

## 論文掲載

# Use of the ME-BYO Index, a Mobile Health App, During an Online Strength Training Program in Adults: Fidelity, Feasibility, and Acceptability Study

スポーツマネジメント学部

教授 斎藤 義信

2025.12

## 概要

本研究は運動習慣のない成人19名を対象に、オンライン筋力トレーニングプログラム参加期間における未病指標自己測定の遵守度、実施可能性、受容性を評価した。結論として、今回の筋力トレーニングのような構造化されたプログラムと組み合わせることで、「未病指標」は高い活用度を示した。

すなわち、8週間のプログラム期間中、参加者による未病指標自己測定の遵守率は平均89.4%に達し（遵守度）、61%の参加者において自己測定が生活習慣改善の動機づけになったことが確認された（実施可能性）。また、参加者の77%が測定の継続意向を示し、62%が週に1～2回の測定頻度を「適切」と回答するなど、高い受容性も確認された。

これらの結果は、単独での使用では継続が難しいとされる健康アプリが、専門家による指導などの介入と連携することで、健康行動の実践と継続を促すツールとなり得ることを示唆している。未病指標は、商業アプリに散見されるエビデンスの欠如やプライバシーへの懸念がなく、地方自治体が提供する信頼性の高い無料アプリであり、基本的な健康アプリとしての活用が期待される。

## 論文情報

掲載誌：JMIR Human Factors, 12:e63123, 2025 Dec

タイトル：Use of the ME-BYO Index, a Mobile Health App, During an Online Strength Training Program in Adults: Fidelity, Feasibility, and Acceptability Study

著者名：Saito Y, Kikuchi N, Watanabe K, Nakamura S, Narimatsu H.

URL：<https://doi.org/10.2196/63123>