

# ICTを活用した保健指導の 適切な実施方法の検証

令和元年度～令和3年AMED循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業  
「壮年期就労者を対象とした生活習慣病予防のための動機付け支援の技術開発に関する研究」  
(研究代表者：津下一代)

# 特定保健指導へのアプリ導入支援の組み入れ

## 【DOUKI-APP STUDY】

- 前年度に特定保健指導を受けているリピーターを対象に、アプリ導入支援群（77名）、対照群（76名）の2群に分け、アプリ導入支援群に対して初回面接時に①～⑦の保健指導プロセスに沿ってアプリ導入支援\*を実施した。
- 従来の動機付け支援では効果の出にくいと想定される者に対して、生活改善アプリの導入支援を行うことが、行動変容や保健指導効果を高めることにつながるかを検証するランダム化比較試験を行って解析した。

保健指導プロセス	項目
①保健指導の準備	A. アプリ導入支援の環境整備
	B. 保健指導者の力量の平準化
	C. 対象者への周知
②信頼関係構築	E. 気づきや理解の促しの凝縮
③アセスメント	F. アプリ選択の下準備
④気づきの促し	
⑤教材の選定	
⑥目標設定	
(アプリ活用支援)	G. 科学的根拠に基づくアプリの役割理解
	H. アプリの活用可能性のアセスメントと判断

保健指導プロセス	項目
(アプリ活用支援)	I. アプリの生活へ取り入れのアセスメント
	J. 行動目標とアプリ機能をすり合わせた活用の支援
	K. 生活スタイルとアプリ機能をすり合わせた活用の支援
	L. ICTリテラシーに応じた選択と操作の支援
	M. アプリ開始時期の決定支援
	N. 記録の自己管理や共有方法の検討
⑦保健指導期間中の継続フォロー	O. トラブル対応窓口へのアクセス保証
	P. アプリ活用と生活改善の継続支援

