

生活活動促進に効果的なポスター についての検討

体操コーチング論研究室
201711981 鳥越 賢太郎

背景



少子高齢化

疾病構造の変化



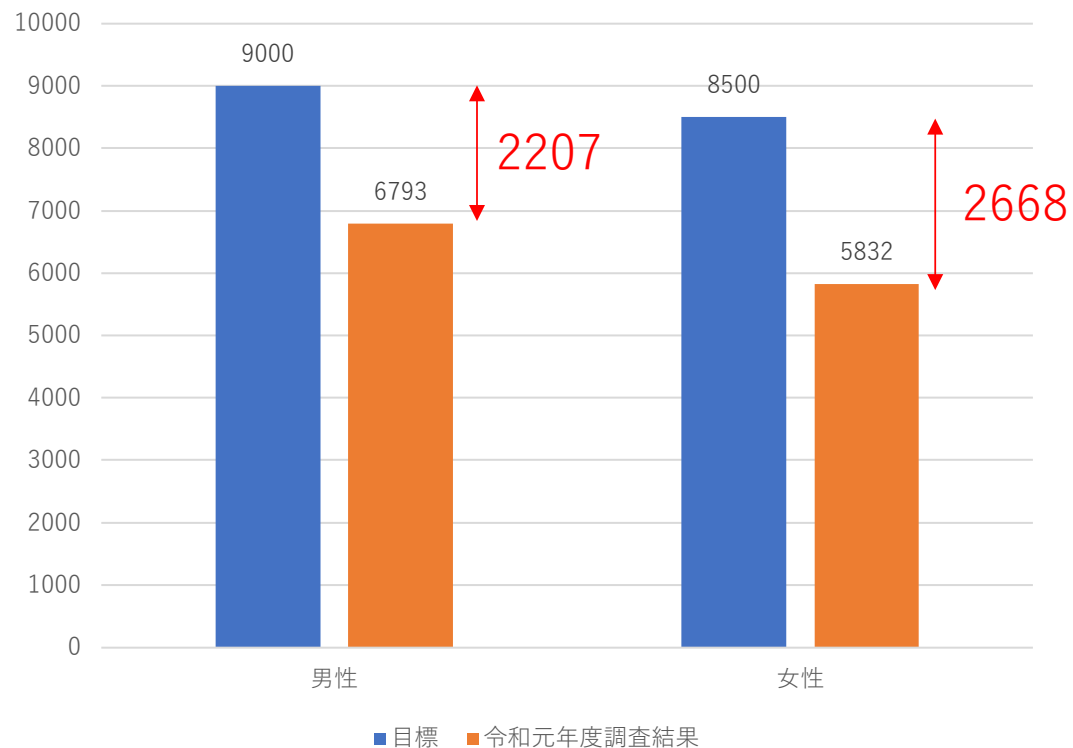
健康の増進

健康日本21（第2次）

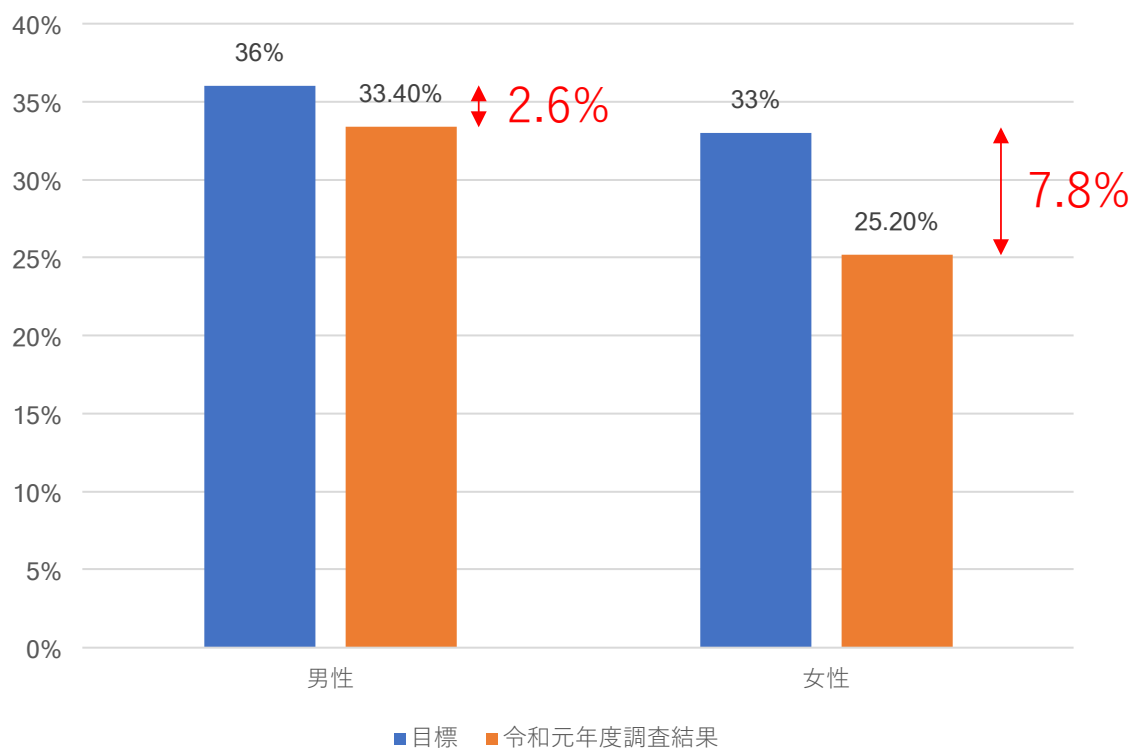
→身体活動の促進

<身体活動・運動の改善の目標>

日常生活における歩数



運動習慣者の割合





・ 運動

(体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動)

身体活動



・ 生活活動

(日常生活における労働、家事、通勤・通学などの活動)



ポスターによって生活活動を促進



階段の利用

→幅広い世代・生活形態の人が行う生活活動

<3つに分類したポスターの内容>

啓蒙型

…シンプルな文言のみを載せたポスター



情報提供型

…情報を提供する文言を載せたポスター



利用者参加型

…利用者を参加させる事で階段利用を促すポスター



(実験ビジュアル・イメージ)

目的

啓蒙型、情報提供型、利用者参加型の3つのポスターを作成し、T大学学群生を対象にそれら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、実践的で効果的であるポスターについて検討することを目的とした。

