

## 健康意識の変容に応じた生活習慣記録システム

多田 渚

日本人の三大死因である「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」は、生活習慣病に深く起因している。生活習慣病とは、「糖尿病」、「高血圧」、「脂質異常症」など、喫煙や飲酒、食生活、運動不足などの生活習慣の乱れ等が原因で起こる病気である。今や国民の健康に対する脅威となっており、生活習慣病の発症リスクを下げるのが近年の課題とされている。厚生労働省は、生活習慣病になる前段階の生活習慣病予備軍に着目し、健康意識の低いこの層の人達への働きかけが重要であると提言している。

そのことを踏まえ、この層の人達が、健康的な生活習慣を身に付けるための様々なシステムが開発されている。これらの先行研究において、自己管理と動機付けの2つの目的によって対象者が違うことに着目し、この部分の橋渡しを行えるシステムが必要なのではないかと考えた。そこで、本研究では、健康意識の低い人が健康に対する「動機づけ」から「自己管理」までの意識向上を支援することを目的としたシステムの開発を試みた。

本システムのコンセプトは、健康意識のレベルに応じて、入力項目及び出力内容を変えることで、段階を踏みながら健康への意識を高めることができるようにすることである。項目数そのものを増やすのではなく、1つの項目の内容をレベル1、レベル2、レベル3と段々詳細に入力できるようにし、出力内容もより詳細にしていく。項目は、計測機器を持たない人でも利用しやすいように、【食事】【喫煙】【飲酒】【身体活動】【睡眠】といった生活習慣を中心とした項目に絞った。レベル1では、食事の3食チェックや喫煙・飲酒等の有無などの簡単な内容を選択形式や Yes/No 形式で手軽に入力できるようにしている。レベルが上がると、各項目に次のレベルへの入力ボタンが表示され、食事の栄養バランスの選択や、喫煙本数、飲酒後の状態など具体的な内容が入力できるようになる。出力結果も各項目のレベルごとに表示される。また、結果に対するメッセージの表示機能や、目標値を設定できる機能を一部の項目の出力結果に取り付けた。

健康意識の向上や利用のしやすさ等を確認するため本システムに対する評価実験を行った。その結果、実験前と比較して、被験者全員が普段よりも生活習慣を意識するようになったと回答した。段階を踏みながら入力できる点に関しても全体的に「満足」という回答が得られ、本システムにおける「動機付け」の部分の効果が有効であることが示唆された。しかし本システムによる「自己管理」のレベルまでには至らなかった。一部の被験者には、結果に対して改善行動を取るなど「自己管理」までに意識を高めた人もいたため、今後実験の規模を拡大し、「自己管理」までの意識向上の有効性の検証が必要であると考えられる。加えて、どの段階でユーザに各レベルを提案していくか、提案材料は何が適切かといった、健康意識に応じた提案機能や、蓄積されたデータの活用などが今後の課題である。

(指導教員 松本 紳)