



資料2



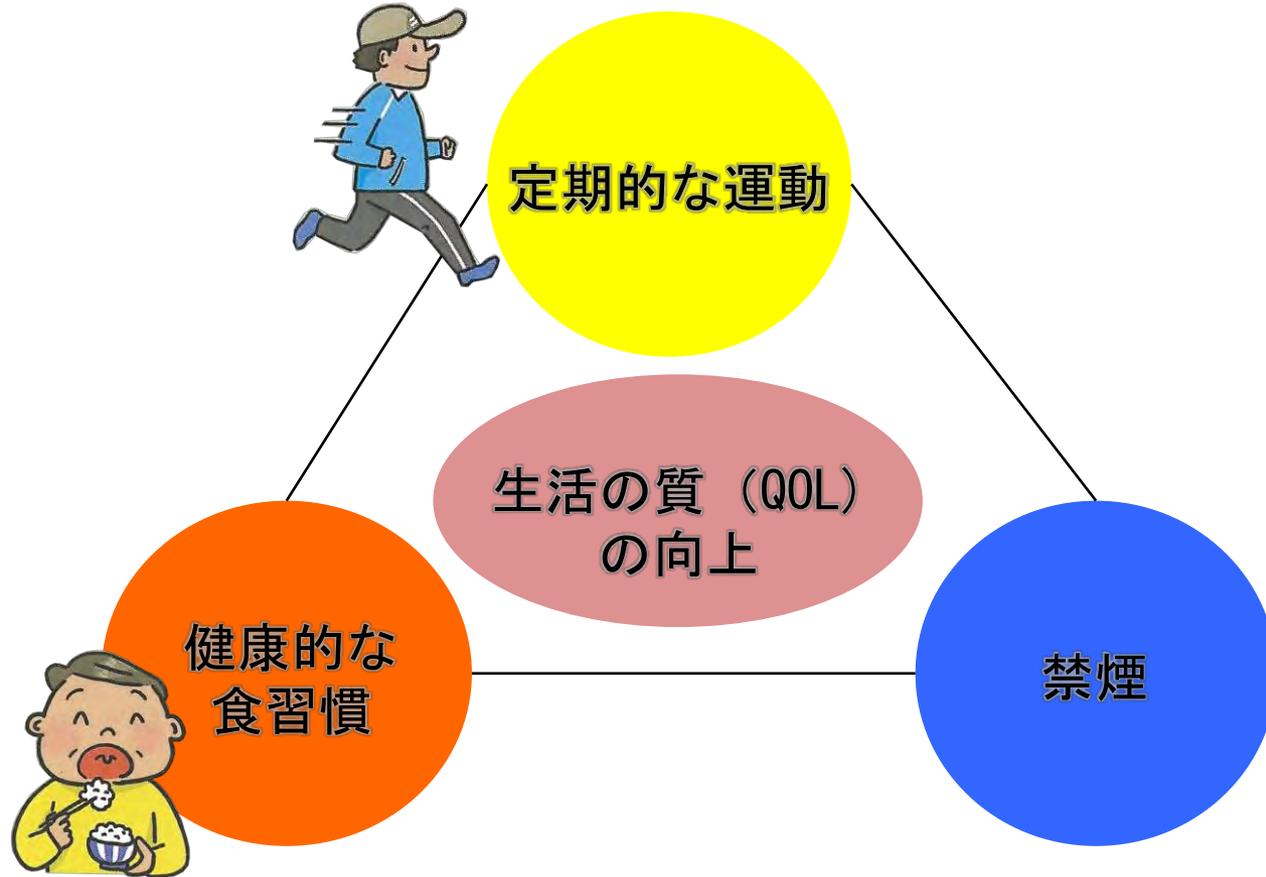
スモールチェンジ活用リーフレットの配布

早稲田大学大学院人間科学研究科
早稲田大学人間科学学術院

島崎崇史
竹中晃二



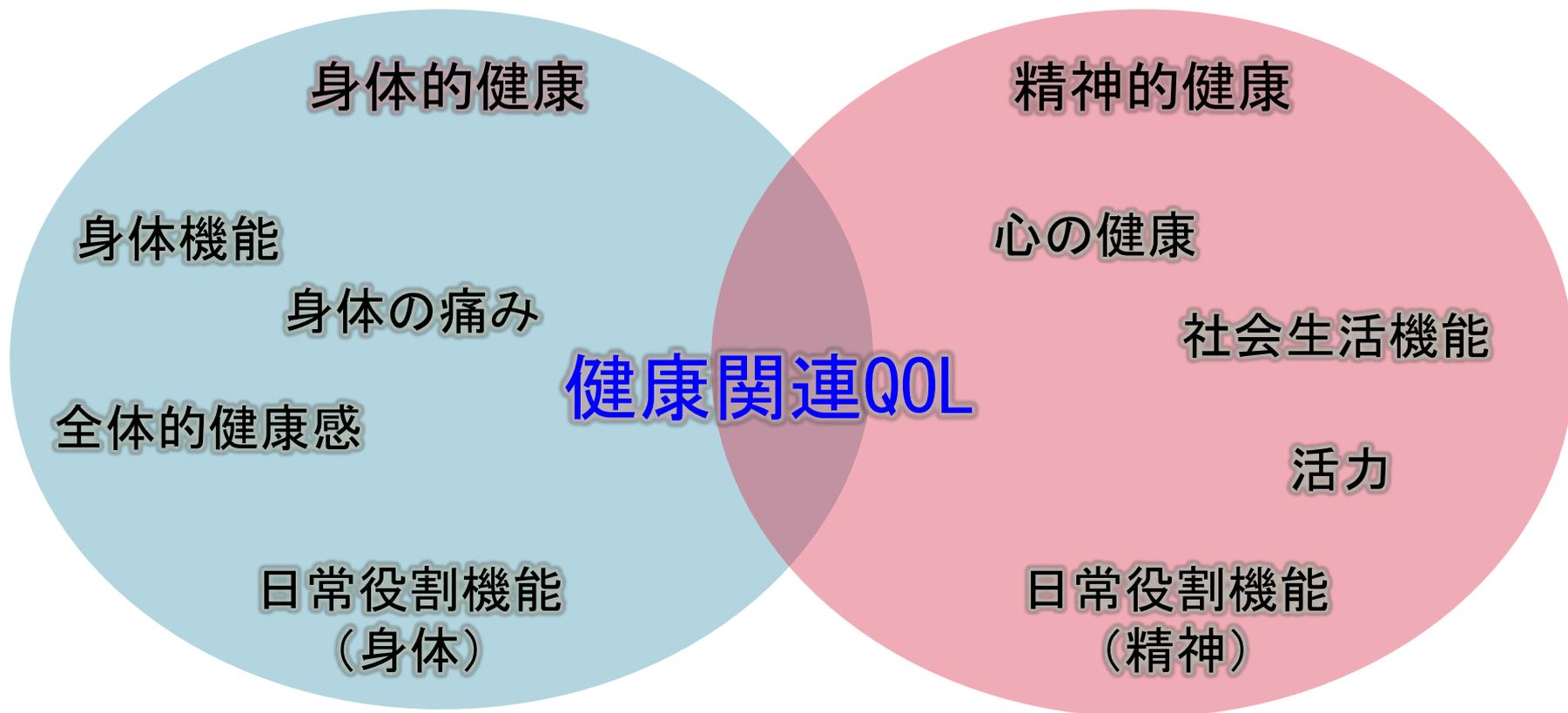
リーフレット配布の目的



定期的な運動、健康的な食習慣、及び禁煙が推奨されている。

+ 健康関連QOLとは？

：自分の健康状態に対する満足感





今回の報告



リーフレットの
の閲読

健康的な生活
習慣の実施

健康関連QOLの
向上





スモールチェンジ活用リーフレット



内容

- 住民を対象とした事前調査
- 健康行動実施の利益について紹介
- 日常生活の行動をわずかに変えて健康行動にするスモールチェンジ活動の内容を紹介





調査対象者

〈事前調査〉

1. 対象者
国民健康保険対象者3,000名
2. 調査内容
住民の健康状態・意識の把握

リーフレットの
配布



〈事後調査〉

1. 対象者
国民健康保険対象者3,000名
2. 調査内容
住民の健康状態・意識の把握

**事前・事後調査ともに
回答が得られた588名
を対象に分析**



健康的な生活習慣の変化

		変容ステージ			
		初期ステージ		後期ステージ	
運動ステージ 	配布前	人数 (割合)	367 (62.4)	<u>221</u>	<u>(37.6)</u>
	配布後	人数 (割合)	337 (57.3)	<u>251</u>	<u>(42.7)</u>
生活活動ステージ 	配布前	人数 (割合)	220 (37.4)	<u>368</u>	<u>(62.6)</u>
	配布後	人数 (割合)	192 (32.7)	<u>396</u>	<u>(67.3)</u>
食習慣ステージ 	配布前	人数 (割合)	323 (54.9)	<u>265</u>	<u>(45.1)</u>
	配布後	人数 (割合)	303 (51.5)	<u>285</u>	<u>(48.5)</u>



