

人は何故、健康行動を起 こさないのか・・・

株式会社ジェロントロジースポーツ研究所
JWA専務理事：井上成美

今、なぜ、「健康行動変容」か？

◆ 「健康行動変容」とは「環境を良好な状況に整え、生活習慣を見直し、改善すること」

◆ 7つの健康習慣 (USA: プレスロー1980)

- ① 毎日7～8時間の睡眠をとる
- ② 朝食を欠かさない
- ③ 間食をしない
- ④ 適正な体重を維持する
- ⑤ 定期的に運動をする
- ⑥ 過度の飲酒をしない
- ⑦ タバコを吸わない

ハイレベル ウェルネス行動

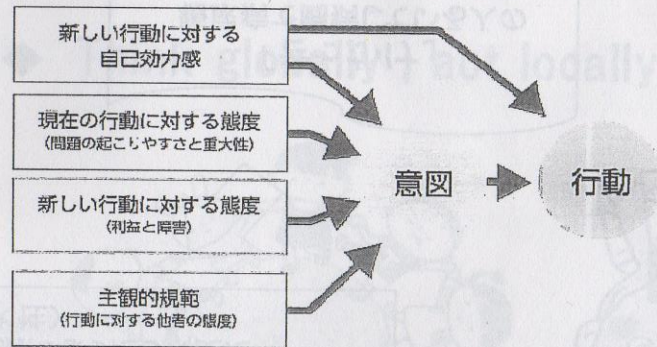
1) 睡眠時間 2) 食習慣 3) 体重管理 4) 身体活動 5) 飲酒 6) 禁煙
7) シートベルト・ヘルメット着用・安全運転 8) 職場の健康と安全規則の遵守
9) 予防接種 10) 定期検診 11) ストレスマネジメント 12) 安全な性行為
プラス: 豊かな人間関係

(NWI 2001 DE:JWF 2005 FF)

「毎日の生活規則性」「趣味の有無」「多忙感の有無」「労働時間」「栄養バランス」「嗜好品の摂取量」「肥満」「塩分摂取量」

「自覚的ストレス量」「生活満足度」「体調変化の有無」 (森本1996)

行動変容のステージと個人の意識



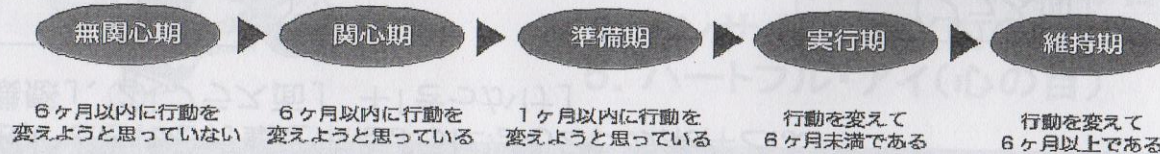
ヘルスブリーフモデルの4つの信念

健康教育における行動への期待と価値
「保健信念モデル」

- ①問題の起こりやすさ
- ②問題の重要性
- ③行動の利益(効果)
- ④行動の障害(バリア)

参考文献: Karen Glanz, Frances Marcus Lewis, Barbara K. Rimer (医学書院, 2006)

行動変容ステージモデル



◆「行動変容のステージに合わせた10の働きかけ」◆

「気づく」から「築く」へ！ (ウエルネスライフスタイル)

