

知っ得!

ヘルスリテラシー 講座

vol.01

市民科学研究室
特任研究員
新村直子

Key Word

【キーワード】

批判的 ヘルスリテラシー

健康情報はうのみにせず 批判的に分析できる力を

健康医療に関する情報を入手・理解・評価・活用する力=ヘルスリテラシーの、最も高度な段階のこと。巷にあふれる健康医療情報をうのみにせず、批判的に分析でき、健康を決定づける社会経済的要因についても把握し、必要ならコミュニティーや社会に対して政治的アクションを起こすこともできる能力をいう。

発行元：NPO法人市民科学研究室
電話：03-5834-8328
FAX：03-5834-8329
Email：renraku@shiminkagaku.org
住所：〒113-0034
東京都文京区湯島 2-14-9 角田ビル2F



お話を伺った方

中山和弘さん

なかやま・かずひろ

聖路加国際大学大学院看護学研究科教授
東京大学大学院医学系研究科保健学専攻博士課程修了後、日本学術振興会特別研究員などを経て、2004年から現職。WEB「健康を決める力—ヘルスリテラシー」を主宰。共著に「ヘルスリテラシー—健康教育の新しいキーワード」など。

健康は専門家に任せておくものではありません。 市民自らがつかみとるものです。

NPO市民科学研究室はこのほど、健康を守るためのキーワードを紹介する特別連載「知っ得！ヘルスリテラシー講座」をスタートします。

第1回のテーマは「批判的ヘルスリテラシー」。本連載のテーマでもあるヘルスリテラシーとはそもそもどういう概念なのか、さらに「批判的」という形容詞が意味するところとは？ヘルスリテラシー研究の第一人者、聖路加国際大学大学院看護学研究科の中山和弘教授に聞きました。

「まず、ヘルスリテラシーの概念から教えてください。リテラシーというのは、ライター文字から由来している言葉で、ある分野に関する知

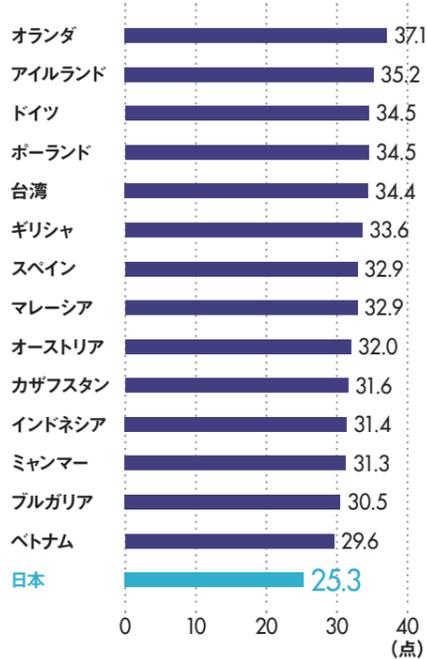
識を使いこなす力というイメージでしょうか。これにヘルスが着くと、「健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用できる力」という意味合いになります。医療健康分野でヘルスリテラシーという言葉を使うようになる以前は、個人が持つ力を引き出すという意味で、「エンパワメント」という表現が使われていました。

ただ、エンパワメントという少し抽象的ですし、一般の人に伝わりにくく、数値化できないイメージがありました。一方、ヘルスリテラシーは、ある尺度でその力を測定し、数値化できる。メディアリテラシーや科学リテラシーのように、現代人が身に着

けるべきナレッジやスキルといったイメージを伝えられるのが、大きな違いですね。日本人のヘルスリテラシーの水準はどの位ですか。

その間については、左のグラフを見てください。一般の国民を対象にヘルスリテラシーがどの水準にあるか、国際

ここまで低い！
日本のヘルスリテラシーの平均得点



(出典：WEB「健康を決める力—ヘルスリテラシー」)

世界10か国以上で活用されているヘルスリテラシーの測定尺度を使用。医療健康情報を適切に入手・理解・評価・活用できるという、4つのスキルについて測定したもの。合計47の質問項目から成る。日本では2014年に、20～69歳までの男女を対象にWEBでアンケートを実施している(有効回答1054)。