方法

調査概要：エレベータと階段が隣接された場所にポスターを掲示し、調査対象者がどちらを利用したかを調査する。その後、なぜ利用したかなどを調査用紙を用いて調査する。



啓蒙型

情報提供型

利用者参加型

3つの分類での効果を比較

調査対象者：T大学学群生26名（ 20.9 ± 1.4 歳：男性22名、女性4名）

実施場所：T大学中央体育館体操場、体育科学系A棟階段・エレベータ、
体操コーチング論研究室

調査期間：2020年11月4日～11月16日

ポスター①（啓蒙型）



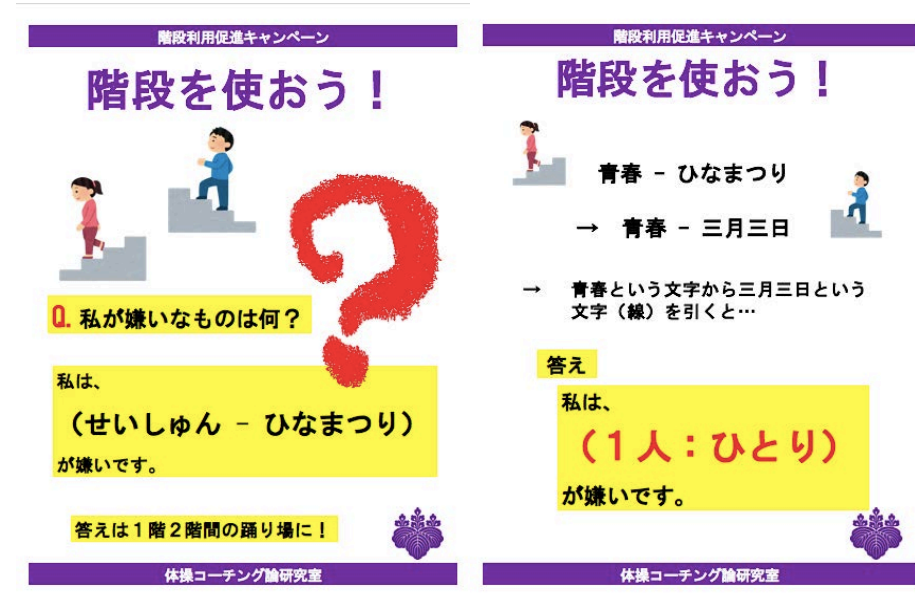
調査対象者： 9 名

ポスター②（情報提供型）



調査対象者： 8 名

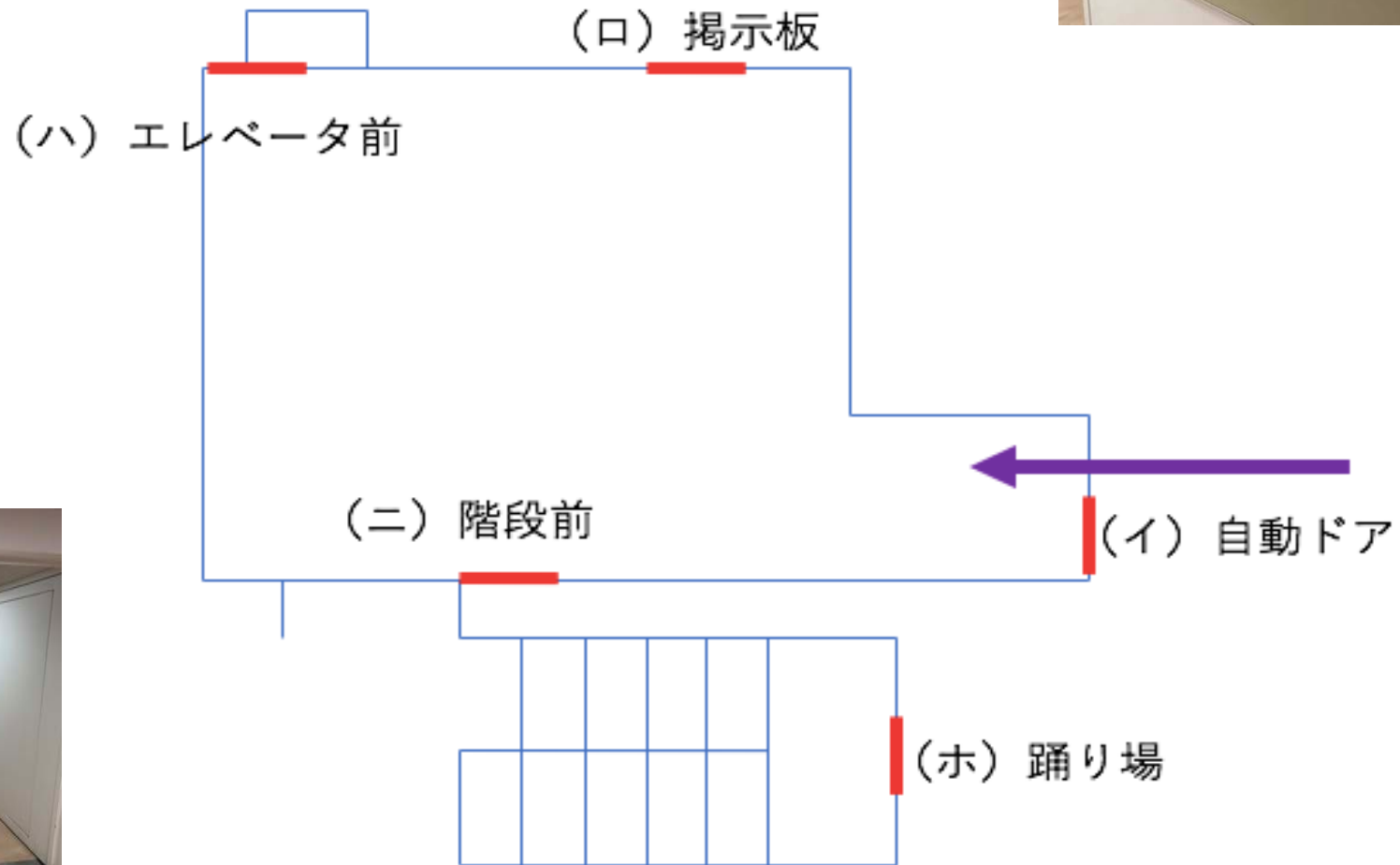
ポスター③（利用者参加型）



調査対象者： 9 名

※無作為に分類

<ポスター掲示場所>



調査手順

調査対象者を体操場に集めて、仮の研究*を伝えて実施。記録者の4階での待機が完了したら、1名ずつ体操場から4階にある体操コーチング論研究室に移動してもらう。