身体のQOLの変化

		平均値	標準偏差
身体的健康	配布前	47.69	6.86
	配布後	48.47	6.28
全体的健康感	配布前	49.70	6.20
	配布後	49.39	5.87
身体機能	配布前	48.48	7.57
	配布後	49.86	6.25
日常役割機能（身体）	配布前	49.19	6.94
	配布後	50.27	5.82
身体の痛み	配布前	49.78	8.06
	配布後	49.54	8.49

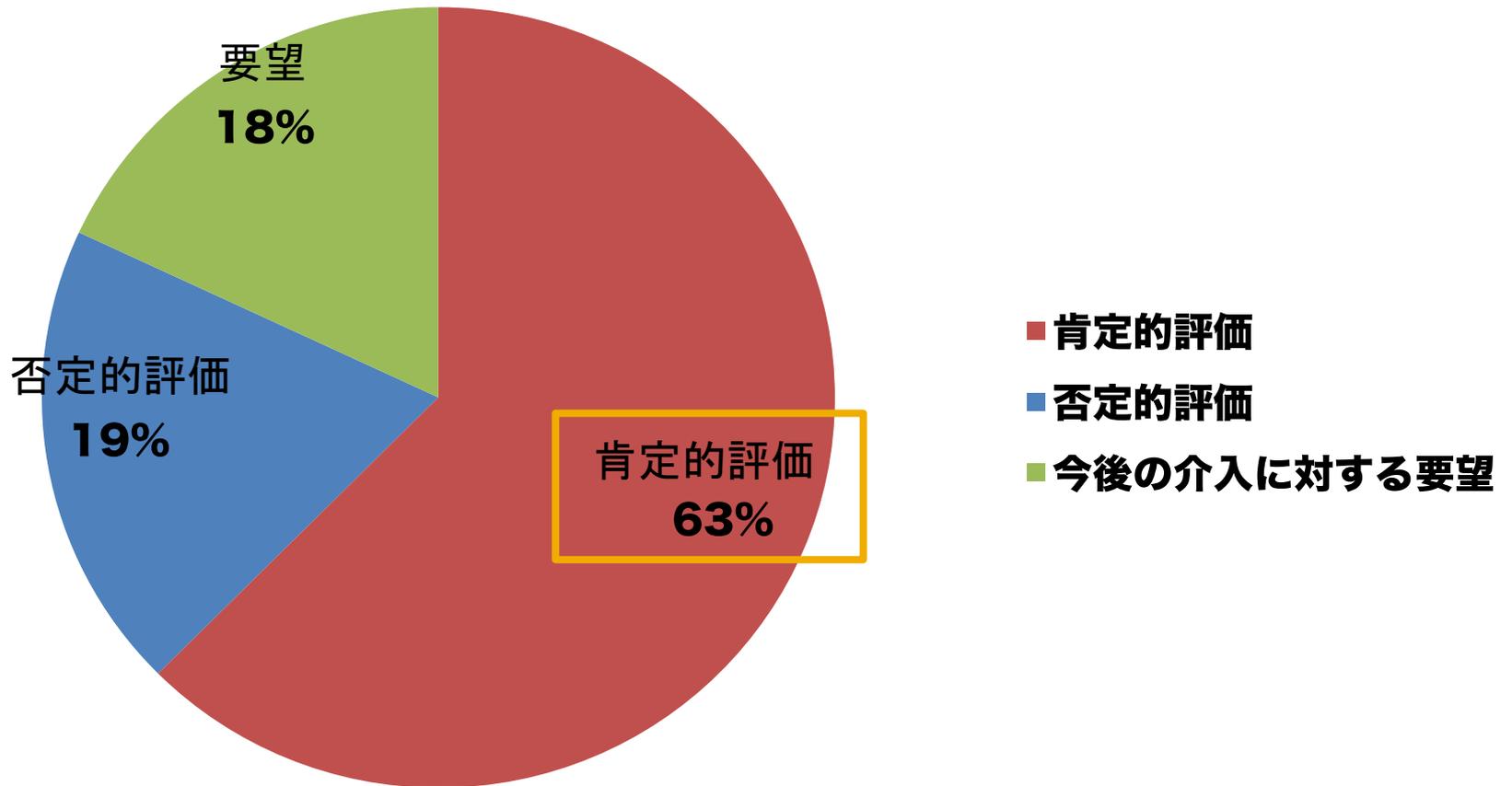


心のQOLの変化

		平均値	標準偏差
精神的健康	配布前	49.82	6.10
	配布後	49.91	6.29
活力	配布前	50.97	6.26
	配布後	50.61	6.30
社会生活機能	配布前	48.51	8.12
	配布後	50.21	7.16
心の健康	配布前	50.55	6.02
	配布後	50.21	6.35
日常役割機能（精神）	配布前	49.89	6.00
	配布後	50.56	5.87



