

● このスライドの著作権は、原則として著作者に帰属します。著作権法上認められた場合を除き、その利用には原則として著作者の許諾が必要です。

As a general rule, the copyright of the slides belongs to the author. In principle, the author's authorization is required for their use, except in cases recognized by the copyright law.

2026年3月12日

福島県立医科大学「県民健康調査」国際シンポジウム

健康情報は薬になる

ヘルスリテラシーの勧め



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
Takemi Program
in International Health



福島県立医科大学総合科学教育研究センター
ハーバード公衆衛生大学院国際保健・人口学講座
後藤あや

本講演に関する資料

<https://hsph.harvard.edu/fellowship-special-program/takemi/international-health-literacy/>

地域
集団



公衆衛生医
保健師



データ

治療としての健康情報



保健政策
保健活動
サービス向上

本日本話しする内容



ヘルスリテラシーとは

ヘルスリテラシーのレベル測定

ヘルスリテラシーを上げるコツ

医療従事者とのコミュニケーションのコツ

健康情報を選ぶコツ

ヘルスリテラシーの定義

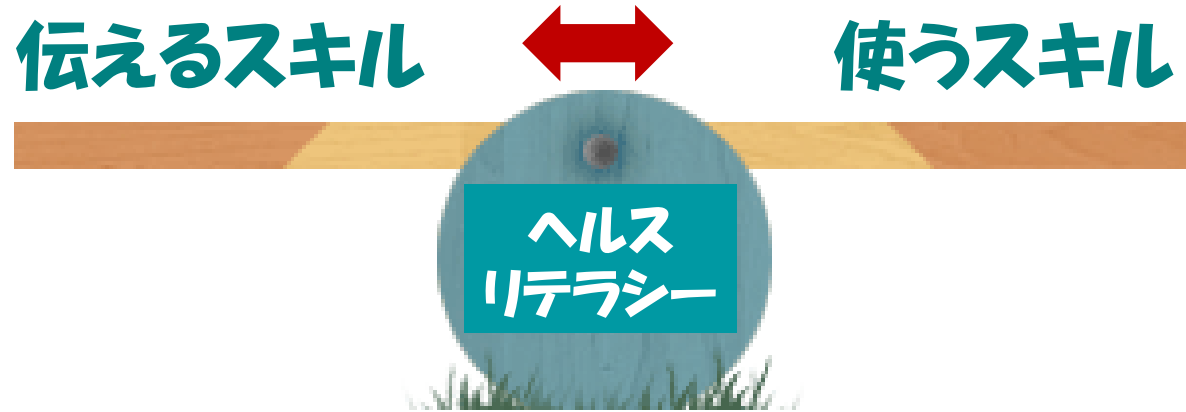
世界保健機関 WHO, 1998年

「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」



メタボリックシンドローム
フレイル、ダイアベティス...

