

# 2022 木曾町保養プログラム 調査結果

Momo統合医療研究所／北里大学大学院産業精神保健学教室

医師 木村 理砂

## 2022年木曾町調査 まとめ

- 1) 精神健康度、気分尺度得点の改善  
特に**ポジティブ感情**の向上—2か月後も**活気、活力、意欲**  
**自覚的回復感のプログラム中の向上**
- 2) **Wellbeing**尺度得点の向上傾向(2か月後も)
- 3) **睡眠の質**の改善 (滞在中、深睡眠割合の向上)  
**自覚的睡眠状態**の改善(2か月後にかけて)
- 4) **睡眠にとってよい生活習慣**への行動変容の傾向

2か月後も・・・

- ★ 活気、活力、意欲、ポジティブな気分状態の向上
- ★ Wellbeingな状態の持続
- ★ 自覚的な睡眠状態の改善、睡眠にとってよい生活習慣への変化

## 1) 精神健康

### 自覚的健康状態

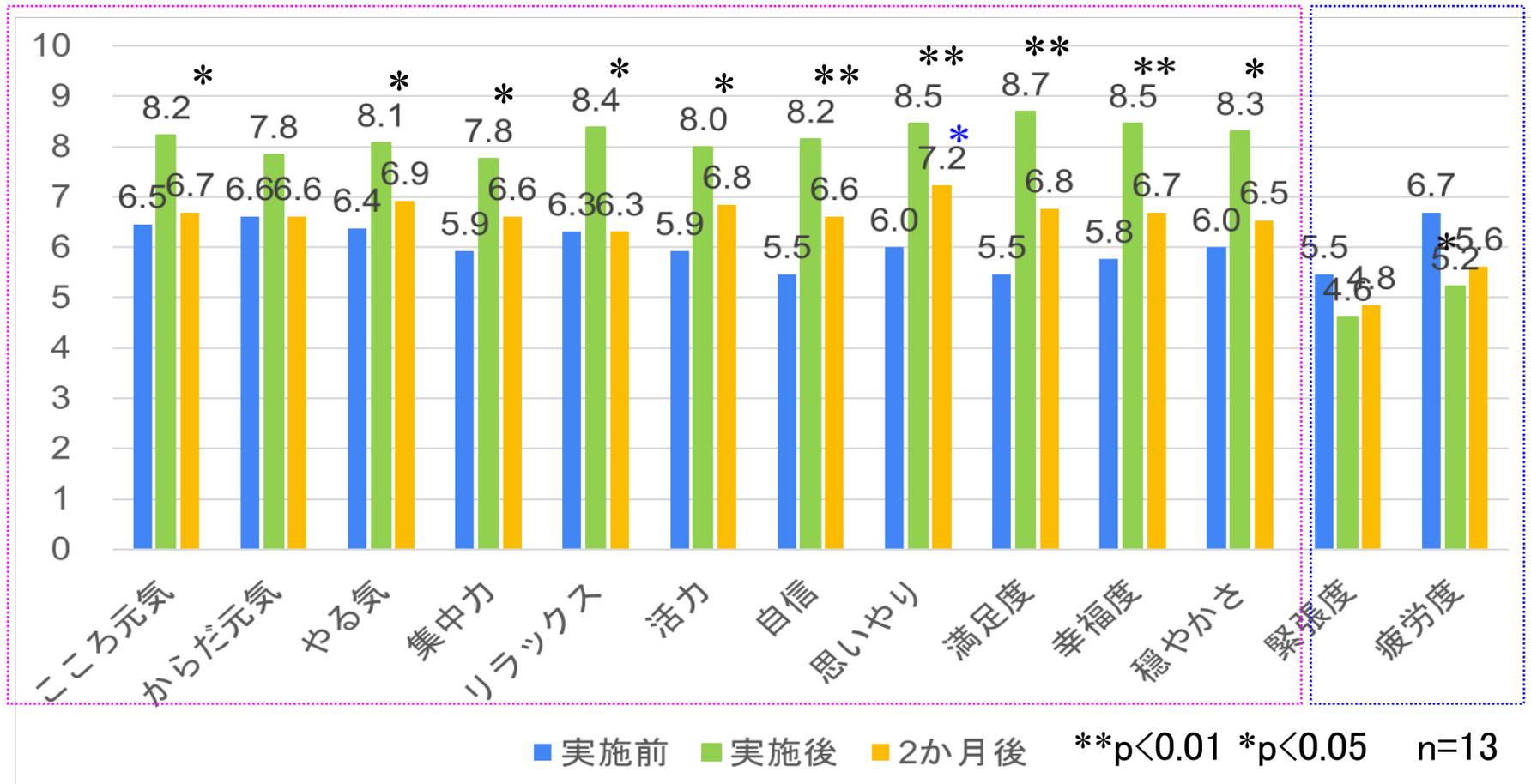
(Visual Analog Scale)

