

# ヘルスリテラシー

～青森県立保健大学の革新的取り組み～

ヘルスリテラシーとは  
自分に大事な健康情報を

さがして

わかって

つかえること



ヘルスリテラシー推進事業  
全5年(平成27年度～令和元年度)  
活動の軌跡と今後の展望

青森県立保健大学

# 目次

はじめに	p. 1
I 概要	p. 5
II 全学的な取り組み	p. 6
III 人材育成部会	p.17
IV 地域研修部会	p.26
V 知識還元部会	p.34
VI 附属図書館	p.39
(付) ヘルスリテラシー解説	p.49

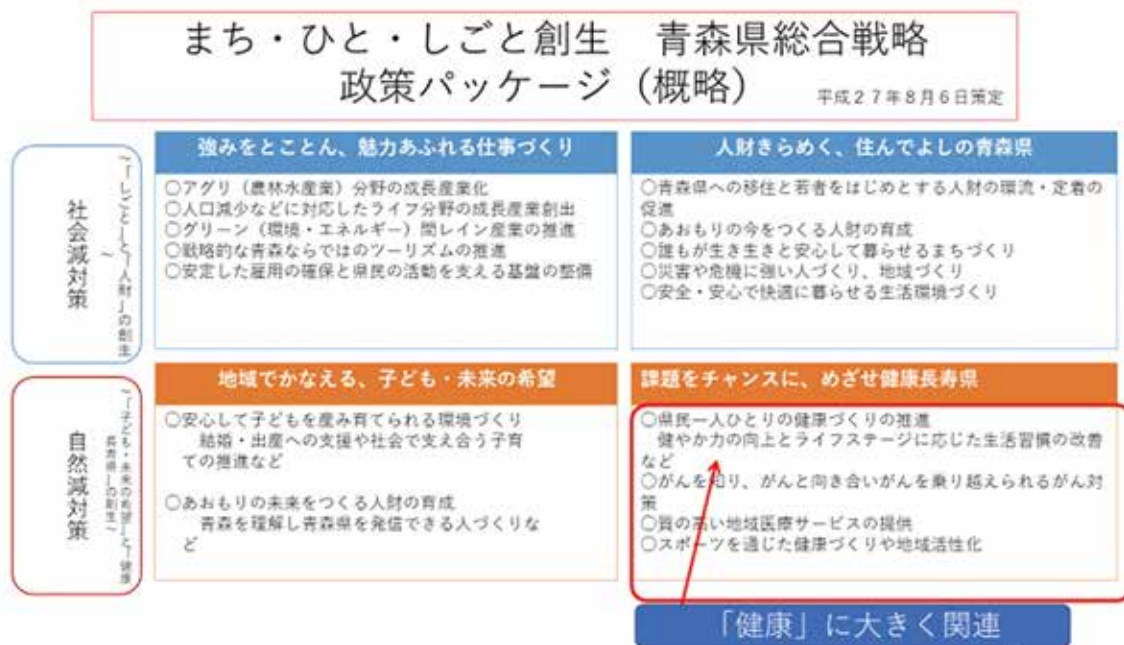
# はじめに

青森県立保健大学 学長 上泉 和子

## 1 “ヘルスリテラシー” への取り組みの経緯

ヘルスリテラシーという言葉をはじめて意識したのは、2014年のことでした。青森県は様々な健康課題を長きにわたりかかえており、特に平均寿命においては、男性は連続最下位という不名誉なランクにいました。女性の平均寿命も徐々に低下してきています。関係者はこのことに甘んじて手をこまねいていたわけではなく、様々な方面からの取り組みを続けてきたわけですが、成果はいっこうに現れず、悪化の一途をたどっていました。

青森県は県を挙げて健康課題解決に取り組むという、本気度満載の政策を立ち上げました（まち・ひと・しごと創生 青森県総合戦略 平成 27 年（2015 年）策定）。



“短命県返上”という合言葉も生まれ、県民も事業所も学校も、一丸となって健康課題の回復に取り組むというものです。

そのような折、保健医療福祉の大学である青森県立保健大学は、開学から専門職人材の育成と輩出という形で、保健医療福祉の向上に貢献してきましたが、青森県の健康課題解決に直接的に取り組むことができないだろうかと考えるにいたりしました。大学全体で取り組むことができ、大学の機能と特性を十分生かして青森県の健康課題の解決に貢献できること、さらに、一つの地域だけに限局した取り組みではなく、我が国の健康課題解決につながることをめざして、「ヘルスリテラシー」をテーマに全学あげて取り組むこととし、2015年から5年計画で事業を始めることにしました。

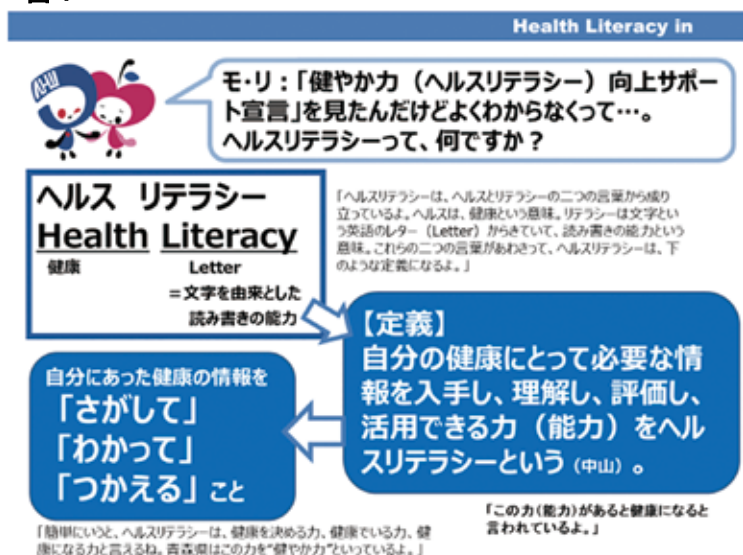
一方、我が国では、平成 27 年（2015 年）に、厚生労働省から「保健医療 2035 提言書」が発出されました。その中で、2035 年の保健医療が実現すべき展望として、1. LEAN HEALTHCARE（保健医療の価値を高める）2. LIFE DESIGN（主体的選択を社会で支える）、3. GLOBAL

HEALTHCARE（日本が世界の保健医療を牽引する）、の3点が示されましたが、中でも「2. LIFE DESIGN（主体的選択を社会で支える）」の説明の一部を抜粋すると、「・・・これまで、医療サービスの利用者は、健康医療に関わる基礎知識の不足や受け身的な関わり方により、医療への過剰な期待や反応を持つ傾向があった。こうした点を是正するため、学校教育、医療従事者、行政、NPO 及び保険者からの働きかけなどによってヘルスリテラシーを身につけるための支援をする。」「・・・② 生涯を通じた健康なライフスタイルの実現 子どもから高齢者に至る生涯を通じた予防・健康づくりを、社会を挙げて支える必要がある。このため、保育・幼児教育から職場やコミュニティ等のあらゆる場で、世代を超えた健康に関する教育の機会を提供し、ヘルスリテラシーを身につけるための取組みを促進する。・・・」と、ヘルスリテラシーを身につけることの重要性が述べられています。

このような社会背景や、本学の将来に向けての取組みの方向性が合致し、ヘルスリテラシーに関する取組みをしていきたいと思った次第です。

## 2 大学の革新的取組み ヘルスリテラシー向上サポート宣言

図 1



平成 27 年（2015 年）、大学は「ヘルスリテラシー向上サポート宣言」をしました。

この取組みは、保健医療福祉の専門職をはじめ、学生、地域に住まう人々など、一般の人々への普及も想定されるため、なるべく簡易な言葉で表現することし、“ヘルスリテラシー-Health Literacy”は青森県が“健やか力”という表現をしていたため、それに倣い、“健やか力（ヘルスリテラシー）”と表現することとしました（図 1）。

### (1) 宣言の趣旨

宣言の趣旨は 3 点です。一つは、大学という教育機関であり、ヘルスリテラシー向上を担う人材を育成すること、二つ目は、ヘルスリテラシー向上に関連する様々な研究活動とともに、大学院教育において研究者の育成を通して、ヘルスリテラシーに関する知識の創造に貢献すること、三つめは、人材育成や研究成果の還元を通して、地域の健康課題解決に資すること、です。この取組みは、大学をあげてかかわっていくこと、広く地域の方々に理解をいただき、ともにヘルスリテラシー向上に取り組んでいくことが重要であると考えたことが宣言をした意図です。

### (2) ヘルスリテラシー向上推進の取組みがめざすこと

ア 学部教育ではヘルスリテラシー向上をサポートできる知識をもった人材を育成します。また、大学院では地域の課題解決に向け、研究者／高度実践者としての知識・実践力を身につけた人材を育成します。



イ 地域の方々や団体等と協力し、地域ぐるみで健康をモットーに、地域のヘルスリテラシー向上に貢献します。

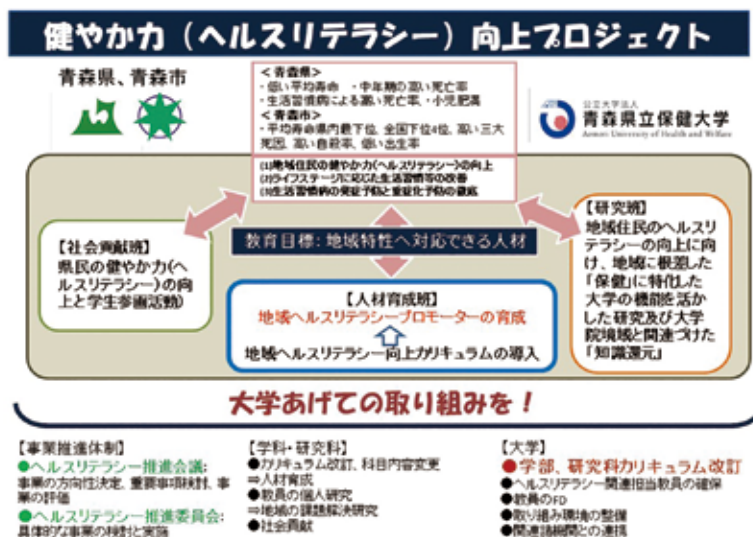
ウ ヘルスリテラシーに関する研究開発を通して、知識の還元につとめます。

エ ヘルスリテラシーの普及につとめます。

オ ヘルスリテラシー向上知(地)の拠点となることをめざします。

### (3) 健やか力（ヘルスリテラシー）向上推進の概要

学内にプロジェクトを作り、人材育成、研究推進、社会貢献の3つの局面から推進してきました。中心となるのは、ヘルスリテラシー向上を支援できる人材を育成することです。「命の格差は止められるかーハーバード日本人教授の、世界が注目する授業（イチロー・カワチ 2013）」では、格差是正のターニングポイントとして、「教育と繋がりへの期待」が述べられています。また、下記に示したコラムのように（近藤尚己、2016）、大学でヘルスリテラシーを教授することは、保健医療福祉の専門職の役割や貢献の枠を広げ、国民の健康向上に影響力を持つものと期待しています。



### コラム

#### 米国で若者に批判的ヘルスリテラシーを教える活動

米国のNPO「Just Health Action」は、若者に批判的ヘルスリテラシーを教える活動で成果を上げてきている。健康格差の原因となっている社会的・政治的・環境的・経済的な状況、すなわち健康の社会的決定要因を変えるための活動方法について学習する活動であり、世界にも例をみない。

大学の国際保健、公衆衛生、工学、都市計画などのコースや高校の他にも、クリニック、保健・医療機関、公衆衛生部局などで教えている。健康教育の専門家と構成される諮問委員会があり、コミュニティの専門家と一緒に教えることでカリキュラムの適正性を保証している。また、健康の不公平に関する研究も実施していて、研究歴のあるインターンもいる。

この教育は、次の4つの要素で構成されている。「健康は人権である」と理解して、健康の社会的決定要因を教える（知識）、学生自身が社会変化の主体であるという方向性を見出すための活動（行動指針）、健康の社会的決定要因に働きかける戦略やアドボカシーのツールを教える（ツール）、健康の公平を進める活動を開発して実施する支援をする（活動）、となっている。日本でも実施してみたい活動である。

Mogford, E., Gould, L., & Devoght, A., Teaching critical health literacy as a means to action on the social determinants of health. Health Promot Ins, 2010. doi: 10.1083/heapro/daq049.

近藤尚己（2016）、健康格差対策の進め方－効果をもたらす5つの視点、医学書院

また、この取り組みは、青森県、青森市、等の自治体、市町村との連携が必須であって、強化していく道筋ができることを期待しています。さらに、本学が、地域の人々と専門関連機関や専門職とを繋ぐ役割を担うことについても期待しています。

### (4) 健やか力“ヘルスリテラシー”スタートアップ

大学が従来から行ってきた公開講座にこの取り組みを組み込んでもらい、平成27年7月4日に、「平成27年青森県立保健大学公開講座」、「ヘルスリテラシースタートアップフェスタ」、「日本社会福祉学会東北部会第15回研究大会」の3者の合同開催として実施しました。

## (5) この取り組みがめざすゴールは

健やか力（ヘルスリテラシー）向上への取り組みを通して私たちがめざすのは、次の4点です。

- ア 地域住民の方々は、学びの場が増えることによって健やか力が向上し、健康行動がとれるようになること。
- イ 学生は、地域の方々との相互作用によって、保健医療福祉のより豊かな実践的な学習ができること。
- ウ 大学は、地域住民の方々の健康な暮らしに貢献する拠点となること。
- エ 青森県の短命県返上など、県民の健康の向上につながる。



## 参考文献

- イチロー・カワチ（2013）、命の格差は止められるかーハーバード日本人教授の、世界が注目する授業、小学館新書
- 近藤尚己（2016）、健康格差対策の進め方ー効果をもたらす5つの視点、医学書院
- 東京大学医学部健康総合科学科編（2016）、社会を変える健康のサイエンスー健康総合科学への21の扉、東京大学出版会

# Ⅰ ヘルスリテラシー推進事業概要

---

## 1 ヘルスリテラシー推進事業

青森県立保健大学でヘルスリテラシー（以下、特定の名称以外はHLと略す）向上への取り組みの構想は、前節の通り、2014年度具体的な「ヘルスリテラシー推進事業」計画に結実した。この事業は2015年に始まる5年間の事業として実施された。事業全体の進行管理、全学的な取り組みは専任の委員会で行った。基本的な事業主体として4つの班（2016年度より部会）を興し、そこで各種事業を推進した。

## 2 事業の概要

決定部門、進行管理を司る組織として、当初、総括的なヘルスリテラシー事業推進会議、その下部組織の実働的なヘルスリテラシー事業推進委員会の2本立てで臨んだが、2016年度、ヘルスリテラシー向上サポート委員会に集約し、全学的管理を行った。年度3～4回程度委員会を開催し、事業全体の管理、情報交換を行った。

4部会は、地域住民のHL向上を支援する学生育成を目指す「人材育成部会」、住民のHL向上に資する活動に取り組む「地域研修部会」、HL向上に寄与する研究活動を推進し、成果を地域に還元する「知識還元部会」、HL関連書籍の収集と全県的なブックフェア開催を目指す「附属図書館」からなり、各部固有の事業を実施した。

部会事業に属さない全学的な取り組みとして、2015年度、「健やか力向上サポート宣言」、同宣言スタートアップフェスタを開催した。また、委員会直轄の事業として、学生が教職員支援の下に公募に応じて行う「ヘルスリテラシー向上サポート活動」事業を5年間実施した。

広報活動として、リーフレットの作成・配布やホームページ作成・管理、ヘルスリテラシー・カレンダーの作成、さらにメディアを活用した広報も実施してきた。

## 3 事業評価

ヘルスリテラシー推進事業の5年間を通しての個々の評価は各部等の報告に記載するが、全体として当初からの企画がほぼ実現する形で進められてきており、その進行管理については順調に推移した。大学がヘルスリテラシー向上推進に取り組むという意識・姿勢は、この5年間で学内に根づき、また学外でも認知度が高まって来たと考えられる。

## 4 今後の展開

今年度をもって、当事業は終了する。今後、大学を挙げてHL向上に寄与していくという意識を引き続き維持し、これまでの関連事業を通常業務の中に組み込んで、種々の活動を継続するとともに、新規の活動を含め、さらに活性化・発展させていく予定である。

## II 全学的な取り組み

### 1 はじめに

本事業を効率的・効果的に推進していくため、企画・運営組織を設置し、全学を挙げてHL向上に資する実践活動や研究に取り組んだ。ここでは、学内組織と、全学的な取り組みや広報活動について紹介する。