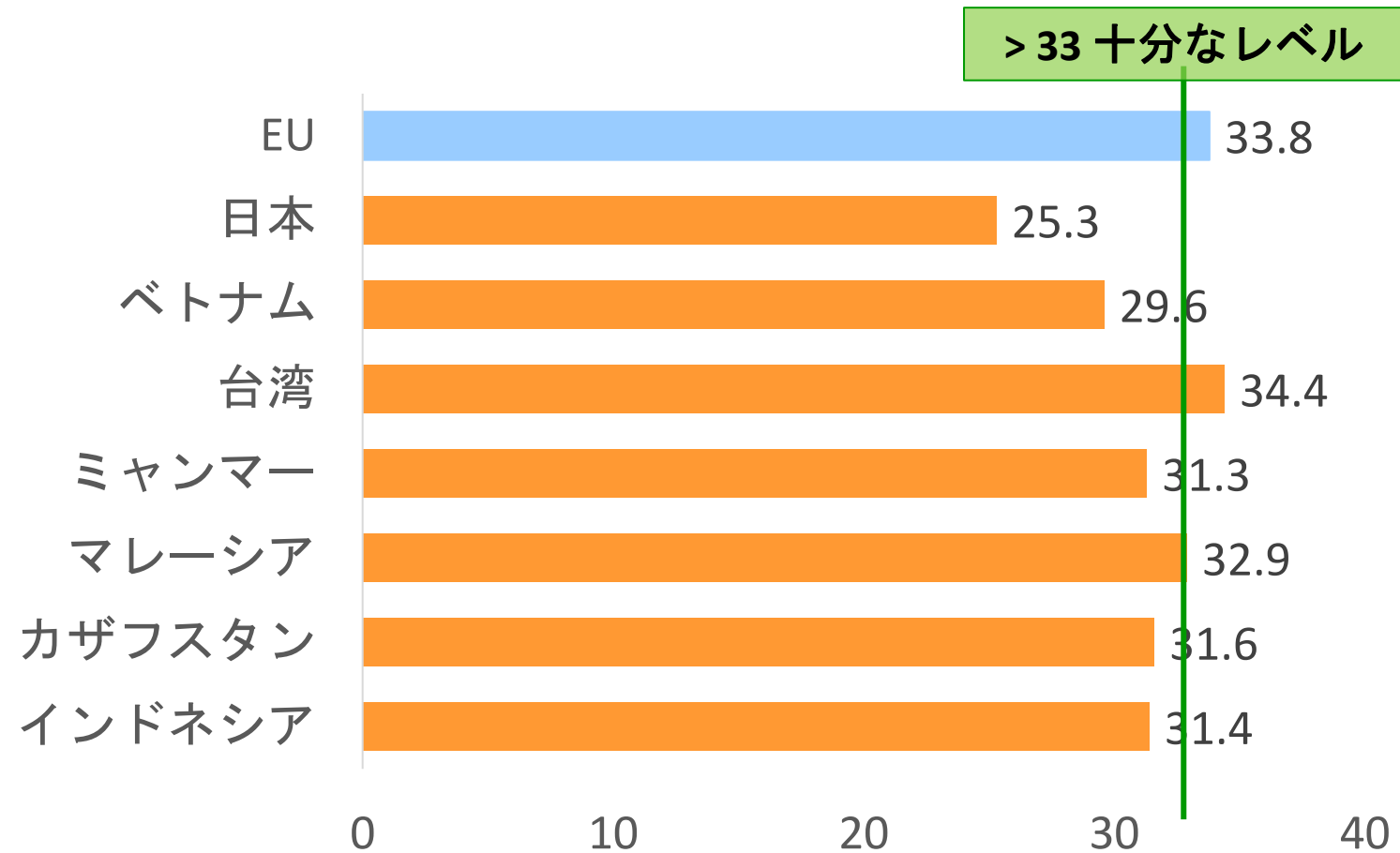
定義の拡大



保健医療従事者から一方的に情報を伝達する（受け取る）のではない。

お互いにコミュニケーションをすることが求められる。

日本人のヘルスリテラシーレベル

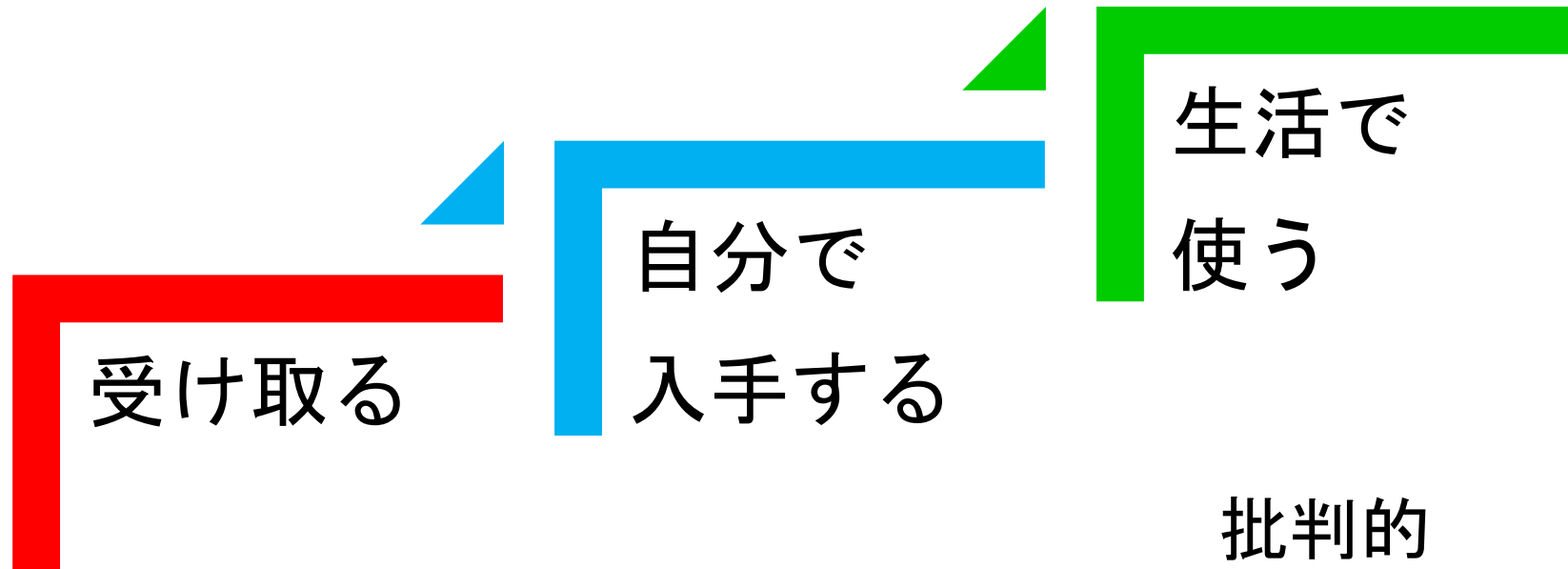


European Health Literacy Survey (HLS-EU-Q47)

Score range: 0-50

Duong TV, et al. Journal of Epidemiology. 2017; 27: 80e86.

ヘルスリテラシーの3段階



機能的
相互作用的
批判的

(Nutbeam)

一般向けヘルスリテラシー尺度

	全くそう 思わない	あまりそう 思わない	どちらでも ない	まあ そう思う	強く そう思う
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る。	1	2	3	4	5
たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。	1	2	3	4	5