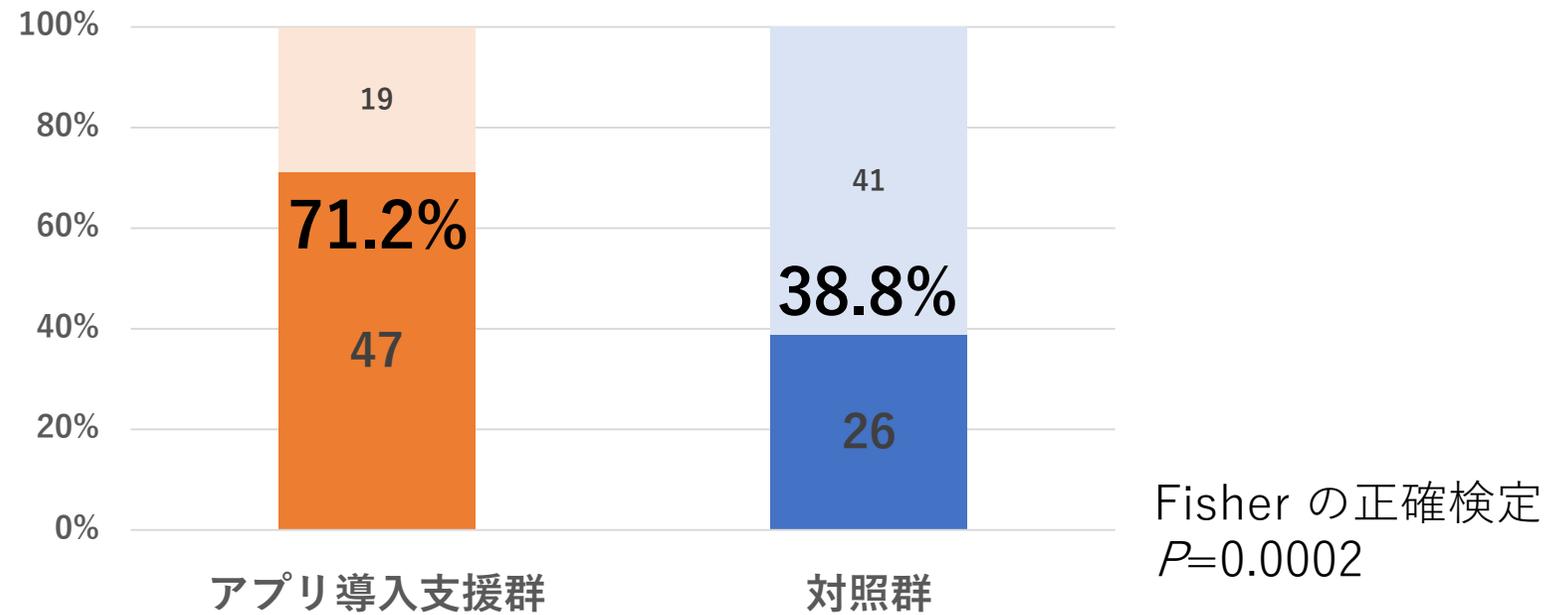
アプリ活用

アプリ  
不使用

紙面やPC上の  
セルフモニタリング

# 3 か月後のアプリ利用者割合

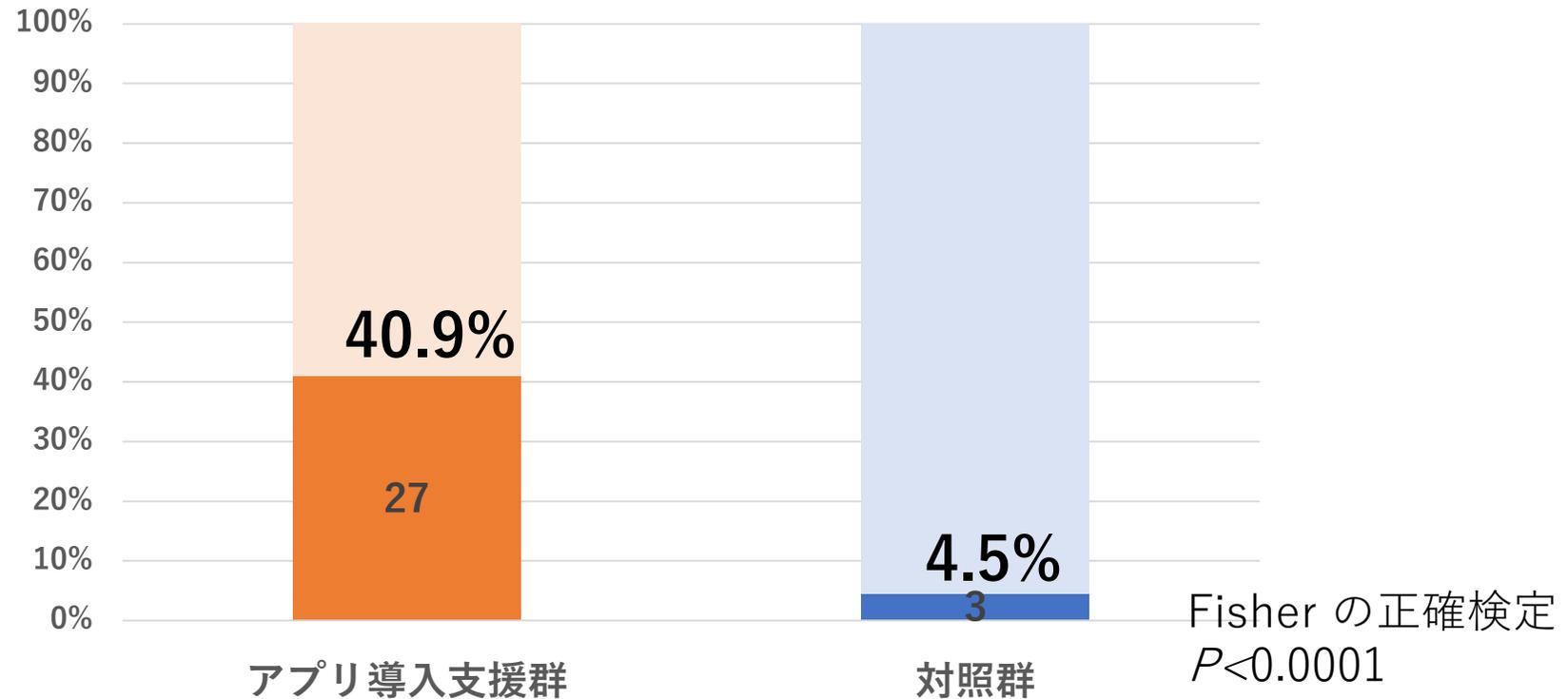
アプリ導入支援群ではアプリ利用者割合が有意に高い。



アプリ導入支援群66例・対照群67例（3か月後アンケートに有効回答があった参加者）

