

研究報告

成人の健康づくりへの関心と運動習慣確立の関連要因の検討

築田 誠 児嶋 章仁 伊井 みず穂 石野 レイ子

関西医療大学 保健看護学部保健看護学科

要 旨

目的：成人の健康づくりを推進するために運動習慣確立の要因と、支援方法を検討する。

方法：20～40歳代6名及び50～60歳代7名を対象にフォーカスグループインタビューを実施し、Berelsonの内容分析の手法を用いて分析した。

結果：50～60歳代では、①「運動を始めるきっかけ」②「運動に対するイメージ」③「運動を続けるための要因」④「健康を意識した生活」の4つのカテゴリーが抽出され、時間的余裕や人的環境が運動の定着に繋がっていた。20～40歳代では、4つのカテゴリーに加えて、⑤「生活の中に取り込む運動」⑥「体力低下の認識」の6つのカテゴリーが抽出され、就労や家事をしながら生活の中に運動を取り込む一方、体力の低下を認識していた。

考察：運動習慣確立の要因として、運動へのイメージ、運動することへの意欲や時間、成果の実感が示された。支援方法は、住民のニーズに沿った支援や地域と連携した住民への周知、成果のフィードバックが必要であることが示唆された。

キーワード：健康づくり、運動習慣、支援方法、フォーカスグループインタビュー

I. 緒 言

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）は、社会全体として地域住民の主体的な健康づくりを支援していくことが不可欠とし、そのような社会を実現するために健康寿命の延伸と生活の質の向上を目的としている¹⁾。地域住民の主体的な健康づくり活動に必要な推進要件としては、住民自身の健康づくりへのとらえ方が基盤となり、健康づくり活動を継続できるような支援が必要である。健康づくり活動の中でも、継続的な運動習慣の獲得が、生活習慣病の予防に大きな役割を果たしていることは広く言われている。厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、運動習慣のある者の割合は30%前後であるが、年齢階級別にみると、男性の30～40歳では2割程度にとどまり、女性の20～40歳代では2割を下回っていることが報告されている²⁾。

このような現状において、若年男性集団における運動習慣の関心度と運動習慣の促進要因・阻害要因については、運動習慣の継続を促す保健指導の内容において報告されている³⁾。また、若年成人男性におけるメタボリッ

クシンドローム予防のための行動変容についての現状と課題を明らかにした研究も報告されている⁴⁾。本学の地域貢献活動として、本学所在地の自治体と連携した地域住民の健康づくり支援に関する調査においても、年代に関わらず、多くの住民が健康づくりのための活動や社会活動への参加意思を示している一方で、定期的な運動を心掛けられている住民の割合は特に20～60歳代で低いことが示された。

そこで、地域住民の健康づくりに関する関心を持ちながらも、運動習慣が確立していない要因を明らかにすることより、本学が行う地域住民の健康づくり推進のための具体的介入への示唆を得たいと考えた。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

本研究は、本学所在地の地域住民の運動習慣に焦点を当てて、本学が行う地域住民の健康づくり推進のための具体的介入を検討しようとするものであるため、質的記述的研究デザインを採用した。

2. 調査対象者

本学所在地の自治体に居住する青・壮年期の地域住民で、調査への協力が得られた者を対象とした。住民への周知は、研究の趣旨と研究協力への依頼について説明した「研究参加募集用チラシ」（以下チラシとする）を用いた。チラシは、①最寄駅や公共施設掲示板への掲示、②町広報誌への掲載、③町制60周年記念イベントでの配布、④本学ホームページへの掲載、⑤本学公開講座での案内の5方法で募集した。

