

## メッセージングアプリによるイベント情報発信の ウェルビーイング向上効果を検証

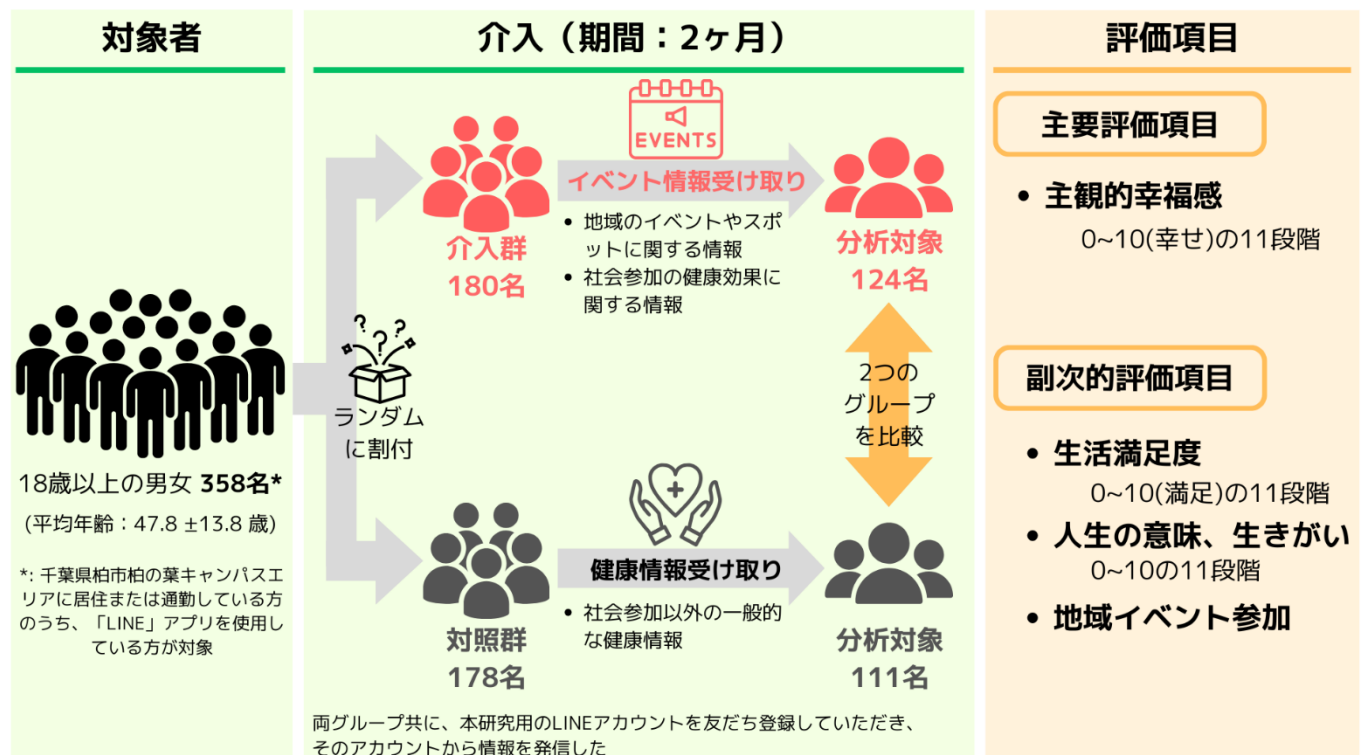
千葉大学予防医学センターの近藤克則特任教授、中込敦士准教授らの研究グループは、千葉県柏の葉キャンパス地域在住または在勤・在学している18歳以上の358名を対象に、メッセージングアプリLINEを用いた地域のイベント情報発信が、社会とのつながりやウェルビーイング<sup>注1)</sup>向上に有効かを検証する無作為化比較試験(RCT)<sup>注2)</sup>を実施しました。主要評価項目である主観的幸福感には有意な差がありませんでした。副次的評価項目である生活満足度および人生の意味では、統計的に有意とはないため解釈に注意が必要ですが、介入群でやや高い傾向が見られました。本研究結果から、情報の網羅性や発信に留まらない仕掛けが必要と考えられます。

今後は、メッセージングアプリを通じた情報発信をより行動変容につなげるため、参加者がイベントに参加しやすくなるインセンティブの提供や、他の参加者との交流を促進する仕組みの開発が必要です

本研究結果は、国際医学雑誌 Journal of Medical Internet Research に 2024 年 11 月 29 日に掲載されました。

### ■研究の背景

社会的活動への参加、仲間との交流、地域イベントへの参加は、ウェルビーイングを促進する可能性があります。近年、情報通信技術(ICT)を活用した介入が社会的つながりや幸福感の向上に有効な手段として注目されています。また、メッセージングアプリであるLINEは、コミュニケーションや情報共有、社会的交流を促進する日常的なツールとなっています。しかし、この目的のために広く使用されているメッセージングアプリの活用に関する研究は不足しています。



