

# 生活活動促進に効果的なポスターに関する検討

鳥越 賢太郎 (201711981、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、長谷川 聖修

キーワード：生活活動、階段利用、ポスター

## 【目的】

現在日本では、少子高齢化や疾病構造の変化が進む事に対して、国民の健康を増進させる取り組みがなされている。その中でも厚生労働省(2013)は、日常生活における労働、家事、通勤・通学に関わる「生活活動」の促進を重要視することを提案した。

その生活活動を促進させる手段の一つに、ポスター掲示の活用があり、昨今では、生活活動を促すためのポスターが駅などの公共施設に掲示されている。これらのポスターが生活活動の促進により効果的であれば、国民の日常生活における歩数や運動習慣者の割合の増加が期待できると考えた。

本研究では、生活活動の中から階段の利用に着目し、啓蒙型、情報提供型、利用者参加型といった3種類のポスターを用いた行動変容に関する調査と、より効果的なポスターに関する内省調査の2つを実施し、実践的で効果的なポスターについて検討することを目的とした。

## 【方法】

作成した3種類のポスター①・②・③による階段利用促進の効果を検討するために、調査対象者26名をそれぞれポスター①、ポスター②、ポスター③の3グループに無作為に分類し、同一のポスターを4箇所(自動ドア、掲示板、エレベータ前、階段前)に掲示して行動変容の調査を行なった。また、調査後には、3種類の作成したポスターに対する階段利用促進の効果度を比較するため、それぞれのポスターに関する内省調査を実施した。調査手順は下記の通りであった。

- ① 調査対象者を集め、1名ずつ4階の目的地まで移動させる。
- ② 調査対象者の行動をモニタリングし、記録する。
- ③ 目的地にて調査用紙を用いて内省調査を実施する。

## 【結果と考察】

調査対象者のうち、62%(16名)の者が4箇所全ての箇所のポスターを見ずに通過した。4箇所の中では、エレベータ前が27%と最も認知され、掲示板では0%であった。

また、ポスターを見て階段を利用した者のうち、

ポスターがエレベータ利用から階段利用への行動変容を促した人数は、啓蒙型、利用者参加型がそれぞれ1名(4%)、情報提供型が0名(0%)であり、いずれも低い数値で、分類毎の大きな差異はなかった。低い数値が出た最も大きな要因に、ポスターの認知が低かったことが考えられる。ポスターによる行動変容を目指す上で、より多く認知されるための工夫が必要であることが示された。

内省調査において、効果的であることが示された割合は、啓蒙型が23%、情報提供型が30%、利用者参加型が33%であった。また、3つの分類のうち、どのポスターが最も効果が高いと思うかの調査では、啓蒙型が15%、情報提供型が38%、利用者参加型が46%であった。いずれの調査でも情報提供型、利用者参加型の割合が啓蒙型を上回り、シンプルな文言のみのポスターよりも、情報やクイズを記載したポスターの方が効果的である可能性が認められた。

## 【結論】

以上の結果より、ポスターの認知者数が低かったため、行動変容の大きな結果は得られなかったが、内省調査では、利用者参加型のポスターが最も効果的であることが示された。つまり、「認知されること」、ならびに「ポスターに利用者の興味・関心を引くための工夫を取り入れること」が、階段利用促進に大きな効果を持つ可能性が推察された。本調査の中では、クイズを記載した利用者参加型のポスターが最も興味・関心を得たが、ポスターを活用した階段利用促進を実践するにあたって、本調査で得られた知見を生かしたり、さらなるアイデアを反映させたりする必要があると考えられた。



図1 作成した3種類のポスター概要