3. データ収集方法

データ収集期間は、平成23年10月～平成24年2月であった。インタビューガイドを作成し、運動習慣についてのフォーカスグループインタビュー^{5) 6)}を行った。インタビュー方法は、20～40歳代の男女合わせて6名のグループと、50～60歳代の男女合わせて7名のグループに対して、各1回行った。所要時間は1時間半から2時間とし、調査対象者が話しやすい雰囲気づくりを工夫した。インタビュー内容は、運動に対するイメージ、運動を共にするパートナーや仲間について、新たな運動を始めることについて、運動を続けることについて等とした。フォーカスグループインタビューは、大学内の出入りのない静かな部屋で行い、調査対象者の承諾を得てICレコーダーとビデオを設置し、記録した。また、情報を抜け漏れなく整理するため、観察者は目立たない場所で、グループインタビューの様子を観察、記録した。インタビュー中は、番号札を参加者の名前の代わりにすることで、名前が表に出ないことを保証し、安心して討論ができるように配慮した。

4. 分析方法

ICレコーダーに録音された記録から正確な逐語録を作成した。観察記録による参加者の反応を加味し、複数の分析者で確認しながら分析を行った。逐語録から、運動習慣に関する箇所を意味の読み取れる単位で抽出し、データの類似性、相違性を比較してコード化、サブカテゴリー化を行った。その後、関連のあるサブカテゴリーを集めてカテゴリーを作成した。次に、カテゴリー内におけるデータの意味内容を吟味し、カテゴリー間の関連について検討した。分析にはBerelson.Bの内容分析の手法⁷⁾を用い、分析の過程では繰り返しデータに戻って研究者間で検討するとともに、質的研究の専門家にスーパーバイズを受けた。

5. 倫理的配慮

調査対象者には目的、方法について書面及び口頭での説明を行い、同意書の提出を求めた。その際、研究

協力は自由意思であること、承諾後も断ることができること、断ったとしても不利益を受けないこと、対象者の都合に合わせて調査を行い、時間的負担を最小限にできるように配慮すること、得られた情報の秘密は厳守されること、学術資料以外での目的で使用しないことについて説明した。得られたデータは、個人が特定されないよう、研究者が連結可能匿名化したうえで研究に使用した。匿名化の対応表及びデータは、研究者がそれぞれパスワードを設定したファイルに記録し、USBメモリーに保存して、鍵のかかるキャビネットに保管した。研究終了後は、全てのデータを原則としてシュレッダーにかけて廃棄すること、電子媒体のデータは、専用のソフトを用いて消去し、物理的に破壊し、廃棄することを明記した。なお、本研究は、関西医療大学倫理委員会の承認を得て行った。

Ⅲ. 結果

研究対象者は本学所在地の自治体住民13名（男性6名、女性7名）で、20～40歳代の男女合わせて6名（平均年齢33±7.8）、50～60歳代の男女合わせて7名（平均年齢63±4.3）であった。20～40歳代の男女6名をグループとしてフォーカスグループインタビューを行い、インタビュー時間は64分であった。また、50～60歳代の男女7名をグループとしてフォーカスグループインタビューを行い、インタビュー時間は102分であった。

分析の結果、20～40歳代のグループにおいては、6カテゴリーと25サブカテゴリーが抽出された。その内容を表1に示す。運動習慣に関するカテゴリーには、【生活の中に取り込む運動】【体力低下の認識】【運動を続けるための要因】【運動に対するイメージ】【運動を始めるきっかけ】【健康を意識した生活】の6つのカテゴリーが抽出された。50～60歳代のグループにおいては、4カテゴリーと19サブカテゴリーが抽出された。その内容を表2に示す。運動習慣に関するカテゴリーには、【運動を始めるきっかけ】【運動に対するイメージ】【運動を続けるための要因】【健康を意識した生活】の4つのカテゴリーが抽出された。

研究対象者の運動習慣に関する内容に関しては、以下に記述した。その際、文中ではカテゴリーを【 】, サブカテゴリーを《 》、逐語録から得られた要素は「 」で示し、文脈に合わせて語尾を一部変化させた。また、研究対象者のプライバシーに関することは削除した。

