

健康学の学びをインプットからアウトプットにする ヘルスプロモーション

渡部 かなえ

英文要旨

The purpose of this research was inquiring Japanese students' input skill of health information (acquiring, understanding, evaluating and utilizing) and ability to deliver health information, and relation between input and output skills. As results, acquiring score was high, understanding and evaluating scores were low, and utilizing score was high. Therefore, students might utilize health information without understanding nor evaluating. There was weak minus correlation between understanding health information and ability to deliver health information. There was weak plus correlation between evaluating health information and ability to deliver health information. Therefore students had been polarizing those who delivered information without understanding and those who deliver information after evaluation.

キーワード：health science, health promotion, information

緒言

健康学の学びの目的の1つは、健康情報を入手し、それを理解し、評価し活用する力を育成することである。健康は社会的・相互的に影響を及ぼすもので⁽¹⁾、自分が健康になろうとするだけでなく、周囲の人達も健康になるよう行動するヘルスプロモーションが、自分自身を含むみんなの健康につながっていく^{(2)。(3)}。よって、インプットした健康情報をアウトプットする、つまり健康情報の発信力が重要になる。日本人はこれらの健康情報の入手・理解・評価・活用に関するスキル、つまりインプットのスキルがヨーロッパ諸国に比べると低いと言われている⁽⁴⁾。本研究は、情報機器の活用慣れている日本の学生達の健康に関する情報のインプットのスキルはどうか、そして周囲の人を健康にするためのアウトプットする発信力はインプットのスキルとどのような関係にあるのかというヘルスプロモーション・スキルを検討することを目的として行った。

方法

健康学に関連する科目を履修している20歳から21歳の大学生20名に対し、ヘルスリテラシーの4つの情報に関する能力(入手・理解・判断・活用)を、ヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションの3つの領域に渡って測定するアンケート・テスト European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q47)⁽⁵⁾の日本語版 (J-HLS-EU-Q47)⁽⁴⁾に回答して貰った。設問は全47問で、回答は「とても簡単」、「やや簡単」、「やや難しい」、「とても難しい」「分からない/当てはまらない」の5つから1つ選ぶ選択式であった。また、健康情報を発信することを目的とした5分から7分の、マイクロソフトパワーポイントで作成したプレゼンテーション・ファイルを用いての発表をして貰った。発信力の評価

は、聖路加看護大学ヘルスリテラシー学習拠点プロジェクト教材作成⁶⁾の、健康に関する情報の内容や質、信憑性の評価ポイントを参考に、

- 情報発信の目的は明確か
- 具体的な事例をあげて説明しているか
- 情報の発信源の確認と、その情報源の信頼性
- 情報の根拠となる科学的・客観的データが示されているか
- 発信の内容の正確さ

をどのくらい満たしているかによって5段階で行った。

解析は、アンケート・テストとプレゼンテーションの両方をやってくれた14名のデータについて行った。

結果および考察

1) 健康の情報に関する能力の評価値

表1は、健康に関する情報の「入手」、「理解」、「評価」、「活用」の能力を計るJ-HLS-EU-Q47⁴⁾評価値と、情報のアウトプットの能力「発信力」の評価値の平均値、および情報の発信力と他の能力との相関である。

表1 情報の発信力（アウトプット）

	平均値	情報の発信力との相関
1. 情報の入手	45.1	0.1 相関なし
2. 情報の理解	39.4	-0.3 弱い負の相関
3. 情報の評価	36.1	0.4 弱い正の相関
4. 情報の活用	42.1	-0.1 相関なし
1~4の合計点	162.6	0.0 相関なし
ヘルスケア	55.1	0.1 相関なし
疾病予防	54.4	0.1 相関なし
ヘルスプロモーション	54.7	-0.1 相関なし
情報の発信力	2.6	

情報入手のスコアは高く、学生達は情報にアクセスして手に入れる力は高いことがわかった。しかし、情報の理解のスコアは低く、入手した情報をきちんと理解しているわけではないと考えられる。情報の評価のスコアはさらに低く、理解できないから評価もできないことがわかった。しかし、情報の活用のスコアは高く、情報をよく理解せず、評価しないままに活用している学生が多いことが示唆された。