健康行動モデル

健康に良いとされる行動を取るようになる2つの条件とは

①「危機感」、②「プラス面」 + 「きっかけ」

【危機感】

- ：このままだと病気になってしまう
（罹患性）
- ：糖尿病になったら大変だ
（重大性）



【プラス面】

- ：ダイエットはキツイから嫌だな
（障害）
- ：痩せたら病気にならなくて済む
かも（有益性）

「きっかけ」

糖尿病で闘病している人の
ビドキュメントをテレビで見
た

ネガティブキャンペーン（チェンジングライフスタイル）
「大病」「倒産」「投獄」？

➡ 「ウエルネス氷山モデル」

ヘルスプロモーションの「5つの目」

◆ Think globally , act locally



ヘルスプロモーションの「5つの目」

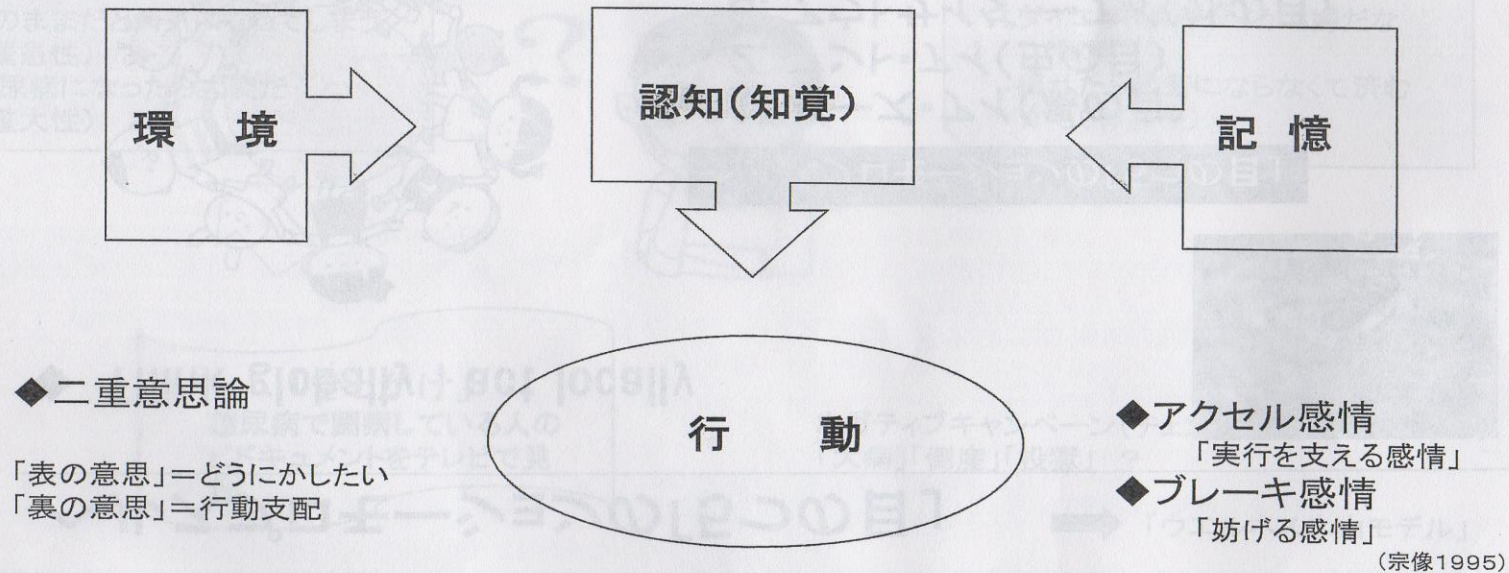
1. バーズ・アイ(鳥の目)
2. アント・アイ(虫の目)
3. アウトサイダー・アイ(外の目)
4. インサイド・アイ(内の目)
5. ハートフル・アイ(心の目)

(島内2002)