調査対象者の行動をモニタリング・記録



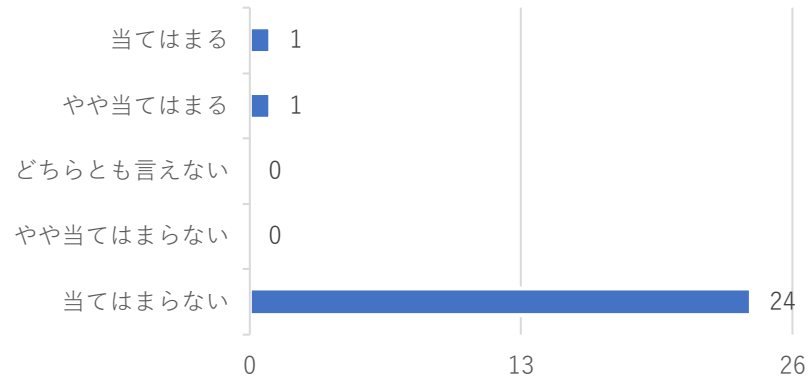
研究室にて調査用紙に記入

結果及び考察

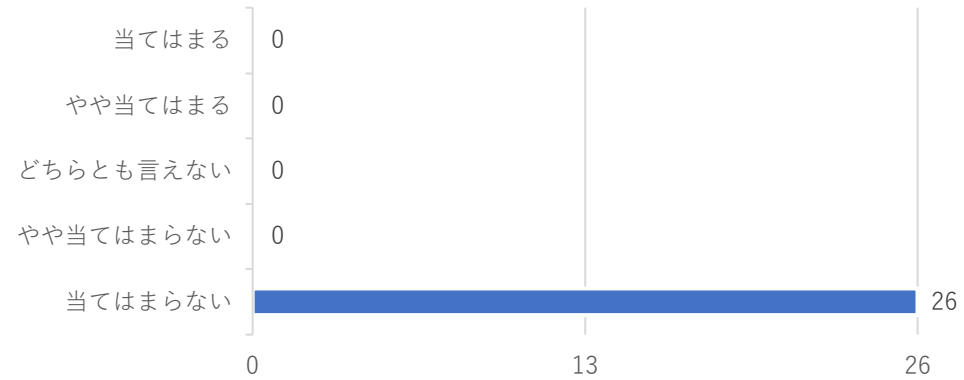
ポスターの把握について

< 掲示したポスターを見たか >

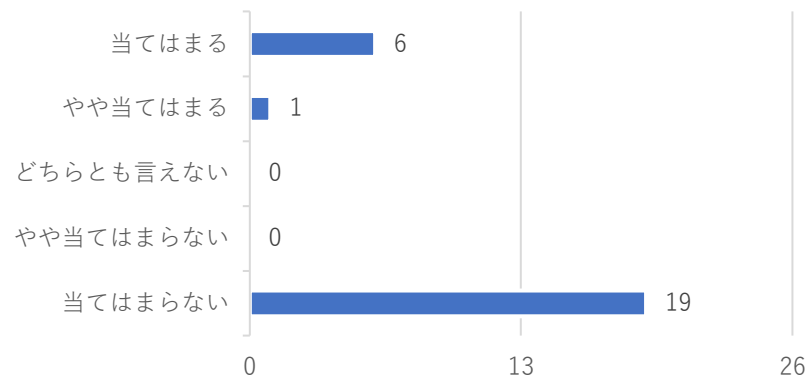
自動ドア