# 3 か月後のアプリ利用増加

アプリ導入支援群ではアプリ利用増加が有意に高い。

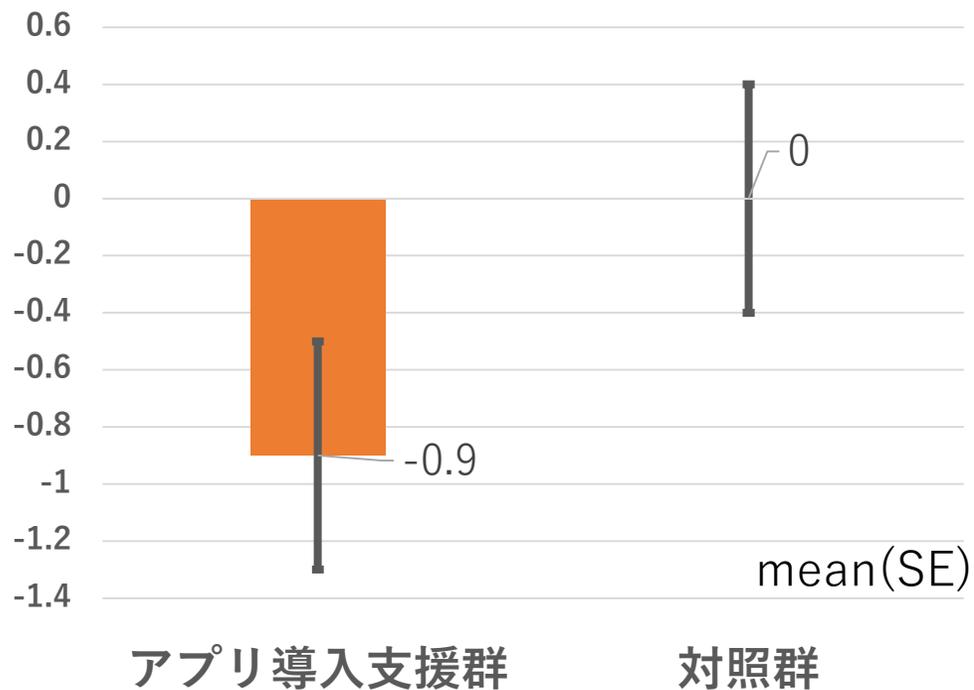


アプリ導入支援群66例・対照群67例（3か月後アンケートに有効回答があった参加者）

# 3 か月後の体重変化量・率

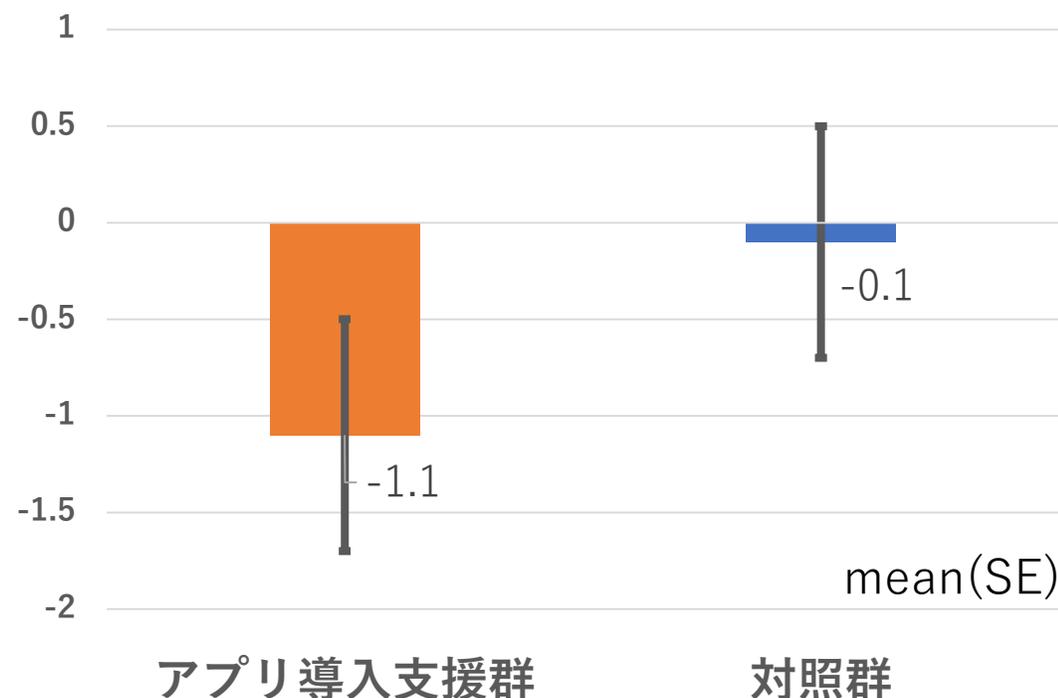
