

令和 5 年 6 月 15 日現在

機関番号：34444

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2022

課題番号：19K10867

研究課題名(和文) 中高年の生活習慣病予防に向けたヘルスリテラシー向上への取り組み

研究課題名(英文) The Study about health literacy improvement for prevention of middle-aged and elderly Lifestyle Related Disease

研究代表者

藤永 新子 (FUJINAGA, SHINKO)

四條畷学園大学・看護学部・教授

研究者番号：70508663

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文)：中高年の有職者に対し、生活習慣予防のためのヘルスリテラシー向上プログラムを構築した。実態調査から、生活習慣予防には健康に対する意識だけでなく職場環境が影響していた。プログラム参加により、健康行動への動機づけにおいては、身体の気づきを促す内的動機づけ、効果を実感できるよう他者からの外的動機づけ支援、さらには自己実現に向けたアドバイスや効果を実感できる支援の必要性が示唆された。また健康行動の継続においては健康行動の継続には今までの生活様式を変えない方法や行動の選択肢をもつこと、健康行動の結果得られる行動の目標を持つことが重要であることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、社会的役割を優先しがちな有職者に対し、生活習慣予防のプログラムを構築し7か月の継続を確認した。このプログラムは健康への動機づけ、方法の選択、継続へ繋がっていたことから、従来のハイリスク型の疾病対策ではなく、生活習慣病の一次予防を包含した集団戦力型の健康支援に繋がる重要な支援に成りうる。さらに、その過程において、個人のヘルスリテラシーの向上のみならず、職場の環境が健康習慣に影響していたことから、個人の健康意識だけでなく、集団全体の健康推進のためにも職場風土の改善の必要性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：Researchers established a health literacy improvement program for middle-aged and older working people with the purpose of preventing them from developing lifestyle-related diseases. Based on a survey of their actual conditions, we discovered that not only their awareness towards health, but also their work environment, has an impact in preventing lifestyle-related diseases. Their participation in the program revealed the necessity of not only motivating them internally to promote awareness of their physical condition, but to also do so externally from other participants to ensure they also recognize the outcome of such activities, all while providing the knowledge to achieve the self-actualization and support they need to feel from these activities. To continually promote such healthy activities, it is important to provide methods and activities they can select without changing their lifestyles while still fulfilling the purpose of having activities that can result in improved health.

研究分野：慢性看護

キーワード：生活習慣病 ヘルスリテラシー 一次予防

1. 研究開始当初の背景

日本では厚生労働省が今後の保健医療の在り方を示した「保健医療 2035」の中で「学校教育、医療従事者、行政、NPO 及び保険者からの働きかけ等によってヘルスリテラシーを身に付けるための支援をする」と具体的なアクションプランが提示され、職場の環境や企業ポリシーがヘルスリテラシーに影響していることが示された¹⁾。このように、健康教育やヘルスプロモーションを進める上で、ヘルスリテラシーの向上が重要な課題であるといえる。

日本人のヘルスリテラシーは、欧州と比較して低いことが報告されており²⁾、その理由として国民皆保険制度による医療の充実によって「任せきり」の医療となり、自らが情報収集、理解・評価して意思決定する機会が少ないことが報告されている³⁾。一方で、インターネットの普及により情報量の増大と情報源の多様化により高度な専門知識が入手可能であるが、自分に適した情報を選択し、情報の正しさを判断する力、情報に基づいて計画や行動する力が低いことが報告されている⁴⁾。国の施策においては、2008 年から特定健診や特定保健指導が開始され、その実施率は年々増加しているものの、特定健診は約 5 割、特定保健指導は 2 割と決して高いとは言えない。特に年齢では 40～44 歳の実施率が最も低いことが示されている⁵⁾。さらに、2015 年の第 31 回 ICOH（国際産業衛生学会）では「働く人の WHO 戦略」において、労働者を取り巻く環境やリスクが従来と大きく変化しており、生活習慣病に注目することで、25%～30%の程度の医療費削減のみならず欠勤コストの削減や生産性への寄与にも期待できることが報告されている⁸⁾。このような背景を踏まえ、労働力人口の高齢化や社会的役割を優先しがちな成人の生活習慣病の発症予防及び重症化予防が喫緊の課題であり、個人のヘルスリテラシーの向上に向けた取り組みが必要不可欠といえる。さらに、ヘルスリテラシーの高い人の増加により、周囲への情報提供や健康行動をさらに広めることに繋がり、健康な職場を形成できる職場ヘルスプロモーションに成り得るといえる。折しも 2019 年の働き方改革関連法により働き方が見直されたことで、個人のみならず企業においても健康への意識改革につながる環境が整備されつつある。