リーフレットの配布に対する評価





リーフレットおよびその配布に対する意見

回答者115名の分析結果

	カテゴリ	回答度数
リーフレット閲読の 効果 (肯定的意見)	行動実施への意図	21
	自己の健康の見直し	7
	行動実施の重要性に対する気づき	3
	初期ステージに対して効果的	2
	スモールチェンジによる効果の理解	2
	継続可能性に対する評価	1
	町の事業内容の復習	1

	カテゴリ	回答度数
リーフレット閲読に よる否定的な意見 (否定的意見)	内容に新規性が無い	4
	内容の理解が困難	3
	経費に対する批判	2
	健康行動実施の必要性を感じない	2
	行動実施が困難	2
	行動継続が困難	1





リーフレットの配布に対する評価

今後の介入に対する要望

	カテゴリ	回答度数
媒体に関する要望	文字を大きくして欲しい	3
	用語の工夫	2
	文字を少なくしてほしい	2
	具体的な運動の方法を知りたい。	2
	絵を大きくしてほしい	1
	ポスター形式（壁に貼れるものが良い）	1
	料理のレシピを入れてほしい	1
	漢字にふりがなが欲しい	1



リーフレットの効果的な配布方法について



配布にご協力頂いた枚数（場所別）

配信場所		残部・配信枚数		合計
		残部	配信枚数	
農産物販売所	部数	145	555	700
	(%)	(20.7)	(79.3)	(100.0)
観光施設	部数	73	477	550
	(%)	(13.3)	(86.7)	(100.0)
病院	部数	22	478	500
	(%)	(4.4)	(95.6)	(100.0)
町のイベント	部数	0	200	200
	(%)	(0.0)	(100.0)	(100.0)
体育館	部数	0	450	450
	(%)	(0.0)	(100.0)	(100.0)
役場職員への配布	部数	0	200	200
	(%)	(0.0)	(100.0)	(100.0)
自宅へのポスティング	部数	0	150	150
	(%)	(0.0)	(100.0)	(100.0)
合計	部数	240	2510	2750
	(%)	(8.7)	(91.3)	(100.0)