### 2 学内の組織

ヘルスリテラシー事業を企画運営していくための学内組織については、下表のとおりである。

●平成 26～27 年度		
ヘルスリテラシー事業推進会議		
	所掌事項	構成員
	(1) 法人の決定を必要とする事項 (2) 関係機関との連携等の総括に関する事項 (3) 人事に関する事項 (4) 評価に関する事項 (5) その他HL事業に係る重要事項	(1) 学長〈議長〉 (2) 副学長 (3) 研究科長 (4) 学部長 (5) 学生部長 (6) 附属図書館長 (7) 地域連携・国際センター長 (8) 研究推進・知的財産センター長 (9) 事務局長 (10) ヘルスリテラシー推進特命部長
ヘルスリテラシー事業推進委員会		
	所掌事項	構成員
	(1) 関係機関との連携等に関する事項 (2) 計画に関する事項 (3) 進行管理に関する事項 (4) 予算編成、執行及び決算に関する事項 (5) その他HL事業に係る事項	(1) 副学長〈委員長〉 (2) 研究科長 (3) 学部長 (4) 学生部長 (5) 地域連携・国際センター長 (6) 研究推進・知的財産センター長 (7) 看護学科長 (8) 理学療法学科長 (9) 社会福祉学科長 (10) 栄養学科長 (11) 地域連携科長 (12) 研修科長 (13) ヘルスリテラシー推進特命部長 (14) その他委員長が必要と認める者
●平成 28～令和元年度		
ヘルスリテラシー向上サポート委員会		
※ヘルスリテラシー事業推進会議及びヘルスリテラシー事業推進委員会は廃止		
	所掌事項	構成員
	(1) 計画に関する事項 (2) 関係機関との連携に関する事項 (3) 進行管理に関する事項 (4) 評価に関する事項 (5) 予算編成、執行及び決算に関する事項 (6) その他HL事業に係る事項	(1) 学長 (2) 副学長 (3) 研究科長 (4) 学部長 (5) 学生部長 (6) 附属図書館長 (7) 地域連携・国際センター長 (8) 研究推進・知的財産センター長 (9) 事務局長 (10) ヘルスリテラシー推進特命部長〈委員長〉



### 3 活動実績

#### (1) 健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート宣言 スタートアップフェスタの開催

本学は、平成 27 年 4 月 8 日、「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート宣言」を行った（p. 2 参照）。活動スタート年度となる同年、本宣言に基づく本学の取組をより多くの方に知っていただくため、「スタートアップフェスタ」を開催（公開講座と同時開催）。本学講堂を会場に、高校生の皆様、地域の皆様などにご来場いただいた。

上泉学長の講演をはじめ、ヘルスリテラシーに関する様々な体験ブースを通して、大学の「健やか力」にむけた決意を知っていただく機会となった。

<概要>

- 1 日時 平成 27 年 7 月 4 日（土）13：00～16：00
- 2 会場 青森県立保健大学 講堂
- 3 内容
  - ・学長講演「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート宣言」
  - ・ヘルスリテラシー関連ブース出展
    - 「健やかブース」… 血圧、骨密度、血管年齢測定
    - 「美味しいブース」… 本学の研究成果、産学連携により開発した商品の紹介、県による「だし活」紹介、市による健活メニュー紹介等



#### (2) 大学 Web サイト内に特設ページ「㊦（マルホ）すこやかナビ」を開設

平成 28 年度、HL 向上に関する取り組みの積極的な発信を目的として、大学 Web サイト内に特設ページ「㊦（マルホ）すこやかナビ」を開設した。HL についての解説や、後述する「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動」の様子を随時更新し、重要な発信拠点として活用している。



「㊦（マルホ）すこやかナビ」バナーと二次元バーコード

【URL <http://www.auhw.ac.jp/health-literacy/index.html>】



### (3) 日めくりカレンダー「毎日ヘルスリテラシー」の制作

平成 30 年度、開学 20 周年事業に関連し、広報活動の一環として、日めくりカレンダー「毎日ヘルスリテラシー」を制作した。カレンダーに記載の標語は、HL に関連する内容となっており、本学教職員から募集し、選考されたものである。

500 部を制作し、大学関係者や本学教職員に配付したほか、本学 Web サイトのトップページにも掲載され、閲覧できるようになっている。内容について予想以上の反響があったため、令和元年度にさらに 500 部増刷し、HL 向上サポート活動に関連する各種イベントの来場者等に配付を行っている。



「毎日ヘルスリテラシー」の一例。全 31 種類の標語があり、日めくりカレンダーとして毎月使うことができる

### (4) ヘルスリテラシーに関わる学生の自主的活動の支援・事業化

HL に関わる学生の自主的活動支援・事業化に向けて、地域住民の HL 向上に寄与する学生活動の基盤づくりの支援を行ってきた。これは、本支援事業に申請を行った学生チームについて、その活動内容が「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート宣言」に沿ったものであるかどうかの審議を経て、「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート活動」として認定されるものである。認定されたチームには、活動費として 1 チームあたり最大 30 万円を助成している。

申請数は、5 年間で 9 件であった。なかには、その活動内容に農林水産大臣賞が与えられたチームもあり、県民の HL 向上に寄与する学生活動の基盤づくりにつながることができたと言える。

平成 27 年度の HL 事業開始当初から、学生のみならず教職員の積極的な参加が見られ、学生・教職員共同でのより充実した内容での活動が実現した。

次頁からは、5 年間の各活動内容および主な活動実績についての報告である。

・ **おかず味噌汁健やか力向上委員会**

＜活動目的＞

おかず味噌汁※を通して、学生の食生活改善への実践力を育成、レシピ等を公開し県民への食の改善を推進しHL向上を目指すことを目的とする。令和元年度、農林水産省が主催する「第3回食育活動表彰」においてその活動内容が認められ、農林水産大臣賞を受賞した。

※おかず味噌汁とは、地域課題の一つでもある野菜摂取量の向上や、適正な食塩量への理解につなげることを目的に、手軽に調理でき、おかずともなり得る具沢山の味噌汁のことです。

＜主な活動実績＞

	主な活動実績
H27年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おかず味噌汁朝食会の実施</li> <li>・ 貧血検査の実施</li> <li>・ ヘルスリテラシー日記の考案</li> <li>・ 試食店の出店によるPR（大学祭）</li> <li>・ 調理実習・会食・ミニ講話会の開催</li> <li>・ 「だし活シンポジウム」での話題提供</li> <li>・ おかず味噌汁レシピ開発、レシピ集の作成</li> </ul>
H28年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ おかず味噌汁振る舞いデー、自分ご飯一汁一菜（試食会）を実施</li> <li>・ 試食店の出店によるPR（虹ヶ丘町会夏祭り、青森市内の健康イベント、大学祭）</li> <li>・ おかず味噌汁レシピ開発、レシピ集の作成</li> </ul>
H29年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 試食店の出店によるPR（虹ヶ丘町会夏祭り、大学祭）</li> <li>・ 地域婦人会での試食会</li> <li>・ 寮生対象の試食会</li> <li>・ ひとり暮らしの高齢者を対象とした講演会</li> <li>・ ひとり親家庭の小・中学生を対象の提案・試食会</li> <li>・ 職員研修会「健やか力UPセミナー」での講話、味噌汁提供</li> <li>・ おかず味噌汁レシピ開発、レシピ集の作成</li> </ul>
H30年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 読売新聞・東奥日報の取材・活動内容の掲載</li> <li>・ むつ市健康プロジェクトにてレシピ提供</li> <li>・ 地域住民（独居高齢者／小学生～高齢者）を対象とした講話とおかず味噌汁の提供</li> <li>・ 試食店の出店によるPR（大学祭）</li> <li>・ 職員研修会「健やか力UPセミナー」での講話、味噌汁提供</li> <li>・ 青森市ビジネスアイデアコンテスト出場（味噌汁自販機のアイデアでグランプリを獲得）</li> <li>・ AOMORI SIX 第1回合同学修・研究成果発表会ポスター展示</li> <li>・ おかず味噌汁レシピ開発、レシピ集の作成</li> </ul>
R01年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第3回食育活動表彰式（農林水産大臣賞の受賞）📷</li> <li>・ 県立保健大フィールドワーク現地報告会でのおかず味噌汁提供</li> <li>・ 令和元年度 第2回食育セミナー</li> <li>・ 「未来へつなげよう食育～大臣賞受賞事例を活かして～」</li> <li>・ 試食店の出店によるPR（大学祭）</li> <li>・ 寮生への味噌汁提供 📷</li> <li>・ AOMORI SIX 第2回合同学修・研究成果発表会ポスター展示</li> <li>・ 職員研修会「健やか力UPセミナー」での講話、味噌汁提供</li> <li>・ あおもり食育推進大会2020「食育に関する展示・体験コーナー」（具沢山&amp;塩分控えめなおかず味噌汁で寒い冬を乗り切ろう！）</li> </ul>



第3回食育活動表彰式にて  
農林水産大臣賞の表彰を受ける



寮生への味噌汁提供  
(学内での無料提供)



マスコットキャラクター「すこやん」


## ・チーム家族

### <活動目的>

地域特性・家族支援の具体的方法・健康教育を学び、個々に必要な支援提供をすることで、学生のHL・地域活動意識向上・県民のHL向上につなげることを目的とする。

主要事業の「元気フェスタ」は、看護学科2年次必修科目である「家族援助論」のなかで行われている。年に一度、地域住民が多く集まる施設に赴き、様々な健康測定や健康指導を、学生主導により行うものである。

### <主な活動実績>

	主な活動実績
H27年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域における家族支援プログラムの企画立案 (元気フェスタ (in アピオあおもり) /平成27年12月26日開催)</li> <li>◎主な企画 足湯、血圧等各種測定、ハンドマッサージ、育児体験、視力、ストレッチ体操、ストレスチェック、高齢者体験、リズム体操等 参加者：80人</li> </ul>
H28年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域における家族支援プログラムの企画立案 (元気フェスタ partⅡ (in アピオあおもり) /平成28年12月23日開催)</li> <li>参加者：92人</li> </ul>
H29年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域における家族支援プログラムの企画立案 (元気フェスタ partⅢ (in 青森県観光物産館 アスパム) /平成30年1月21日開催)</li> <li>参加者：1,100人</li> </ul>
H30年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>AOMORI SIX 第1回同学修・研究成果発表会ポスター展示</li> <li>地域における家族支援プログラムの企画立案 (元気フェスタ partⅣ (in 青森県観光物産館 アスパム) /平成31年2月3日開催)</li> <li>参加者：1,114人</li> </ul>
R01年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>AOMORI SIX 第2回同学修・研究成果発表会ポスター展示</li> <li>地域における家族支援プログラムの企画立案 </li> <li>(元気フェスタ partⅤ (in サンロード青森) /令和2年2月1日開催) 参加者：911人</li> </ul>



「元気フェスタ part V」告知用チラシ

## ・ヘルスリテラシー向上部

### <活動目的>

H26年～27年に青森県が実施した『『健やか力』検定』の教材、問題を活用して本学学部生・青森市内の大学に通う学生を対象に検定を実施し、知識の面から若者のHL向上へつなげる。検定実施に伴い、サークル活動として『ヘルスリテラシー向上部』を立ち上げ、検定の実施やHL向上へつながる活動を行う。この活動が学生主体の活動として位置づけできるよう目指すことを目的とする。

また、大学祭や各種健康イベントの場を活用して、地域住民を対象とした様々な健康測定（四肢血圧、内臓脂肪、骨密度、ストレスチェック等）を実施している。

### <主な活動実績>

	主な活動実績
H28年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学祭や各種健康イベントへの参加（秋まつり、あおもり市民健康フォーラム）</li> <li>・あおもり「健やか力」検定の実施（受検者106名、合格者98名）</li> <li>・ラジオ番組に出演しヘルスリテラシー向上部の活動をPR</li> </ul>
H29年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学祭や各種健康イベントへの参加（「鱒ヶ沢ひろみちお兄さんの親子体操」、鱒ヶ沢町健康フェスティバル、アピオ秋まつり、チーム家族主催「元気フェスタ partⅢ」）</li> <li>・ATVわっち！！「ヘルスリテラシー向上部が行く」出演（4月～3月まで毎月1回出演）</li> <li>・あおもり「健やか力」検定の実施（受検者141名、合格者109名）</li> </ul>
H30年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学祭や各種健康イベントへの参加（鱒ヶ沢健康フェスティバル、浜館地区社会福祉協議会主催「心の縁側事業」、「アピオあおもり秋まつり」）</li> <li>・「自由が丘町会防災訓練」に参加</li> <li>・青森市主催の「青森市総合計画改定に伴う大学生との意見交換会」に参加</li> <li>・青森県主催の「学生発未来を変える挑戦フォーラム」に参加し、「県内大学生の喫煙に関する実態調査」について発表</li> <li>・あおもり「健やか力」検定の実施（受検者132名、合格者106名）</li> <li>・「学生発未来を変える挑戦フォーラム」での発表が評価され、青森県主催の「青森ブランドフォーラム」に招待され発表</li> <li>・AOMORI SIX 第1回同学修・研究成果発表会ポスター展示</li> <li>・「野辺地町 SOS の出し方教室」にピアサポーターとして参加</li> </ul>

R01 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 大学祭や各種健康イベントへの参加（鱒ヶ沢健康フェスティバル、浜館地区社会福祉協議会主催「心の縁側事業」、「アピオあおもり秋まつり」）</li> <li>▪ 「自由が丘町会防災訓練」に参加</li> <li>▪ 青森市学生ビジネスアイデアコンテストでのアイデア発表（発表テーマ『健康増進による青森市の企業発展に向けて ～会社で受けよう「健やか力」検定～』）</li> <li>▪ あおもり「健やか力」検定の実施（受検者 67 名、合格者 60 名）</li> <li>▪ 青森県主催の「学生発『選ばれる青森』への挑戦」プロジェクト活動に参画し、「大学生のアルバイト職場から変える健康職場」について発表</li> <li>▪ AOMORI SIX 第 2 回同学修・研究成果発表会ポスター展示</li> <li>▪ 「野辺地町 SOS の出し方教室」にピアサポーターとして参加予定。</li> </ul>
--------	---



▲青森市学生ビジネスアイデアコンテストにて  
▶「健やか力検定」告知用ポスター



## ・ LINKplus

### <活動目的>

LINKplus では、全国の公立大学の学生が集まって地域貢献について議論を行う全国版「LINKtopos」への参加を基盤とし、より幅広い視点から HL の向上に向けた活動を行っていくことを目標とする。

### <構成メンバー>

LINKplus は、保健大学の地域貢献活動を行うサークル（りんごの会、A-Knot、スマイル）に所属しているメンバーや地域貢献活動に興味を持つメンバー、他大学の地域貢献活動を行うサークルとのつながりを持つメンバーで構成されている。

### <主な活動実績>

	主な活動実績
H29 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Linktopos 全国大会参加（情報交換、収集）</li> <li>▪ 報告会（Linktopos 全国大会の報告のほか Linktopos での活動を疑似体験）</li> <li>▪ 岩手大学での開催される「東北 Linktopos」に参加し情報交換、収集</li> </ul>
H30 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 平成 30 年度全国公立大学学生大会（Linktopos 全国大会 静岡開催）へ参加</li> <li>▪ AOMORI SIX 第 2 回同学修・研究会成果発表会にて、「平成 30 年度全国公立大学学生大会（Linktopos 全国大会 静岡開催）」参加についてステージ発表</li> <li>▪ 青森市和幸保育園にてボランティア活動</li> </ul>
R01 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 令和元年度全国公立大学学生大会（LINKtopos in 高知）への参加</li> <li>▪ 学内 LINKtopos 開催</li> <li>▪ キャリサポ連合・レスタ主催「学生団体交流会&amp;ワールドカフェ」にて、令和元年度の活動について発表、ワールドカフェ参加</li> </ul>



	・AOMORI SIX 第2回合同学修・研究成果発表会にて、令和元年度の活動についてステージ発表 📷
--	--



AOMORI SIX 第2回合同学修・研究成果発表会にて



マスコットキャラクター  
「えるびよん」

### ・りんごの会

#### <活動目的>

交流のきっかけとなる食事会を通して、独居高齢者の地域や人とのつながりを充実させ、健康に対して関心を持ってもらうことでHL向上につなげる。

#### <主な活動実績>

	主な活動実績
H27 年度	・筒井、奥野、沖館地区で健康教育、元気体操を実施
H28 年度	・独居高齢者を対象とした食事会への参加 ・リーフレット等を作成 📷



「元気体操」リーフレットの一部

・ A-Knot

＜活動目的＞

県内で生産されている食材はどれも健康につながる良いものばかりなのに、県民はそれらの食材を活用した良質な食生活を送っているとは言い難い現状である。

青森県産食材を用いた商品を開発・PRし、県食材の評価を上げることで、県民に良い食への関心を持ってもらい食生活の改善や健康、ヘルスリテラシー向上につなげる。

＜主な活動実績＞

	主な活動実績
H28 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 県産品を使用した焼き菓子の試作 📷</li> <li>・ 大学祭で試食販売とアンケートを実施</li> </ul>