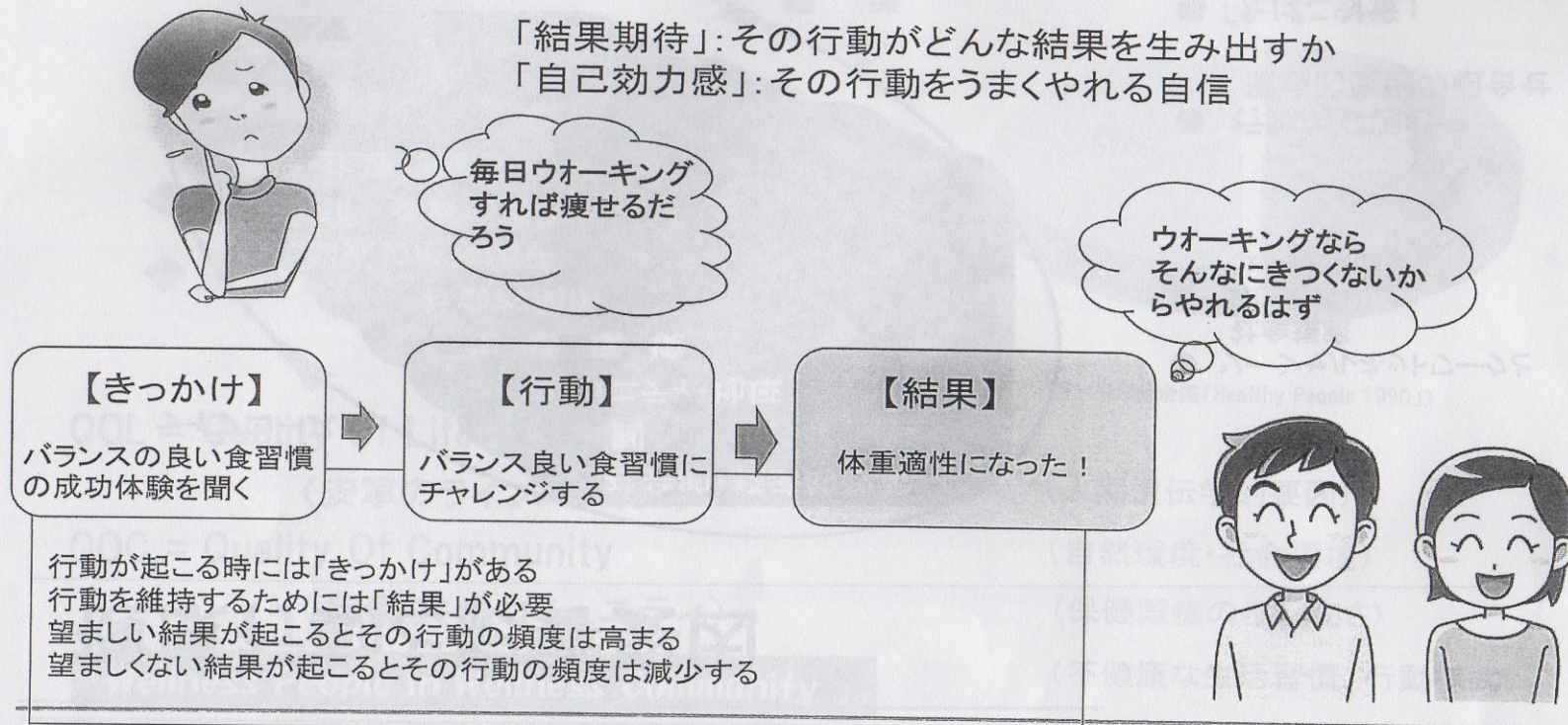
◆ 健康は人生の目的ではない
自分の人生の目的を達成するために健康を勝ち取ることが大切である