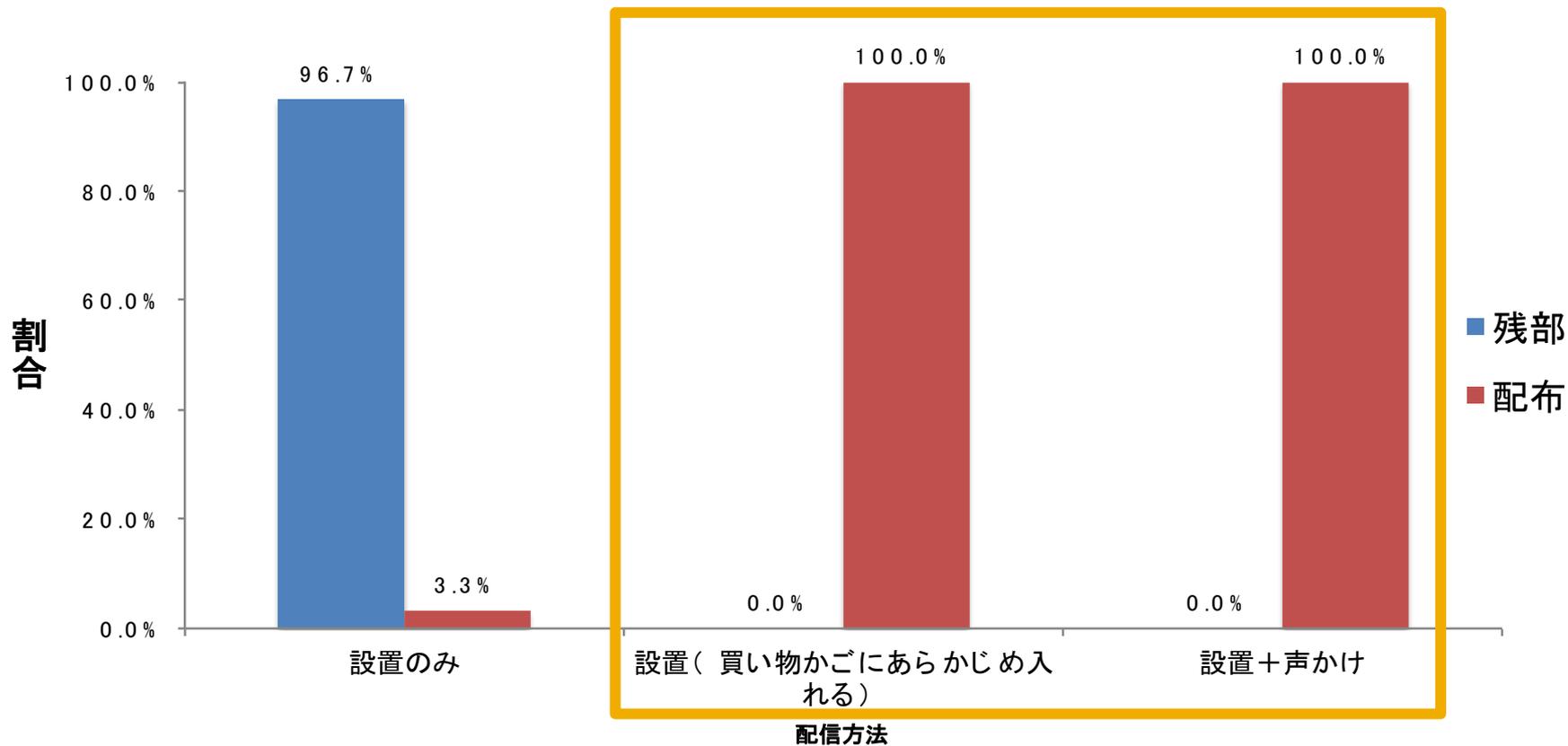


配布にご協力頂いた枚数（方法別）

		残部・配信枚数		合計
		残部	配信枚数	
配信場所	設置	部数	145	450
		(%)	(32.2)	(100.0)
	手渡し	部数	95	2245
		(%)	(4.2)	(95.8)
	ポスティング	部数	0	150
		(%)	(0.0)	(100.0)
合計	部数	240	2605	
	(%)	(8.4)	(91.6)	



設置にスモールチェンジで配布率アップ





リーフレット配布に対する意見（配布者側）

配布方法	意見
手渡し	職員の負担になった。 混雑時の配布は難しかった。
設置 (買い物かごに予め入れる)	レジで配布は混雑し、手渡しは難しいが、このような方法であればそれほど負担はない。
設置+声かけ	住民の方々が快く貰ってくれた印象だった。

+ 住民の目線から . . .

郵便はがき

料金受取人払郵便

小川支店
承認
223

差出有効期間
平成24年4月
30日まで
(切手不要)

3 5 5 - 0 3 9 0

比企郡ときがわ町大字関堀151番地1
ときがわ町保健センター 行

1) 調査方法
各施設から配布してもら
うリーフレットの中に質問を記
載したはがきを同封し、後日
郵送を依頼した。

2) 調査協力者
リーフレット1000部にはが
きを同封し、163枚を回収した。

以下の項目にそれぞれお答えください。

性別 年齢

居住地域

閲読量：リーフレットをどのくらい読んだか？

知識：健康同実施に対する知識の変化

関連性：自分の状況との関連性

態度・信念：健康行動実施に対する態度

自信：リーフレットの内容を実践する自信

意図：リーフレットの内容を実践する意図

+ 配布方法の違いによる住民の健康行動に対する態度変容

配信方法		人数	平均値	標準偏差	t 値	自由度	有意確率
閲読量	設置してあるものを持ち帰った	26	3.54	1.36	.46	161	.646
	手渡し	137	3.38	1.66			
知識	設置してあるものを持ち帰った	26	2.85	.37	-.61	161	.544
	手渡し	137	2.89	.34			
関連性	設置してあるものを持ち帰った	26	2.58	.50	-.98	161	.329
	手渡し	137	2.69	.53			
態度・信念	設置してあるものを持ち帰った	26	2.54	.51	-2.59	34	.014 **
	手渡し	137	2.82	.47			
自信	設置してあるものを持ち帰った	26	2.73	.45	1.45	41	.153
	手渡し	137	2.58	.56			
意図	設置してあるものを持ち帰った	26	2.73	.45	.37	161	.713
	手渡し	137	2.69	.48			

** $p < 0.1$

手渡しで渡された方が、健康行動に対する態度の変容を促進する。