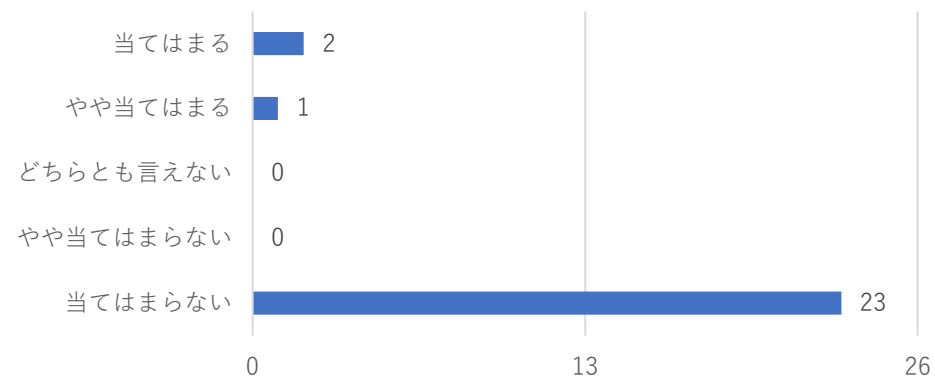
掲示板



エレベータ前



階段前



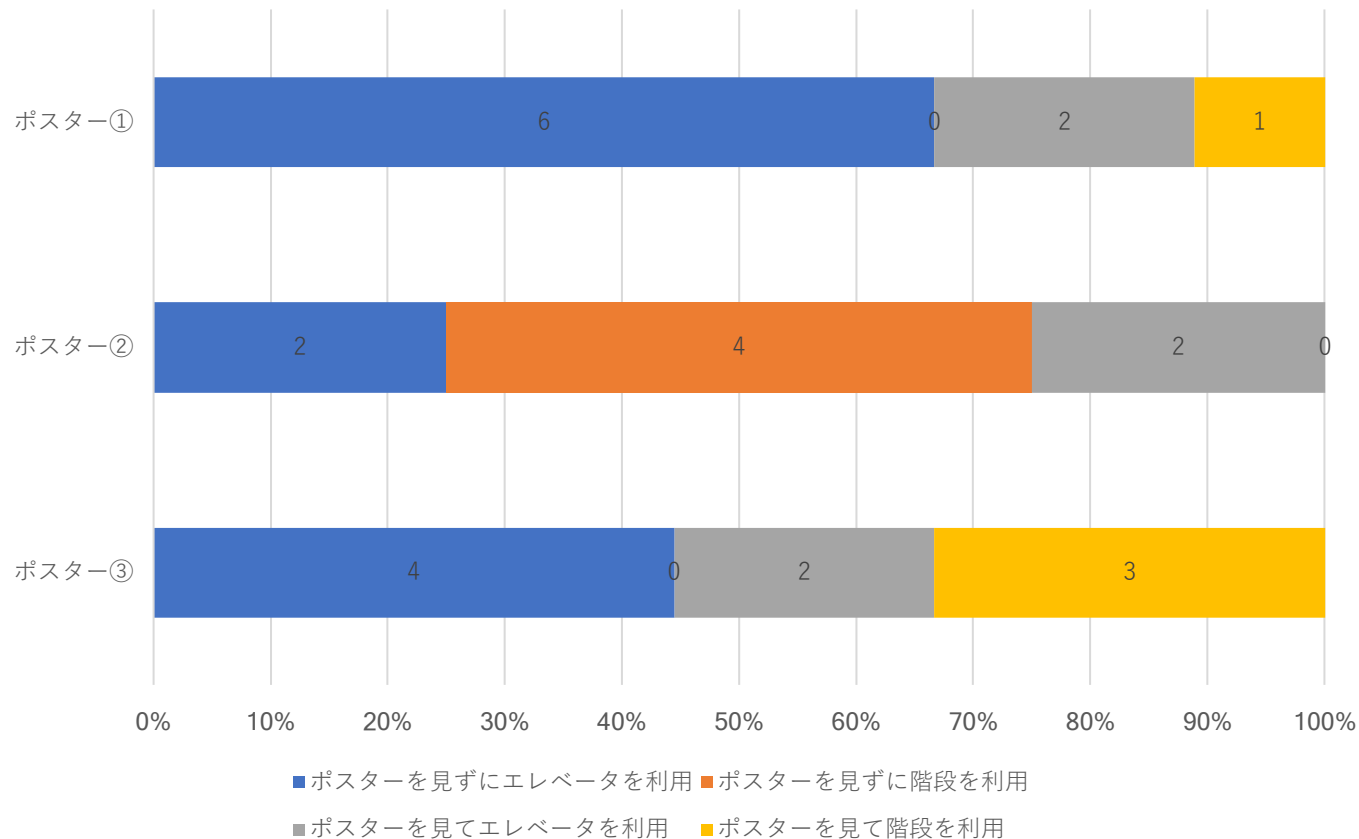
62%



全てのポスターを見
ずに通過

ポスターの階段利用促進効果

<ポスター把握と階段利用>



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



ポスター①

1名 (4%)

ポスター②

0名 (0%)

ポスター③

1名 (4%)

