

称号及び氏名 博士（保健学） 中村 めぐみ

学位授与の日付 令和7年3月31日

論文名 日本版 The Health Enhancement Lifestyle Profile (HELP)
の開発および信頼性と妥当性の検証

論文審査委員 主査 横井 賀津志
副査 内藤 泰男
副査 竹林 崇

学位論文の要旨

高齢化社会の進展に伴い、健康寿命の延伸が求められており、高齢者の健康なライフスタイルの評価と支援は喫緊の重要な課題であると言える。本研究では、高齢者を主たる対象とした、健康増進ライフスタイル評価尺度：The Health Enhancement Lifestyle Profile (HELP) 日本版を作成し、その心理測定特性の検証と、信頼性、妥当性の検証を行った。

HELP は米国の作業療法士が開発した尺度で、55 歳以上の地域在住高齢者を対象としており、「運動」、「食生活・栄養」、「社会的・生産的な活動」、「余暇活動」、「日常生活活動」、「ストレスマネジメント・心の豊かさ」、「その他の健康増進活動とリスク行動」の 7 因子 56 問で構成されている。回答者は、「20 分以上の歩行を週に何日行いますか?」といった実施の頻度で答える。選択肢は、「毎日」～「全く行わない」までの 6 件法で、5-0 点の配点がなされている。

日本版開発の第一段階として、原著者の許諾を得て翻訳を行い、内容的妥当性の検証を行った。食品名や単位の変更、文化的に馴染みの無い活動や項目の変更を行った。HELP の翻訳は ISPOR (International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research) タスクフォースの翻訳ガイドラインに基づいて行った。翻訳後、地域在住高齢者、地域活動に携わる専門家を含む認知デブリーフィングを 2 回実施し、翻訳した項目に回答困難な項目が無いことを確認した。

次いで、尺度の心理測定特性の検証を目的として、Rasch モデルを用いた適合度分析を行った。近畿圏の地域包括支援センター等でのコンビニエンスサンプリング法による回答が調査対象となった (n=109)。Rasch 分析の結果、評点段階は 3 件法が適合し、次元性を認めた 5 因子 38 問から成る日本版 HELP 試作が作成された。

構造的妥当性の検証のために、因子分析を行った結果、6 因子が抽出され、確認的因子分析の結果 6 因子 24 項目から成る新たな構造が作られた。これにより、日本版 HELP (6 因子版) が完成した。

更に、日本版 HELP (6 因子版) の信頼性と妥当性を検証した。仮説検証のために、地域在住高齢者を対象にウェブ調査を行い (n=180)、日本版 HELP (6 因子版) の総合得点を用いて分析を行った。収束的妥当性の検証の結果、社会的フレイル (スピアマンのロー: -0.249) と主観的健康観 (スピアマンのロー: 0.293) に弱い相関を認めた。また、弁別的妥当性の検証のため、社会的フレイルや基本属性 (年齢, 性別, 就業状況, 生活のゆとり, 独居の有無) で 2 群に分け、日本版 HELP 総合得点の群間差を検証した。その結果、主観的健康観 (良い > 悪い, $p < 0.05$), 社会的フレイルの有無 (フレイル有 < フレイル無, $p < 0.05$), 年齢 (70 歳未満 < 70 歳以上, $p < 0.01$), 就業状況 (仕事に従事 < 従事していない, $p < 0.01$), 生活のゆとり (ゆとりがある > ゆとりが無い, $p < 0.05$) に於いて群間

差を認めた。

加えて、信頼性について再テスト法 (n=50, 2 週間の間隔を空け実施) を用いて検証した結果、強い相関 (スピアマンの順位相関係数 0.930) を認めた。

本研究の結果は、日本版 HELP が日本の高年齢者の健康なライフスタイルを評価するための信頼性と妥当性を有する尺度であることを示した。地域における健康増進プログラムを行う際の評価や介入のために活用できる可能性がある。今後、反応性の検証、測定誤差と信頼性の検証を行い、健康なライフスタイルを送る上でのリスクの有無をより正確に区別する基準を設定して国内での活用と普及を目指す。

論文審査結果の要旨

日本は平均寿命の延伸により長寿社会となったが、健康寿命との差が問題視されている。高齢者が健康な生活を維持するためには、ライフスタイルや行動、習慣の評価が重要であり、そのための指標となる尺度の開発が求められる。

本研究では、55歳以上の地域在住者を対象に開発された健康なライフスタイル評価尺度「The Health Enhancement Lifestyle Profile (HELP)」の日本版を作成し、その信頼性と妥当性を検証した。

原著版 HELP は 7 因子 56 問で構成され、「週に何日実施するか？」といった具体的な頻度を尋ねることで、健康な行動の程度を評価する。本研究では、内容的妥当性の検討を経て日本版試作を作成し、尺度特性の Rasch 分析、構造的妥当性の因子分析、収束的妥当性・弁別的妥当性の検証（仮説検証）、および信頼性を検証した。その結果、日本版 HELP は 6 因子 24 問で適合し、原著版とは異なる因子構造が確認された。特に、社会・生産的活動の因子が 2 つに分かれ、日本特有の社会性が健康なライフスタイルの構造に影響を与えていることが示唆された。

また、日本版 HELP の得点と社会的フレイルとの関連を検討した結果、主観的健康観、経済状況、仕事の有無、年齢によって有意な差が見られ、高齢者の健康な生活における社会性の重要性が裏付けられた。しかし、併存的妥当性の検証では、日本版 HELP は主観的健康観および社会的フレイルと相関を示したものの、その相関は低かった。このことから、健康を測る関連尺度との比較や、日本版 HELP が測定する要素の更なる検討が必要である。

今後の課題として、日本版 HELP の反応性の検証、測定誤差の算出、カットオフ値の設定を行い、地域における健康促進の実践に貢献することが求められる。

本研究における個別審査および最終審査会でのプレゼンテーションや質疑応答は適切に行われた。また、個別審査での指摘に対しては、本論文を修正し、適切に対応している。本研究は、日本の高齢者の健康なライフスタイル評価の新たな指標となる可能性を示した、社会的意義の高い研究である。

以上のことから、本論文はリハビリテーション学研究に大きく貢献するものであり、審査委員は全会一致で博士（保健学）の学位に値すると判断した。