今の自分は？「記憶」による現実認知

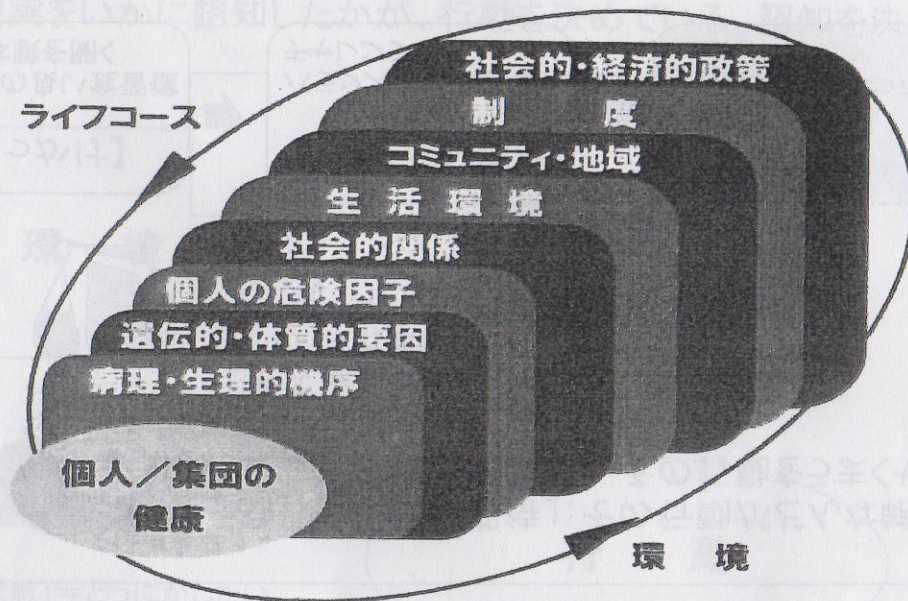
ヒトは、基本的に「記憶」により現実を認知する。
現実をいかに認知したかが、行動を決めている。認知を決めるのは記憶イメージ



自己効力感モデル



健康行動と影響要因

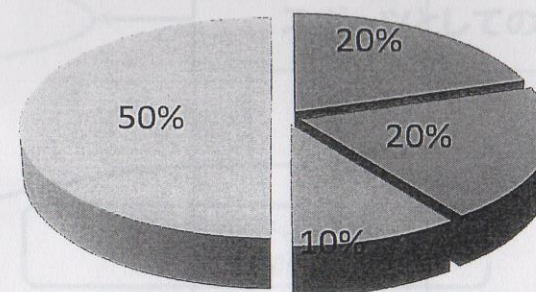


- ソーシャルネットワークと社会規範
- 制度的要因と公共政策的要因
- 行動的要因と環境的要因の組合せ
- 「たばこ対策」

資料: Smedley BD, Syme SL (eds.), Institute of Medicine. Promoting Health: Strategies from Social and Behavioral Research. Washington, D.C.; National Academies Press, 2000.

健康に影響を与える4つの要因

◆遺 伝	20%
◆環 境	20%
◆医 療	10%
◆生活習慣	50%



(アメリカ合衆国「Healthy People 1990」)

QOL = Quality Of Life

(安寧のライフスタイル)

QOC = Quality Of Community

(自然共生コミュニティ)