2. 研究の目的

本研究では、成人期有職者を対象に年々増加する生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けヘルスプロモーションの観点から、①ヘルスリテラシーの実態をアンケート調査にて明らかにし、②生活習慣の見直しを考えている人に対し、ヘルスリテラシー向上プログラムによる介入を行い、その効果を検討することである。

3. 研究の方法

(1)ヘルスリテラシー実態調査

目的：中高年有職者のヘルスリテラシーの実態をアンケート調査にて明らかにする。

対象：企業に勤務する成人（18 歳から 65 歳迄）

方法：機縁的リクルートにより協力が得られた複数の企業の代表者に対し依頼書を用いてヘルスリテラシーの実態調査の協力依頼を口頭と書面にて説明し同意を得、アンケート調査を行った。

アンケート内容：基本属性（年代・性別・学歴・就業形態・勤務年数・既婚の有無）、情報管理（インターネット検索頻度・情報源）、伝達的・批判的リテラシー尺度（CCHL）、生活習慣についてアンケート調査を実施した。

分析においては、対象の属性による CCHL の平均値の差を見るために、Mann-Whitney の U 検定を用いる。CCHL と生活習慣との間の相関を見るために、Spearman の順位相関係数を用いる。データの解析には統計ソフト SPSS ver. 22 を用いて分析し有意水準 5%未満とする。

(2)ヘルスリテラシー向上プログラムの構築

目的：生活習慣予防に向けたヘルスリテラシー向上プログラムを構築する。

プログラムの内容：図 1 のとおりである。

	テーマ	内容	担当	1～3回共通
第1回 ●月●日 ●時～●時	オリエンテーション コツシリーズ第1弾 「食事の傾向と改善のコツ」	* 機器を使って健康チェック(体組成測定・AGEs測定) * ウェアラブル活動計 * 自分の健康の傾向 * 生活習慣を楽しく改善できるコツ * 情報収集と理解 * 食事の傾向(食育モデルで食事判定) * 食事改善って必要ですか * 食品について気になる話 * 食事療法を続けるコツ	栄養士	* ウェアラブル活動計の利用 * 体組成計での測定 * AGEs測定 * 血圧測定 * 終了後アンケート調査にご協力ください。
第2回 ●月●日 ●時～●時	コツシリーズ第2弾 「運動の傾向と改善のコツ」	* 運動の傾向(体力測定) * 運動していれば食べていいの * 運動の種類と方法 * 運動を続けるコツ	理学療法士	
第3回 ●月●日 ●時～●時	コツシリーズ第3弾 「病気と治療継続のコツ」	* 病気の成り立ち * 薬の功罪 * 治療継続のコツ	薬剤師or 医師	

図 1 プログラム内容

プログラムは、ヘルスリテラシーの向上による生活習慣病予防を基本に、1回90分、2か月ごとに3回で構成した。行動変容の継続は3か月～6か月であるといわれており、3回のワークショップ開催に伴う長期間の参加による社会的精神的負担を鑑みて2か月とした。ワークショップでは、毎回①健康の見える化（ウェアラブル活動計の確認 AGEs の測定、体組成計の測定）、②テーマに沿ったワークショップを開催する。ワークショップでは毎回テーマを設け、1回目は食事、2回目は運動、3回目は病気と治療継続について専門家も交えて実施する。終了時にプログラム評価のアンケート調査協力を依頼する。