県産品を使用したタルトの開発  
(左：イカスミ 右：カシス)

・ 理学療法展開研究会+α

＜活動目的＞

青森市が行っているロコトレ※活動に支援し参加者にもっと効果的なロコトレを提供するよう介入する。一般的に効果があるロコトレだが、参加者個々の活動能力に合った段階の運動を提供できていないため、本学の理学療法学科のチームが運動機能評価等を提供し、参加者の運動による健康志向（ヘルスリテラシー向上）につなげる。

※ロコトレとは、ロコモティブシンドローム（「ロコモティブ＝移動・運動」と、「シンドローム＝症候群」を合わせた言葉）による運動機能の低下を予防するためのトレーニングをいう。

＜主な活動実績＞

	主な活動実績
H28 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ はまなす、古館地区のロコトレ活動グループのメンバーに今まで行っているロコトレ活動のほかに、チームで考案した運動プログラムを指導、活用して頂くことでメンバーの運動機能向上につなげた。 📷</li> </ul>



ロコトレ活動の様子

## ・エンジョイ・ウォーキングライフ

### <活動目的>

2本のポールで下半身の負担を軽減しながら全身運動ができるノルディックウォークを通して、手軽に楽しみながら健康増進と心のリフレッシュにつなげ、ヘルスリテラシー向上を目指す。

### 主な活動実績>

	主な活動実績
H28 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>青森市内のウォーキングコースでノルディックウォークを実施。</li> <li>大学祭にて講演会「カラダを良くする歩き方、悪くする歩き方」を開催。</li> <li>ノルディックウォークの活動を分かり易く紹介したブックレットを作成。📷</li> </ul>



ブックレットの一部

## ・チーム体重計

### <活動目的>

週1回以上の体重測定（以下、定期体重測定）をテーマにした講演会開催および情報発信を行い、肥満予防知識を高め、行動変容へ繋げる。

- 趣旨…定期体重測定促進介入の効果検証研究の社会実装を目的とする。
- 概要…体重測定を普及するための講演会および情報発信を行う。

講演、情報発信ともに、自分自身が体重測定するだけでなく、他人を行動変容へと促すことも含めた話題を扱う。

### <主な活動実績>

	主な活動実績
R01 年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>特別講演を青森県立保健大学と上十三保健所と共同で企画・実施 📷</li> <li>■テーマ ガッテン流！楽ちんダイエットの極意～今度ばかりは成功したいあなたへ～</li> <li>■日時 令和元年9月29日（日）14時00分～16時30分</li> <li>■場所 青森県立保健大学 講堂</li> <li>■講師 北折一（きたおりはじめ）</li> <li>・AOMORI SIX 第2回同学修・研究成果発表会ポスター展示</li> </ul>

青森県立保健大学健やか力(ヘルスリテラシー)向上サポート活動  
青森県地域保健局地域健康福祉部保健師室医師等調査研究事業

**特別講演**

**ガッテン流！  
楽ちんダイエットの極意**  
～今度ばかりは成功したいあなたへ～

「ダイエットが必要なはわかってるけど…」 「どうせ自分には無理」  
…それはあなたが「**残念なダイエット法**」しか知らないからかも。  
元NHK「ためしてガッテン」の名物ディレクター・北折一先生が保健大学に  
やって来て、青森県民にピッタリのダイエット法を**ユーモア満載**で紹介します。  
日本中で引っ張りだこ、北折先生講演会に参加できるのは先着400名のみです。  
お申込みは早めに！

笑いどノーベル賞理論(ナッジ理論)を  
織り交ぜたトークで、全国から  
ガッテン!の声が発出しています。

成功例多数の楽ちんダイエット、  
あなたもさっと  
やってみたくありませんか？

○日 時：令和元年**9月29日(日)** 14:00～16:30  
○会 場：青森県立保健大学講堂  
(青森市大学浜館字間瀬58-1)

○参加費：**無料**

【講 師】北折 一 先生

元NHK科学・環境番組専任ディレクター/「ためしてガッテン」演出担当デスク  
【著書】「説明のプロに聞く!メンテナンスの重要性をわかってもらうには!?」クインテッセンス出版  
「最新!知らないぞダイエット」KADOKAWA  
「食育!ビックリ大図典」東山書房 ほか



【申込方法】9月24日(火)までにお申込みください(裏面参照)。

「ガッテン流！ 楽ちんダイエットの極意」  
告知用チラシ

### 3 今後の展望

#### (1) HL についての知の拠点へ

HL 向上という新たな事業を推進するにあたり、HL とは何なのか、どういったことが HL 向上につながるのか、ということ、地域や本学関係者にいかに分かりやすく伝えていくかが課題であった。健やか力サポート宣言とフェスタ、「㊦(マルホ)すこやかナビ」開設、チラシやカレンダーの作成・配布、各種メディアを活用しての広報は他の活動と相まって一定の認知度を高めるのに寄与したと考えられる。

今後も全学的な活動は続けて、ホームページ他のメディアを一層活用して、HL についての大学の取組みや活動実績、学術的成果を紹介するとともに、HL 全般の知識の源泉としても活用されるよう活動を広げていきたい。

#### (2) 学生・教職員の協働が紡ぐ創意と実践

活動初年度より取り組んだ「ヘルスリテラシー向上サポート活動」は、学生が毎年数十名～数百名が参加し、広く活動を展開した。各チーム活動自体の成果はもとより、学生自身の意識の醸成に役立ったものと思われる。その成果は公開講座等において事業報告という形で発表され、HL 向上の意義や必要性を発信することができた。チームの中には、青森県や全国レベルで表彰された活動もみられた。

学生と職員の協働作業は貴重な機会でもあり、今後も同様の取り組みを継続する予定となっている。地域の HL 向上ならびに自らの HL 向上に資するべく、斬新なアイデアで、一層幅広い活動を展開していく。

# III 人材育成部会

## 1 はじめに

人材育成部会は、HL に関わる学部教育を推進すること、学部学生による HL 向上活動を支援することが使命である。

学部教育の推進については、各学科や教務委員会、健康科学部共通科目運営部会を中心に事業を推進した。

第2期中期計画中に目標をかかげ、年度計画を立案、実行することで進捗管理を行った。具体的には、「健康科学共通教育の展開」において、学部共通科目での HL 獲得推進に関わる内容を、各学科の「専門科目の推進」として、「地域課題の理解と課題解決を目指した科目や教授の実施」について内容を盛り込むことを必須とし、年度ごとに評価を行ってきた。

また、大学祭での HL に関わる企画は、住民に対する本学の特徴を印象付けるものであった。

学部学生の人材育成のみならず、地域住民に成果が波及した活動であった。

## 2 活動実績

### (1) 学部教育課程での HL 教育

#### ア 事業概要（表 1-1）

中期目標により、2018 年度から新しい（第 5 次）カリキュラム<sup>※</sup>での教育を行うこととなっていた。このため、2015 年度は現行の第 4 次カリキュラム科目中に HL に関わる教育を導入することとした。

第 5 次カリキュラムは 2016 年度に新カリキュラム検討委員会を創設し、学部教育全体の教育内容及び方法の検討の中で、HL 向上を目指した科目の新設や単位の確保等を含めて検討された。2018 年度入学生から第 5 次カリキュラムの教育を開始した。

これらの活動を評価する試みとし、2015 年度当初から学部共通科目担当グループ（代表古川照美教授）による、教育成果測定事業が行われていた。2017 年度からは、カリキュラム移行効果の検証を含め、旧カリキュラム最終学年と新カリキュラム開始学年による HL 及び能力獲得の事業を行っている。

※ 第 5 次カリキュラムは、2019 年度現在、学則で、看護学科及び理学療法学科は学則別表 5、社会福祉学科は学則別表 6、栄養学科は学則別表 5-1 で規定されている。

学則別表は、大学 Web サイト内「教育情報の公表」のうち  
「シラバス」から閲覧可能

【URL <https://www.auhw.ac.jp/about/kouhyou/index.html>】





表 1-1 学部教育での HL 教育推進年表

年度	第4次カリキュラム	第5次カリキュラム	学生の HL 獲得評価
2015	学部共通科目・学科専門科目 での教育		学部共通科目群担当者による評価
2016		HL 強化のための新カリキュラム 検討	
2017			卒業生調査による評価
2018		第5次カリキュラムの運営 HL 科目群の創設・学科専門科目で の教育	外部評価と連携した HL 能力 評価の導入 (PROG テスト)
2019			

#### イ 第4次カリキュラムでの HL 教育の導入

学部共通科目は、4学科合同で1年次に「健康科学概論」、「健康科学演習」を配し、4年次に「ヘルスケアマネジメント論」、「ヘルスケアマネジメント演習」を配していた。これらの4科目は多職種の地域における連携の教授をねらいとしており、地域課題である HL については従来から内容に含まれていた。これを強化するために、1年次の演習での鱒ヶ沢町でのフィールドワークにおいて、住民の HL の現状を把握する内容とした。さらに、4年生では、青森市の保健師や、青森県の健康政策担当者を講師として招聘し、県民の HL の現状の理解と専門職や行政の関わりを教授した。

学科専門科目においては、看護学科では、既存の講義内容の中で青森県の健康課題や HL に関わるものを確認し、1学年から4学年まで、成長発達段階（子供から高齢者まで）、関わる場（地域、保健、在宅、病院など）における HL を網羅できるように配置した。また、卒業研究の課題に取り上げられることを促し、約 20%程度の学生がテーマとしていた。理学療法学科では、「理学療法原論」や「地域理学療法学」の授業科目において、青森県の短命化につながる低い運動習慣について考えさせる演習を実施し、それに対する理学療法士の役割について学ばせた。社会福祉学科では、青森県の地域課題を考慮し、基幹科目および専門科目において、地域課題に応じたソーシャルワークの方法について教授した。学科の企画する特別講義でもこれらの内容を取り上げた。栄養学科では、青森県の健康課題として特に問題になっている糖尿病について、学部学生への研修会を開催するとともに、小児糖尿病サマーキャンプ等に参加した。また、保健所における食育活動、企業での食生活改善指導を行い、学生の地域課題への理解を促した。

## ウ 第5次カリキュラムでのHL教育の強化

2016年度に新しいカリキュラムについて集中審議するための「新カリキュラム検討委員会」を設立し、検討した。

HLについての教育は、学科毎の専門的なアプローチが必要であり、これは専門科目で従前どおりに教育を行うことが確認された。しかし、学科の専門性を越えて必要な知識や態度としてのHLを身に付けること、加えて、HLをそれぞれの対象者に根付かせる活動が行えることが必要であると確認され、4学科統一した教授が必要との考えに至った。そこで、従来から重要性と本学の教育における強みと認識されていた「健康科学部共通科目」の内容を、HLを含むものに構成し、新たに「ヘルスリテラシー科目」と呼ぶ複数科目のグループを作ることとした。従来は4単位であったが、人間総合科学科目の単位数を整理して必修9単位で構成した。また、継続して学べるように1学年から4学年まで継続して配置した。科目名と内容は以下のとおりである（表1-2）。

科目数が増加したこと、科目間調整が重要であることから、運営の円滑化のために、2018年度から教務委員会の部会として、「学部共通科目運営部会」を組織し、会議を開催しつつ、教務委員会に報告することで学内周知を行っている。第5次カリキュラムは2019年度時点で2年次まで進んでおり、問題なく円滑な運営が為されている。

## エ 学生のHL獲得についての評価

### (7) 授業評価及び卒業生調査による獲得状況評価（表1-3）

卒業生に対し、学生生活で得たことと本学に対する満足度を調査する「卒業時学生満足度調査」中に、「地域とそこに暮らす人々の実際の健康上の課題に基づいた援助方法の探求の習得」、「地域住民のヘルスリテラシー（人々の健やか力）向上に活用できる能力」についての項目を挙げて学生の主観的習得状況を調査した。その結果、どちらも、ほぼ9割が身についたと認識しており、学生の主観的習得度は高いと判断できた。




ヘルスプロモーション演習の様子

表1-2 第5次カリキュラムヘルスリテラシー科目の構成（予定を含む）


科目名	開講年次	内容
ヘルスプロモーション概論	1年前期	健康の概念とヘルスリテラシー、生活者主体の保健福祉活動の基本理念やヘルスプロモーションの基本的な考え方を学習し、他職種との連携づくりの基盤とする。
ヘルスプロモーション演習	1年前期	ヘルスプロモーション概論での学びを、実際に地域の人々の生活や健康の考え方にふれるフィールドワークを通し、ダイナミックに理解する。
健康情報リテラシー	1年後期	健康に関する情報を適切に取得し、活用するための基礎的な知識と方法を身に付ける。
職業倫理とヘルスコミュニケーション	2年前期	援助職として必要な倫理観を涵養し、相手を尊重する（倫理を体現するための）コミュニケーションのあり方と多職種連携におけるコミュニケーションについて理解する。
セーフティプロモーション	2年後期	セーフティプロモーションの基礎を学ぶことにより、保健医療福祉従事者として、safetyに関するリテラシーを身につける。
地域包括支援論	3年前期	ヘルスプロモーションの視点から地域包括ケアにおける各専門職としての具体的な活動展開方法を理解し、地域の健康課題解決に向けて、多職種と協働するために必要な知識の習得と専門職としての役割と専門性を深める。
ヘルスケアマネジメント論	4年前期	ケアを必要とする人々（個人・集団・地域）のニーズに沿う支援をするための保健・医療・福祉職間の連携・協働の必要性、ヘルスケアマネジメントの具体的な展開方法と、その実践のための自己の専門領域の特性と他の専門領域との共通性について理解する。
ヘルスケアマネジメント実習	4年後期	「ヘルスケアマネジメント論」で学んだ理念や知識を基盤として、実際の事例を通してヘルスケアマネジメントの学習を深め、各専門職の専門性と独自性をふまえて、地域の特性に応じた包括的なヘルスケアのために保健・医療・福祉の連携と協働に必要な能力を身につけ、地域住民のヘルスリテラシーの向上のための取り組みについて必要な援助を考える。

表 1-3 卒業時満足度調査による HL 獲得の評価

地域とそこに暮らす人々の実際の健康上の課題に基づいた援助方法の探求の習得

年度	十分身についた			全く身につかなかった
	4	3	2	1
2017	30.6%	55.1%	14.4%	0.0%
2018	40.0%	50.0%	7.9%	2.1%

地域住民のヘルスリテラシー（人々の健やか力）向上に活用できる能力

年度	十分身についた			全く身につかなかった
	4	3	2	1
2017	30.1%	55.1%	14.4%	0.5%
2018	39.5%	49.5%	9.5%	1.6%

#### (イ) HL の獲得

HLについては、Communicative and Critical Health Literacy(CCヘルスリテラシー)質問紙を用いてその獲得状況を調査した。2018年9月に、第5次カリキュラム1年次生、第4次カリキュラム最終年度2年次生を対象に質問紙調査を行った。質問内容は、情報の収集（あなたは、もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められますか）、選択（あなたは、もし必要になったら、病気や健康に関連した、たくさんの情報の中から、自分の求める情報を選び出せますか）、伝達（あなたは、病気や健康に関連した情報を理解し、人に伝えることができますか）、判断（あなたは、病気や健康に関連した情報がどの程度信頼できるかを判断できますか）、計画や行動（あなたは、病気や健康に関連した情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができますか）、について、強くそう思う、まあそう思う、どちらでもない、あまりそう思わない、全くそう思わない、の5段階で調査を行った。

この結果、1・2年次でほぼ差はなく、情報を集める、選び出す、自分で計画や行動することはできると考えているが、人に伝えること、情報を判断することは難しいと考えていることが分かった。1・2年生ともに、学年進行上、ケアの対象者に関わる機会や、各専門職のもつ教育的機能について実践する機会がまだないことで低くなっていると考えられた。3・4年に進むにつれてこれらの機会が増えていくことから、能力の獲得も為されていくことを期待したい。

表 1-4 1・2年生の HL の獲得

HL	学年	そう思う計	そう思わない計
情報を集める	1年	96.9	0.4
	2年	96.5	0.9
情報を選び出す	1年	83.7	2.2
	2年	87.3	3.5
情報を人に伝える	1年	68.7	6.2
	2年	69.3	6.6