アプリ導入支援群では体重変化量・変化率が大きい傾向にある。

### 体重変化量 (kg)



2標本 t 検定  
 $P=0.1951$

### 体重変化率 (%)



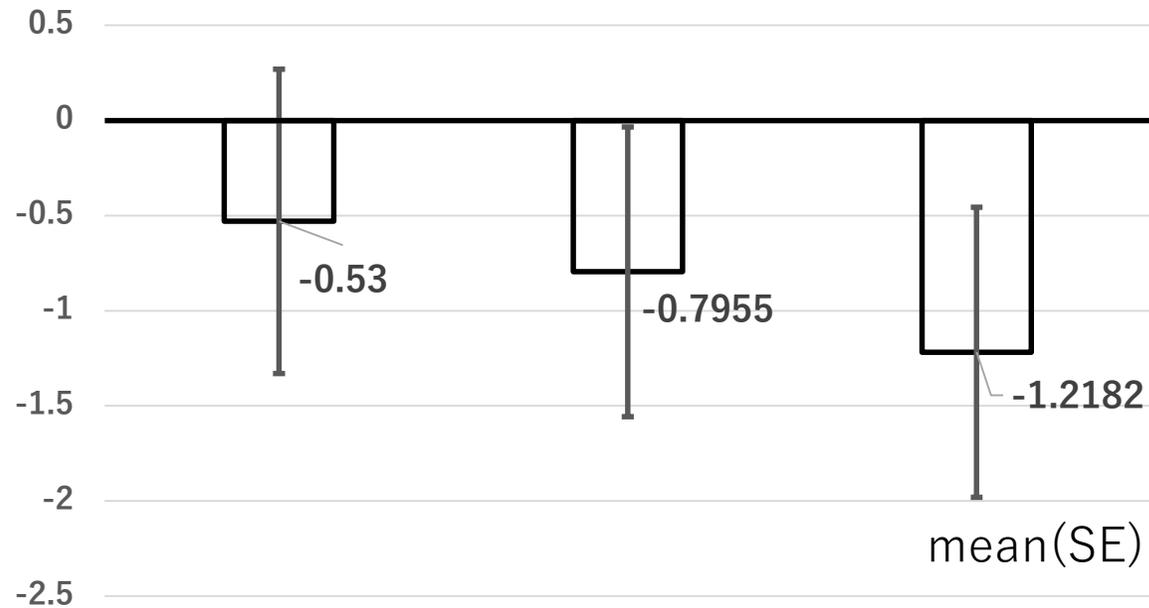
2標本 t 検定  
 $P=0.2188$

アプリ導入支援群64例・対照群63例 (3か月後体重に有効回答があった参加者)