情報を理解し、人に伝えることができる。	1	2	3	4	5
情報がどの程度信頼できるかを判断できる。	1	2	3	4	5
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る。	1	2	3	4	5

平均スコア (5項目の合計÷5)

日本では一般的に3.5より少し上

Ishikawa H, et al. Health Promot Int. 2008; 23(3): 269-74.
Tomita S, et al. BMJ Open 2022; 12: e052731.

ヘルスリテラシー尺度（CCHL）

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る。

たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。

情報を理解し、人に伝えることができる。

情報がどの程度信頼できるかを判断できる。

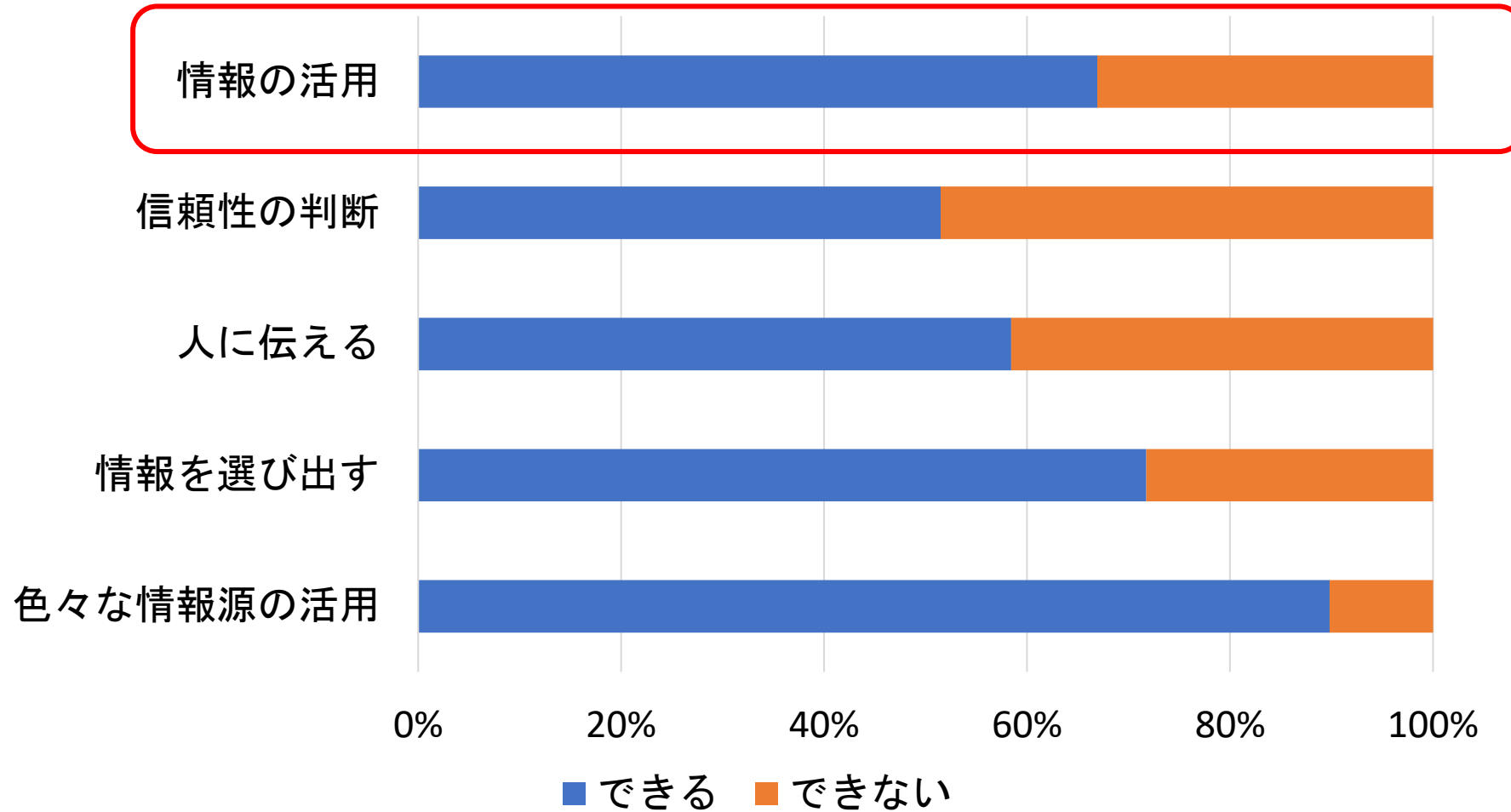
情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。