情報の判断	1年	58.6	10.1
	2年	52.6	11.8
計画や行動	1年	74.9	6.6
	2年	71.5	7.9

\*1年生は第5次カリキュラム1年度生、2年生は第4次カリキュラム最終年度生

\* そう思う計は、強くそう思う、まあそう思うと回答した学生の割合を示し、そう思わない計はあまりそう思わない、全くそう思わないと回答した学生の割合を示す

#### (ウ) ヘルスリテラシー科目群演習・実習を通じた学生の成長

「地域にくらす人々の生活と健康に関わる課題」、「自分が目指す専門職がヘルスリテラシー向上に関してどのような活動ができるか」について自由に記載させたアンケートのテキスト分析を行った。両設問とも、演習・実習前後において、自由記載そのものが豊富になる傾向があり、4学年で顕著であった。また、後の方が全体として具体的、専門的な用語が増えていた。1年生では生活習慣など個別課題を、4年生では社会環境を重視する傾向であった。演習・実習後で具体的な個別課題に着目する変化が1、4学年とも認められ、HL向上への寄与については、学科の特色を生かす方向での変化がみられた。演習・実習後では考察・内省が豊富になり、社会性への視点が深まる傾向がみられ、地域住民との良好な交流体験を核とした科目の効果と考えられた。

(大西基喜、千葉敦子、反町吉秀、鄭佳紅、古川照美、勘林秀行、吉池信男、戸沼由紀：医療福祉系大学生における地域活動参画型教育の効果についての検討第2報、日本公衆衛生学会2019)

#### (2) 大学祭を機会としたHLの向上

「保健大学らしさのある大学祭」の実施を通して、HLの推進を図るため、学生で組織される大学祭実行委員会と協働して、学生および教員からHLに関連する企画を募り、実施してきた。

学生企画としては、健康情報をクイズ仕立てにした「ヘルスリテラシークイズ」の実施、教員主導企画としては、各学科の特色を活かした体験型ブースの設置などを行ってきた。令和元年度には、来場者から「自分の身体の状態を数値で確認することで、現状を理解できてよかった」「毎年参加しており、来年も体験コーナーに参加したい」などといった感想を頂くことができた。

出展内容の詳細については、別表を参照されたい。

### 3 今後の展望

学部学生の教育は、ヘルスリテラシー科目群を創設した第5次カリキュラムが進行中であることから、教務委員会の部会である「学部共通科目運営部会」を中心に、教育内容の検討を行い、効果的な教授を目指す。これらの評価は、教学マネジメントに則り、カリキュラム評価を行う中で、第4次と第5次カリキュラムを比較しながら評価活動を行い、学生の成長を明らかにし、今後の教育活動及びカリキュラム検討に活かすこととする。

また、学部生主体によるイベント活動の1つである大学祭においては、今後も学生および教職員さらには地域住民と協働しながらHL向上のPR活動を継続し、地域住民がHLに関心を持ち、健康行動がとれるための機会となるよう実施していく。



## 別表

	主な活動実績
H27 年度	<p><b>【学生企画】</b></p> <p>○HL に関する情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「スタンプラリーでの HL 情報提供」、「ヘルスリテラシークイズ」の実施</li> </ul> <p>○HL に関わる学生の自主的活動の企画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「すこやんのおかず味噌汁店（味噌汁無料提供）」</li> </ul> <p>○健やか力（HL）向上サポート活動の中間報告</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 件のポスター展示を実施</li> </ul> <p><b>【教員企画】</b></p> <p>○4 学科から募った教員企画ブースの開設</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 看護学科：脈波測定</li> <li>▪ 理学療法学科：骨密度測定</li> <li>▪ 社会福祉学科：パネル掲示（認知症の理解と予防について）、健康長寿医療センター研究所監修の簡易テスト、認知症関連 DVD 上映</li> <li>▪ 栄養学科：食育 SAT（サット）システムをつかって「ふだんの食事をサットと計算してみよう！」体験</li> </ul>
H28 年度	<p><b>【学生企画】</b></p> <p>○HL に関する情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 大学祭パンフレット表紙のトップに「ヘルスリテラシー向上サポート活動による出店」を記載し積極的に周知</li> <li>▪ 「スタンプラリーでの HL 情報提供」「ヘルスリテラシークイズ」の実施</li> </ul> <p>○HL に関わる学生の自主的活動の企画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3 企画が出店 （「りんごの会」「エンジョイ・ウォーキングライフ」「すこやんのおかず味噌汁店（味噌汁無料提供）」）</li> </ul> <p>○健やか力（HL）向上サポート活動の中間報告</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 7 件のポスター展示を実施</li> </ul> <p>○県農林水産部との協働</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「おかず味噌汁健やか力向上委員会」が県農林水産部の紹介を受け、4H クラブからの野菜の購入、会員からの情報提供、「決め手くん」の参加などの協働を実施</li> </ul> <p>○講話の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 本学の学生のだし活伝道師（栄養学科4年生）の協力により講話を実施</li> </ul> <p><b>【教員企画】</b></p> <p>○4 学科から募った教員企画ブースの開設</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 看護学科：血管年齢測定、内臓脂肪測定</li> <li>▪ 理学療法学科：骨密度測定</li> <li>▪ 社会福祉学科：ストレスとの付き合い方「ココロを少しだけ軽くするために—マインドフルな呼吸法と aha 体験—」</li> <li>▪ 栄養学科：食育 SAT（サット）システムをつかって「ふだんの食事をサットと計算してみよう！」体験</li> </ul> <p>○「健やか力検定」を大学生対象に実施</p>
H29 年度	<p><b>【学生企画】</b></p> <p>○HL に関する情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「スタンプラリーでの HL 情報提供」「ヘルスリテラシークイズ」の実施。</li> </ul> <p>○HL に関わる学生の自主的活動の企画</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「すこやんのおかず味噌汁店（味噌汁無料提供）」</li> </ul> <p>○健やか力（HL）向上サポート活動の中間報告</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 件のポスター展示を実施</li> </ul>

	<p><b>【教員企画】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○4 学科から募った教員企画ブースの開設             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 看護学科：血管年齢測定、内臓脂肪測定</li> <li>▪ 理学療法学科：骨密度測定</li> <li>▪ 社会福祉学科：ストレスとの付き合い方「ココロを少しだけ軽くするために—マインドフルな呼吸法と aha 体験—」</li> <li>▪ 栄養学科：食育 SAT（サット）システムをつかって「ふだんの食事をサットと計算してみよう！」体験</li> </ul> </li> </ul>
<p>H30 年度</p>	<p><b>【学生企画】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○HL に関する情報提供             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「スタンプラリーでの HL 情報提供」「ヘルスリテラシークイズ」の実施。</li> </ul> </li> <li>○HL に関わる学生の自主的活動の企画             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「すこやんのおかず味噌汁店（味噌汁無料提供）」</li> </ul> </li> <li>○健やか力（HL）向上サポート活動の中間報告             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 件のポスター展示を実施</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【教員企画】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○4 学科から募った教員企画ブースの開設             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 看護学科：血管年齢測定、内臓脂肪測定、健康相談</li> <li>▪ 理学療法学科：骨密度測定</li> <li>▪ 社会福祉学科：庭箱作成～こころの健康も大切に～</li> <li>▪ 栄養学科：食育 SAT（サット）システムをつかって「ふだんの食事をサットと計算してみよう！」体験</li> </ul> </li> </ul>
<p>R01 年度</p>	<p><b>【学生企画】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○HL に関する情報提供             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「スタンプラリーでの HL 情報提供」「ヘルスリテラシークイズ」の実施。</li> </ul> </li> <li>○HL に関わる学生の自主的活動の企画             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「すこやんのおかず味噌汁店（味噌汁無料提供）」📷</li> </ul> </li> <li>○健やか力（HL）向上サポート活動の中間報告             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5 件のポスター展示を実施 📷</li> </ul> </li> </ul> <p><b>【教員企画】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○4 学科から募った教員企画ブースの開設 📷             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 看護学科：血管年齢測定、内臓脂肪測定、健康相談</li> <li>▪ 理学療法学科：骨密度測定</li> <li>▪ 社会福祉学科：庭箱作成～こころの健康も大切に～</li> <li>▪ 栄養学科：食育 SAT（サット）システムをつかって「ふだんの食事をサットと計算してみよう！」体験</li> </ul> </li> <li>○「日めくりカレンダー毎日ヘルスリテラシー」を掲示</li> </ul>



おかず味噌汁健やか力向上委員会による  
「すこやんのおかず味噌汁店」



令和元年度HL 向上サポート活動  
5チームによる中間報告（ポスター展示）



看護学科ブース  
（血管年齢測定、内臓脂肪測定、健康相談）



理学療法学科ブース  
（骨密度測定）



社会福祉学科ブース  
（庭箱作成～こころの健康も大切に～）



栄養学科ブース  
（食育SAT（サット）システムをつかって  
「ふだんの食事をサット計算してみよう！」体験）

## IV 地域研修部会

### 1 はじめに

本学における県民の健やか力（HL）の向上を目指した取り組みとしては、①HL向上のために、県民の皆様へ直接働きかけること、②正確でわかりやすい情報を県民の皆様にお伝えすること、③県民の皆様のご生活や健康を支援する専門職（養成課程の学生を含む）を支援し、HLの理解を促進すること等のアプローチが考えられる。

地域研修部会においては、地域連携・国際センターが実施する諸事業のうち、HLの向上に資する活動に重点を置き、充実させて取り組んだ。①②としては、年5回のシリーズで開催する「公開講座」において、HLに関わる内容を拡充した。③については、学生のボランティア活動の支援、保健医療福祉専門職を対象とした研修、「ヘルスリテラシー特別公開講座」等を通じた活動を行った。

これらの中で、「公開講座」におけるHL向上への取り組みを中心に報告する。

### 2 活動実績

#### (1) 「ヘルスリテラシー向上を目的とした講座」に関する事業

「公開講座」は開学以来、地域の皆様へ大学における研究・教育の活用や成果とともに、日々の生活や健康の向上に役立つ情報を伝えることを目的として、毎年5～7月に実施している。特に、本学において「ヘルスリテラシー推進事業」が開始された平成27（2015）年度からは、「ヘルスリテラシー（健やか力）」を、メインテーマや講演テーマに設定し、毎年度の事業を行った（表1-1～1-5）。

講師は本学教員を中心に、年度によっては外部より講師を招いた。初年度（平成27年度）の第4回講座では、上泉和子理事長が「青森県のヘルスリテラシー向上に向けて ―保健・医療・福祉の地域づくり―」というタイトルで、本学における「ヘルスリテラシー推進事業」のスタートを宣言した。さらに、「ヘルスリテラシー推進事業」における活動団体が、その成果を報告する機会を公開講座中に設けた。令和元年度の第5回目の講座では、「健やか力（ヘルスリテラシー）サポートチーム」による報告の枠を設け、より積極的に本学での取り組みを紹介した。また、HL向上に向けた方策や工夫について、参加された方々とともに双方向的に考える機会を講座の中に設けた。

直近の平成31年度（令和元年度）においては、「高めよう！ひとりひとりの健やか力 地域で支えるみんなの健康」と題して、参加型のプログラム内容を拡充した。その中で、「ヘルスリテラシー推進事業」の成果である「ヘルスリテラシー日めくり標語」を、パネル展示（図1）や講演（参加型クイズを含む）に活用するとともに、「標語ベスト3」の投票も行い（図2）、参加者の興味を高めるように工夫した。また、本学学生や地域連携事業で連携関係にある諸団体にも本講座での発表を含めた協力を依頼し、HL向上活動のさらなる広がりを目指した。このような、双方向的・参加型、連携型の公開講座へと変わることにより、個人・地域社会の中でのHLの向上に、より貢献できるようになるのではないかと期待している。

参加者へのアンケート結果では、「本日のテーマやヘルスリテラシーについて理解できたか。」との質問に対し、「とてもよく思う」が49%、「よく思う」が32%と、「理解できた」とする回答が、全5回の合計で81%に達した。（表2・図3）。また、「5 今日学んだことで、日常生活の中で実践してみたいことがあれば、お書きください。」との質問に対する回答では、特に高校生において「ヘルスリテラシー」という言葉や概念への興味・関心及び理解を高めることにつながっていた（表3；「ヘルスリテラシー」という言葉を含む回答を抜き出した）。

## (2) その他の事業

以下のア・イは、本学における地域連携事業として、第二期中期計画（平成 27 年度～令和元年度）に掲げられている活動項目である。その中で、HL 推進にも関係する事項について簡単に報告する。

### ア 大学を拠点とした地域の活動支援の推進

本学と NPO 法人等の団体との協働事業としては、特に子育て支援や高齢者の介護予防に関わる活動を支援している。その中で、前述したように、「公開講座」への連携・協力や学生教育に関して、連携を図った。また、平成 20 年度より毎年、「ケア付きねぶた じょっぱり隊」への学生ボランティア参加の支援を行っているが、令和元年度では特に学生の主体的関わりを強化することにより、地域の人々との協働を行う力を養うようにした。公募型地域連携事業においても、今年度は、「小学生職業体験講座開催事業「ワラッシ！出張版」看護師体験ブースの企画・運営」、「子どもの「もしも」のときに備えよう！！－乳児の心肺蘇生と窒息解除法講習会 ver. 2－」、「第 19 回青森県小児糖尿病サマーキャンプにおけるサポート事業」及び「介護サービスのセカンドオピニオン事業」の 4 件の活動の支援を行った。

### イ 教育・研究資源の地域社会への提供

HL の関わる直接的な事業ではないが、学生参画型の地域活動の推進、研究成果等の情報発信及び出展活動、青森商工会議所と連携したまちなかキャンパスの開催、専門職を対象とした研修事業などを行った。これらの活動により、本学学生や地域の専門職を通して、県民の HL が高まっていくことを期待している。また、平成 27 年度より「ヘルスリテラシー特別公開講座」の実施を開始し、平成 28 年度からは、「認知症サポート養成・活性化事業」を実施している。本学の学生や地域の方々、認知症をより良く理解し、地域で支えることができる環境づくりも、HL 活動の一環として重要と考えている。

## 3 今後の展望

地域研修部会では、第二期中期計画（平成 27 年度～令和元年度）で予定されていた各種事業のうち、HL 推進に直接的に関わる「公開講座」を中心に、その企画・実施を工夫し、県民の健やか力（HL）の向上支援に努めた。第三期中期計画が始まる令和 2 年度からは、健康科学研究センター（仮称）が開設予定であり、「公開講座」については、大枠は維持しながら、その内容について現在見直し・検討を進めている。これまでは、生活者であり保健医療福祉サービスの受け手である住民の方を主たる対象として、HL の向上につながるような機会を提供してきた。しかし、地域全体の HL という観点からは、人々の HL を補完し、向上させるような社会環境づくりも重要である。そのような環境整備として、保健医療福祉従事者が HL を意識して活動を行うことも必要である。したがって、サービス（施策）を提供する側と受ける側の双方からの HL への取り組みに焦点を当てた活動が今後の課題となる。

以上のことから、今年度までの 5 力年の活動を踏まえ、大学全体のミッションの中で、地域に対して必要な情報、研修などの機会を、タイムリーに提供していくことが引き続き必要である。



表 1-1 【平成 27 年度】

年度テーマ：青森県のヘルスリテラシー向上

回	月	日	曜	講 師	職 名	講 演 テ ー マ	参加者/年間
1	5	23	土	藤田 智香子	理学療法 准教授	転ばぬ先の杖、あなたを支える杖	458
				浅田 豊	栄養学科 准教授	ヘルスリテラシーの向上を支援するための 教育方法	
2	6	6	土	古川 照美	看護学科 教 授	親子関係と生活習慣	101
				(安方会場) 大山 博史	社会福祉 教 授	メンタル・ヘルスリテラシー - うつ・自殺予防に向けて -	
3	6	20	土	杉山 克己	社会福祉 教 授	健康生成論とヘルスリテラシー - 健康はいかにつくられるか -	81
				(下北会場) 佐藤 秀一	理学療法 教 授	バイオメカニクスって何？ - 姿勢・動作の仕組みと健康 -	
4	7	4	土	上泉 和子	理事長 学 長	青森県のヘルスリテラシー向上に向けて - 保健・医療・福祉の地域づくり -	437
5	7	18	土	小笠原 メリッサ	栄養学科 講師	乳幼児の健康と安全を守るために - チャイルドシートに関する知識を高めましょう -	218
				齋藤 良子	看護学科 准教授	周産期における口腔ケアの意義	