#### 【結果】

プログラム後は全般的に有意に向上

こころの元気度、やる気、集中力、リラックス↑、疲労度↓

特に**思いやり**、**満足度**、**幸福度**、**穏やかさ**においては向上が強くみられた( $p < 0.01$ ) ⇒ 2か月後も向上が持続する傾向 (特に**思いやり**)



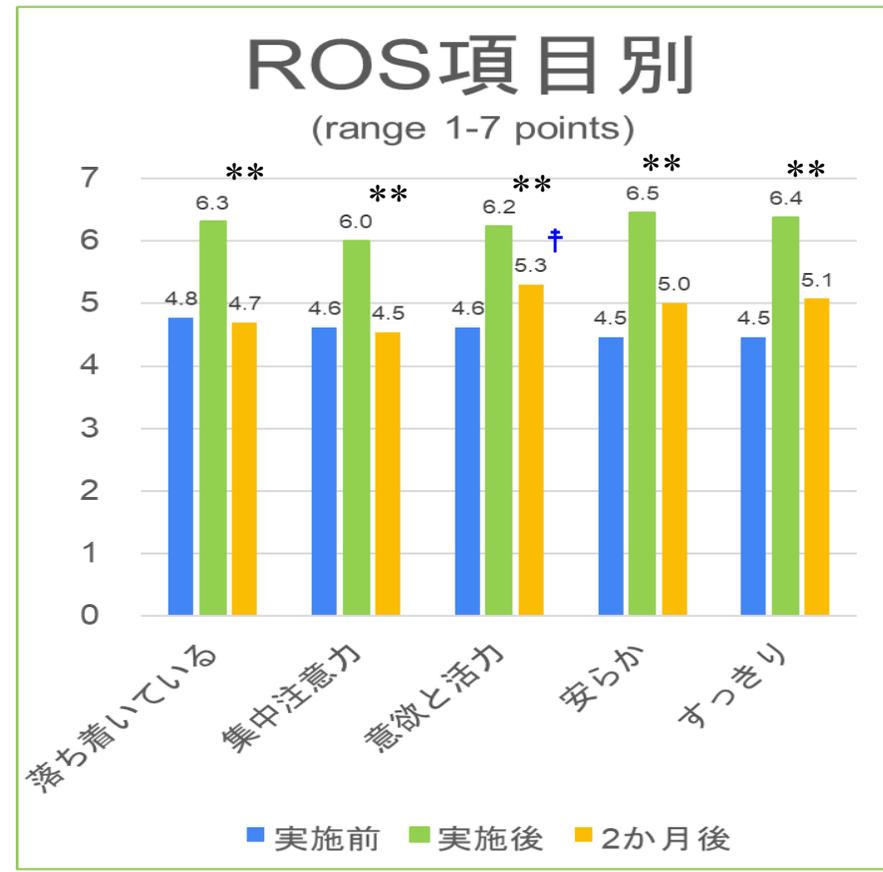
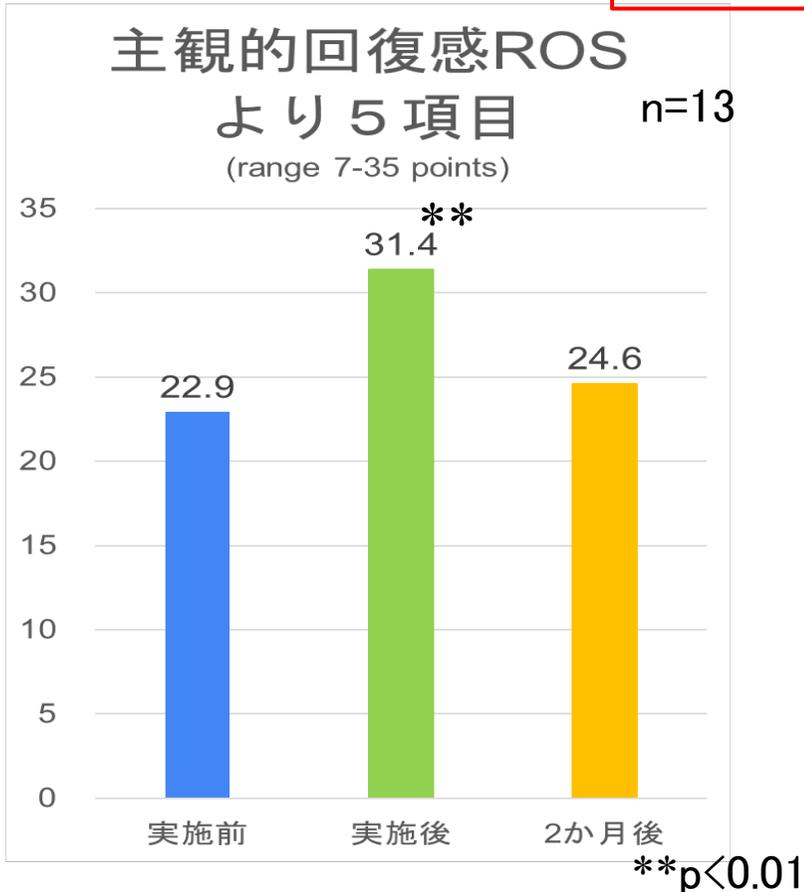
## 1) 精神健康