1. 20～40歳代の運動習慣

1) 【生活の中に取り込む運動】

このカテゴリーは、《定期的な運動》、《子育てをしながら子供と一緒に運動》、《通勤時に歩行や階段を使った運動》、《仕事・家事・子育てが運動になっている》の4サブカテゴリーで構成された。「週1回テニスをしています」というように、《定期的な運動》を行っている人もいれば、働き盛りや子育ての

最中という事もあり、「子供と一緒に昼間野球をしている」というように、《子育てをしながら子供と一緒に運動》を行ったり、「仕事の中で運動しようと思ったら通勤しかない」というように、《通勤時に歩行や階段を使った運動》を行っている。また、「現場にいると適度な運動になっている」ということから《仕事・家事・子育てが運動になっている》ことで、運動習慣を取り入れていた。

表1 インタビューから得られたカテゴリ分析 (20～40歳代)

カテゴリ	サブカテゴリ	逐語録から得られた要素	記録単位数
生活の中に取り込む運動	定期的な運動	週1回テニスをしています	4
	子育てをしながら子供と一緒に運動	子供と一緒に昼間野球をしています	6
	通勤時に歩行や階段を使った運動	仕事の中で運動しようと思ったら通勤しかない	4
	仕事・家事・子育てが運動になっている	現場にいると適度な運動になっている	3
体力低下の認識	運動不足	今は全く運動をしていない、犬の散歩ぐらい	4
	歳をとったという実感	歳をとってきたので運動をしないとイケない	2
	疲れやすく思ったように動かない	仕事した後運動するのはしんどい	4
運動を続けるための要因	ダイエット	痩せるためにやっている	2
	精神的に健やかに過ごすことができる	運動をした後は爽快感がある	8
	仲間とのコミュニケーション	仲間がいれば続けられる	3
	食事制限をしたくない	好きなだけ食べたいから運動する	5
運動に対するイメージ	仕事が忙しい	仕事が忙しくなったのもあって運動不足	3
	時間的制限	家事して子育てして時間がない	4
	目的やメリットがない	わざわざ体を動かさなくてよい	5
	運動は辛い	しんどいだけ	4
	運動をする必要性を認識していない	一緒に付いて来れなかったら待たなあかん	5
	個人のペース	痩せているので、運動をする必要がない	8
運動を始めるきっかけ	一緒に行く仲間やパートナー	仲間ができるとか上下関係は重要	3
	費用が安価である	無料なら考える	3
	距離や利便性	近いに越したことはない	4
	効果やメリットを実感	自分に効果やメリットがあるか気になる	3
	情報提供	文字だけで伝えられても、実際何するかわからない	3
健康を意識した生活	野菜を摂るようにしている	昼は野菜を摂らないとダメだと思う	4
	酒を飲むと煙草を吸いたくなる	酒を飲むと煙草が香になる	4
	煙草をやめるつもりはない	煙草をやめないと死ぬ位にならないとやめない	3

表2 インタビューから得られたカテゴリ分析 (50～60歳代)

カテゴリ	サブカテゴリ	逐語録から得られた要素	記録単位数
運動を始めるきっかけ	退職	仕事を辞めて退屈になった	13
	現在の健康状態が思わしくない	町の健診に引かかって	9
	運動に関する行事への参加	町の行事に参加している	5
	日常的な近隣の情報源	広報を見て参加している	3
	知人からの勧め	近所の方からノルディックウォークを誘われて	3
	経済的負担が少ないこと	数百円でできる	3
運動に対するイメージ	健康のために良い	動いたりしたら少しでも良いかなと思って	3
	楽しい	最近始めたけど、結構面白い	3
	運動が嫌い	運動とかスポーツとか大嫌い	3
	辛い	歩くのはしんどいというイメージがある	3
運動を続けるための要因	時間的余裕	勤め中は時間的余裕がなかった	14
	家族や仲間の存在	参加したら友達がおるしね	14
	運動習慣を確立させる意欲	生活習慣の一環として行いたい	13
	運動による効果や成果の実感	運動したら血糖値が下がった	7
	運動に必要な身なりを整えること	スポーツ的な服装を持っていない	5
	自分に合った運動をする	自分に合った簡単な物ならできる	2
健康を意識した生活	食生活の是正	甘いものを少し控えるのが大事	6
	定期的な運動習慣がある	毎日10分これだけはしている	4
	自己の健康管理	積極的に検査を受けるようにしている	2