比較をしたデータ(出典：WEB「健康を決める力—ヘルスリテラシー」)なのですが、これによると、日本人の平均得点は25.3点。欧州8か国、アジア6か国と比べ、残念ながら最も低い水準であることがわかります。EUでは、37.1点のオランダがトップ、アジア諸国では、台湾の34.4点が最も高い水準でした。

調査項目は、「気になる病気の症状に関する情報の見つけ方」「薬についての説明書の理解」「メディアから得た健康リスクの情報が信頼できるかどうかの判断」などの合計47項目。これらの間に「と

ても簡単・やや簡単・やや難しい・とても難しい・わからない／あてはまらない」の5段階で回答する形式でした。

日本人のヘルスリテラシーはなぜ低い？

日本には今、健康情報があふれているのに、ここまでヘルスリテラシーが低いのは驚きです。

実は、他国はすべて面接調査だったのですが、日本のみがWEBの自己記入の調査でした。面接調査は一般に、社会的に望ましい回答がなされやすい傾向があります。ですから、1割程度は調査法によ

る誤差があるかもしれませんが、ただ、それを差し引いたとしても水準は低い。ちなみに日本の医学部の3年生を対象に同じ調査を行ったところ、結果は30点。アジア諸国と比べてもほぼ最低水準でした。

残念なことに、ヘルスリテラシーに限らず、糖尿病や脂質異常症などの慢性疾患を管理するスキルも、先進国の中で日本は最下位に近いというデータなどもあります。

その理由はなぜか。一つには、子どもの頃から体や健康についての教育を行っている多くの他国と異なり、日本は健康教育をきちんと行ってこ

なかつたツケがあるでしょう。ただそれだけではないと私は思っています。日本人は一般的にメディアや専門家への信頼が強く、情報を受け身で受け取る姿勢が強い。ところが、欧米先進国は全く逆で、メディアは信頼できないと批判的にみる人のほうが多いという

報告があります。

以前、新聞記者の方と話をしたとき、「日本のメディアでは両論併記の記事が少ないのはなぜか？」と尋ねたことがありますが。すると「読者の多くは、答えは一つに決めて報道してほしいというニーズが大半だから」という答えが返ってきた。欧米では、選択肢を複数提示して、読者に自ら判断させたり、考えさせたりする記事が多いのに対して、日本でそういった記事を出す「わかりにくいとか無責任だと言われ、逆にクレームが来る」のだそうです。

実際、日本の義務教育はこれまで受け身型の授業が中心で、欧米のように、グループディスカッションで自分の考えを他人に説明したり、プレゼンテーションしたりということに慣れていません。つまり、主体的に物事を判断し、マネジメントすること自体に慣れていないと言えるのかも

ヘルスリテラシーが高い女性は仕事のパフォーマンス、妊娠成功率がともに高い

日本医療政策機構が今年、働く女性2000人を対象に行ったインターネット調査によると、ヘルスリテラシーが高い群は低い群に比べ、仕事のパフォーマンスが有意に高く、婦人科系の医療を適切に活用できていることがわかった。

例えば月経トラブルがあった場合、高リテラシー群は市販薬や処方薬をのむ、婦人科や内科を受診するという対処を、低リテラシー群の2.8倍多く行っていた。また、高リテラシー群は低い群に比べ、婦人科系のがん検診受診率や、月経周期の把握率が高かった。

さらに、「望んだ時期に妊娠できた割合」も高リテラシー群は低リテラシー群に比べ約1.9倍という結果になった。

しれません。

米国で進み始めた ヘルスリテラシー研究

「ディスカッション上手」とい
うと、米国はそのスキルに長
けている印象があります。ち
なみに米国のヘルスリテラシ
ーの水準はどうですか。

米国では前述した、日本と
の比較可能なヘルスリテラシ
ーのデータがないのですが、
以前から識字率の調査を行っ
ており、2003年に、健康
関連の用語をその調査に組み
込んでみたところ、実はそう
した用語がほとんど理解され
ていないことがわかりました。
がんなどの病気の情報以前
に、体内の臓器の名前をあま
り知らなかったり……。いわゆ
る貧困層に限らず、一般の所
得水準の人たちも含め、そう
した状況で、医療関係者は驚
いたと言います。もともと米
国では、「ヘルシーピープル」
という健康増進政策がありま