### ROS項目

【結果】

有意な向上

落ち着いている、集中注意力、意欲と活力、安らか、すっきり  
で有意に向上 ⇒2か月後、**意欲と活力**において向上傾向(p<0.1)



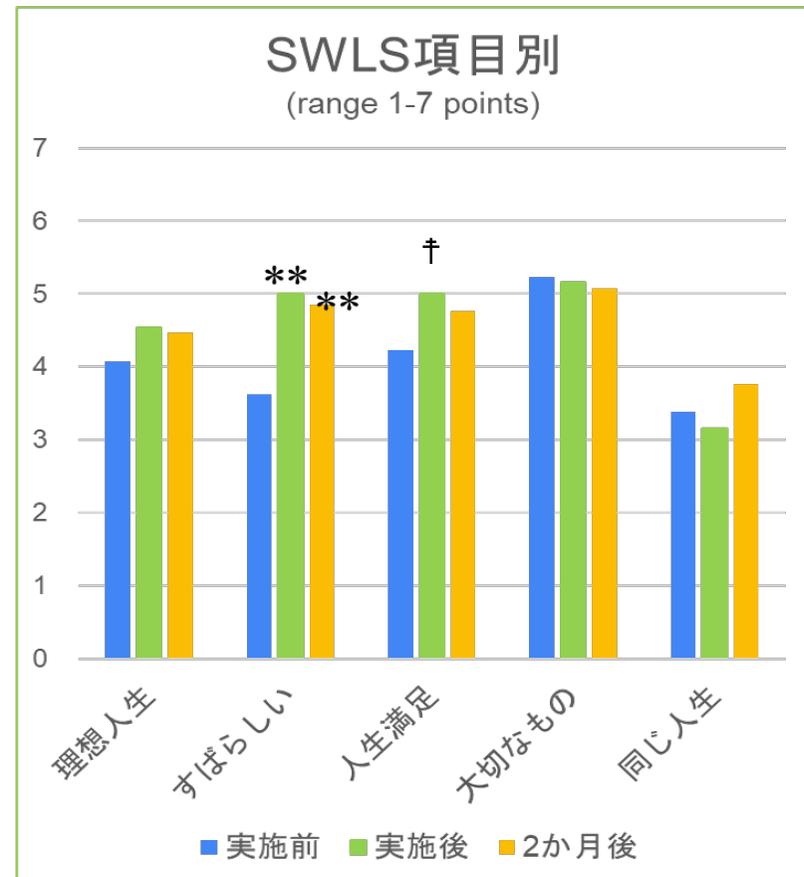