### 3 か月後の体重変化量・率（導入支援群 アプリ利用頻度別）

アプリ利用頻度が高い程、体重変化量・変化率が増大する傾向にある。

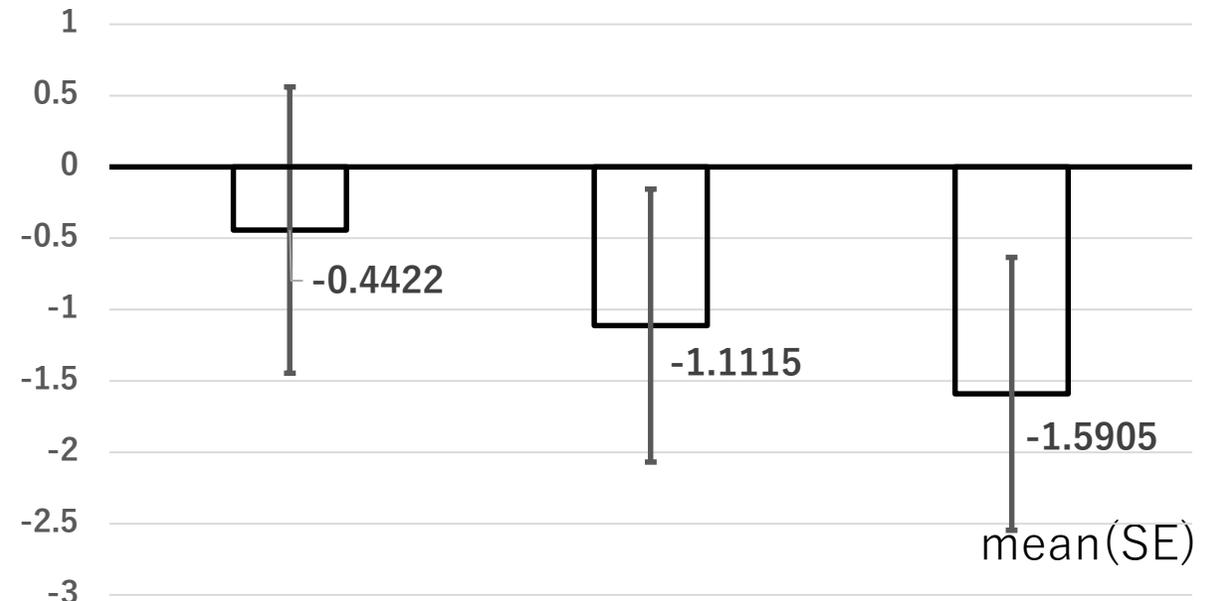
#### 体重変化量 (kg)



アプリ利用なし 20例  
アプリ利用 (週7日未満) 22例  
アプリ利用 (週7日) 22例

Jonckheere-Terpstra傾向検定  $P=0.080$

#### 体重変化率 (%)



アプリ利用なし 20例  
アプリ利用 (週7日未満) 22例  
アプリ利用 (週7日) 22例

Jonckheere-Terpstra傾向検定  $P=0.083$

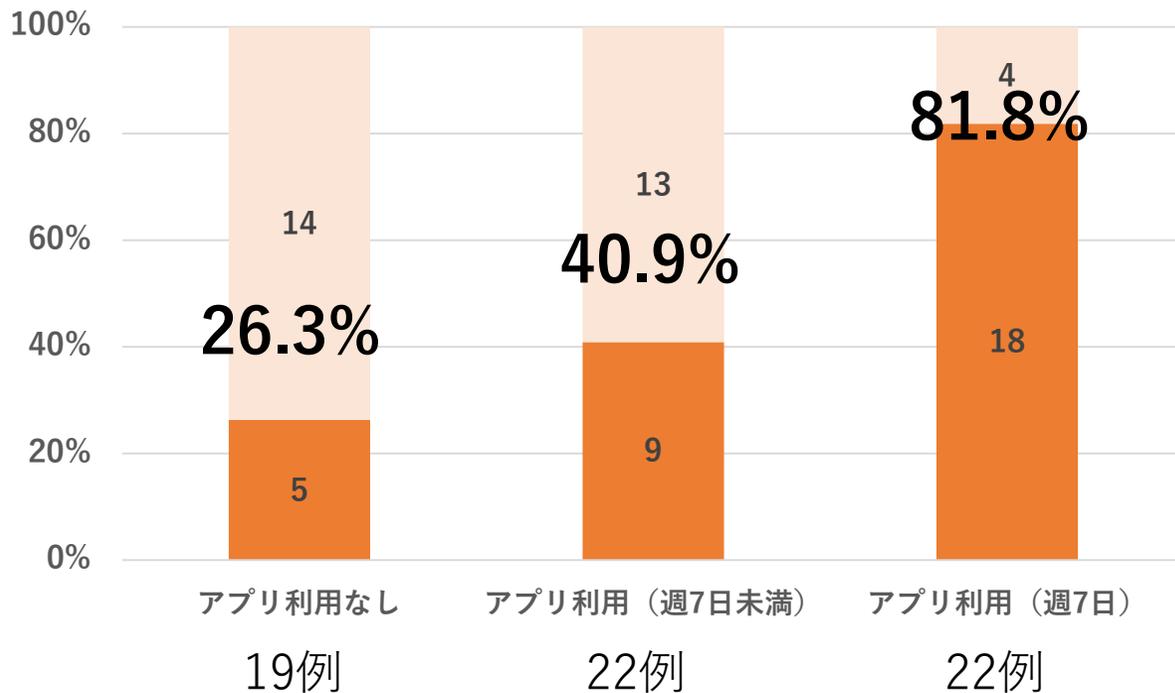
3か月後体重に有効回答があったアプリ導入支援群64例をアプリ利用頻度別に3群に分類