2) 【体力低下の認識】

このカテゴリーは、《運動不足》、《歳を取ったという実感》、《疲れやすく思ったように動かない》の3サブカテゴリーで構成された。「今は全く運動をしていない、犬の散歩くらい」というように、《運動不足》を感じており、「歳をとってきたので運動しないといけない」と《歳をとったという実感》を感じながらも運動習慣の必要性を感じ、しかし「仕事をした後運動するのはしんどい」と、実際は仕事や育児の疲労から《疲れやすく思ったように動かない》と認識していた。

3) 【運動を続けるための要因】

このカテゴリーは、《ダイエット》、《精神的に健やかに過ごすことができる》、《仲間とのコミュニケーション》、《食事制限をしたくない》の4サブカテゴリーで構成された。「やせるためにやっている」というように、目に見える《ダイエット》という目標や、「運動をした後は爽快感がある」というような《精神的に健やかに過ごすことができる》ことが理由で、運動を続けていた。また、「仲間がいれば続けられる」というように、《仲間とのコミュニケーション》、「好きなだけ食べたいから運動する」というように、《食事制限をしたくない》という思いが運動の継続要因になっていた。

4) 【運動に対するイメージ】

このカテゴリーでは、《仕事が忙しい》、《時間的制限》、《目的やメリットがない》、《運動は辛い》、《運動をする必要性を認識していない》《個人のペース》の6サブカテゴリーで構成された。「仕事が忙しくなったのもあって運動が不足した」というように、《仕事が忙しい》ことや、「家事して子育てして時間がない」というような、《時間的制限》があるという思いがあった。また、「わざわざ体を動かさなくてよい」とような、《目的やメリットがない》ことや「しんどいだけ」というように、《運動は辛い》という思いもあった。これらのことから、「運動をする必要がない」というように、《運動する必要性を認識していない》ということが、運動を継続できない要因になっていた。「一緒に付いて来れなかったら待たないといけない」というように、仲間の存在が運動習慣を継続するようになっていた一方で、《個人のペース》が運動を継続できない要因にもなっていた。

5) 【運動を始めるきっかけ】

このカテゴリーでは、《一緒に行く仲間やパート

ナー》、《費用が安価である》、《距離や利便性》、《効果やメリットの実感》、《情報提供》の5サブカテゴリーで構成された。「仲間ができるとか上下関係は重要」というような、《一緒に行く仲間やパートナー》の存在や、「無料なら考える」や「近くに越したことがない」というような《費用が安価である》ことや《距離や利便性》が挙げられ、「自分に効果やメリットがあるか気になる」というような、《効果やメリットの実感》が、運動を始めるきっかけとして存在した。「文字だけで伝えられても実際何をするかわからない」というような、《情報提供》の方法に関しても運動を始めるきっかけとして挙げられた。

6) 【健康を意識した生活】

このカテゴリーでは、《野菜を摂るようにしている》、《酒を飲むと煙草を吸いたくなる》、《煙草をやめるつもりはない》の3サブカテゴリーで構成された。「昼は野菜を摂らないとダメだと思う」というように、運動習慣以外にも《野菜を摂るようにしている》思いがある。一方で、「酒を飲むと煙草が肴になる」というように、《酒を飲むと煙草を吸いたくなる》や、「煙草をやめないと死ぬ位にならないとやめない」と言うように、《煙草をやめるつもりはない》という認識を持つこともあった。