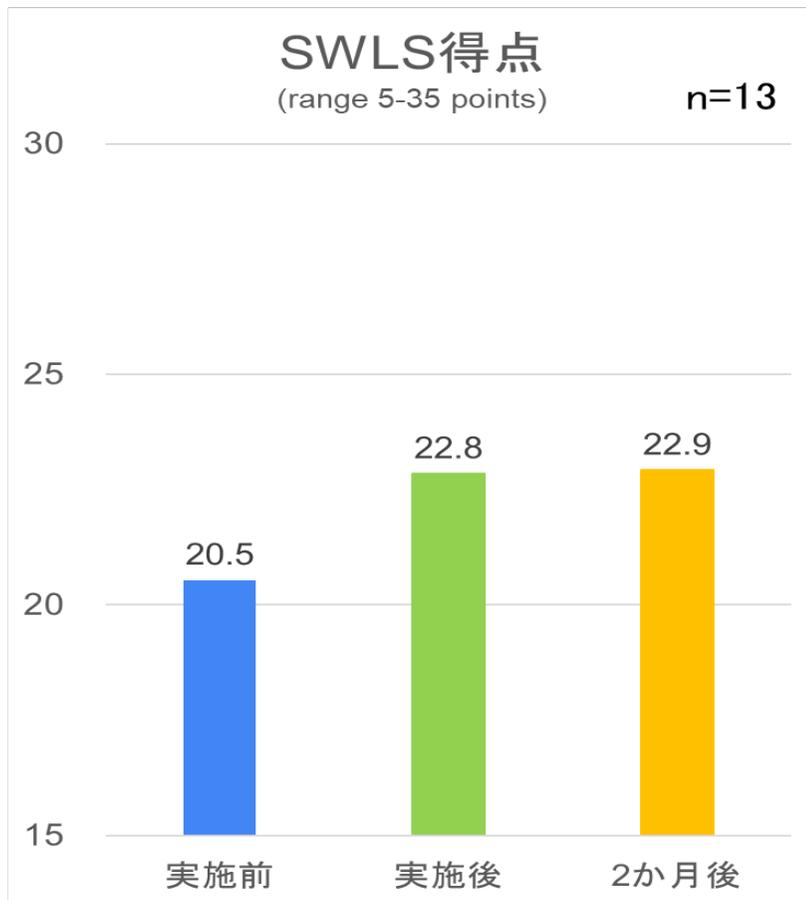
## 1) 精神健康

### Wellbeing尺度 SWLS

#### 【結果】

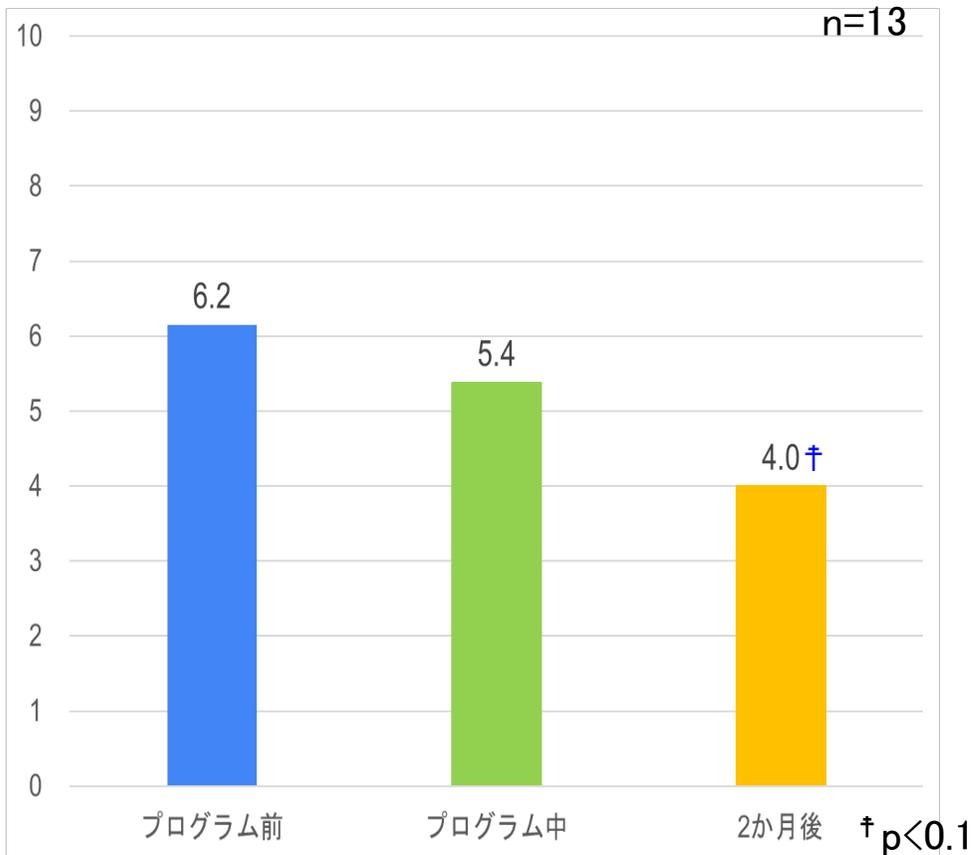
プログラム前後にて向上傾向 (効果量 $d=0.51$  大)