「Wellness People In Wellness Community」

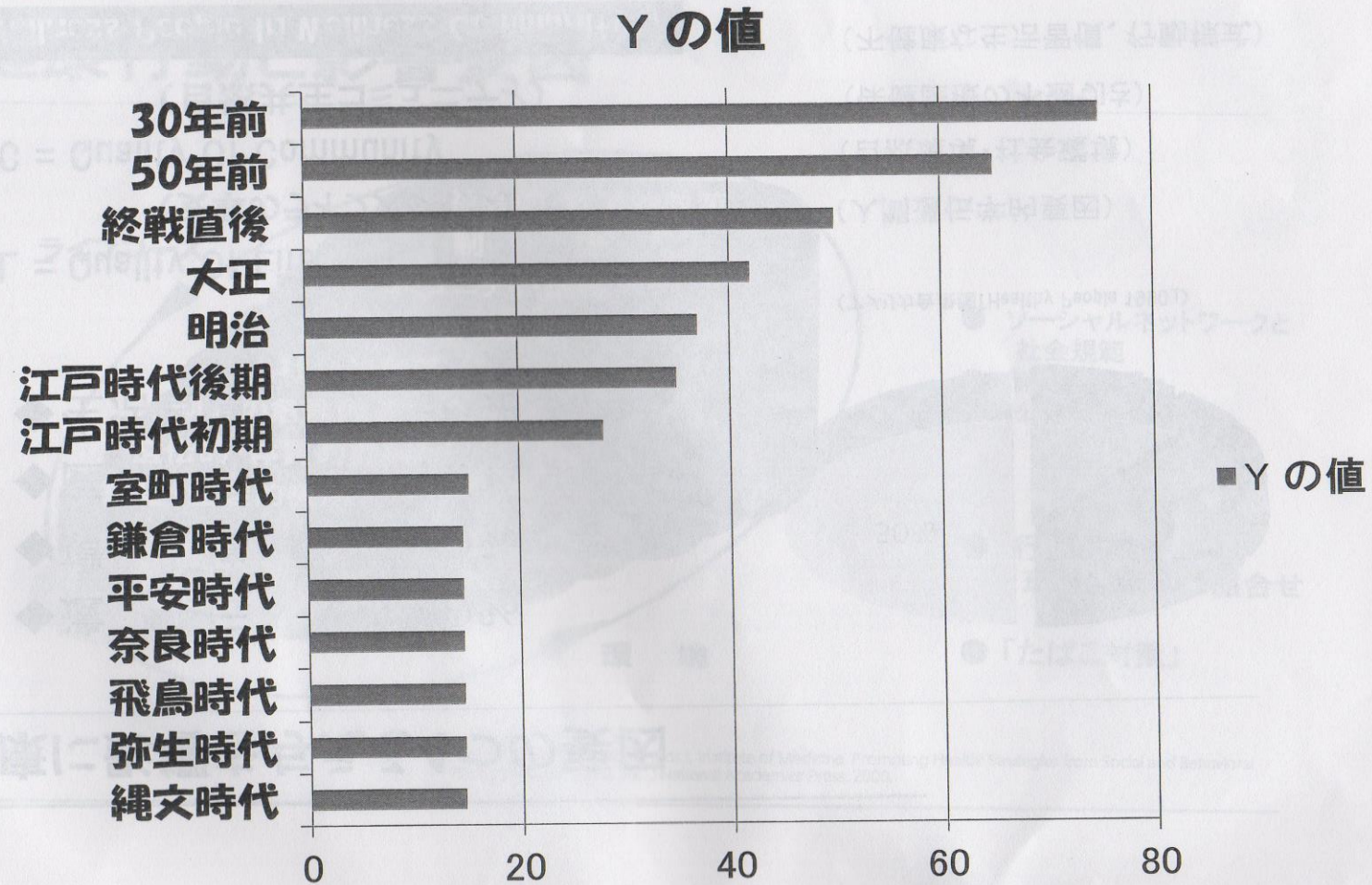
(人間遺伝学的要因)