2. 50～60歳代の運動習慣

1) 【運動を始めるきっかけ】

このカテゴリーでは、《退職》、《現在の健康状態が思わしくない》、《運動に関する行事への参加》、《日常的な近隣の情報源》、《知人からの勧め》、《経済的負担が少ないこと》の6サブカテゴリーで構成された。「仕事を辞めて退職になった」ということから、《退職》して時間ができたことや、「町の健診に引っかかって」とあるように、《現在の健康状態が思わしくない》ことが運動を始めるきっかけとなった。「町の行事に参加している」ということから、《運動に関する行事への参加》や、「広報を見て参加している」ということから、《日常的・近隣の情報源》が、運動を始めるきっかけとなっていた。「近所の方からノルディックウォークに誘われて」とあるように、一人で参加するのではなく《知人からの勧め》がきっかけとなっていたり、「数百円までできる」というように、《経済的負担が少ないこと》も運動を始めるきっかけとなっていた。

2) 【運動に対するイメージ】

このカテゴリーでは、《健康のために良い》、《楽しい》、《運動が嫌い》、《辛い》の4サブカテゴリーで構成された。「動いたりしたら少しでも良いかなと思って」というように、《健康のために良い》というイメージや、「最近始めたけど結構面白い」というように、《楽しい》などの良いイメージがあった。一方、「運動とかスポーツとか大嫌い」というように、《運動が嫌い》というイメージや、「歩くのはしんどいというイメージがある」というように、《辛い》という悪いイメージもあった。

3) 【運動を続けるための要因】

このカテゴリーでは、《時間的余裕》、《家族や仲間との存在》、《運動習慣を確立させる意欲》、《運動に必要な身なりを整えること》、《運動による効果や成果の実感》、《自分に合った運動をする》の6サブカテゴリーで構成された。「勤め中は時間的余裕がなかった」というように、退職を迎えて《時間的余裕》ができたことが要因となっていた。また、「参加したら友達がおるしね」というように、《家族や仲間との存在》することが運動継続の意欲に繋がっていたり、「生活習慣の一環として行いたい」というように、運動が生活習慣の一部となることが《運動習慣を確立させる意欲》となっていた。中には、「スポーツ的な服装を持っている」というように、《運動に必要な身なりを整えること》で、運動習慣を継続できたり、「運動したら血糖値が下がった」というように、《運動による効果・成果の実感》し、《自分に合った運動をする》ことが、運動習慣を継続する要因となっていた。

4) 【健康を意識した生活】

このカテゴリーでは、《食生活の是正》、《定期的な運動習慣がある》、《自己の健康管理》の3サブカテゴリーで構成された。「甘いものを少し控えるのが大事」というように、《食生活を是正》したり、「毎日10分、これだけはしている」というように《定期的な運動習慣》を行って健康に対して意識しながら、「積極的に検査を受けるようにしている」というように《自己の健康管理》を行っている生活を実践していた。

IV. 考 察

2010年に策定されたスポーツ立国戦略⁸⁾では、成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度にすることを

目標に掲げている。しかし、「体力・スポーツに関する世論調査（平成25年）」⁹⁾によると、成人のスポーツ実施率は約43%であり、特に若年層は各世代の中でもスポーツ実施率が著しく低い。また、近年若年層において生活習慣病の割合が増加していることから、成人の運動に対するイメージや運動習慣の継続に対する考え方をもとに、スポーツ実施率を高める支援策が必要とされている。