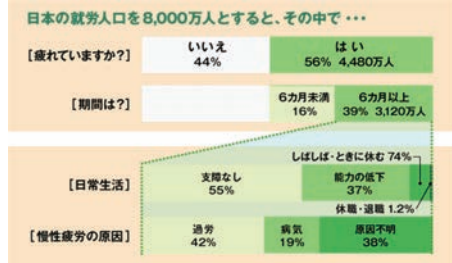
情報のインプット（入手・理解・評価・活用）とアウトプット（発信）の関係をみると、情報の発信力との正の（弱い）相関があったのは情報の評価であった。入手した情報を評価する力のある学生は、発信すべき情報がどうかの評価もできると考えられる（図2-1, 2-2）。

一方、情報の理解は情報の発信力と負の（弱い）相関があり、情報を理解する力が低い学生の方が、情報発信力が高いという結果になった。これは、情報を正確に理解できていなくても簡単に情報を発信できてしまうことによると思われる。昨今は、根本的なところから正確に理解できていなくても、「何

最近疲労感を感じていませんか？

授業中も疲れてだるさを感じたり、夜課題をやるのがめんどうだったり・・・

疲労感というのは・・・
体の疲れと頭の疲れが組み合わさったもの



我が国の疲労の現状（大規模調査 2,742人対象、2004年文部科学省産学連携調査による） 渡辺尚典、別冊「大学のあゆみ 最新・産学の科学」p.7, 2010
HI TACHI ベンチャーエコノミクス疲労の国が医療を変える
https://www.foresightext.hitachi.co.jp/_ct/16935412

〇〇〇(株)の機能性表示食品

【XXXXXXXXXX】

- ・ 疲労感軽減アミノ酸ヒスチジンを1650mg配合
- ・ 飲みやすいドリンクタイプ
- ・ 糖類ゼロでダイエット中や食生活を気にしている方でも安心！
- ・ スッキリおいしいレモン味

こんな方にオススメ！

なんとなくだるいやる気が出ない
眠りが浅い
などなど



【XXXXXXXX】の広告を詳しく見てみると・・・

- ・ 研究の試験方法に関して
→ 対象が疲労を強く感じる、睡眠に課題のある45～65歳の男性20名
 - ・ 対象が男性のみで、女性には効果があるのかわからない
(味の素ダイレクトマーケティング部の斎藤典子さんの話によると、ヒスチジンのメカニズム自体は男女間で変わらないと説明。)
 - ・ 対象年齢が偏っていてどの世代にも効果があるのかわからない
- でも広告(スマホ)の写真は女性ばかり・・・
- 実際に使用した感想意見も女性6人、男性2人



広告などで曖昧な情報に惑わされないためには？

- ・ 本当に効果があるのかを証明する研究や実験が掲載されているのか
- ・ 対象が偏った実験になっていないか(性別、人数、期間など)
一見しっかりとした調査結果だと思っても、細かく見ると曖昧な表記があるかも？
- ・ 広告の写真やイラストにイメージを引っ張られないように注意する！
- ・ 実際使用した方の意見がいくつか掲載されていることがあるが、あくまで個人の意見であり、必ずしも使用した全員が良い意見をもつとは限らない
→ 広告は良い意見しか掲載されていない！



XXXXXXXXを使わなくても・・・

疲労感を軽減したり疲労を溜めないようにできる！！

日本医療研究開発機構(AMED)【心と体の疲れをスッキリ解消！！】
筑波大学大学院薬学専攻薬学専攻 倉嶋広章
<https://www.fukui-kag-u.ac.jp/guide/efforts/research/kuratsune/pdf/2010seifdoc.pdf>

図 2-1

運動が苦手。
運動する時間がない。
ご飯も我慢できない。
こんな私でもスタイルよくなれるの??

XXXXXXXX

- 美容整骨師〇〇〇〇氏が全面プロデュースした骨盤ショーツ
- シリーズ累計100万枚突破
満足度96.4% リピート率92.7%
- 履くだけで簡単！
体のラインにぴったりフィットし、ウエスト・お腹・お尻・骨盤をケアしてくれる。

体験者の声

着たに際する満足度 着中の不快な締め付けについて 汗が蒸れるなどの不快感について

- 1着3980円
- 3着+1着セット11940円(1795円お得(1枚当たり))
- 5着+2着セット19900円
(1着当たり2842円(1枚当たり1937円お得))

8割以上の方が、着用を始めて2週間以内に効果を実感!

こういう情報に惑わされてはいけない

- シリーズ累計100万枚突破 (満足度96.4%、リピート率92.7%)
↑調査概要に関する情報がない。
- 骨盤ケアを毎日することで、あなたが本来持つ美ボディを取り戻すことが可能です。
↑「痩せる」とは書いていない。
- 日々の姿勢の意識、体操などの運動も重要です。↑履くだけではない。

本家の自分の姿を取り戻したい女性を応援！
骨盤ケアを毎日することで、あなたが本来持つ美ボディを取り戻すことが可能です。
なりたい自分を目指して!!