ふくしまし健康づくりプラン2024の目標

1. 市が発信する健康や医療の情報を活用している人の増加
2. 病気や健康に関連した情報を自分自身で探し、その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ると思う人の増加

福島市LINE調査2024



回答者1756人（回答率：調査同意者中3.2%）

調査時期2024年9－10月

ヘルスリテラシーと健康

ヘルスリテラシーが低いと、十分に予防できず、健康状態の悪化や死亡につながる。



Berkman ND, et al. Ann Intern Med. 2011; 155: 97-107.

Duong and Chang. Asia Pac J Public Health. 2024; 36: 8-19.

日本の研究から、ヘルスリテラシーが高いと、適切な予防行動や病気の管理ができて、慢性の病気や高齢者のフレイルが予防できる。



BMJ Open 2022; 12: e052731. Geriatr Gerontol Int 2017; 17: 804-9.

Patient Educ Couns. 2011; 84: 393-7. Patient Educ Couns. 2015; 98: 660-8.



さらに、ヘルスリテラシーが高いと...
医療サービスへの満足度が高い

Aoki T and Inoue M. PLoS One. 2017; 12: e0184565.

医療従事者への信頼度が高い

Oguro N, et al. J Rheumatol. 2023; 50: 649-655.

医療従事者と積極的に
コミュニケーションを取る

Ask Me 3 (アスク・ミー・3)

患者から医療従事者に3つの質問

1. 私の一番の問題は何ですか？
2. 私は何をする必要がありますか？
3. それは私にとってなぜ重要なのですか？

Terri Ann Parnell. Health literacy in nursing. Springer.

Tesamut, et al. J Prim Care Community Health.

2026; 17: 21501319251412653.

Teach-back（ティーチバック）

医療従事者から患者に質問

例

- ご家族にこの病気について、どうお伝えしますか？
- 私が上手く説明できたか確認したいので、この薬の飲み方について説明してみてください。

<https://www.ahrq.gov/health-literacy/improve/precautions/tool5.html>

Yen PH, Leasure AR. Fed Pract. 2019; 36(6): 284–289.

ヘルスリテラシーのレベル向上

ティーチバックの質問に回答する

Liu YB, et al. Jpn J Nurs Sci. 2018; 15: 195-202.

以下のような参加型教育に参加する

Uemura K, et al. J Am Geriatr Soc. 2018; 66: 1721-1729.

Gerontology 2021; 67: 25-35.