表 1-2 【平成 28 年度】

年度テーマ：健康な生活に向けてーヘルスリテラシー（健やか力）の向上ー

回	月	日	曜	講 師	職 名	講 演 テ ー マ	参加者/年間
1	5	21	土	吉池 信男	栄養学科 教授	食べて、動いて、カラダ元気に！	433
				岡田 敦史	社会福祉 講 師	地域コミュニティとパーソンセンタード・アプロ ーチ	
2	6	4	土	大西 基喜	看護学科 特任教授	健康の歴史 ー狩猟、農業、産業の中で移り変わる健康を考 えるー	116
				(安方会場) 千葉 敦子	看護学科 准教授	知っておきたい働く人の健康支援	
3	6	18	土	李 相潤	理学療法 准教授	骨の理解と改善	65
				(下北会場) 児玉 寛子	社会福祉 准教授	ケアする人の健康を守る ー家族介護者の健康管理ー	
4	7	2	土	松尾 泉	看護学科 講 師	いま、身に付けたい健やか力！ 家庭や職場で自分らしく健康に過ごそう	404
				佐藤 伸	栄養学科 教 授	果糖と生活習慣病とのかかわり ー甘い話にご用心を！ー	
5	7	16	土	勘林 秀行	理学療法 准教授	ロコトレでイキイキ生活	305
				村上 眞須美	看護学科 講 師	ワークライフバランスって何だろう？ ーやりたい仕事を続けるためにー	

表 1-3 【平成 29 年度】

年度テーマ：健康生活の実践—ヘルスリテラシー（健やか力）を暮らしに根づかせよう—

回	月	日	曜	講 師	職 名	講 演 テ ー マ	参加者/年間
1	5	27	土	田中 栄利子	看護学科 講 師	地域で守る子どもたちの未来 —知っておきたい子どもの救急リテラシー—	361
				千葉 武揚	看護学科 助 教	地域を支える救急医療 —とっさの時、あわてないために—	
2	6	10	土	木村 文佳	理学療法学科 助 手	健康生活に役立つ運動のヒント	272
				(新町会場) 井澤 弘美	栄養学科 准教授	「1日1個のリンゴで医者いらず」を科学する	
3	6	24	土	新岡 大和	理学療法学科 助 教	障がいを抱えても自分らしく生きるために	68
				(下北会場) 村田 隆史	社会福祉学科 講 師	変化する社会保障制度の背景を理解しよう！	
4	7	8	土	小山内 豊彦	社会福祉学科 特任教授	県民課題としてのヘルスリテラシーの向上	385
				上泉 和子	理事長 学 長	自分のヘルスリテラシーアップに挑戦しよう	
5	7	22	土	今 淳	栄養学科 教 授	皮膚のアンチエイジングで健康で長生きしよう	287
				大西 基喜	看護学科 特任教授	がんの予防 —さまざまながんをどこまで予防できるか、具体的に考える—	

1,373

表 1-4 【平成 30 年度】

年度テーマ：健康とともに 20 年～未来につなぐ地域の健康～

回	月	日	曜	講 師	職 名	講 演 テ ー マ	参加者/年間
1	5	26	土	福岡 裕美子	看護学科 教 授	認知症の理解 —自分のために知りたい基礎知識と対応—	354
				工藤 英明	社会福祉学科 准教授	認知症の人を支える人と地域づくり	
2	6	9	土	漆畑 俊哉	理学療法学科 講 師	足と健康について考える	266
				(新町会場) 山田 伸	社会福祉学科 助 教	アルコール健康障害対策 —アルコール依存症について—	
3	6	23	土	岩月 宏泰	理学療法学科 教 授	貯筋で GO！シニアに必要な筋力を考える	79
				(下北会場) 小山 達也	栄養学科 助 手	果物と健康 —栄養疫学的観点から—	
4	7	7	土	大西 基喜	看護学科 特任教授	健康寿命とヘルスリテラシー	335
				大野 智子	栄養学科 准教授	ライフステージにおける食事と栄養 —ヘルスリテラシー向上を目指して—	
5	7	21	土	飯島 美夏	栄養学科 教 授	りんごに含まれる「ペクチン」の科学	268
				小林 昭子	看護学科 助 教	大切な人達が健やかに暮らしていくために —生活にアロマセラピーを取り入れて—	

表 1-5 【令和元年度】

年度テーマ：高めよう！ひとりひとりの健やか力 地域で支えるみんなの健康

回	月	日	曜	講 師	職 名	講 演 テ ー マ	参加者/年間
1	5	25	土	大西 基喜	看護学科 特任教授	知ろう！ 私たちを取り巻く生活習慣病と その予防法	275
				吉池 信男	栄養学科 教授		
				竹林 正樹	客員研究員		
2	6	8	土 (下北会場)	反町 吉秀	看護学科 教授	守ろう！ 子どもの安全 高齢者の健康と安全	24
				小笠原リツ	栄養学科 講師		
3	6	22	土 (新町会場)	古川 照美	看護学科 教授	育もう！ 子育てにやさしい社会	169
				佐藤 愛	看護学科 准教授		
				沼田 久美	NPO 法人子育て応援隊 ココネットあおもり 代表理事		
				橋本 歩	NPO 法人子育てオーダー メイド・サポート こもも代表理事		
4	7	6	土	佐藤 秀一	理学療法学科教授	動いて得しよう！ 身体の構造と動作の仕組み	315
				千葉 敦子	看護学科准教授		
5	7	20	土	大西 基喜	看護学科特任教授	試してみよう！ 学生たちが得た健やか力向上の知恵 感じよう！ しあわせ・健やか・こころの健康づく り	273
				石田 賢哉	社会福祉学科准教授		
				チーム代表	健やか力（ヘルシラー）向 上サークル活動4チーム		

1,056

図 1 令和元年度の「公開講座」における HL 日めくりカレンダーの掲示



図2-1 「標語ベスト3」の投票用紙と投票結果

青森県立保健大学 2019 年度 第 1 回公開講座 知ろう！ 私たちを取り巻く生活習慣病とその予防法

ご氏名 (ふりがな) \_\_\_\_\_ ( )

・・・プレゼントの抽選に使いますので、差し支えなければご記入ください。

1) ヘルスリテラシー日めくり標語 あなたにとってのベスト3！

あなたが気に入っているものを3つまで○をつけてください。

No.	得票数	標語	16	8 票	日頃の食育 未来の健康
1	11 票	ヘルスリテラシー 知れば楽しい健康情報	17	9 票	確かな知識と行動で いつまでも 介護不要の健康づくり！
2	20 票	おかず味噌汁は 毎日元気の必需品	18	32 票	PPK(ピンピンコロリ)を目指すなら 貯筋減塩 好奇心
3	24 票	何歳からでも元気になれる 病気があっても元気でいられる	19	33 票	野菜は大盛り お塩は小盛りで 健やか青森
4	13 票	貯金、貯筋で人生健やかに	20	30 票	「あと一杯……」その誘惑に 負けないで
5	31 票	健康は 己の財産 世の宝	21	13 票	受けよう みんなで がん検診
6	3 票	健やか力向上で 無煙社会の実現を	22	26 票	アルコール 私との記憶 消さないで
7	44 票	子の味覚 親が残す プレゼント	23	9 票	減塩は我がためならず人のため 健康長寿は子らの幸せ
8	28 票	毎日歩こう 8000 歩	24	25 票	体の健康 心の健康 一人一人が 心がければ長寿県！
9	16 票	職場はあなたを あなたは体を 大事に想って休養を	25	27 票	健診は 健康管理の 通信簿
10	12 票	認知症 予防の好手は 良い睡眠	26	16 票	スクワット 自分の体に 貯筋しよう
11	33 票	りんご 医者いらず 雪かき ジムいらず	27	11 票	りんご にんにく日本一 豊かな食から健康づくり！
12	6 票	まずは基本 手洗いうがいで ウイルス除去	28	19 票	健康は 運動しようという 意識から
13	5 票	大好きなカップ麺 一日、二日と休んで明日に続くプチ健康づくり	29	23 票	ハートがよるこぶ あなたのえがお
14	33 票	笑顔が育む 心の健康 家族の絆	30	6 票	雨の日は 軒下で君と待ち合わせ さあ、ジムへ行こう！
15	26 票	無理しない 毎日続ける 自分体操	31	17 票	健診へ 今行かないで いつ行くの？

2) 生活習慣病や食生活について、日頃気になっていることがあればお書きください。

書き終わりましたら、休憩時間のうちに、回収ボックスへ入れてくださるようお願いいたします。

図2-2 「標語ベスト3」の投票結果

順位	得票数	標語
1位	44票	子の味覚 親が残す プレゼント
2位	33票	りんご 医者いらず 雪かき ジムいらず
2位	33票	笑顔が育む 心の健康 家族の絆
2位	33票	野菜は大盛り お塩は小盛りで 健やか青森



表2 「受講してみたの感想 (2)「本日のテーマやヘルスリテラシーについて理解できたか。」に対する回答

選択肢	一般	高校生	学部生	全体
1. とてもよくそう思う	27	44	34	105
2. よくそう思う	34	14	20	68
3. ふつう	9	2	0	11
4. あまりそう思わない	3	0	0	3
5. まったくそう思わない	0	0	0	0
無回答	18	5	4	27
計	91	65	58	214

図3 「受講してみたの感想 (2) 本日のテーマやヘルスリテラシーについて理解できたか。」に対する回答

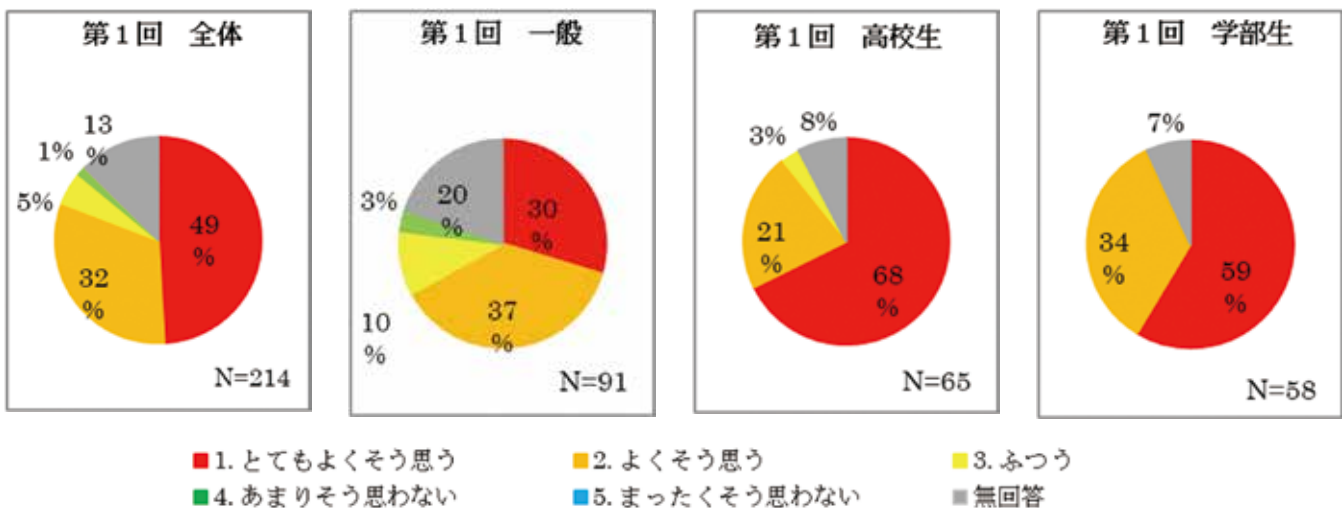




表3 令和元年度「公開講座」参加者からの声（抜粋）

区分	年齢/学年	回答
高校生	3年生	ヘルスリテラシーについて調べて自分だけでなく広めていきたい。
高校生	3年生	アドミッションポリシーにあるヘルスリテラシーについて学べて良かった。
高校生	3年生	ヘルスリテラシーを身の回りの人に推進したいと思った。そしてヘルスリテラシー向上部に入部したい。
高校生	3年生	ヘルスリテラシー実践のためにも、介護や健康的な食生活のことを家族と話し合っってさらに理解を深めたいです。
高校生	3年生	つい楽な方を選びがちですが、あえて辛いなと思う方を選んでヘルスリテラシー向上していきたいです。
高校生	3年生	自らヘルスリテラシーを高め、家族や友に健康増進をすすめたい。
高校生	3年生	ミスマッチ病予防のためのヘルスリテラシー向上を実践してみたい
高校生	3年生	ヘルスリテラシーを向上させる方法を自分も考えて、実際に向上したいと思います。
高校生	3年生	自らヘルスリテラシー向上を心がけて、歩くことを大切にしようと思いました。
高校生	3年生	自分の身体健康に関心を持ち、ヘルスリテラシーを向上させていきたい。
高校生	3年生	おかず味噌汁がとてもおいしそうです。祖母と一緒に作り、ヘルスリテラシー向上に少しでも貢献したいと思います!!!
高校生	3年生	ヘルスリテラシーについてより詳しく学んでみたいと思いました。
高校生	2年生	ヘルスリテラシーを意識して生活する
高校生	2年生	ヘルスリテラシー、野菜、果物たっぷり
高校生	2年生	健康であるためにはヘルスリテラシーの向上が必要であるとわかったので、日頃から健康作りをしたいと思います。
高校生	2年生	将来、ヘルスリテラシーが必要になる時がくるのだとわかったので、健康について理解を深めていきたいと思いました。
高校生	2年生	今後の生活の中でヘルスリテラシーについて考えたいです。
高校生	1年生	ヘルスリテラシーの向上について、自分たちができることを考えていきたいです。
一般	70代	今日の御三人の方のトークがとても楽しく、ヘルスリテラシーをいろいろこころみたいと思います。

※「5 実践今日学んだことで、日常生活の中で実践してみたいことがあれば、お書きください。」に対する回答のうち「ヘルスリテラシー」という語に触れて回答したものをすべて抜粋した。

## V 知識還元部会

### 1 はじめに

本学は、2015年から県民の健やか力（HL）向上プロジェクトに取り組んできた。その取り組みの目指すところは、「地域活動への学生参画をとおして、地域住民の“健やか力（HL）”の向上を支援する人材を育成し、もって地域の課題解決に資することをめざすこと」である。その取り組みの一翼として、知識還元部会は、3つのミッションをもって事業を展開してきた。すなわち、1つ目は大学院の高度な専門知識と研究力を背景に、HLに関連した講義・演習などの教育・研究指導體制の確立とその展開、さらに、大学院生の参画によるHL関連研究の推進である。大学院の教育・研究力は、地域の健康課題へ取り組む人材の育成や研究を推進する上で重要な機能である。2つ目は、知的財産・研究推進センターが企画するHL推進研究を全学的に公募し、その研究成果を公表することである。3つ目は、地域住民のHLの向上のために、得られた研究成果を県、市町村並びに市民団体などへ戦略的に還元することである。

本項では、3つのミッションを果たすために、5年間にわたり、知識還元部会がどのような事業を展開してきたかを具体的に報告するとともに、今後の展望について述べる。

### 2 活動実績

#### (1) 「大学院機能を活かした人材育成と研究推進」に関する事業

本事業は、大学院が有する高度の教育・研究力を活かし、平成29年度から開始した新カリキュラムにおいて、博士前期課程に「HL科目群」を配置して、地域のHL向上に寄与する人材を育成することとした。配置されたHL関連科目は、「健康情報論」、「健康行動科学特論」、「保健医療福祉人材育成論」である。たとえば、「健康情報論」ではヘルスコミュニケーションの理論と実践を体系的に理解することをねらいとしている。また、人々の健康に関わる行動を決定づける要因と理論的背景への理解を深める「健康行動科学特論」は、HL向上のための教育においては欠かせない科目である。「保健医療福祉人材育成論」は、地域包括ケアなどを推進するために必要な、ケアの提供者・コミュニティの構成員・ケアの受け手に対する「教育」の基本的考え方、手法、並びに研究方法論を修得することを目標としており、地域のHL向上に寄与する人材育成に直結する科目である。

HL関連科目の実施にあたり、平成27年5月～7月にかけて、試行的に学外受講生（保健師、管理栄養士、医師など）を含む受講生に、地域のHL向上を目指した研究成果の還元の方策などについて、4回にわたり講義や演習を行ってきた。翌年度、翌々年度においても、同様に実施したところ、受講生からの評価が高く、実施する意義や目的が明確であったため、平成29年度から本格的に開講した。平成30年度には地域の健康課題の解決に向けた意識の向上やそれに関する個々の研究推進の一助となるよう、「HL科目群」に加え、「ヘルスプロモーション演習」や大学院特別講義（博士後期課程）などを開講し、HL向上に関わる教育内容をさらに充実させた。これらの科目については、正規履修以外の旧カリキュラム学生及び博士後期課程学生にも受講機会を提供した。同年度の延べ受講生数は21人（正規履修生18人、聴講生3人）となった。今後も、HL科目群の継続的实施は、地域のHL向上に資する人材の育成を推進する上で重要な役割を果たすと考えられる。

大学院におけるHL研究の取り組みは、「知」の拠点の構築及び地域への研究成果の還元を行う上で重要である。この取り組みを加速させるために、学内研究費助成制度に大学院生応募枠として「へ

