

生活習慣記録機装着による勤労者の 運動意識に関する検討

千葉恵津子¹⁾ 長尾 博文¹⁾ 葛西 充¹⁾
相馬美基子¹⁾ 奥村 博正¹⁾ 山本 春江²⁾
千葉 敦子²⁾ 李 相潤²⁾ 工藤奈緒美²⁾

1) 青森郵政健康管理センター
2) 青森県立保健大学

Key Words : ①運動意識 ②運動動機づけ ③健康測定器装着 ④行動変容

I. はじめに

勤労者にとって仕事による身体活動を含めた運動量を知ることは、運動を意識し、運動量の少ない人たちが運動を始める動機につながり、日々の運動量の目標設定に役立つものと考えられる。また、運動をしている人たちにとっても、その強さや量など、より詳しく知ることによって効果的な運動へと結びつくのではないかと考える。今回、勤労者が生活習慣記録機（以下ライフコーダ）を装着し運動量を把握することにより、運動意識にどのような影響があったかを検討したので報告する。

II. 目的

勤労者がライフコーダ装着によって運動意識にどのような影響があったのかを明らかにする。

III. 研究方法

1. 対象者

青森市内郵政公社職員（普通局2局）約700名中ライフコーダ装着を希望し、協力が得られた職員108人（延128人）

2. 生活習慣記録機

ライフコーダEX（株式会社スズケン製造）を使用。

3. 方法

108名（男性87名、女性21名）にライフコーダを一定期間（18年7月〔68名〕と9月〔60名〕の約一か月間）装着してもらった。アンケートはライフコーダ回収時に記入していただき共に回収した。アンケートは自由記載とした。回答者の内訳は表1の通りである。アンケート結果は、7月と9月の装着者で初めて装着した群と、9月に2回目の装着をした群に分けて検討した。

表1 アンケート回収状況

	装着者数(人)	アンケート回答者数(性別)	回答率%	平均年齢
初めて装着群	108	77 (男 64 女 13)	71.3	42.1 歳
2回目装着群	20	7 (男 5 女 2)	35.0	43.1 歳

容にも良い影響を及ぼしたことが示唆された。

IV. 結果及び考察

1. アンケート回答者77名中69名（89.6%）に「知識を得た」「行動が変わった」「興味をもった」などの回答があった。よって、ライフコーダ装着により運動量を把握することは運動意識に好影響を及ぼすといえた。（表2参照）

2. 初めての装着者の主な結果は、①行動変容があったもの41件（35.1%）、②知識を得たもの35件（29.9%）、③興味を示したもの28件（23.9%）であった。その他、装着中の気持ちとして「楽しかった」、「リフレッシュできた」など精神的影響があったものが10件（8.5%）、健康を意識するようになったものが3件（2.6%）であった。

2回目の装着者では、「無意識の行動について身体により行動の仕方に意識がむいた」、「以前からの運動を継続したい」、「歩数を確認しながら行動した」など、7名全員に運動意識の変化が見られ、行動変

V. 結論

ライフコーダ装着により運動量を把握することは、運動意識および運動の実践化に好影響を及ぼす可能性が示唆された。

表2 アンケート結果

(1) 初めて装着群(N=117)

知識を得た	*1	*2	気持ちが変わった	*1	*2
運動量がわかった	18	35	歩くのが楽しくなった	1	10
運動不足がわかった	8	29.9	よかった, 楽しかった	2	8.5
勤務日と休日の違いがわかった	6		運動する気持ちになる	4	
その他	3		その他	3	
行動が変わった			興味をもった		
歩くようにした	17	41	歩数が気になった, 意識された	17	28
階段を使うようにした	10	35.1	歩数をみるのが楽しみになった	3	23.9
散歩・ウォーキングなどをした	6		他課職員の運動量が気になった	1	
車でなく自転車や歩くようにした	3		装着者同士で会話できた	1	
休日も歩くようになった	1		ライフコーダがほしいと思った	2	
その他	4		結果に興味を持った	3	
健康意識			次回頑張りたい	1	
健康を考える機会になった	3	3			
		2.6			

(2) 2回目装着群(N=13)

意識的運動			健康行動		
歩くようにした	2	6	歩数を確認しながら行動した	4	7
階段を使うようにした	2	46.2	行動の仕方に意識が向いた	1	53.8
意識して運動した	1		歩くことがいかに大切か実感	1	
下半身を動かすようにした	1		腹筋運動を今後も継続していく	1	

*1 : データ数(件) *2 : 上段 : データ数(件)・下段 : 割合(%)