2か月後も向上傾向が持続 (効果量 $d=0.45$  中)

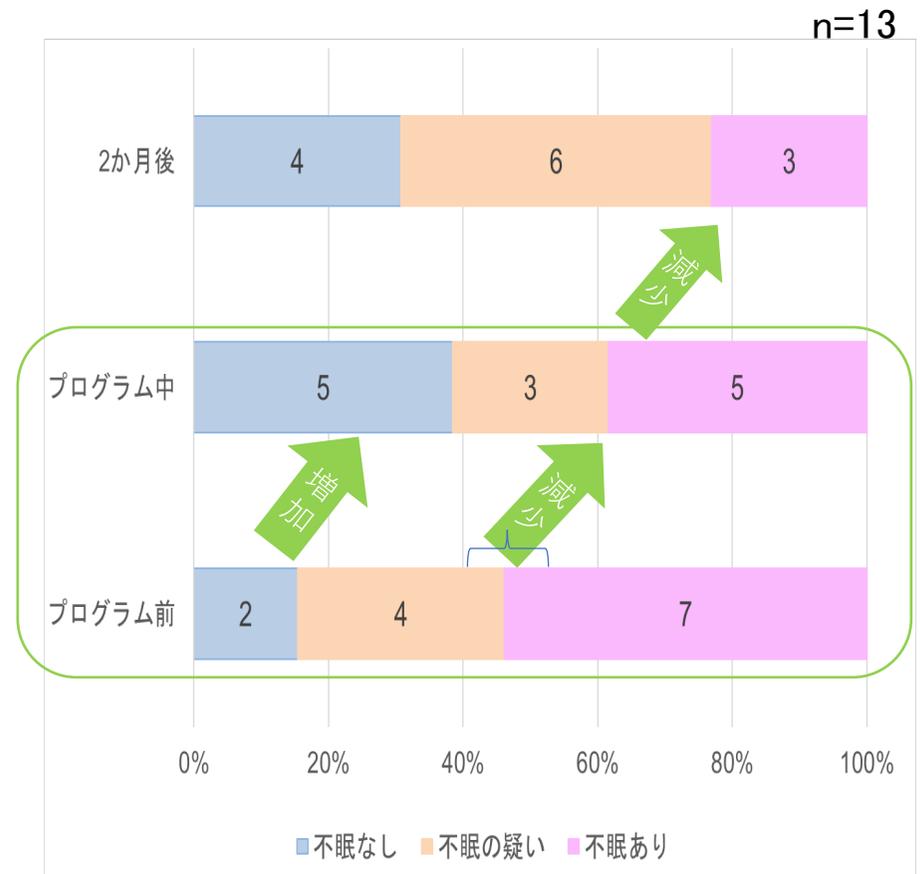


## 3) 睡眠状態の評価-2

アテネ不眠尺度 (range 0-24 points)

