

総説

ヘルスリテラシーの推進の両輪 Wheels of health literacy promotion

後藤あや
Aya Goto

福島県立医科大学総合科学教育研究センター 医学研究科国際地域保健学
Center for Integrated Sciences and Humanities, Fukushima Medical University

Abstract

The wheels of vehicles (a metaphor for the contrasting words listed below) are connected and interlocked. It can be challenging to disseminate information effectively in an *emergency* situation, and it is important in *normal times* for *community residents* and *experts* to work together to communicate and use information effectively. In the event of a global health crisis, such as a pandemic, it is imperative to promote health literacy through collaborative approaches involving *national* and *international* stakeholders. In this talk, I describe the process of putting the concept of health literacy into practice after the Fukushima nuclear accident, and the connected pairs of wheels involved. After the nuclear accident, health professionals faced the challenge of infodemics. For improving communication skills, health literacy training for health professionals was planned and implemented. Mid- to long-term evaluation of the training confirmed that communication skills were improved among the participants. Subsequently, a participatory school health project called Creative Health was designed and implemented to foster health literacy among children in the community. Creative Health is a health promotion method that empowers participants to improve their own health through creative activities. Students who underwent the program showed increased positive attitudes toward their health and community, and teachers recognized the children's capacity as active agents in the community. This program is being expanded to other countries in Asia and Africa.

要旨

車輪はつながって連動している。健康危機に直面した「緊急時」の情報伝達は難しく、「平時」から「住民」と「専門家」で情報を伝え・使う協働が大切である。さらにパンデミックのような世界的な健康危機に対して、「国内」と「国外」の関係者が連携してヘルスリテラシーを推進する必要がある、といった具合である。本講演では、福島原発事故後にはじめたヘルスリテラシーの理念を実践する取り組みが、専門家へのアプローチから住民へのアプローチへと、また、国内から国外へと展開してきた過程を紹介した。福島原発事故後、保健医療従事者はインフォデミックの課題に直面した。そこで、保健医療従事者向けのヘルスリテラシー研修を企画・実施して、その中長期評価から参加者のコミュニケーションの向上を確認し、現在では医学や看護学の学部教育の一環や、海外専門家の研修でも実施している。また、地域での次世代のヘルスリテラシーの醸成として、児童参加型の学校保健教育「クリエイティブヘルス」を展開している。クリエイティブヘルスとは、創造性の高い活動を通して対象者の主体的な問題解決を促す健康教育手法である。この授業を体験した生徒は、自分の健康や地域の見方がよりポジティブになり、教員は生徒の主体性を再認識した。この活動はアジアやアフリカの国々でも展開している。

キーワード：ヘルスリテラシー、教育、学校保健

Keywords: Health literacy, professional education, school health

「両輪」と二つの異なる車輪があるような題名にしたが、車輪はつながって連動している（図 1）。私のヘルスリテラシーに関する地域活動は、健康危機に直面した「緊急時」の情報伝達の難しさから始まり、そこで「平時」から、「住民」と「専門家」での情報を伝え・使う力の大切さに注目するようになり、最近は「国内」と「国外」の関係者が協働してヘルスリテラシーを推進している。本報告では特別講演でお話した地域での「活動」について

て概説し、ヘルスリテラシー推進の要となるような「理論」について考える。

国内－国外

保健－医療



実践－理論

危機－平時

図 1. ヘルスリテラシーの両輪

福島原発事故後、保健医療従事者はインフォデミックの課題に直面した。人々の生活は放射線に大きく影響され、保健医療従事者にはその健康影響に関する説明が求められた。新型コロナウイルス感染症が蔓延した中でも同じことが起こった。そもそも、健康に関する情報や保健医療サービスの仕組みは、分かりにくいものである。世界保健機関は 1998 年にヘルスリテラシーを、健康の維持向上のために情報を得て、理解し、使おうとする知識と技術と定義した¹。その後、定義が拡大して、保健医療関係者の情報を伝える技術についても言及されるようになった²。伝える側の技術が向上すれば、使う側の負担が減るという考え方である。

そこで、保健医療従事者向けのヘルスリテラシー研修を企画・実施して、2019 年までに福島県内保健師の 4 人に 1 人が修了した。研修の中長期評価から、参加者は学んだスキルを日常業務で活用しており、地域住民との双方向性のコミュニケーションに前向きな姿勢をみせ、リスクコミュニケーションの自信が向上したことが明らかになった。さらに、高齢者や医療サービスに馴染みのない住民ほど、研修参加者が改訂した健康情報が分かりやすいと評価した。健康危機に直面した直後に企画した専門家向けのヘルスリテラシー研修は、住民と専門家のコミュニケーションを促進し、健康情報へのアクセスをより公平なものとすることが示唆された³。現在この研修は、医学や看護学の学部教育の一環や、海外専門家の研修でも実施している。

研修の所要時間は 2－3 時間で、身の回りにある主に印刷媒体の健康情報の分かりやすさを評価する技術と、より分かりやすくする技術が身に付けられるような内容となっている。主な内容は以下の通りである。