20歳～40歳代のグループにおいては、運動に対してマイナスのイメージが多かった。例えば、《仕事が忙しい》や《運動は辛い》などで、働き盛りや子育てで《時間的制限》のある世代であるため、【体力低下の認識】を持ちつつも、取って運動を始めようとは思っておらず、むしろ【生活の中に取り込む運動】にあるように、特別な運動を継続的に行うのではなく、通勤や子育ての中に運動を取り込んでいる意識がある。定期的な運動習慣を持っている若年世代が全体の2割前後であるということや、若年世代からの生活様式が影響し、年齢を重ねるにつれて生活習慣病に罹患することを考えると、生活の中に取り入れられていると意識されている運動では、生活習慣病予防に対しては効果的であるとは言えない。仕事や子育ての時間を有効に利用でき、かつ生活習慣病予防に効果的な運動の方法やきっかけを提供する支援が必要である。中添ら^{10) 11)}は、45歳未満の人は健康に関心を持っていても、日常生活上の最優先課題ではないために予防的保健行動につながりにくいと報告している。本研究におけるインタビューからも【生活の中に取り込む運動】カテゴリーが生成され、《勤め中は時間的余裕がなかった》、《退職》により時間的余裕ができたなどの意見が聞かれた。就労や子育て世代では、仕事や子育てが優先されるため、新たに健康習慣を構築するのではなく、食生活の改善や通勤をしながら運動量を増やすといった従来の日常生活を大きく変えずにより良い生活をおくるための工夫が必要であると考えられる。

一方、50～60歳代のグループにおいては、《運動が嫌い》《辛い》などのマイナスイメージと、《健康のために良い》《楽しい》などのプラスのイメージがある。仕事や子育てが一段落したことにより、生活の中に時間的余裕が生まれたことによって、自分の健康や楽しみのために運動を行っていきたいと考えている。この世代に対しては、《現在の健康が思わしくない》ことがきっかけとなることから、自分の健康に対して関心があるため、運動を行うことによって、自分の健康にどのように良い影響があるのかの情報提供を行うことが必要であると考えられる。また、《知人からの勧め》や《経済的に負担が少

ないこと》がきっかけとなることから、安価に運動を行うことで、地域のコミュニティーを形成でき、かつ楽しいと思えるような運動の場や機会を提供する支援が必要である。魚里ら¹²⁾は、地域の人々と交流する人々は健康意識や保健行動が高く、地域住民が積極的に参加できる内容、主体性をもって活動できる場所と機会の提供をし、その活動をPRする工夫が望まれると報告している。地域社会のつながりの希薄さが問題になってきている今日、身近な施設を活用して整備される活動の場と、そこで営まれる住民による手作りの活動を推奨する自治体もあり、地域住民が自助的、自発的に参加できる健康への取り組みが重要であると考えられる。

これまでも、運動実践を左右する要因として、社会的要因・心理的要因・環境的要因という3つの側面が言われている¹³⁾。今回の調査からも、《仲間とのコミュニケーション》、《一緒に行く仲間やパートナー》が【運動を始めるきっかけ】や【運動を継続する要因】となったことから、これらは社会的な側面として考えられる。また、《楽しい》、《運動習慣を確立させる意欲》が【運動に対するイメージ】や【運動を継続する要因】となったことから、心理的な側面として考えられる。《費用が安価である》や《日常的な近隣の情報源》が【運動を始めるきっかけ】となったことから、環境的要因として考えられる。これらの3つの側面を支援するように、住民のニーズに沿った地域施設の一般開放¹⁴⁾や、健康教室、公開講座の企画、看護系大学が健康情報サービススポットとして宣伝や催事の実施¹⁵⁾、自治体など地域と連携した住民への周知が実施可能な一支援ではないかと考えられる。

V. 研究における限界と課題

本研究で得られたデータは、研究対象者の回想によるものであり、実際の運動習慣の状況と対象者が捉えていることとは異なる可能性は否定できない。また、一自治体の限られた人数の対象者によるニーズ調査結果であり、数値による調査の妥当性を統計学的理論に基づいて評価することは困難である。今後、妥当性と信頼性を保つには、フォローアップアンケートを実施し、データを評価したり、量的研究を組み合わせるなどの方法を利用して、さらに検討していく必要がある。