内省調査

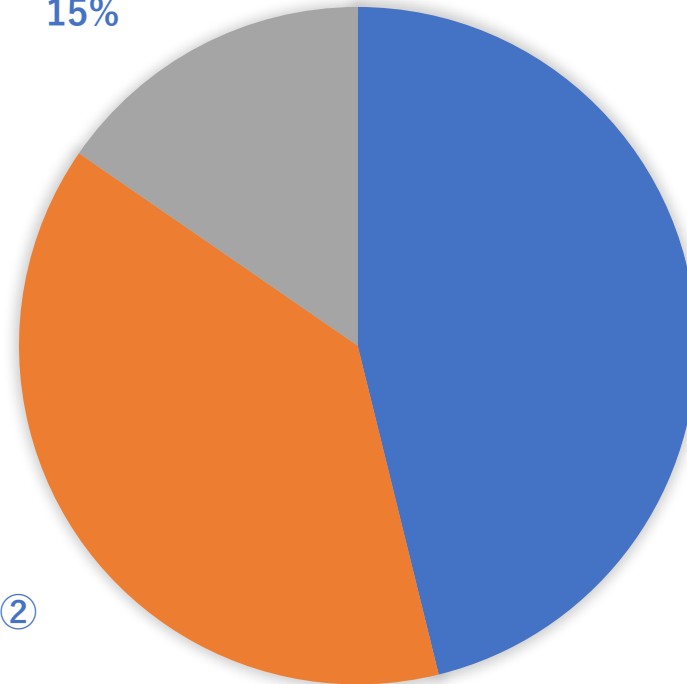
3つのポスターのうち最も効果的であると思うポスターについて



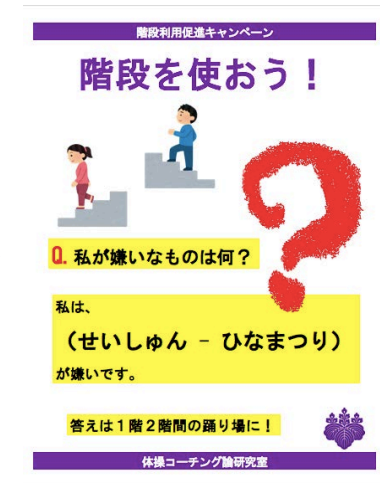
ポスター①
15%



ポスター②
39%



ポスター③
46%



内省調査

<どのような時に階段を利用するか>

事例	回答数（割合）
エレベータが混雑している 急いでいる 階段の方が早い	17件(45%)
階数が近い	11件(29%)
元気な時 疲れていない時	6件(16%)
荷物が軽い時	1件(3%)
1人の時	1件(3%)
先に階段が目についた時	1件(3%)
運動不足を感じた時	1件(3%)



エレベータの混雑状況や登る階数、利用者の疲労状態が階段を使うかの判断に強く関連

結論

<ポスターの認知について>

62% の人がポスターを見ずに通過



掲示場所、ポスターのサイズや色などの工夫が必要

<ポスターの効果>

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

啓蒙型

1名（4%）

情報提供型

0名（0%）

利用者参加型

1名（4%）



階段利用促進の効果において、
分類ごとの大きな差異は認め
られなかった。

< 内省調査 >

3つの分類のうち最も効果が高いと思うポスター

啓蒙型

15%

情報提供型

38%

利用者参加型

46%



シンプルな文言のみのポスターよりも、情報を載せたものやクイズなど、利用者の興味を引く工夫がなされたポスターの方が、利用者が階段利用に誘発されやすい

<まとめ>

ポスターを注目される場所に掲示すること、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。

ポスターによる生活活動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。

< 文献 >

- 1) 大橋春奈,竹島由里子,加納徹 (2019) 視線追跡システムに基づく広告コンテンツ配置の最適化,第81回全国大会講演論文集,2019巻,第1号,pp175-176
- 2) 健康日本21ホームページ,国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf
- 3) 健康日本21ホームページ,身体活動・運動
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html
- 4) 厚生労働省 (2013) 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>
- 5) 竹中工務店 (2017) IoTでオフィスの階段利用を促進する新技術に着手
<https://www.takenaka.co.jp/news/2017/06/02/index.html>
- 6) 野村卓生,榎勇人,岡崎里南,佐藤厚 (2006) ,日常的な身体活動の誘発-メッセージバナーを用いた階段使用促進-,日衛誌,第61巻,第1号,pp38-43
- 7) 松浦稜 (2019) 大学体育における「生活の体育化」試案-学習管理システムの活用法に着目して-,令和元年度修士学位論文
- 8) 松本裕史 (2011) 身体活動の増強を目的とした大学構内における階段利用促進ポスターの効果,健康運動科学,第2巻,第2号,pp105-110
- 9) 令和元年「国民健康・栄養調査」の結果
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163/.pdf>

< 文献 >

- 山口県周南市ホームページ,階段チャレンジ
<https://www.city.shunan.lg.jp/site/sumatyare/1971.html>
- 川崎市ホームページ,川崎市地域・職域連携推進事業について
<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000081491.html>
- 東京都ホームページ,ケンコウデスカマンが駅階段広告・ポスターで呼びかけ
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2017/12/04/06.html>
- JR西日本ホームページ,「仕掛け」で駅の流れを変える！
https://www.westjr.co.jp/press/article/2019/07/page_14574.html