注意しなくてはならない情報

- 体験者の声
調査概要:2018年5月評価に対するイメージ調査(n=28)
- 骨盤ショーツランキング第1位三冠達成
調査概要
① ② ③ ④ ⑤
調査対象: 全国の20代~50代の男女1073名

調査データが確認できない!

そもそも骨盤矯正って何??

- 骨盤矯正
⇒「相補・代替療法」のうち、国家資格や国の医療に組み込まれていないもののうちの一つ。
- ※「相補・代替療法」:
従来の医療とは通常見なされていないやヘルスケア、行為、製品群の集合。
=医療行為ではない。

図2-2

となくわかったような気になれる」ように提供されている情報が多く、それをざっと見るだけで分かったような気になり、そういった情報の中から、多くの人の関心を引きそうなことを選び、中身は不十分でも、一見それらしい見てくれにして提供する、ということに長けている学生がいることが推察された(図3-1, 3-2)。

なお、個人情報の保護および利益相反が生じることを防ぐため、図2・図3の個人名は削除し、企業名は〇〇等に、商品名は××等に変え、画像は加工して個人や商品が特定できないようにしてある。

このように、健康学の学びのインプットとアウトプットの関係から、健康に関する情報を、適切に評価してから発信している学生と、よく理解しないで発信しているものの両極端に分かれることが分った。

若者の悩みにはお肌の悩みが多くあるが、 ニキビ肌、乾燥肌を治すためには？

・長年、肌のトラブルに悩む日々が続き、いろんな薬を使ってきたでも改善されなかった肌の悩みが本当に改善されるのか？

・めんどくさい肌のケアなしでも芸能人やモデルのようなきれいな肌を手に入れることは果たしてできるのか？



ニキビや乾燥肌に悩み続けるそんなあなたに 必見です。その名は「XXXXXXXX」

・高級成分を贅沢に配合したオールインワンジェルが話題となっています。

・あの〇〇〇〇さんも大絶賛！忙しくても毎日一瞬でケアができると驚きを隠せなかったそうです。

・さらに、XXXXXXXXは《医薬部外品》。皮膚科の先生も注目しているんです。



というこんなうまい話には騙されないよ うにしましょう！！

・まずーに考えられることは、これを使ってニキビが治るのであれば世の中に肌の悩みを持っている人はいないはず。

・日本には同じような情報がたくさん飛び回っていますが、どれも同じような内容ばかりです。

・大体肌のトラブルに関する悩みは人それぞれ違うので皆がこれを使ってよくなるとは限りません。

では肌の悩みを改善するにはどうすればいいの？



ニキビは、病気です。

病気を治すには“治し方”があるので、間違ってケアしても絶対に良くなりません。

・大切なのは無闇やたらに実践する行動力ではなく、正しい知識を習得し、それを元に「自分だけの治し方」を開発していくことです。

・ニキビが治らない原因はあなた自身に問題がある場合があるので、日ごろの食生活や睡眠から見直す必要もあると思われます。

・それがどう自分の肌に影響をもち、自分の肌は今どういう状況なのか？それをやって何がどう改善されるのか？など自分自身と相談することが一番大切だと思います。



図 3-2

参考文献

- (1) ニコラス・A・クリスタキス, ジェイムズ・H・ファウラー『つながり 社会的ネットワークの驚くべき力』, 講談社, 2010。
- (2) Antonovsky A, Health, Stress, and Coping. Jossey-Bass, San Francisco-London, 1979.
- (3) World Health Organization. WHO| The Ottawa Charter for Health Promotion, <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html>
- (4) Nakayama K., Osaka W., Togari T., Ishikawa H., Yonekura Y., Sekido A., Matsumoto M. Comprehensive health literacy in Japan is lower than in Europe: a validated Japanese-language assessment of health literacy. BMC Public Health. 2015; 15, p. 505.
- (5) Sørensen K, et al. Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). BMC Public Health 2013, 13, 948.
- (6) 聖路加看護大学, 文部科学省, 私立大学戦略的研究基盤形成支援事業, 2012年度~2015年度, ヘルスリテラシー学習拠点プロジェクト教材作成, https://car.luke.ac.jp/jo2ebnsbx-374/?restful_permalink=jo2ebnsbx-374/