VI. 謝 辞

本研究にご協力いただいた熊取町民の皆様、またご協

力いただいた大学関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

VII. 参考文献

- 1) 生活習慣病予防活動支援モデル事業報告書. 日本看護協会, 2008.
- 2) 平成24年 国民健康・栄養調査結果の概要. 厚生労働省
- 3) 黒川博史, 中野未知子, 石原多恵他: 非肥満の若年男性集団における運動習慣の関心度と運動習慣の促進要因・阻害要因との関連, 大阪医科大学看護研究雑誌, 4巻, 41-49, 2014.
- 4) 黒川博史: 若年成人男性におけるメタボリックシンドローム予防のための運動の行動変容に関する文献学的考察, 大阪医科大学看護研究雑誌, 4巻, 3-9, 2013.
- 5) 安梅勅江: フォーカスグループインタビュー法 科学的根拠に基づく質的研究の展開, 医歯薬出版会社, 東京, 1-40, 2001.
- 6) 安梅勅江: グループインタビュー法II 活用事例編 科学的根拠に基づく質的研究法の展開. 東京, 医歯薬出版株式会社, 16-19, 2003.
- 7) Berelson B. (1952) / 稲葉三千男 (1957): 内容分析. 東京, みすず書房.
- 8) 文部科学省: スポーツ立国戦略ースポーツコミュニティー・ニッポンー, 2010.
- 9) 文部科学省: 体力・スポーツに関する世論調査, 2013 <http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afildfile/2013/08/23/1338732_2.pdf>
- 10) 中添和代, 斉藤静代, 松村千鶴, 森口靖子: 予防的保健行動をとる人の健康意識と生活習慣, 香川県立医療短期大学紀要, 第2巻, 123-128, 2000.
- 11) 大池明枝, 中添和代, 大浦まり子他: 高齢化が進行している団地の健康教室の意義, 香川県立保健医療大学紀要, 第4巻, 69-75, 2007.
- 12) 魚里明子, 森田智子, 小出水寿英: P市県民交流広場参加者の保健行動と健康意識の実態調査, 関西看護医療大学紀要, 第5巻, 第1号, 28-36, 2013.
- 13) 健康運動実践指導者 養成用テキスト. 東京, 南江堂.
- 14) 蔵本文乃, 中谷啓子, 岩屋裕美: 地域住民の学習ニーズに即した公開講座のあり方に関する研究 内容分析による健康に関する学習ニーズの検討を通して, 東海大学医療技術短期大学総合看護研究施設論文集21号, 23-35, 2012.
- 15) 菱沼典子, 石川道子, 高橋恵子他: 看護大学が市民に開いた健康情報サービススポットの広報活動, 聖路加看護学会誌, 11巻1号, 76-82, 2007.

Study Report

Factual analysis for having interests in health promotion and habituation of physical exercising

Makoto TSUKUDA Akihito KOJIMA Mizuho Ii Reiko ISHINO

Kansai University of Health Sciences Faculty of Nursing

Abstract

Purpose: The purpose of this study is identifying the causes of lack of exercise and making concrete public health promotion plan for adult.

Method: In this study, we divided the interviewees into two groups: Group A: people aged from 20 to 49 (n=6) and Group B: people aged from 50 to 60 (n=7). Taking the dictation of the interviewees, we carried out "Focus Group Interview, FGI," to each group. We analyzed the data extracted from the interviews using Berelson's content analysis method.

Results: We classified the answers from the group A into four categories: motivation to start exercise, importance of exercise, factors of physical exercise habituation, and health-conscious lifestyle. This group shows physical exercise habituation requires the condition of having enough time available and people working together. From the answers of group B, we extracted six categories: exercise in their daily life, awareness of reduction in physical strength, motivation to start exercise, factors of physical exercise habituation, importance of exercise, and health-conscious lifestyle. This group shows awareness of their recent reduction in physical strength although they try to have exercise in daily life.

Consideration: For establishing and keeping habitual exercise, it would be important for the people to satisfy their needs about the following issues: sense of belonging to a community, existence of family and friends, enough time to spare for physical exercise, desire for habituation of physical exercise, and realizing the result of exercise.

To support their habitual exercise, we should provide information and active supports for them, in cooperation with the local administrative organ, and feedback the results about the activity to the residents.

Key Word : interests in health promotion, habituation of physical exercising, cooperating with local community, Focus Group Interview