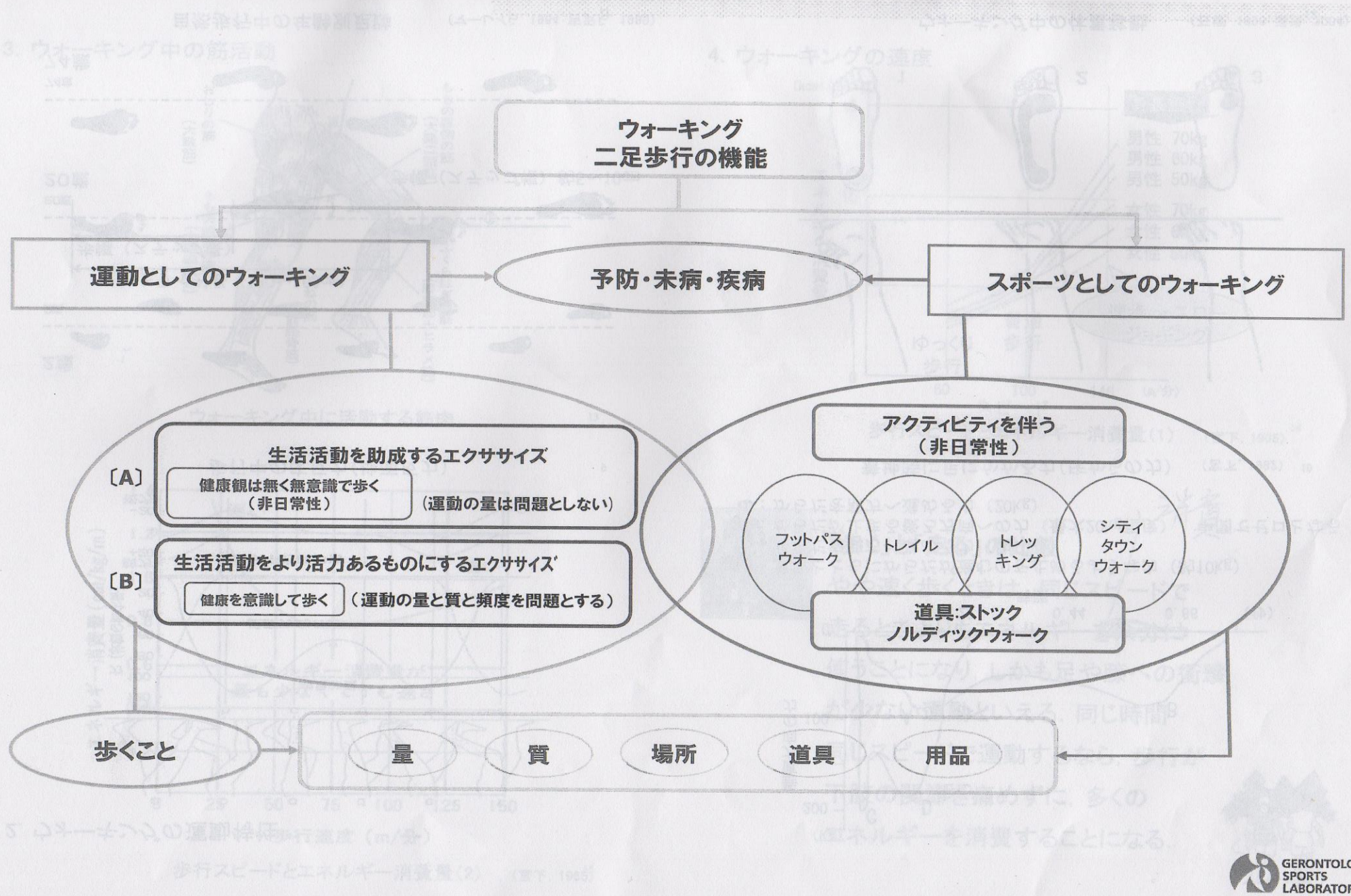
(自然環境・社会環境)

(保健医療の不適切さ)

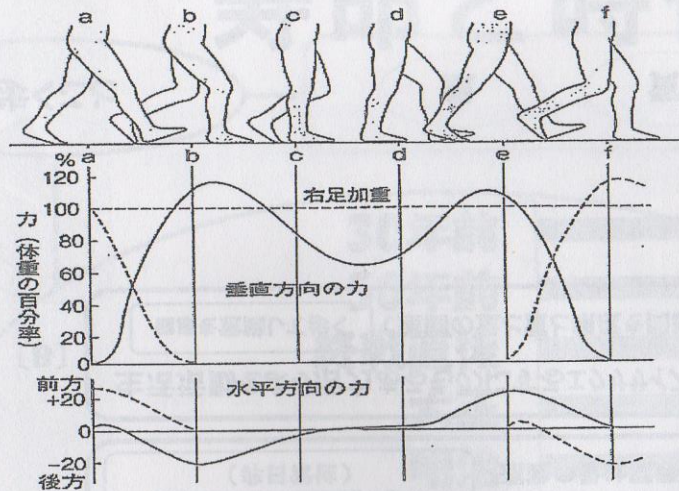
(不健康な生活習慣、行動様式)