ルスリテラシー促進研究」を設け、大学院生に積極的な応募を促した。その結果、複数の研究課題が採択され、研究が進行している（表1）。たとえば、「高校生のヘルスリテラシーに関する研究～長命地域と短命地域の比較～」という研究課題では、「青森県の早世を減らすには、壮年期より早い時期から健康を意識した生活習慣を身に付けるヘルスリテラシーが重要である」という仮説を立てて進めている。具体的には、長野県・滋賀県のような長命地域と本県のような短命地域における高校生とその保護者のHLの実態を調査して、早世の要因としてHLが寄与するかを検討している。今後、このような研究により生活習慣病予防や早世予防に寄与する新しい知見が得られ、HL研究に貢献すると思われる。

表1 「HL促進研究」において採択された大学院生の研究課題名

年度	研究課題名
平成30年度	・高校生のヘルスリテラシーに関する研究～長命地域と短命地域の比較～
令和元年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母親のマインドフルイーティングの実践及び健康的な食生活リテラシーと小児食習慣の関係</li> <li>・子ども達の食品マーケティングへの曝露とその影響の大きさを規定する要因の検討～防御要因としてのヘルスリテラシー～</li> <li>・大学生におけるオーラルヘルスリテラシーと口腔状況および歯科保健行動との関連</li> <li>・青森県の行政職員におけるヘルスリテラシーと健康に対する価値、生活習慣との関連</li> </ul>

以上のように、本事業は、HLに関連した講義・演習などの教育体制の確立を通して、大学院生が「自らを高める力」を基盤として「HLに関する専門知識に根差した実践力」と「創造力」を育む上で一定の役割を果たしてきたといえる。このことは、将来、地域でHL向上に貢献できる人材の育成につながるものと思われる。また、「ヘルスリテラシー促進研究」を継続的に推進することは、単に、大学院生がHL向上のための研究活動を行うための金銭的なサポートのみならず、将来、大学院生が自立した研究者として地域のHL向上関連研究を牽引するためのモチベーションの向上と能力開発に資すると考えられる。

## (2) 「ヘルスリテラシー推進事業に関連した研究課題の積極的な支援と推進」に関する事業

本事業は、全学的にHL研究を推進するために、平成27年度から研究推進・知的財産センター指定研究における事業として、HL研究に掛かる研究費助成やその遂行を支援してきた。表2は、これまでの研究課題を示す。これらの研究課題の終了後、報告書が提出された後、同センターによって事後評価された。また、研究成果を地域に還元するために、これらの報告書は本学ホームページに掲載され、いつでもアクセスできるようになっている。

また、平成28年に本県の三戸郡南部町と健康事業に関わる包括的協定が締結され、本学教員が「青森県三戸郡南部町小学生における健康支援プロジェクト」という研究課題に取り組んだ際に、本事業において研究課題が採択され、課題の進行を支援してきた。この研究課題は、小学校高学年を対象として総合的な身体活動と栄養指導を行い、小学生の健康維持や向上において必要な基礎的資料や情報を得ようとするものである。特に、小学生高学年では平衡機能が発達する時期であり、この時期の平衡機能の発達状況を調べることにより、立位の安定性をより向上させ、転倒等の障害予防や将来の健康増進につながるという報告があった。

今後、得られた研究成果は学術雑誌に掲載されたり、学術集会や講演会等において発表されたりして、地域への知の還元を行うとともに、地域の HL 向上のための科学的エビデンスの構築に役立つことが期待される。

表 2 HL 促進研究費助成による研究課題一覧

年度	研究課題名〔研究代表者〕	研究代表者
平成 27	小児及び保護者の野菜摂取に関わるヘルスリテラシー向上のための教育プログラムに関する研究	岩部 万衣子
	地域で生活する独居高齢者の健やか力向上にむけた健康教育プログラムに関する研究	松尾 泉
平成 28	総合的な身体活動の介入と栄養指導が子供の身体組成・身体能力・身体活動量に及ぼす影響（呼吸機能/身体活動量/保護者の意識に関する検討）	李 相潤
	総合的な身体活動の介入と栄養指導が子供の身体組成・身体能力・身体活動量に及ぼす影響—平衡機能に関する検討—	鈴木 孝夫
平成 29	健康活動に消極的な独居高齢者の HL 向上に関する研究—地区活動における ICF モデルの活用—	松尾 泉
平成 30	高校生のヘルスリテラシーに関する研究～長命地域と短命地域の比較～*	吉池 信男 (院生：笠原 美香)
令和元	ヘルスリテラシー関連科目の教育効果に関する研究	古川 照美
	母親のマインドフルイーティングの実践及び健康的な食生活リテラシーと小児食習慣の関係*	吉池 信男 (院生：中村 太郎)
	子ども達の食品マーケティングへの曝露とその影響の大きさを規定する要因の検討 ～防御要因としてのヘルスリテラシー～*	吉池 信男 (院生：平澤 和樹)
	大学生におけるオーラルヘルスリテラシーと口腔状況および歯科保健行動との関連*	大西 基喜 (院生：伊藤 瑠美)
	青森県の行政職員における健康に対する価値とヘルスリテラシー、生活習慣との関連*	古川 照美 (院生：山上 順矢)

\*表 1 の内容の再掲。

### (3) 「重点課題研究（プロジェクト研究）の選出及び積極的な支援」および「青森県保健医療福祉研究会の開催と知識の還元の推進」に関する事業

本事業は、HL 研究をはじめとする地域の健康課題の解決に向けた研究の推進を着実に実行し、さらに地域への「知」の還元を促進するために、研究推進・知的財産センターは、本学の研究費助成制度である指定型研究（「官学連携・地域貢献促進研究」「産学連携研究」「ヘルスリテラシー促進研究」）を利用して、数多くの研究を支援してきた。

特に、「地域課題の解決に向けた研究の推進」を実行し、地域への「知」の還元をさらに促進するために、指定型研究で採択された課題の中から、重点課題研究（プロジェクト研究）の選出を開始し、各研究を積極的に支援した（表 3）。たとえば、平成 29 年度及び 30 年度に選出された課題数は、いずれも 5 件であった。各研究課題に 40 万円/1 件を研究経費に加算し、研究を推進した。

重点課題研究（プロジェクト研究）の研究成果は、「2017年度青森県保健医療福祉研究発表会 日本ヒューマンケア科学学会第10回学術集会 合同集会」（2017年12月16日開催）の「ようこそ！保健大研究室へ」と題したセッションにおいてはじめて発表された。各研究代表者は、主に県民及び学生を対象に研究成果をわかりやすく発表した。同年度のセッションでは45人の出席者があり、活発な質疑応答がなされた（図1）。



図1 「ようこそ！保健大研究室へ」での発表

表3 「ようこそ！保健大研究室へ」での重点課題研究（プロジェクト研究）の発表課題

年度	発表課題名	研究代表者
平成 29	小・中学生の健康調査	古川 照美
	高齢者の機能低下を最低限にするための看護連携システムの構築	角濱 春美
	介護予防生活機能評価を活用したうつ病スクリーニングによる高齢者自殺予防活動の効果評価	大山 博史
	総合的な身体活動の介入と栄養指導が成長期の身体組成・身体能力・身体活動量に及ぼす影響（呼吸機能/身体活動量/保護者の意識に関する検討）—身体組成及び呼吸機能へのアプローチ※ <sup>1</sup>	李 相潤
	総合的な身体活動の介入と栄養指導が子供の身体組成・身体能力・身体活動量に及ぼす影響—平衡機能に関する検討—※ <sup>2</sup>	鈴木 孝夫
平成 30	青森県産リンゴ滓からの実用性のあるポリウレタンフォーム及び複合材料の作成及び物性	飯島 美夏
	高齢者の機能低下を最低限にするための看護連携システムの構築	角濱 春美
	介護予防生活機能評価を活用したうつ病スクリーニングによる高齢者自殺予防活動の効果評価	大山 博史
	小・中学生の健康調査	古川 照美
	保健協力員活動の活性化に関する調査	千葉 敦子
令和元	Total Design Methods を用いたうつ病スクリーニングによる高齢者自殺予防活動の効果評価	大山 博史
	保健協力員活動の活性化に関する調査	千葉 敦子

※<sup>1</sup>および※<sup>2</sup>はHL促進研究課題を示す。

研究発表会終了後のアンケート調査によると、本セッションについて「興味深い内容ばかりだった。広く伝えたい内容であった」「研究の進行や経過、考えがわかり、興味深かった」「重点課題研究発表会と時間が重複しており、発表を聞くことができなかった」のようなコメントや感想があった。平成30年度及び令和元年度においても、同様のセッションにおいて重点課題研究が発表された（表3）。このような取り組みにより、HL向上のための研究内容をはじめ本学の最新の研究成果をわかりやすく地域に提供し、地域への「知」の還元を推進することができたといえる。



### 3 今後の展望

これまで知識還元部会は、大学院の HL 関連教育・研究体制の確立や大学院生の参画による HL 研究の推進を通して、地域の HL 向上を支援する人材の育成し、地域の課題解決に役立てようと事業を進めてきた。その結果、一定の結果を得られたことから、当初のミッションを達成できたと考えられる。今般5年が経過し、HL 推進事業は節目を迎えたが、今もなお HL 向上のために、HL に関連する教育や研究の推進は欠かせない。その一方で、今後、HL 向上のために、地域への「知」の還元をどのように展開すべきかという課題も残る。

令和2年度に、本学の健康科学の研究拠点として健康研究センター（仮称）が開設される。同センターは、地域の抱える健康課題に取り組み、解決に向け科学的エビデンスを構築し、さらに施策提言するヘッドクォーターのような機能を有することになる。一方、大学院の強みである高度の「教育・研究力」は、人材を育てつつ、大学院生とともに HL 向上をめざす研究を推進できる機能である。今後、両者が、互いの機能を補完しながら、確固たる「知」の拠点を構築しつつ、地域の健康課題への取り組みを牽引することが、地域の HL 向上のためのあるべき姿のひとつといえるだろう。

# VI 附属図書館

## 1 はじめに

「健やか力（ヘルスリテラシー）向上サポート宣言」の基に、全学を上げて県民の健やか力（HL）の向上を目指す中で、図書館として関わりを持つことのできる事業、部局としその一翼を担うことが出来る事業として、県民の方々へ「健やか力（ヘルスリテラシー）」を“活字としての知識”として理解・納得して頂くことができればと考え、全県的に公共図書館での「ヘルスリテラシー関連図書のブックフェア（移動図書館）」を開催することとした。

附属図書館が何らかの形で大学の全学的事業に関わりを持つことは、全国の附属図書館において極めて珍しい活動である。

## 2 活動実績

### (1) ヘルスリテラシー関連図書のブックフェア（移動図書館）

#### ア 関連図書の選書とブックフェア（移動図書館）開催のための実施内容

本学附属図書館及び県内公共図書館（全 29 館）における HL 関連図書のブックフェアを開催するために、平成 28 年 1～3 月に、附属図書館での選書に本学 HL 推進特命部長 大西基喜 特任教授の意見を参考とし、46 図書（表 1）を選定して 6 セットを購入した。

平成 28 年度は、ブックフェアの開催後に「開催に関するアンケート」及び「29 年度ブックフェア開催に関するアンケート」を県内すべての公共図書館へ実施した。利用館が少なかったことから図書館として対策を模索し、29 年度は、

- ・医学情報サービス研究大会でポスター発表をして改善のための意見聴取
- ・委員会での検討（貸出先の拡大（実習先病院の待合室等）の意見）
- ・青森県図書館研究集会でチラシを配付

を実施し、ブックフェア開催図書館の増加を目指した。

30 年度はこれまでの関連図書 46 図書に加えて 44 図書を新たに選定して 5 セットを購入し、合わせて 90 図書（表 2）を 10 のカテゴリーに分類し、選書し易いリストを作成して提供した。さらに、

- ・選べるセットを開始
- ・委員会での検討（貸出先の拡大（高校）の意見）
- ・青森県保健医療福祉研究発表会でポスター発表

を実施した。

#### イ 本学図書館において

平成 28、29 年度は関連図書 46 図書のブックフェアを開催し、30 年度、令和元年度は 90 図書のブックフェアを開催した。

#### ウ 県内公共図書館において

平成 27 年 11、12 月に県内のすべての公共図書館に対して、HL 関連図書のブックフェア（移動図書館）に関するアンケート調査を実施した。29 図書館の中で 13 図書館から実施したいとの回答

があり、うち7図書館が28年度中に実施可能との回答であった。また、ブックフェアの実施予定はなくても関連図書のリストを希望する図書館が2館あった。

平成28年度：公共図書館2館（東北町立図書館、五所川原市立図書館）で3ヶ月のブックフェア（46図書）を開催し、フェア開催後に開催に関するアンケートを実施した。また、県内全公共図書館への選書に関するアンケート、及び29年度ブックフェア開催に関するアンケートを実施した。

平成29年度：開催図書館は1館（田子町立図書館）のみであった。ブックフェア開催館（貸出館）及び貸出をしていない図書館の意見を考慮して見直しを検討した。利用館が少なかったため年度末に下記の設問概要で全図書館へフェア開催に関するアンケート調査を実施した。

- ・ 広報の再検討（対象の拡大、方法の見直し）
- ・ パッケージの再編成（小分け選択可とし、テーマ別セレクト案を用意）
- ・ 貸出申込様式等の変更（小分け選択に対応）

平成30年度：開催館は3館（つがる市立図書館、五所川原市立図書館、田子町立図書館）であり、3ヶ月のブックフェア（90図書）を開催した。

令和元年度：ブックフェア対象の拡大により1施設（青森県立つくしが丘病院）で3ヶ月のブックフェア（90図書）を開催した。

## (2) ヘルスリテラシー関連図書事業のポスター発表

### ア 発表の目的

平成28年度から開始したHL関連図書パッケージ貸出事業（移動図書館）の貸出実績が少ないことから、他機関からの意見を聴取し、今後の改善の参考とするため。

### イ 発表方法

(ア) 第34回医学情報サービス研究大会におけるポスター発表

発表期日：平成29年8月26日（土）～27日（日）

会場：関西医科大学

参加者：2日間合計167名

(イ) 青森県保健医療福祉研究発表会におけるポスター発表

発表期日：平成30年12月15日（土）

会場：本学

### ウ 主な意見

- ・ パッケージを小分けしてテーマ別にすると、公共図書館で企画展示をしやすくなるのではないか。
- ・ 大学図書館が公共図書館にパッケージ貸出を行うことは全国的に珍しく、送料無料で新しい図書を借りられるなら公共図書館にとって良いサービスである。

## (3) ヘルスリテラシー関連図書の紹介

図書館広報誌である「Rapport（ラポール）」31～34号において、大西基喜特任教授よりシリーズで関連図書の中の1冊について簡単に紹介をして頂いている。

第1回 Rapport 31号

ヘルスリテラシー：健康教育の新しいキーワード、福田洋 江口泰正編著、大修館書店、2016.6

第2回 Rapport 32号

上手に“痛い”が言える本：5分間診療で医師に症状を伝えよう、田中裕次監修、小学館、2010.6

第3回 Rapport 33号

『なにをどれだけ食べたらいいの？：バランスのよい食事ガイド』第3班、香川芳子監修、女子栄養大学出版部、2016.7

第4回 Rapport 34号

検討中

### 3 今後について

図書館としては、HL 関連図書の1セット(90図書)は附属図書館での展示、貸出用として備えたい。残りのセットについては、公共図書館へ関連図書の展示・貸出の必要性の有無、及び寄附の受け入れ諾否をアンケート調査し、1セット、あるいはカテゴリー別に寄付を考えている。