ヘルスリテラシーのレベルだけでなく、記憶、身体活動、栄養なども向上

活用しやすい知識：栄養探検隊

CDC（米国疾病予防センター）紹介
家族で作った市民作成プログラム



ポイント

1. 一番上の材料（主材料）に注目する
2. 材料のリストが長ければ買わない
3. 果糖ブドウ糖を避ける 等

Katz DL, et al. Prev Chronic Dis 2014;11:130161.

原材料



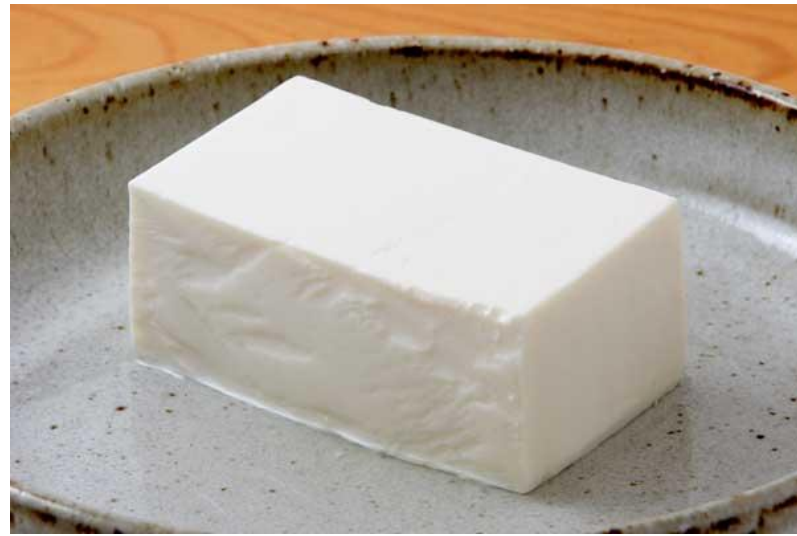
商品A

りんご、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、
酸味料、香料、酸化防止剤（ビタミンC）

商品B

りんご（福島県産）

原材料



商品A

丸大豆（遺伝子組み換えでない）、塩化マグネシウム（にがり）

商品B

丸大豆（カナダまたはアメリカ）、食塩、凝固剤（塩化Mg（にがり））、消泡剤（グリセリン脂肪酸エステル、レシチン、炭酸Mg）

活用しやすい知識：歩数

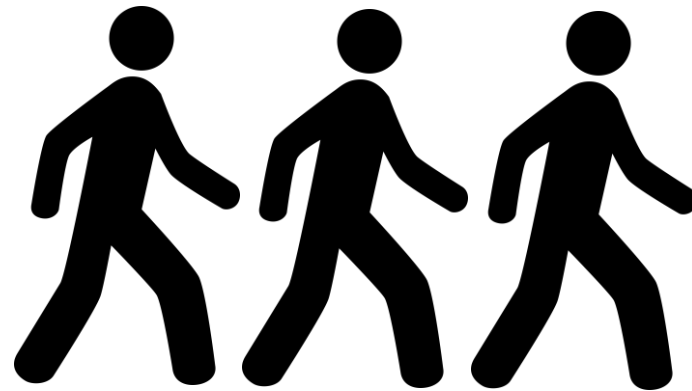
60歳未満 8000歩程度まで

60歳以上 6000歩程度まで

歩けば歩くほど死亡のリスクが下がる

Paluch AE, et al. Lancet Public Health. 2022; 7(3): e219-e228.

後藤文夫. 高齢期を楽しむ脳と体づくり. 中央公論新書.



情報の選び方

- 誰が何の目的で書いた情報か
（商品の販売？）
- 情報源はなにか
（単に個人の意見？）
- いつの情報
（古くない？）
- 他と比べた？

→ 選んで使う

伝えるスキル

使うスキル



ヘルス
リテラシー

健康情報を使うスキルを磨いて健康増進

● このスライドの著作権は、原則として著作者に帰属します。著作権法上認められた場合を除き、その利用には原則として著作者の許諾が必要です。

As a general rule, the copyright of the slides belongs to the author. In principle, the author's authorization is required for their use, except in cases recognized by the copyright law.

2026年 福島県立医科大学「県民健康調査」国際シンポジウム

2026 Fukushima Medical University International Symposium on the Fukushima Health Management Survey