寿命と時代



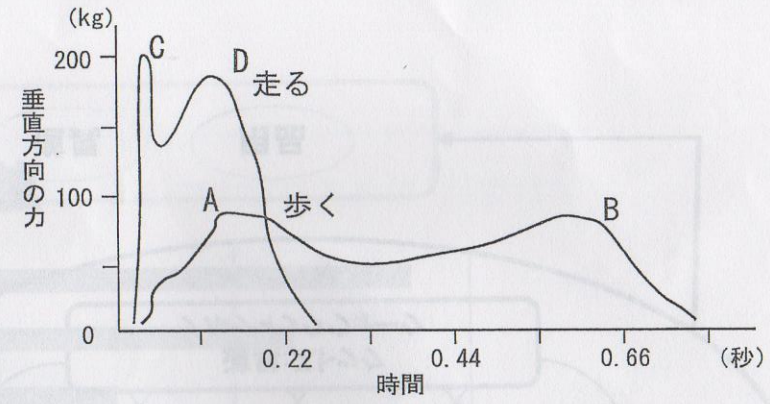


2. ウォーキングの運動特性



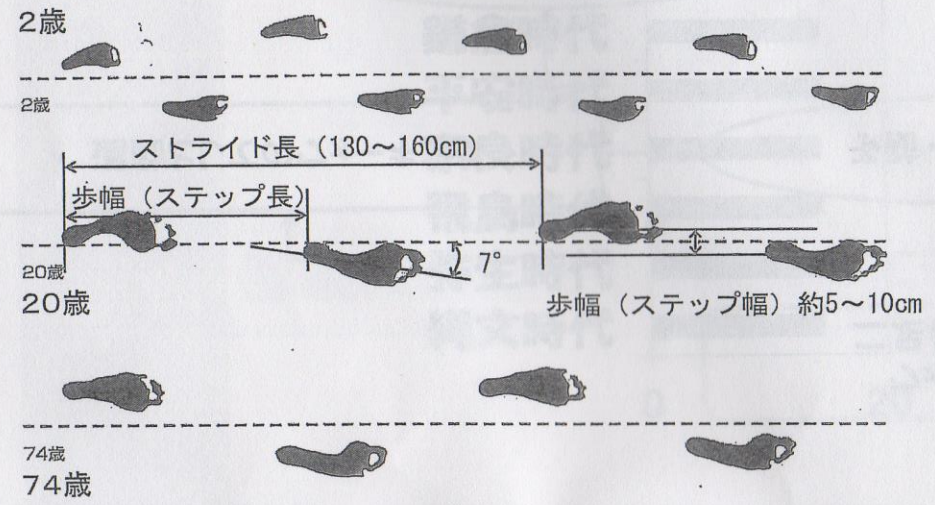
歩行中の床反力(地面反力)

9



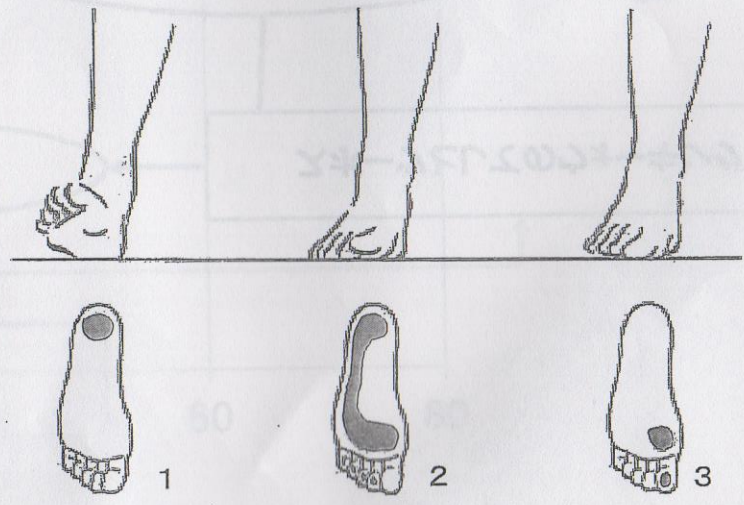
- A: 着地とともにからだが進むのを止めるような力 (約10kg)
- B: からだを前方へ進める力 (約10kg)
- C: からだが止まる後ろ方向への力 (最大20kg程度), 途中でゼロとなる
- D: からだを前方へ進める力 (20kg)