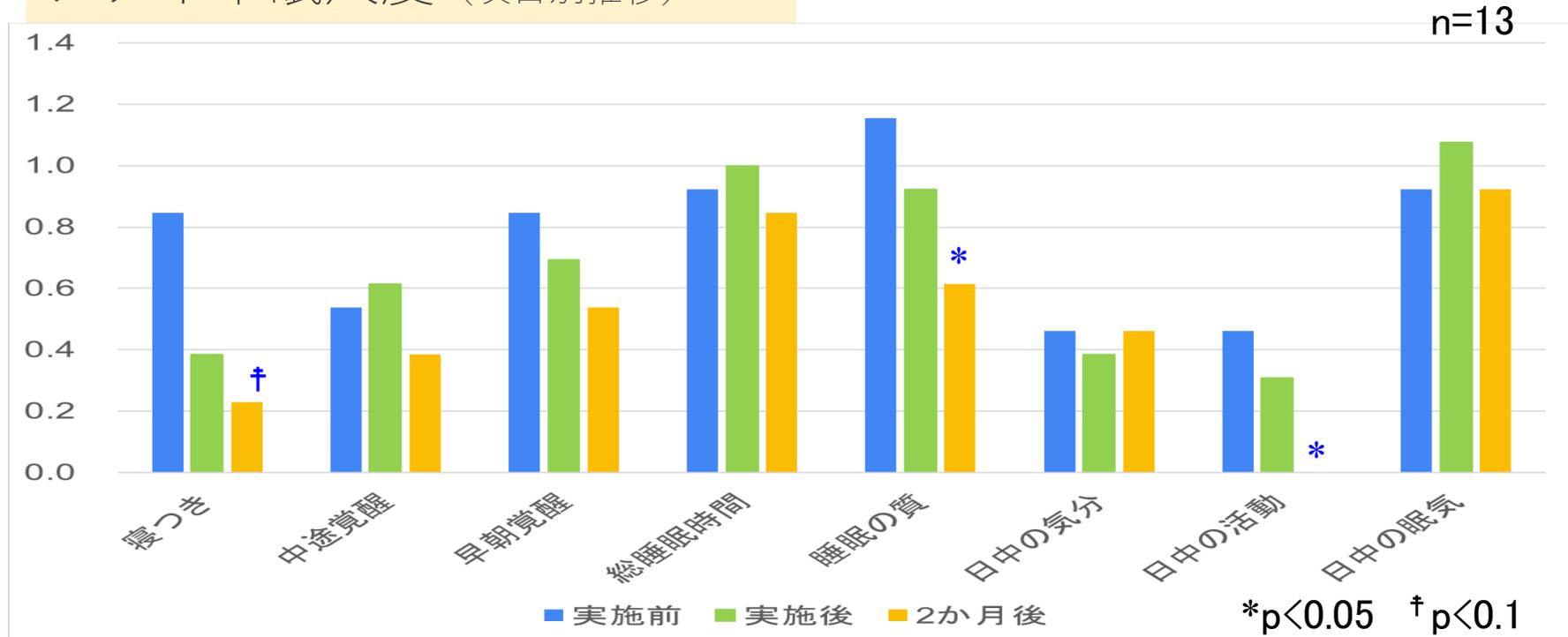


アテネ不眠尺度 得点比率



## 3) 睡眠状態の評価-2

### アテネ不眠尺度 (項目別推移)



#### 【結果】

- ◆主観的睡眠状態・・・プログラム中～プログラム後2か月においてほぼすべての参加者がアテネ不眠尺度得点は改善（2か月後さらに改善し、有意傾向あり）
- ※不眠(アテネ不眠尺度得点6点以上) 7名⇒3名に減少

# プログラム検証データ

開田高原ウェルネスプログラム

## <行動変容>

### 生活習慣 (行動変容)

#### 【結果】

- 今回のプログラムでは、前後、2か月後における行動変容ステージ得点の向上における効果量d
- ★睡眠：効果量大 (プログラム後0.62, 2か月後 0.53)
- 食事カロリー、よく噛む：効果量中等度
- ⇒ 2か月後まで睡眠状態改善の背景の可能性

