

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-154	15-308	慶應義塾大学
題名 (原題/訳)		
Behavior change techniques in popular alcohol reduction apps: content analysis. 普及している飲酒減少のためのアプリの行動変化技術：内容分析		
執筆者		
Crane D, Garnett C, Brown J, West R, Michie S.		
掲載誌		
J Med Internet Res. 2015 May 14;17(5):e118. doi: 10.2196/jmir.4060.		
キーワード		PMID:
アンドロイド、アプリ、行動変化、 スマートフォン;		25977135
要 旨		
<p>背景： 携帯電話のアプリは、費用対効果が高い状態で過剰なアルコール消費を減らす可能性がある。多くのアルコール関連のアプリが利用できるにもかかわらず、それらが含む行動変化の技法 (BCTs) に関する情報、また医学的証拠または理論に基づいているのか、そして、それらがアプリの人気と使用者評価に関係しているかについての調査はない。</p> <p>目的： 我々の目的は、飲酒の減少をめざすイギリスで利用可能な普及しているアルコール関連のアプリの比率を評価することであり、それらが含む BCTs を確認すること、BCTs または理論または証拠の記載がアプリ人気と使用者評価と関係しているかどうかを調査することであった。</p> <p>方法： 「アルコール」と「飲物」で iTunes と Google Play ストアを検索し、最初の 800 の結果は飲酒減少、娯楽、または血液アルコール濃度測定に分類された。飲酒減少と分類されたもののうち、全く無料のアプリとトップ 10 の有料アプリは、BCTs のために、そして、証拠または理論への言及のためにコード化された。アプリの人気度と使用者評価の計測が抽出された。</p> <p>結果： 同定された 800 のアプリのうち、662 はユニークなものであった。これらのうち、13.7% (91/662) はアルコール減少 (95%CI 11.3-16.6) に、53.9% (357/662) が娯楽 (95%CI 50.1-57.7) に、18.9% (125/662) が血液アルコール濃度測定 (95%CI 16.1-22.0) に、13.4% (89/662) はその他 (95%CI 11.1-16.3) に分類された。</p> <p>51 の無料アルコール減少アプリとトップ 10 の有料アプリは平均 3.6 の BCTs (SD 3.4) を含んだ。約 12% (7/61) は BCTs を全く含んでいなかった。多くの場合で使われる BCTs は、「自己記録を容易にする」(54%、33/61)、「過剰なアルコール摂取の結果と断酒に関する情報を提供する」(43%、26/61)、「成績のフィードバックを提供する」(41%、25/61)、「付加的なおよびその後のサポートのためのオプションを追加する」(25%、15/61)、そして、「提供して/適当な書面にした材料に向ける」(23%、14/61) であった。これらのアプリは、他の保健行動変化介入 (2.46 (SD 2.06) を意味しなさい) で多用される 22 の BCTs のいずれかを含まれていなかった。科学的エビデンスはアプリの 16.4% しか言及されておらず、理論はどのアプリでも言及されていなかった。環境の再構築についてのアドバイスを含むアプリは低い使用者視聴率 (B=-46.61、P=.04、95%CI-91.77~-1.45) と関係していた、そして、「社会的援助の使用に関する助言やそれを容易にする助言」(B=2549.21、P=.04、95%CI 96.75-5001.67) の技術と科学的エビデンスの記載 (B=1376.74、P=.02、95%、CI 208.62-2544.86) がアプリの人気と関係していたことを、多変量回帰は示した。</p> <p>結論： アルコール関連のアプリの少数だけは健康を促進し、大多数のアルコール関連のアプリは暗黙的または明示的にアルコール使用に関するものであった。アルコール関連アプリの内ほとんどが BCTs を含まず、どのアプリも理論を参照はしていなかった。科学的エビデンスの記載は、アプリの普及度と関係していた。しかし、人気と使用者評価は BCT の内容とわずかに関係しているだけであった。</p>		