着地時に足にかかる力(床からの力) (宮下, 1992) 10



自然歩行中の年齢別足跡

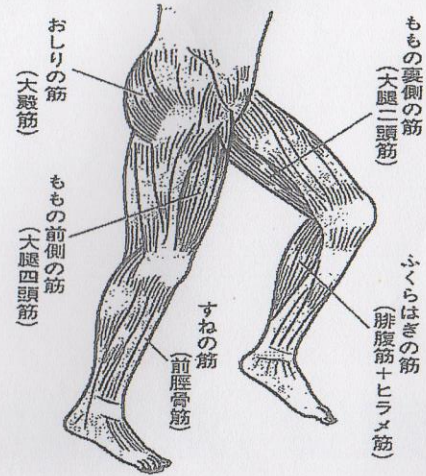
(マーレイら, 1964; 吉沢ら, 1989)



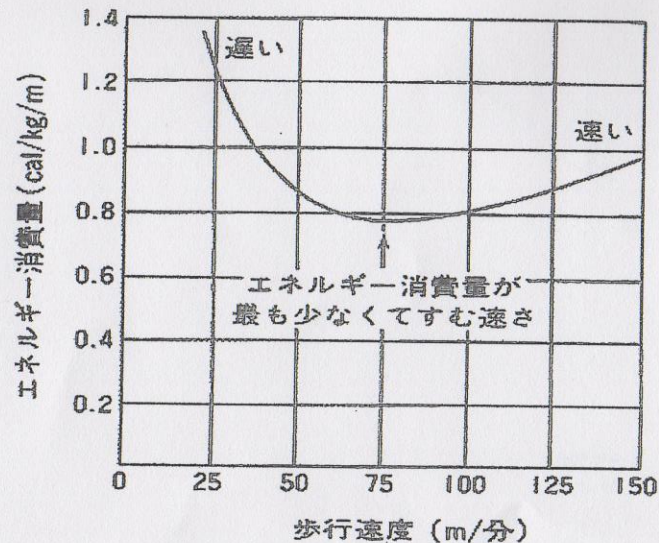
ウォーキング中の体重移動

(石塚, 1996; 湯浅, 2004)

3. ウォーキング中の筋活動

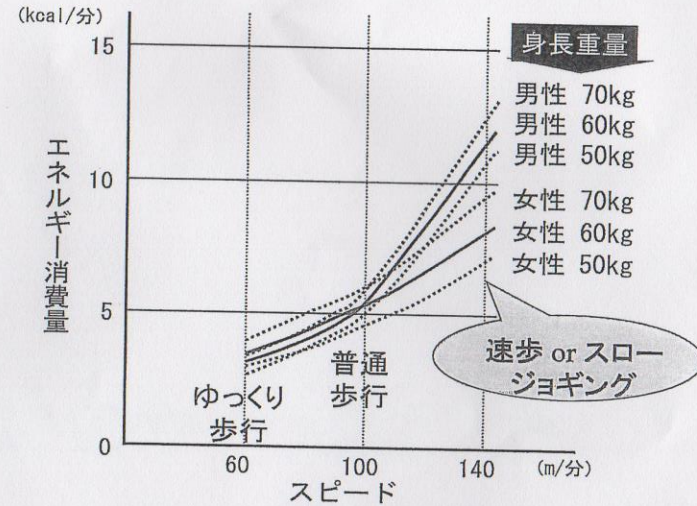


ウォーキング中に活動する筋肉



歩行スピードとエネルギー消費量(2) (宮下, 1965)¹⁵

4. ウォーキングの速度



歩行スピードとエネルギー消費量(1) (宮下, 1965)¹⁴



「歩く」と「走る」の比較

やや速く歩くときは、同じスピードで走るときよりもエネルギーを消費する。使うことになり、しかも足や膝への衝撃が少ない運動といえる。同じ時間同じスピードで運動するなら、歩行が下肢の関節を痛めずに、多くのエネルギーを消費することになる。