図：本研究の概要

## ■研究概要

研究グループは、2022年10月から2023年1月にかけて、地域のイベントが活発である千葉県柏の葉キャンパス地域でRCTを実施しました。LINEを日常的に使用している18歳以上の男女358名が参加しました。参加者は介入群（180名）と対照群（178名）に無作為に割り当てられ、介入群には地域のイベント情報、おすすめスポット、社会参加の健康効果に関する情報を、対照群には一般的な健康情報（e-ヘルスネット：厚生労働省）を2ヶ月間発信しました。そのうち、追跡調査を完了した235人のデータを分析の対象としました。

主要評価項目は、介入後の主観的幸福感で、0から10までの11段階のスケールで測定されました。副次的評価項目は、生活満足度、人生の意味、人生の目的、地域イベントへの参加が含まれました。生活満足度や人生の意味は、参加者が自分の生活や人生の価値をどの程度肯定的に捉えているかを測定する指標で、それぞれ0～10の11段階で評価しました。各評価項目は、t検定<sup>注3)</sup>と多変量線形回帰分析<sup>注4)</sup>を用いて解析されました。

## ■研究結果

介入後、主要評価項目である主観的幸福感は介入群で7.7（SD 1.7<sup>注5)</sup>で、対照群は7.5（SD 2.0）でしたが、統計学的に有意な差はありませんでした（P値0.395）。一方、介入前の年齢や性別、主観的幸福感などの影響を統計学的に取り除いた多変量線形回帰分析では、副次的評価項目である生活満足度（係数0.30、95%信頼区間：-0.07～0.68）および人生の意味（係数0.33、95%信頼区間：-0.03～0.70）で、統計的に有意とはいえないため解釈に注意が必要ですが、介入群でやや高い傾向が見られました。

イベント参加率において、両群間に有意な差は見られませんでした。介入群の82.2%が提供されたイベント情報が有用であったと回答しました。

## ■今後の展望

本研究は、メッセージングアプリであるLINEを活用した地域のイベント発信がウェルビーイング向上に有効かを検証しました。イベントへの参加の増加が明らかではなく、主要評価項目である幸福感には明らかな影響を認めませんでした。

情報発信のみでは不十分な可能性があります。今後は、メッセージングアプリを通じた情報発信をより行動変容につなげるため、参加者がイベントに参加しやすくなるインセンティブの提供や、他の参加者との交流を促進する仕組みの開発が必要です。

## ■用語解説

注1) ウェルビーイング：心身の健康だけでなく、主観的ウェルビーイング（subjective well-being）と呼ばれる「幸福感」「生活の満足度」「人生の意義」など、個人がどのように自分の人生を捉えているかも含みます。簡単に言えば、「どれくらい幸せを感じているか」を示す指標です。

注2) 無作為化比較試験（RCT）：参加者を無作為（ランダム）にグループ分けして、新しい治療法やプログラムの効果を公平に比較する試験です。これにより、結果に偏りが出にくく、信頼性が高まります。

注3) t検定：2つのグループの平均値を比較して、その差が統計的に意味があるかどうかを調べる分析方法です。たとえば、「新しい薬を使ったグループ」と「使わなかったグループ」の結果に差があるかを調べるときに使われます。

注4) 多変量線形回帰分析：1つの結果（例：ウェルビーイング）に対して、複数の要因（例：年齢、運動習慣、食生活など）がどのように影響しているかを分析する方法です。それぞれの要因の影響を同時に考えることで、より正確に結果を解釈できます。

注5) SD（標準偏差: Standard Deviation）

データがどれくらいばらついているかを示す指標です。平均値に対してデータがどの程度広がっているかを見ることで、集団の特性をよりよく理解できます。たとえば、SDが小さいと、データのばらつきが少なく、みんなが平均値に近いことを意味します。

## ■研究プロジェクトについて

本研究は、三井不動産による支援を受けて行われました。LINEヤフー株式会社との利害関係はありません。

## ■論文情報

タイトル： A messenger-app-based information provision for promoting social participation to enhance well-being among community-dwelling adults: A randomized controlled study

著者： Atsushi Nakagomi, Noriyuki Abe, Yu-ru Chen, Kazushige Ide, Shuhei Kobayashi, Masamichi Hanazato, Katsunori Kondo

雑誌： Journal of Medical Internet Research

DOI： <https://doi.org/10.2196/57205>

## ■研究・取材に関するお問い合わせ

千葉大学 予防医学センター 中込 敦士

TEL: 043-290-3177 E-mail: anakagomi0211@chiba-u.jp