以下、その要点について述べる。

- ・ 文章：目指す学年レベルは 5～8 年生とされ、文章の難易度を測定する無料ソフトウェアがある（例：リーディング・チュウ太や jReadability）。専門用語はできるだけ避けて、読みにくい漢字にはフリガナをふる。文章構成については段落分けを明確にして、段落の一文目に要点を示す。
- ・ 数値、図表、イラスト：年齢や体重のように数えるだけの数値はわかりやすいが、割合や Body Mass Index のように計算の要素が加わると難易度が上がる。特に、統計の要素を含むリスクは非常に難しい。図表も理解するには技術を要するので、ピクトグラムが便利である。例えば 10%という割合を伝える場合、ピクトグラムを 10 人分並べて 1 人に色を付けると、より感覚的に捉えられる情報となる。ピクトグラムは、インターネットで無料素材が入手できる。デザインの技術や経費が必要とはなるが、インフォグラフィクスという、主なメッセージや数値を視覚的に伝える紙芝居のような手法も最近多用されている。イラスト全般、文章を理解するための大きな手助けとなるので積極的に取り入れたいが、文章の内容をきちんと反映して、文章と見比べやすい場所に配置する工夫が必要である。
- ・ 情報全体：レイアウト含め資料全体の分かりやすさを測定する指標として、米国の疾病管理予防センターが Clear Communication Index (CCI)を開発した。日本語版は 19 項目で、分かりやすい情報を作成する際のチェックリストとして使える⁴。

専門家の人材育成を行う一方で、地域での次世代のヘルスリテラシーの醸成を目指した活動も行っている。伝える側の技術の向上とともに、使う側の技術の向上もやはり必要である。例えば、患者のヘルスリテラシーレベル

が高いほど、医療従事者への信頼感が高く、また、医療サービス満足度が高いことが報告されている^{5,6}。私たちは小学校において、参加型の学校保健教育「クリエイティブヘルス」を展開している。クリエイティブヘルスとは、創造性の高い活動を通して対象者の主体的な問題解決を促す、英国の健康政策で推進が提案されている新しい参加型の健康教育手法である。私たちが企画している授業は、自分の健康について学ぶ **BODY** (測定や作図)、健康と食事のつながりについて学ぶ **FOOD** (料理や絵画)、そして食事と地域のつながりについて学ぶ **ACT** (演劇手法) から成る 3 部構成である。どのワークショップも、児童がチームで主体的に取り組む活動が中心となっている。教員の主な役割は、安全な学びの場と時間を確保し、教材を提供した上で、子ども達の意見を聞くことである。この授業を体験した生徒は、クラスメートとの協働や学習項目のつながりを楽しみ、自分の健康や地域の見方がより前向きになり、教員は生徒の主体性を再認識した結果が得られた⁷。福島県ではじめてこの活動は、現在、アジアやアフリカの国々にも適応している⁸。

福島原発事故後にはじめてヘルスリテラシーの理念を実践する取り組みは、専門家へのアプローチから住民へのアプローチへと (図 2)、また、国内から国外へと展開してきた。



図 2. ヘルスリテラシーの推進

研究資金

本報告内容は、科学研究費助成事業 16K09135、19KK0060、19K03120、23KK0045 の助成により実施した。

利益相反自己申告

なし

引用文献

1. World Health Organization, Division of Health Promotion, Education and Communications. Health promotion glossary. 1998. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HPR-HEP-98.1>
2. Koh HK, Rudd RE. The arc of health literacy. JAMA. 2015; 314: 1225-1226.
3. Goto A, Lloyd Williams A, Okabe S, Murakami M, Machida M, Koriyama C, Nollet KE. Beyond radiation anxiety and country borders: applying health literacy in the field after the Fukushima nuclear disaster. Annals of the ICRP. (In press.)
4. 後藤あや. ヘルスリテラシー：健康に関する情報を使う力・伝える力. 小児禁煙研究会雑誌. 2022; 12: 33-37.
5. Aoki T, Inoue M. Association between health literacy and patient experience of primary care attributes: A cross-sectional study in Japan. PLoS One. 2017; 12: e0184565.
6. Oguro N, Yajima N, Miyawaki Y, Yoshimi R, Shimojima Y, Sada KE, Hayashi K, Shidahara K, Sakurai N, Hidekawa C, Kishida D, Ichikawa T, Ishikawa Y, Kurita N. Effect of Communicative and critical health literacy on trust in physicians among patients with systemic lupus erythematosus (SLE): The TRUMP2-SLE Project. Journal of Rheumatology. 2023; 50: 649-655.
7. Goto A, Lloyd Williams A, Okabe S, Koyama Y, Koriyama C, Murakami M, Yui Y, Nollet KE. Empowering children as agents of change to foster resilience in community: Implementing “Creative Health” in primary schools after the Fukushima nuclear disaster. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19: 3417.
8. Lloyd Williams A, Goto A, Mwemezi Safina E, Simba Akintije C. ACTing for Creative Health in Rwandan schools:

exploring children's ideas about food through participatory theatre. *Africa Health*. 2023; 10: 27-28.

***責任著者 Corresponding author : 後藤あや (e-mail: agoto@fmu.ac.jp)**