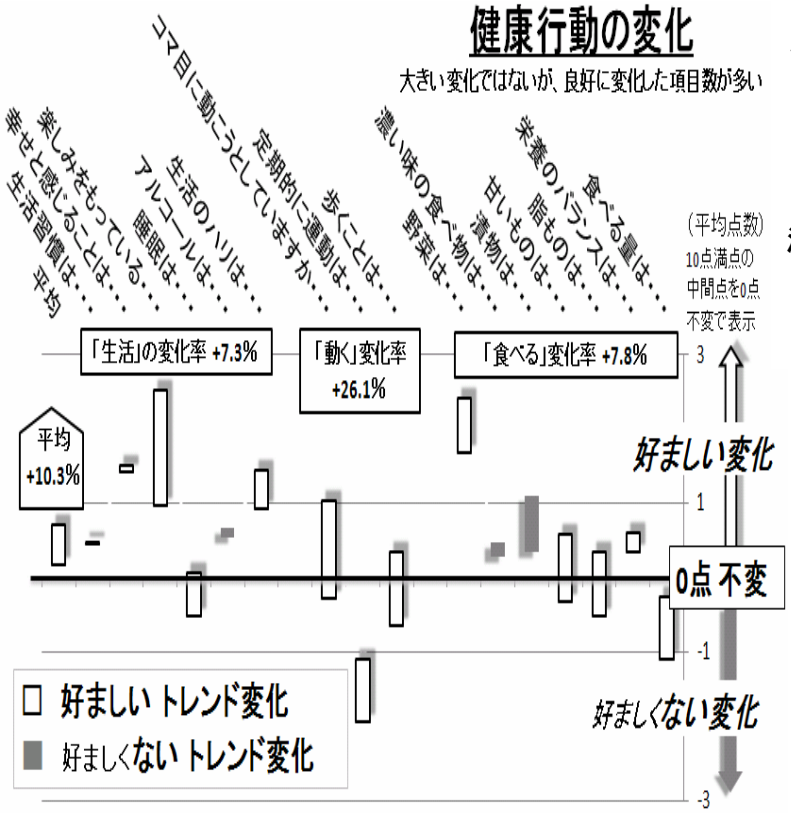
【背景】特定保健指導動機づけ支援プログラム TOK-Smart は、怠惰な生活（自らが考える好ましくない行動）に、何らかの刺激を与え続け、自ら行動変容を生じさせ、自らが考える好ましい生活になる（ウェルビーイング）ように、行動強化する仕組みである。われわれは、体重測定習慣のあり・なしで、健康行動の起こり方や、検査値が異なるという知見を、昨年のこの学会で発表した。この知見から、TOK-Smart を「健康行動誘発サイクル」と考え、それを促す保健指導を考えた。この方法は朝の体重を計ると、そのこと自身が刺激となり、その日の健康行動が起きやすく、振り返り行動を強化する仕組みである。さらに、小食で満足になる「ひとくちの食べ方を身に付ける」ことで、今までの過剰摂取も是正す保健指導である。

【目的】昨年の TOK-Smart の結果、継続率・減量効果が想定した以上の良好な結果が得られた。LT では、6 か月評価された群を、1)食行動、生活観調査から、どのように行動変容したか、を分析し、2)指導法の仕組みを紹介したい。

【方法】TOK-Smart の介入前後に、生活感調査と食行動調査（坂田式）を実施した。 1)2010 年 1 月から 9 月までに TOK-Smart を受講した 50 名 14 グループで、6 ヶ月終了した 33 名のうち、Pair-wise データが得られた 32 名（男性 12 名、女性 20 名）を対象にして報告する。検定はウイルコクソン符号順位検定を用いた。2)「朝の体重測定」を推奨し、「ひとくちの食べる行動修整」と「夕食の 100 g を減らす工夫」により、昨日より 100 g 以上減量できたらオレンジシールを貼付することで、対象者の生活から健康行動を誘発させることを意図とした。

【結果】介入前後平均点数の変化は「生活感」と「食行動」それぞれの平均点数は 5.17→5.70（P=0.01）と 2.42→2.17（P<0.00）で、両調査とも 10.3%の好ましい（プラス変化）行動変容がみられた。健康行動の「食べる・動く・生活」のカテゴリー別で、それぞれの変化量は NS であった。

減量の効果は、それぞれのカテゴリーの行動変容というより、様々な日常の小さな変容の積み重ねが、減量の効果につながったと考えられた。



ラウンドテーブルの検討課題

1）健康行動・食行動の変化
2）行動を起こす考え方と仕組み

減量指導に関心ある人の参加をお願いします。

【連絡先】
〒651-0087
神戸市中央区御幸通 6-1-22
ライフスタイル研究所
太田博之
電話　078-855-8518
FAX　078-291-7790
E-mail　lsi@wendy.jp
URL　www.wendy.jp