関連図書の紹介は、ラポールにおいて継続して実施したい。

## 田子町立図書館における展示の様子





表1 ヘルスリテラシー関連図書リスト

テーマ	書名
 健やか力を育てよう	ヘルスリテラシー：健康教育の新しいキーワード 健康・医療の情報を読み解く：健康情報学への招待 サクセスフル・エイジング：予防医学・健康科学・コミュニティから考えるQOLの向上 = Successful aging 社会を変える健康のサイエンス：健康総合科学への21の扉
 タバコの危険	クイズで語るおもしろ防煙教育最前線 オーラルヘルスケア事典：お口の健康を守るために
 お口の健康のために	障害のある人たちの口腔のケア 「食べる力」が健康寿命をのばす
 食べることは大事です	子どもの食と栄養 好きになる栄養学：食生活の大切さを見直そう しっかり学べる！栄養学：オールカラー 佐々木敏の栄養データはこう読む！：疫学研究から読み解くぶれない食べ方 最新の栄養学でカラダに役立つ毎日の健康レシピ316
 毎日の食事、おいしく減塩	シニア夫婦のかんたん健康ごはん：ラクラクおいしい2品で栄養も満点！ 管理栄養士が考えたシニア夫婦のおいしい一汁二菜 塩分1日6gはじめての減塩：ムリなく続けるヒントとレシピ 減塩のコツ早わかり：塩分を減らす食べ方がひと目でわかる
 予防(体力測定)	大人の体力測定：どこでもできる！1人でできる！ これからの健康とスポーツの科学 エクササイズ科学：健康体力つくりと疾病・介護予防のための基礎と実践 = Exercise science 「転ばぬ体操」で100歳まで動ける！：60歳、70歳からでも間に合う寝たきりにならない体づくり
 転ばない元気な体づくり	転倒予防：転ばぬ先の杖と知恵 今日からできるロコモティブシンドローム対処法 実践！ロコモティブシンドローム：自分の足で歩くためのロコトレ：リハ・ケアスタッフ必携 栄養・運動で予防するサルコペニア サルコペニアと運動：エビデンスと実践 フレイル：超高齢社会における最重要課題と予防戦略
 メタボをやっつけよう	肥満とメタボリックシンドローム・生活習慣病 本気で治したい人のメタボリックシンドローム：最新版 小児のメタボリックシンドローム：放っておくと怖い 生活習慣病と健康管理：100歳を元気に生きるために
 おじいちゃん・おばあちゃんと暮らす	イラストでわかる高齢者のからだと病気 ユマニチュード入門 薬相談2万5千件のプロが答えるよくわかる認知症と薬のQ&A：医療従事者・家族が知りたい！：みんなが悩む高齢者への抗血栓治療薬投与の疑問も解決 ふたりのおいしい介護食：ふだんの料理がやわらかく食べやすい：栄養バランス満点の献立つき 家族みんなでおいしいやわらか介護食 おうちでできるえんげ食
 病気のことをもっと知りたい	からだの地図帳 = The Atlas of the human body ミッフィーのよくわかる病院の検査と数値のみかた 患者さんが安心できる検査説明ガイドブック 思いもなかった健康食品と薬の相互作用 神経系の疾患と薬；循環器系の疾患と薬；腎・泌尿器系の疾患と薬 代謝系の疾患と薬；内分泌系の疾患と薬；産婦人科系の疾患と薬；血液系の疾患と薬；免疫・炎症・アレルギー疾患と薬；眼・耳・皮膚の疾患と薬 上手に“痛い”が言える本：5分間診療で医師に症状を伝えよう がん研が作ったがんが分かる本：初歩から最先端、そして代替医療まで 患者中心の意思決定支援：納得して決めるためのケア

著者名	出版者	出版年月	ISBN	No.
福田洋, 江口泰正編著	大修館書店	2016.6	9784469267952	1
中山健夫著	丸善出版	2014.4	9784621087329	2
小熊祐子, 富田真紀子, 今村晴彦著	慶應義塾大学出版会	2014.10	9784766420890	3
東京大学医学部健康総合科学科編	東京大学出版会	2016.7	9784130634069	4
岡崎好秀著; 勝西則行マンガ	東山書房	2015.3	9784827815344	5
松田裕子編集; 麻賀多美代 [ほか] 執筆	学建書院	2013.3	9784762406812	6
栗木みゆき著	クリエイツかもがわ	2014.1	9784863421257	7
脇田雅文著	幻冬舎メディアコンサルティング	2015.2	9784344971639	8
児玉浩子編集・執筆; 太田百合子 [ほか] 執筆	中山書店	2014.8	9784521739632	9
麻見直美, 塚原典子著	講談社	2015.3	9784061541825	10
川端輝江編著	ナツメ社	2012.11	9784816352751	11
佐々木敏著	女子栄養大学出版部	2015.4	9784789554428	12
池谷敏郎監修	学研パブリッシング	2015.9	9784058005408	13
岩崎啓子料理; 柴田博健康長寿食事監修	学研パブリッシング	2015.6	9784058004784	14
井出杏海著	河出書房新社	2015.10	9784309285498	15
女子栄養大学出版部栄養と料理編	女子栄養大学出版部	2015.3	9784789518413	16
牧野直子, 松田康子データ作成・指導; 女子栄養大学出版部編	女子栄養大学出版部	2015.5	9784789502177	17
田中喜代次, 藪下典子著	メディカルトリビューン	2014.5	9784895894579	18
安部孝, 琉子友男編	講談社	2015.3	9784062806626	19
田中喜代次, 田畑泉編	文光堂	2012.2	9784830651779	20
武藤芳照監修	主婦の友社	[2014.9]	9784072972823	21
武藤芳照著	岩波書店	2013.6	9784004314332	22
中村耕三監修	講談社	2013.9	9784062180436	23
中村耕三著	三輪書店	2014.4	9784895904674	24
葛谷雅文, 雨海照祥編集	医歯薬出版	2013.2	9784263706145	25
島田裕之編	医歯薬出版	2014.5	9784263219379	26
葛谷雅文, 雨海照祥編	医歯薬出版	2014.6	9784263706282	27
井上修二, 上田伸男, 岡純監修	大修館書店	2011.7	9784469270037	28
宮崎滋監修	学研パブリッシング	2013.7	9784058001189	29
大関武彦著	少年写真新聞社	2011.7	9784879813855	30
斎藤征夫 [ほか] 著	診断と治療社	2014.10	9784787821171	31
杉山孝博著	中央法規出版	2013.12	9784805839188	32
本田美和子, イヴ・ジネスト, ロゼット・マレスコッティ著	医学書院	2014.6	9784260020282	33
徳田正武著	メディカ出版	2016.6	9784840457989	34
村上祥子著	女子栄養大学出版部	2011.9	9784789547406	35
成田和子著	一ツ橋書店	2007.3	9784565086068	36
板垣卓美解説; ニュートリー株式会社編集・技術協力	エス・エム・エス	2013.11	9784844375968	37
佐藤達夫監修	講談社	2013.11	9784062610254	38
奈良信雄監修	エクスナレッジ	2012.2	9784767812830	39
東京慈恵会医科大学附属病院グリーンカウンター編集	医学書院	2014.8	9784260019187	40
藤村昭夫著	永井書店	2011.10	9784815918903	41
医療情報科学研究所編	メディックメディア	2014.10	9784896325492	42
医療情報科学研究所編集	メディックメディア	2015.7	9784896325850	43
田中祐次監修	小学館	2010.6	9784093045391	44
ロハスメディア編集	星の環会	2016.8	9784892945588	45
中山和弘, 岩本貴編集	中央法規出版	2012.1	9784805836040	46

表2 ヘルスリテラシー関連図書リスト(全90点)

テーマ	書名
<p>健やか力を育てよう(11冊)</p> 	<p>ヘルスリテラシー：健康教育の新しいキーワード                      健康・医療の情報を読み解く：健康情報学への招待                      サクセスフル・エイジング：予防医学・健康科学・コミュニティから考えるQOLの向上 = Successful aging                      社会を変える健康のサイエンス：健康総合科学への21の扉                      地図でみる日本の健康・医療・福祉                      健康寿命の延ばし方：大きな変化を生み出す小さな習慣                      学生と健康：若者のためのヘルスリテラシー                      健康格差：あなたの寿命は社会が決める                      対話する医療：人間全体を診て癒すために                      健康長寿のための医学                      市民のための健康情報学入門</p>
<p>お酒やタバコの危険(4冊)</p> 	<p>クイズで語るおもしろ防煙教育最前線                      タバコは全身病                      精神科医の禁煙教室                      新・アルコールの害：エビデンスにもとづいた：ストップ未成年者の飲酒</p>
<p>お口の健康のために(4冊)</p> 	<p>オーラルヘルスケア事典：お口の健康を守るために                      障害のある人たちの口腔のケア                      「食べる力」が健康寿命をのばす                      介護に役立つ口腔ケアの実際：用具選びからケアのポイントまで</p>
<p>食育(8冊)</p> 	<p>子どもの食と栄養                      管理栄養士パパの親子の食育book：乳幼児から高校生まで！                      子どものための味覚教育：ピュイゼ                      3大栄養素：からだをつくり、からだを動かす(女子栄養大学栄養クリニックのこども栄養素えほん 1)                      ビタミン：健康なからだのために役立つ(女子栄養大学栄養クリニックのこども栄養素えほん 2)                      無機質：骨をつくり、からだの調子を整える(女子栄養大学栄養クリニックのこども栄養素えほん 3)                      給食・食育で子どもが変わる                      なにをどれだけ食べたらいいの？：バランスのよい食事ガイド</p>
<p>栄養ってどんなこと(5冊)</p> 	<p>好きになる栄養学：食生活の大切さを見直そう                      しっかり学べる！栄養学：オールカラー                      佐々木敏の栄養データはこう読む！：疫学研究から読み解くぶれない食べ方                      「健康食品」ウソ・ホント：「効能・効果」の科学的根拠を検証する                      佐々木敏のデータ栄養学のすすめ：氾濫し混乱する「食と健康」の情報を整理する</p>
<p>毎日の食事、おいしく健康(7冊)</p> 	<p>最新の栄養学でカラダに役立つ毎日の健康レシピ316                      シニア夫婦のかんたん健康ごはん：ラクラクおいしい2品で栄養も満点！                      管理栄養士が考えたシニア夫婦のおいしい汁二菜                      塩分1日6gはじめての減塩：ムリなく続けるヒントとレシピ                      減塩のコツ早わかり：塩分を減らす食べ方がひと目でわかる                      女子栄養大学栄養クリニックの血糖値を下げる！毎日続けられる食べ飽きない食材&amp;レシピ                      60歳からの血糖コントロールごはん</p>
<p>アレルギー(1冊)</p>	<p>これだけでわかる食物アレルギー：基礎的な知識から専門的な対応まで</p>
<p>予防(体力測定)と健診(2冊)</p> 	<p>大人の体力測定：どこでもできる！1人でできる！                      「健診」の上手な活用法：健康経営、健康寿命延伸のための</p>
<p>入浴(1冊)</p>	<p>入浴の事典</p>

著者名	出版者	出版年月	ISBN	No.
福田洋, 江口泰正編著	大修館書店	2016.6	9784469267952	1
中山健夫著	丸善出版	2014.4	9784621087329	2
小熊祐子, 富田真紀子, 今村晴彦著	慶應義塾大学出版会	2014.10	9784766420890	3
東京大学医学部健康総合科学科編	東京大学出版会	2016.7	9784130634069	4
宮澤仁編著; 稲田七海 [ほか] 著	明石書店	2017.3	9784750344997	5
大淵修一著	中央公論新社	2013.3	9784120044687	6
国立大学法人保健管理施設協議会監修	南江堂	2011.4	9784524262663	7
NHKスペシャル取材班著	講談社	2017.11	9784062884525	8
孫大輔著	さくら舎	2018.2	9784865811377	9
井村裕夫著	岩波書店	2016.2	9784004315889	10
戸ヶ里泰典, 中山和弘編著	放送大学教育振興会	2013.3	9784595314179	11
岡崎好秀著; 勝西則行マンガ	東山書房	2015.3	9784827815344	12
浅野牧茂著	少年写真新聞社	2015.3	9784879814180	13
保坂隆編著	ベストセラーズ	2013.6	9784584124109	14
樋口進編著	少年写真新聞社	2012.11	9784879813961	15
松田裕子編集; 麻賀多美代 [ほか] 執筆	学建書院	2013.3	9784762406812	16
栗木みゆき著	クリエイツかもがわ	2014.1	9784863421257	17
脇田雅文著	幻冬舎メディアコンサルティング	2015.2	9784344971639	18
大泉恵美 [ほか] 編著	中央法規出版	2016.11	9784805852484	19
児玉浩子編集・執筆; 太田百合子 [ほか] 執筆	中山書店	2014.8	9784521739632	20
成田崇信著	メタモル出版	2015.7	9784895958820	21
石井克枝 [ほか] 著 食育入門編	講談社	2016.11	9784061398467	22
女子栄養大学栄養クリニック監修	日本図書センター	2015.11	9784284203524	23
女子栄養大学栄養クリニック監修	日本図書センター	2015.11	9784284203531	24
女子栄養大学栄養クリニック監修	日本図書センター	2015.11	9784284203548	25
新村洋史編著	新日本出版社	2016.8	9784406060493	26
香川芳子監修	女子栄養大学出版部	2016.7	9784789509220	27
麻見直美, 塚原典子著	講談社	2015.3	9784061541825	28
川端輝江編著	ナツメ社	2012.11	9784816352751	29
佐々木敏著	女子栄養大学出版部	2015.4	9784789554428	30
高橋久仁子著	講談社	2016.6	9784062579728	31
佐々木敏著	女子栄養大学出版部	2018.2	9784789554497	32
池谷敏郎監修	学研パブリッシング	2015.9	9784058005408	33
岩崎啓子料理; 柴田博健康長寿食事監修	学研パブリッシング	2015.6	9784058004784	34
井出杏海著	河出書房新社	2015.10	9784309285498	35
女子栄養大学出版部栄養と料理編	女子栄養大学出版部	2015.3	9784789518413	36
牧野直子, 松田康子データ作成・指導; 女子栄養大学出版部編	女子栄養大学出版部	2015.5	9784789502177	37
弥富秀江著	技術評論社	2016.2	9784774178622	38
荒木厚監修; 府川則子監修; 羽根田千恵栄養指導・献立; 西元博子栄養指導・献立; 西郷友香栄養指導・献立	女子栄養大学出版部	2018.2	9784789518437	39
アレルギー支援ネットワーク編	みらい	2016.6	9784860153731	40
田中喜代次, 数下典子著	メディカルトリビューン	2014.5	9784895894579	41
高谷典秀著	法研	2015.7	9784865132106	42
阿岸祐幸編	東京堂出版	2013.6	9784490108309	43



テーマ	書名
	<p>転ばない元気な体づくり(12冊)</p> <p>これからの健康とスポーツの科学            エクササイズ科学：健康体力づくりと疾病・介護予防のための基礎と実践 = Exercise science            「転ばぬ体操」で100歳まで動ける!：60歳、70歳からでも間に合う寝たきりにならない体づくり            転倒予防：転ばぬ先の杖と知恵            今日からできるロコモティブシンドローム対処法            実践!ロコモティブシンドローム：自分の足で歩くためのロコトレ：リハ・ケアスタッフ必携            栄養・運動で予防するサルコペニア            サルコペニアと運動：エビデンスと実践            フレイル：超高齢社会における最重要課題と予防戦略            長生きは足腰が9割：今日から始める1日ひとつの足腰習慣            リハビリ専門医が教える健康な人も病気の人も幸せと元気をよぶ「らくらく運動」            「動かない」と人は病む：生活不活発病とは何か</p>
	<p>メタボをやっつけよう(5冊)</p> <p>肥満とメタボリックシンドローム・生活習慣病            本気で治したい人のメタボリックシンドローム：最新版            小児のメタボリックシンドローム：放っておくと怖い            生活習慣病と健康管理：100歳を元気に生きるために            Q&amp;A生活習慣病の科学Neo：京都大学健康市民講座</p>
	<p>おじいちゃん・おばあちゃんと暮らす(10冊)</p> <p>イラストでわかる高齢者のからだと病気            ユマニチュード入門            薬相談2万5千件のプロが答えるよくわかる認知症と薬のQ&amp;A：医療従事者・家族が知りたい!：みんなが悩む高齢者への抗血栓治療薬投与の疑問も解決            ふたりのおいしい介護食：ふだんの料理がやわらかく食べやすい：栄養バランス満点の献立つき            家族みんなでおいしいやわらか介護食            おうちでできるえんげ食            イラストでわかる寝たきりにさせないPNF介助術：家庭でできるリハビリテーション            歌あそび・歌体操12カ月80種：介護予防・認知症予防プログラム            活力低下を感じていませんか?知っておきたい高齢者のフレイル            きょうもいっしょに食べよ!：病院の栄養士が考えたおいしい嚥下食レシピ</p>
	<p>病気・からだのことをもっと知りたい(10冊)</p> <p>からだの地図帳 = The Atlas of the human body            ミッフィーのよくわかる病院の検査と数値のみかた            からだの検査数値：70項目から見える病気のサイン            患者さんが安心できる検査説明ガイドブック            思いもなかった健康食品と薬の相互作用            神経系の疾患と薬；循環器系の疾患と薬；腎・泌尿器系の疾患と薬（薬がみえる vol.1）            代謝系の疾患と薬；内分泌系の疾患と薬；産婦人科系の疾患と薬；血液系の疾患と薬；免疫・炎症・アレルギー疾患と薬；眼・耳・皮膚の疾患と薬（薬がみえる vol.2）            消化器系の疾患と薬；呼吸器系の疾患と薬；感染症と薬；悪性腫瘍と薬（薬がみえる vol.3）            上手に“痛い”が言える本：5分間診療で医師に症状を伝えよう            患者中心の意思決定支援：納得して決めるためのケア</p>
	<p>こころの病気と障害を知ろう(3冊)</p> <p>家族の対応編（マンガでわかる!統合失調症）            発達障害のわたしのこころの声：生活・仕事で困っている理由&amp;困らない工夫            発達障害の基礎知識：0歳から大人、進学から就職への対応がすべてわかるハンドブック</p>
	<p>がんとともに(3冊)</p> <p>がん研が作ったがんが分かる本：初歩から最先端、そして代替医療まで            がんの治療と暮らしのサポート実践ガイド：通院・在宅治療の継続を支える            がん治療中の女性のためのLife &amp; Beauty</p>
	<p>わたしはスポーツマン(4冊)</p> <p>家庭でできる!勝つためのスポーツ『食』            10代スポーツ選手の食材事典：持久力 瞬発力 筋力をつける!            ジムに通う人の栄養学：スポーツ栄養学入門            トップアスリートに伝授した怪我をしない体と心の使いかた</p>