# 3 か月後の生活改善（行動変容）（導入支援群 アプリ利用頻度別）

## 3か月後の参加者アンケート自己評価

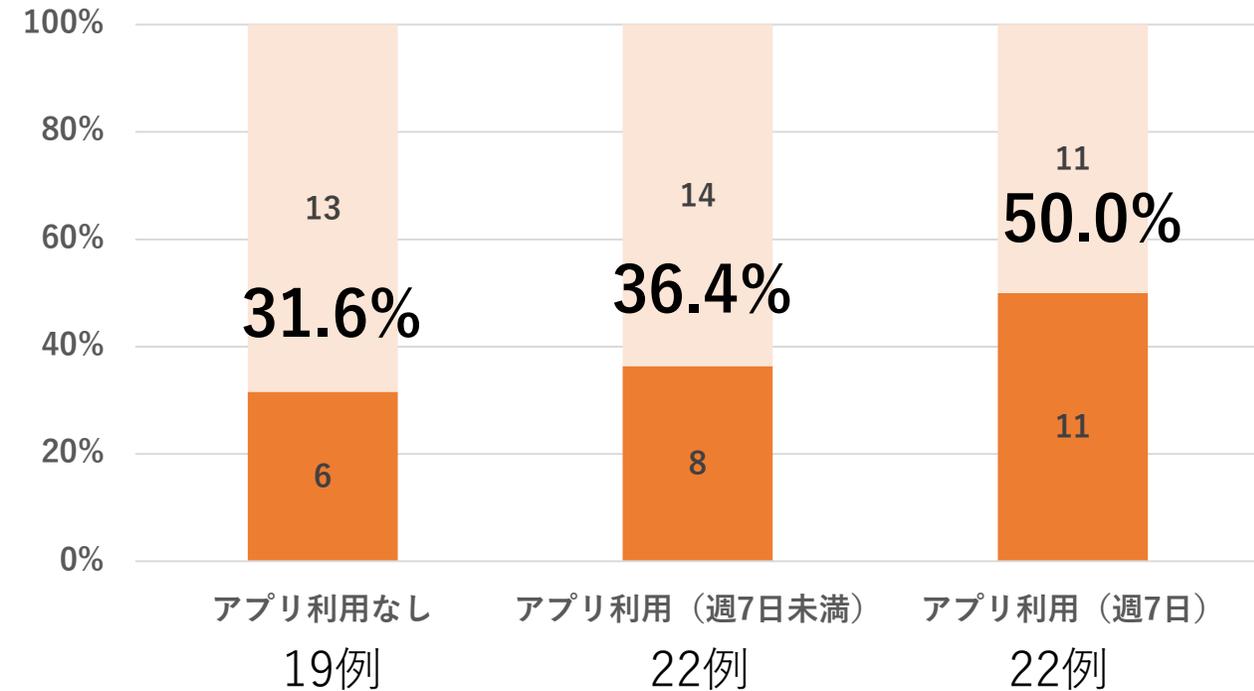
アプリ利用頻度が高い程、食生活や運動習慣の改善する傾向にある。

### 食生活改善あり



Cochran-Amitageの傾向検定  $P=0.0002$

### 運動習慣改善あり



Cochran-Amitageの傾向検定  $P=0.2232$

生活習慣に関する3か月後アンケートに有効回答があったアプリ導入支援群63例をアプリ利用頻度別に3群<sup>6</sup>に分類