したが、これを基盤に専門家
たちが提供してきた情報が理
解されていなかったことに気
づいたわけです。

この結果、2010年のヘル
スリテラシー向上に向けた
アクションプランでは、「保
健医療サービスは、わかりや
すく、健康、長寿、QOLに
役立つ方法で提供しなければ
ならない」という方針が示
され、専門用語ではなくでき
るだけわかりやすい言葉を使
う、育児期から健康教育をス
タートさせるといった対策な
どが進んでいます。

日本でも同様な政策「健康
日本21」を厚生労働省が打ち
出していますが、健康課題へ
の対策についてのエビデンス
が乏しい面があり、説得力が
弱いのが難点です。
—では、私たち市民一人ひと
りはどんな対策を採ればいい
のでしょうか。

今回紹介した調査での平均
得点が低かったとはいえ、日

生活習慣病などを予防する対
策、「ヘルスケア」は自らの健
康を守るために医療を活用す
る段階を示しています。

情報をうのみにせず 批判的に分析する力を

これらの軸になるヘルスリ
テラシーを高めるためには、
「理解」「入手」「評価」「活用」
という4つのスキルを身に着
ける必要があります（図参
照）。大切なのは、受け身で
はなく、自分が方針を決めて
健康をつかみとっていくのだ
という主体的な姿勢です。

そのためにも、知っていた
だきたいのが「批判的ヘルス
リテラシー」という概念です。
実はヘルスリテラシーには3
段階があるとされています。
読み書きなどの最も基礎的な
情報の受け手としての力を意
味するのが「機能的ヘルスリ
テラシー」、次に高度で、人
とかかわるソーシャルスキル
を通して情報を得る「相互作

用的ヘルスリテラシー」、そ
して最も高度なのが「批判的
ヘルスリテラシー」です。言
わば、情報をうのみにせず、
批判的に分析できる力。健康
を決定づける社会的な必要
因についても把握し、必要な
らば、社会やコミュニティ
に対して政治的なアクション
まで起こせるといふ、極めて
高い能力と言えます。
いきなりこの力を身に着け
るのは難しいかもしれませんが、
まずは健康を医師任せに
しないことが大切です。市民
が自ら健康をマネジメントし
ていくためのヒントを、次ペ
ージで紹介しましょう。

NPO市民科学研究室 特任研究員
医療健康ジャーナリスト
新村直子
しんむら・なおこ
慶應義塾大学卒業後、日経マグロー
ヒル社(現・日経BP社)入社。健康
雑誌「日経ヘルス」などの副編集長
を経て、2011年から6年半、50代か
らの女性誌「いきいき(現・ハルメ
ク)」副編集長として医療健康分野を
統括。2018年春から慶應義塾大学
大学院で公衆衛生学を学んでいる。

