

ご協力いただく介入プログラムについてのご説明

ご協力に際して実施していただく介入プログラムの内容（表）は、これまでの研究で身体活動の促進に効果があることが示唆されている職場環境，あるいは国内外の事業所における身体活動促進のための職場環境整備の好事例をもとに作成しています。

表. 身体活動プログラムの内容

職場環境の項目		プログラム内容			
		A. 身体活動実施に役立つ資源の利用可能性を高める介入	B. 身体活動に対する組織内の気づき・規範を醸成する介入	C. 身体活動に関する個人の行動変容を目的とした介入	
必須プログラム	文書化された方針		事業所長による身体活動促進の方針設定，および宣言 2点		
	身体活動プログラム			心理教育研修 1点	
選択プログラム	推奨プログラム	身体活動プログラム	コンペティションプログラム 3点		
			始業前，昼休み，あるいは就業中の運動プログラム 1点		
	看板・掲示板・広報		介入に関する情報の掲示 3点		
			電子掲示板等を用いた介入に関する情報提供 1点		
	階段・エレベーター		階段使用推奨の掲示 1点		
	その他のプログラム	身体活動・フィットネス施設	フィットネスクラブの利用助成 2点	スポーツチームとのスポンサー契約 1点	
			フィットネス設備の設置 2～9点		
		駐車場・駐輪場	駐輪場の設置 1点	駐車場における掲示 1点	
		更衣室	更衣室の設置 3点		
	シャワールームの設置 3点				

必須プログラム・・・身体活動促進効果が高いと考えられ，必ず実施していただく内容
 推奨プログラム・・・国内外での好事例があり，かつ実施可能性が高いと考えられる内容
 その他のプログラム・・・重要度が低い，もしくは実施可能性が低いと考えられるプログラム

別紙：身体活動促進プログラム概要

各プログラム内容は、実施することで期待できる効果によって、以下の3種類に分かれています。

A. 身体活動実施に役立つ資源の利用可能性を高める環境への介入

B. 身体活動にに対する組織内の気づき・規範を醸成する環境への介入

C. 身体活動に関する個人の行動変容を目的とした介入

また、各プログラム内容には、期待される効果に応じて、点数が示されています。さらに、各プログラム内容の重要性、および実施可能性に応じて、推奨されるレベルが3種類に分かれています。

研究にご協力いただく事業所様には以下の基準をもとに、事業所で実施するプログラム内容を選んでいただきます。

- ・2つの必須プログラムは必ず実施する。
- ・必須プログラムを含めて、実施するプログラム内容の合計点数が10点以上となるように選択する。
- ・必須プログラムを含めて、A～Cから少なくとも1つずつの内容を選択する。

☆ 各プログラム内容の詳細

1. 必須プログラム：研究に協力いただくすべての事業所様に実施していただく内容です。

・事業所長による身体活動促進の方針設定、および伝達

従業員の身体活動実施を推奨することを事業所の方針として定め、事業所長に宣言してもらうことで、組織における身体活動への気づきと規範を醸成します。

・心理教育研修

期間中に1度、身体活動量を伸ばすコツを学ぶ研修を、研究従事者から受けることができます(60～120分程度)。研修によって個人の身体活動に対する自己調整のスキルを養成することを狙います。

※心理教育の内容は以下の通りです。

① 身体活動の効果と大切さについて

身体活動の効果、およびその重要性について、これまでの知見を踏まえて解説します。

② 無理なく続く身体活動のコツ

現状の把握、目標設定、振り返りの方法、目標の再設定など、身体活動量の増加に役立つコツについて解説します。

2. 推奨プログラム：国内外での好事例があり、かつ実施可能性が高いと考えられる内容です。

・コンペティションプログラム

期間中に行った活動の特設のWebサイトに記録してもらい、身体活動量を競います。チームを組んでの参加も可能で、上位入賞者には商品を用意します。活動報告は他の介入プログラム参加者も見ることができ、掲示板による交流ができます。その他、自身の身体活動目標の設定、専門家からのアドバイスの獲得のためにも活用できます。実際に活動を実施する機会を提供することで、身体活動への接近性を強める狙いがあります。※労働者が、就業中、もしくは自宅にて、インターネットを使用できる環境にある必要があります。

別紙：身体活動促進プログラム概要

・ 始業前，昼休み，および就業中の運動プログラム

ラジオ体操等の音源，あるいはDVD等を用いた体操プログラムを，就業時間中，および就業時間外に企画し，実施します。実際に活動を実施する機会を提供することで，身体活動への接近性を強める狙いがあります。※運動を行う場所の確保が必要です。

・ 介入に関する情報の掲示

介入プログラムに関する情報を，事業所内に3ヶ所以上掲示します。身体活動に関する情報を事業所内に提供することで，身体活動への気づきと規範を醸成します。

・ 電子掲示板等を用いた介入に関する情報提供

介入プログラムに関する情報を，事業所で閲覧できる電子掲示板やイントラネット等を通じて配信します。身体活動に関する情報を事業所内に提供することで，身体活動への気づきと規範を醸成します。※電子掲示板やイントラネット等の利用環境が必要です。

・ 階段使用推奨の掲示

建物の入り口，およびエレベーターに，事業所の階段を使用することを推奨する掲示を行います。身体活動を推奨する情報を提供することによって，身体活動への気づきと規範を醸成します。

3. その他のプログラム：事業所によって実施可能な場合は，ご検討いただく内容です。

・ フィットネスクラブ利用助成

事業所が従業員のフィットネスクラブの利用料金を助成することで，従業員が自宅や職場近くのフィットネスクラブを一般料金よりも安く利用できるようにします。フィットネスクラブの利用可能性を高めることで，身体活動への接近性を強めます。※この内容の実施にかかる金銭的な負担は，研究者側で負うことができません。

・ フィットネス設備の設置

事業所内に，フィットネス設備を導入します。実際に身体活動が実施できる場を用意することによって，資源の利用可能性を高めます。※この内容の実施にかかる金銭的な負担は，研究者側で負うことができません。

・ スポーツチームとのスポンサー契約

企業として，スポーツチームとのスポンサー契約を行います。該当するスポーツに触れ合える機会を作り，身体活動への気づきと規範を醸成します。※このプログラムの実施にかかる金銭的な負担は，研究者側で負うことができません。

・ 駐輪場の設置，更衣室の設置，シャワールームの設置

事業所内にこれらの設備を導入します。自転車の利用可能性を高める，あるいは身体活動を実施することに伴う着替えが可能になることによって，身体活動への接近性を強めます。※このプログラムの実施にかかる金銭的な負担は，研究者側で負うことができません。

・ 駐車場における掲示

通勤で車を使用する労働者に対して，事業所の建物の入り口から遠いところに駐車するよう促す掲示を設置します。身体活動を推奨する情報を提供することによって，身体活動への気づきと規範を醸成します。※事業所内に駐車場が必要です。