著者名	出版者	出版年月	ISBN	No.
安部孝, 琉子友男編	講談社	2015.3	9784062806626	44
田中喜代次, 田畑泉編	文光堂	2012.2	9784830651779	45
武藤芳照監修	主婦の友社	[2014.9]	9784072972823	46
武藤芳原著	岩波書店	2013.6	9784004314332	47
中村耕三監修	講談社	2013.9	9784062180436	48
中村耕三著	三輪書店	2014.4	9784895904674	49
葛谷雅文, 雨海照祥編集	医歯薬出版	2013.2	9784263706145	50
島田裕之編	医歯薬出版	2014.5	9784263219379	51
葛谷雅文, 雨海照祥編	医歯薬出版	2014.6	9784263706282	52
福田知佐子著	エフビー	2014.5	9784903458120	53
上月正博著	晩聲社	2014.1	9784891883607	54
大川弥生著	講談社	2013.5	9784062882071	55
井上修二, 上田伸男, 岡純監修	大修館書店	2011.7	9784469270037	56
宮崎滋監修	学研パブリッシング	2013.7	9784058001189	57
大関武彦著	少年写真新聞社	2011.7	9784879813855	58
斎藤征夫 [ほか] 著	診断と治療社	2014.10	9784787821171	59
中尾一和編	京都大学学術出版会	2016.12	9784814000500	60
杉山孝博著	中央法規出版	2013.12	9784805839188	61
本田美和子, イヴ・ジネスト, ロゼット・マレスコッティ著	医学書院	2014.6	9784260020282	62
徳田正武著	メディカ出版	2016.6	9784840457989	63
村上祥子著	女子栄養大学出版部	2011.9	9784789547406	64
成田和子著	一ツ橋書店	2007.3	9784565086068	65
板垣卓美解説; ニュートリー株式会社編集・技術協力	エス・エム・エス	2013.11	9784844375968	66
市川繁之著	医道の日本社	2015.11	9784752931140	67
能村昭子著	あおぞら音楽社	2015.2	9784904437155	68
森惟明編著; 梶川成子, 梶川博著	幻冬舎メディアコンサルティング	2016.12	9784344910263	69
あかいわチームクッキング作	ライフサイエンス出版	2015.5	9784897753379	70
佐藤達夫監修	講談社	2013.11	9784062610254	71
奈良信雄監修	エクスナレッジ	2012.2	9784767812830	72
北村聖, 中村丁次執筆	ニュートンプレス	2014.12	9784315520057	73
東京慈恵会医科大学附属病院グリーンカウンター編集	医学書院	2014.8	9784260019187	74
藤村昭夫著	永井書店	2011.10	9784815918903	75
医療情報科学研究所編	メディックメディア	2014.10	9784896325492	76
医療情報科学研究所編集	メディックメディア	2015.7	9784896325850	77
医療情報科学研究所編集	メディックメディア	2016.11	9784896326406	78
田中祐次監修	小学館	2010.6	9784093045391	79
中山和弘, 岩本貴編集	中央法規出版	2012.1	9784805836040	80
中村ユキマンガ・構成; 高森信子原案・監修	日本評論社	2016.11	9784535984363	81
星野あゆみ著	学研教育出版	2015.8	9784054061866	82
宮尾益知著	河出書房新社	2017.9	9784309248240	83
ロハスメディア編集	星の環会	2016.8	9784892945588	84
キャンサーリボンズ編集	エス・エム・エス	2017.2	9784295400653	85
さとう桜子著	主婦の友社	[2017.6]	9784074226696	86
河村美樹著	マイナビ	2014.3	9784839949747	87
川端理香著	大泉書店	2014.7	9784278049206	88
岡村浩嗣著	講談社	2013.3	9784062578073	89
小田伸午, 小山田良治, 本屋敷俊介著	創元社	2016.12	9784422753010	90



## (付) ヘルスリテラシー解説

### 1. ヘルスリテラシーとは何か

ヘルスリテラシー(health literacy)は比較的最近用いられるようになった用語ですので、なじみのない方もいるでしょうから、ここでヘルスリテラシーについて若干解説しておきたいと思います。

そもそもリテラシーとは何かということですが、よく俗に「読み書きそろばん」などと言われるように、基本的な読み書きの能力を言います。そこから考えると、ヘルスリテラシーは健康に関するリテラシーということになりますが、もう少し特定して、健康情報に関するリテラシーと言った方が分かりやすいでしょう。つまり、適切な健康情報や医療情報をしっかりと活用する力のことです。

しかし、そもそも適切な健康情報や医療情報はどこにあるのでしょうか。医療従事者など専門家の言葉や説明がそうかもしれません。あるいは本やインターネットの情報を挙げる人もいでしょう。新聞や雑誌の情報も適切な情報を含んでいるでしょう。しかし、それらの情報は間違っていたり、故意に誘導的であったりするかもしれませんので、その判別が必要です。そうすると、活用の前段階として、自分や家族にとって適切な情報を収集すること、内容を理解できること、適切であるかを吟味することが必要になります。その上で自分の状況に合わせて情報を活用できる段階が来ます。これらは全体として、相応の能力を必要とします。こうした能力の全体がヘルスリテラシーと言えるものです。

一般的にはソーレンセンらが2012年にヘルスリテラシーの様々な定義やモデルを検討し、共通項を定義化したものがよく使われますので、それを示しておきます<sup>1)</sup>：

ヘルスリテラシーとは「健康情報を獲得し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア（医療や介護などのケア）、疾病予防、健康増進について判断したり意思決定をしたりして、生涯を通じて生活の質を維持・向上させることができるもの」であるとしています。従って、情報については、獲得(入手)・理解・評価・活用という4つのプロセスがあってはじめて、十分な健康情報・医療情報についてのリテラシーを持てますし、その上で自らの意思決定に生かすことができます。

### 2. ヘルスリテラシーの水準

前記のプロセスを意思決定に生かす能力・スキルを個々人に当てはめて考えるとき、その能力にはさまざまなレベルがあるだろうと想定されます。ナットビームは、ヘルスリテラシーを含めリテラシー全般に3つのレベルがあるとしています<sup>2)</sup>。それを紹介します：

#### 1) 機能的(functional)ヘルスリテラシー

一般的リテラシーとしては日常生活場面で有用な、読み書きできる基本的な能力。ヘルスリテラシーとしては、その能力を活用して、健康情報や医療情報を理解できる。

#### 2) 相互作用的(interactive)ヘルスリテラシー

機能的リテラシーより高度で、社会的能力（ソーシャル・スキル）を伴うレベル。積極的に活動参加して、他者と交流し、それによって情報を獲得（入手）・理解でき、さら自らの状況にその情報を適用できるレベル。自らの健康に適用できれば、それがヘルスリテラシーのレベルとなる。

### 3) 批判的(critical)ヘルスリテラシー

最も高度で、情報を批判的に吟味・分析し、さらに活用できるリテラシーのレベル。ヘルスリテラシーでは健康・医療情報を吟味し、さらに健康を決定する社会的因子についても吟味し、それに基づいて自らの行動や社会的活動の意思決定をすることができるレベルとなる。

このナットビームの考え方は広く受け入れられています。ヘルスリテラシーが個人、あるいは集団にとって、レベルがあることは当然想定されるので、それを3段階に分ける考え方は妥当なものと考えられます。

### 3. ヘルスリテラシーの重要性

ヘルスリテラシーはなぜ重要なのでしょうか。個人と集団（地域、コミュニティ）で分けて考えますと、個人のヘルスリテラシーが主に関わるのは次の2つの側面です：

- (1) 健康を保持して、疾病を予防できる
- (2) 疾病や障害に適切に対応できる

この2側面について、これまでさまざまな研究がなされてきました。例えば、ヘルスリテラシーが低い場合は図1に示されたような、健康への悪影響が懸念される状況が生じています。こうした影響の一端をみるだけでも、ヘルスリテラシーは健康・疾病に関して、また分野的には保健・医療・介護の意思決定・行動に関して、実に幅広い影響を及ぼしていることが分かります。

図1 ヘルスリテラシーが低い場合の健康への悪影響<sup>3)</sup>

- 予防的サービス（検診、予防接種など）を利用しない。
- 栄養表示が理解できない。
- 疾病に対する理解や知識が低い。
- 救急サービスの利用が多く、入院率が高い。
- 投薬指示の誤解や飲み間違いが多い。
- 慢性疾患（糖原病、高血圧、気管支喘息など）の管理が悪い。
- 早世の率が高い。

正しい情報を活用する上で、前期の批判的レベルでヘルスリテラシーを持つことは重要ですが、すべての人がそうできるわけでもありません。適切な論文に照らし合わせることも難しいことです。しかし、自ら批判的レベルに到達しなくても、学校で教科書を活用するように、少なくとも信頼のおける2次情報（書籍、ホームページなど）を見る目を養い、デマなど間違った情報、悪意のある誘導的情報に惑わされないようにすることは極めて重要です。

集団として、例えば地域のヘルスリテラシーを高めることも重要です。図1に示した事柄はそのまま地域の課題にもなります。地域の健康を保持し、高めることは一言で言うとヘルスプロモーションということになりますが、地域のヘルスリテラシー向上は、ヘルスプロモーションの重要なアウトカムと考えられます。保健・医療・福祉の領域で活動する人にとっては特に意識する必要があるでしょう。健康の社会的決定因を探り、理解し、吟味し、それによって意思決定できるよう、個人や地域の能力を醸成したいものです。

#### 4. ケースにみるヘルスリテラシー

個人の場合のヘルスリテラシーの必要性について、具体的な2人の例で考えてみましょう。いずれもヘルスリテラシーの不足により、健康な生活を続けるのに支障をきたした例です。

##### 【事例1】

Aさんは58歳女性です。2児の母で、家庭とパートで忙しい日々を送っており、健診を受けたことがありませんでした。ここ1ヵ月徐々に顔のむくみが生じ、程度がひどくなってきたので診療所を受診したところ、腎障害が高度で、透析もそのうち必要になるだろうといわれました。

##### 〔解説〕

Aさんはこれまで健診を一度も受けたことがなく、そのため病気の早期発見・早期治療を受けられず、かなり進行した状態で慢性腎臓病と診断されました。今後の生活の質(QOL)への影響や、最終的には寿命にまで影響が考えられる展開です。

問題点は健診を受けなかったことですが、健診については：

- 健診で何がわかるのか
- なぜ行った方がよいのか
- 健診の仕組みはどのようなものか
- どうすれば受診できるのか

これらの事柄を理解し、しっかりと評価した上で、健診受診行動につなげることで、すなわち健診についてのヘルスリテラシーを持ち、それを発揮できれば、このような経過は回避できたはずで

##### 【事例2】

Kさんは62歳男性です。高血圧で10年来治療中でしたが、ここ数年、家庭で測るようになり、かなり高いなと思っていましたが、診察室では正常血圧で食い違いについて心配していました。しかし、いろいろ訴えたと多忙な医師が不機嫌になってしまうと思い、なかなかその心配言い出せませんでした。そんなある日不幸なことに、脳出血で倒れ、病院に搬送されました。

##### 〔解説〕

Kさんは10年来高血圧の治療をしたにもかかわらず、治療が不十分で、結局は脳出血を発症しました。治療前にも血圧は高かったとのことで、長い経過の高血圧が脳出血につながった可能性が高いと思われます。

この方の場合、2つの点でヘルスリテラシーが問題になります。

- a) 高血圧という病気への対処
- b) 医師との関係性（ヘルスコミュニケーション）

まず、高血圧への対処ですが、この病気について：

- どのような病気なのか、放置するとどうなるのか
- 治療法にどのようなものがあるか
- 降圧薬の作用・副反応はどのようなものか
- 服薬がしっかりできているか
- 生活上の注意点は何か

これらが高血圧という疾病についてのヘルスリテラシーとなります。こうした事柄に十分向き合い、自らの行動の評価をできれば、b)の問題への解決につながる行動も可能になったかもしれません。脂質異常や糖尿病など、多くの慢性疾患で同様のヘルスリテラシーが重要です。

では、b)の問題です。わが国では、外来診療は混んでいることも多く、医師も長い診察時間を忌避する傾向にあります。患者さんの話をよく聞くというのは診療のイロハですが、それができていないことが多いのも、また悲しい事実です。一方、医師の提供する情報を十分理解できる人はかなり少ないというデータは、数多く示されています。健康情報についての食い違いや誤解はしばしば重大な問題を引き起こします。

さて、Kさんは医師をイライラさせ、関係性が悪くならないよう配慮したがために、結果として自分の治療を不十分にしてしまいました。担当医師は家庭血圧の意義を把握せず、血圧手帳も渡していませんでした。医師側の対応に問題はあると言えるでしょう。ただ、Kさんも高血圧のコントロールを真剣に考えれば、漫然と不十分な治療を続けるのではなく、自ら血圧を記録し、それを看護師や医師に示すなど、何らかの具体的な行動をとれば医療側の対応も変わっていた可能性があります。どうにもうまくいかないときは、セカンドオピニオンの受診など次の手立てを取ることも考慮すべきだったかもしれません。つまり、a)の十分な情報とその理解、評価があれば、b)のこれまでの状況を何とか打開しようと思ったはずです。受療の場での適切な対応もヘルスリテラシーの重要な側面です。

慢性疾患での受診行動は、「どのような目的で何をしているのか」その原点を常に意識する必要があります。医療側は「薬を出して安心」、患者は「かかっているので安心」に安住することではうまくいかないことも多く、受診行動は十分なヘルスリテラシーに支えられている必要があります。

## 5. ヘルスリテラシーの測定

ここまでの解説からわかるように、ヘルスリテラシーは幅広い能力を必要とします。従って、これをどう測定するかという課題はかなり難題です。これまで200にもものぼる多くの測定尺度が開発されてきました。よく用いられる尺度は「気になる病気の症状に関する情報を見つけるのは容易ですか?」といった、自分の能力の自己評価主体ですが、「身長〇cm、体重〇kgの人のBMIはいくつですか?」などの知識や、栄養表示の読解力など能力の客観的測定を盛り込んだものもあります。また包括的な測定や、生活習慣、がんなどの病気に特化したものもあります。多くの尺度はデータベースとして公開されていますので、興味のある人は以下を参照してください。

Health Literacy Tool Shed <https://healthliteracy.bu.edu/>

しかし、残念ながら、日本語に翻訳されている尺度はまだそう多くありません。現在も開発途上にあると言えるでしょう。中山和弘先生たちのホームページの「健康を決める力」

[https://www.healthliteracy.jp/kenkou/post\\_32.html](https://www.healthliteracy.jp/kenkou/post_32.html) に、わが国でよく使われるものとして、47項目からなる、European Health Literacy Survey Questionnaire 日本語版 (J-HLS-EU-Q47)、14項目の機能的・伝達的/相互作用的・批判的ヘルスリテラシー尺度 (Functional, Communicative, and Critical Health Literacy, FCCHL)、5項目の伝達的・批判的ヘルスリテラシー尺度 (Communicative and Critical Health Literacy, CCHL) などが紹介されていますので、参考にしてください。

(引用文献)

- 1) Sorensen K, Broucke S, Fullam J, et al. : Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health* : 12:80, 2012
- 2) Nutbeam, D. : Health literacy as a public health goal : a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15, 259–267, 2000
- 3) Berkman ND, Sheridan SL, Donahue KE, et al. : Low health literacy and health outcomes : An updated systematic review, *Annals of Internal Medicine*, 155, 97–107. 2011



## ヘルスリテラシー推進事業 全5年(平成27年度～令和元年度) 活動の軌跡と今後の展望

令和2年3月発行

発行：青森県立保健大学  
〒030-8505 青森県青森市大字浜館字間瀬 58-1  
TEL 017-765-2000

大学HP：<http://www.auhw.ac.jp/>

監修：大西 基喜 ヘルスリテラシー推進特命部長