健康を決める「ヘルスリテラシー」を 構成する4つのスキル

Understand

理解できる

② 薬の情報や医師の説明、予防接種や検診
の必要性、新聞・雑誌・インターネット
などメディアが発信する心身の医療健康
情報について、理解できる。

Access

入手できる

① 健康を維持するための生活の整え方(運
動や食事、睡眠)、医療機関や病気に関
する適切な情報、自治体の健康増進運動
などの情報を適宜、入手できる。

Appraise

評価できる

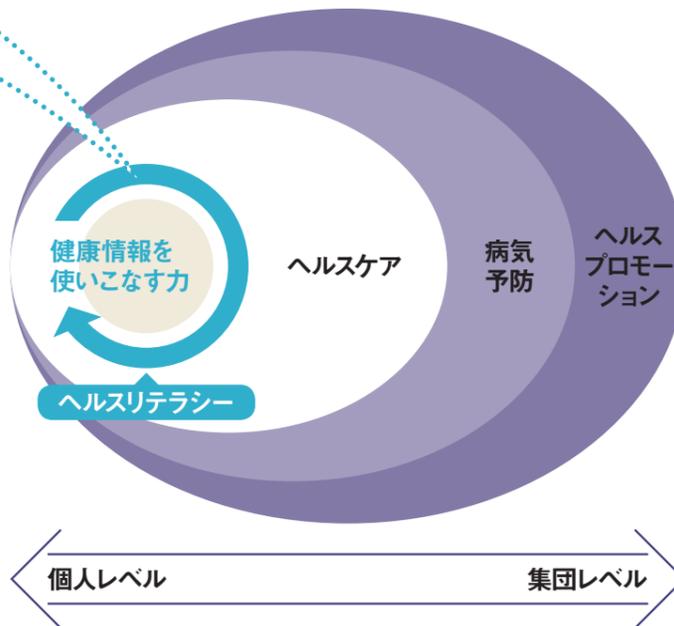
④ メディアが発信する医療健康情報の信頼
性・正確性、自分に必要な検診の種類、
自分の健康に影響を与える生活習慣など
について、適切に評価できる。

Apply

活用できる

③ 医師や薬剤師、各種メディアから得た医
療健康情報を基に、自らの健康を守るた
めの方針を決めることができ、地域の健
康増進活動などにも参加できる。

ヘルスリテラシーの 統合モデル



本人がすべてにおいてでき
ていない。わけではありませ
ん。47項目の中でも理解度な
どについては、他国と差がな
い項目もあるし、几帳面な国
民性から、ある程度きちんと
ご自分の健康を自分で管理で
きている方も多いはずです。
左の図で、もう少しヘルス

リテラシーの概念を説明して
いきましよう。楕円の一番外
側が、職場や学校、自治体と
いった集団への健康教育や政
治的組織的变化を意味する
「ヘルスプロモーション」。楕
円の内側に進むに従い、集団
から個人へのアプローチにな
り、「疾病予防」は文字通り、

(出典: Sorensen K, et al. Consortium Health Literacy Project European. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health. Jan 25;12:80, 2012.)

医療者の知り合いをつくる 健康情報コーナーを活用

市

民一人ひとり、は
まず何ができるの
か。中山教授が

アドバイスしてくれたのが
「医療者の知り合いをつくる」
ことだ。「医師に限らず、看
護師や保健師、薬剤師の方た
ちも基本的な知識は持ってい
ます。いざ情報収集というと
き、こうした医療関係者に方
針を確認できると安心です」
と中山教授。

最近では、一般市民が医療
健康情報を手でできる情報コ
ーナーを設ける病院や自治体
も少しずつ増えている。聖路
加国際大学が運営する情報ス
ポット「るかなび」もその一
つ。医療の解説本のほか、様々
な病気の闘病記が並び、自分
と同じ病の人たちが病とどう
向き合ったかを知ることがで

きる。パソコンで様々な情報
を検索することもできる。

「ただ、インターネット上の
健康情報はまさに玉石混交。
次の5つを必ず確認して」と
中山教授は指摘する。

か…書いた人は誰か？それは、
信頼できる専門家なのか。

ち…違う情報と比べたか？他
の多くの情報が示す内容と合
っているかどうか。

も…元になるネタ、根拠は何
か？引用文献はぜひ確認。

な…何のために書かれたか？
営利目的でないかどうか。

い…いつの情報か？古い情報
は更新情報がないか確認を。

医療健康情報はこの5つを
確認しないと「価(か)値(ち)
もない」と覚え、情報を見極
める目を育てていこう。

右：コーヒーチェーン「タリーズ」の奥にあり、看板には親しみやすい熊のアイコンが。中：書棚には1600冊もの闘病記が並び、パソコンで情報検索できるコーナーも。左：医療専門職による健康相談も受け付け、市民の健康づくりを支援。



「るかなび」概要

場所：東京都中央区築地3-6

大村進・美枝子記念 聖路加臨床学術センター 1F

※健康相談は1回1000円。

電話03-6226-6390(月・木・金13～16時)かメール(lukanavi@slcn.ac.jp)で必ず予約を。