(3)ヘルスリテラシー向上プログラムの介入

目的：生活習慣の見直しを考えている人に対し、ヘルスリテラシー向上プログラムによる介入を行い、その効果を検討することである。

対象：対象：企業に勤務する成人（18歳から65歳迄）で、生活習慣を見直したいという意思がある人

方法：機縁的リクルートにより協力が得られた企業の代表者に対し依頼書を用いてヘルスリテラシー向上プログラムの協力依頼を口頭と書面にて説明し同意を得、ヘルスリテラシー向上プログラムの協力依頼書を配布した。生活習慣を見直したい”“プログラムに興味がある”人は依頼書に記入してある QR コードか URL を読み取り web にアクセスし、プログラムの主旨・方法・内容を確認した上で同意のあった人を対象とする。

初回にオリエンテーションを行い、研究の目的、概要、プログラム内容を説明し、3回のワークショップ参加は自由意思であり、強制するものではないことを伝え、さらに個人情報保護、実施後のアンケートの協力について説明を行う。ワークショップ前アンケート調査および終了時にプログラム評価のアンケート調査を行う。具体的な流れを図 2 に示す。

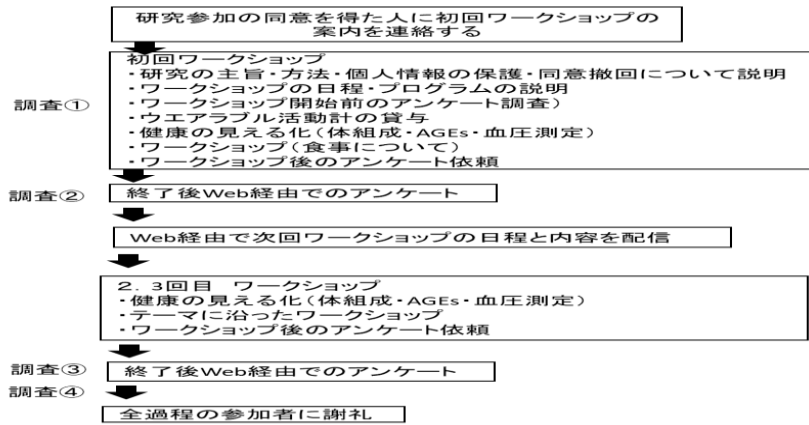


図 2 プログラム参加の流れ

4. 研究成果

(1) ヘルスリテラシー実態調査

有効回答は 257 名（回収率 69.3%）、基本属性は表 1 のとおりである。情報の入手はインターネットが一番多く次いで TV であり頻度はほぼ毎日であった。CCHL 尺度の平均値では、「情報収集」が一番高く、「情報の判断」が一番低く、自由記述において“情報が溢れすぎているためどれが自分に合っているか取捨選択に迷う”“ネットで調べた際は、上位 10 件ほどが同じことを言っているかを見る。有名なテレビ番組が言っていることはよく信じる”等の意見があった。健診では「健診結果の確認」が一番高く「健診結果の考察」が低かった。

基本属性と CCHL 及び健診、生活習慣との関連では、各ヘルスリテラシー項目と健診内容の理解、健診結果の考察、健診結果の活用と正の相関を示した。

では、カロリーに注意、食事の順番、睡眠前の夕食に正の相関を示した。残業の影響について、持病の悪化、疲労による体調不良、残業が恒常的で健康改善の時間が取れない、個人の問題だけでは解決できないことも多いなどの意見があった。これらのことから、情報収集や情報選択は出来るが情報を判断し実践が行えていない状況は健診のリテラシーにおいても同様の結果であった。本研究では 40 歳以上が 72% を占めており、特定健診の対象者であるため、健診結果を考察する支援の必要性が示唆された。さらに健診結果を活用している人は食習慣と関連していたことから、健康への意識づけにおいても健診結果の活用は生活習慣病予防につながると考える。また、残業などによる時間の拘束が健康行動に影響していることから個人の問題だけでなく職場風土の改善が示唆された。

(2) ヘルスリテラシー向上プログラムによる介入の実態

プログラムの詳細は図 1 のとおりである。オンタイムの参加を基本としたが、参加できない人には内容を動画撮影し希望者には視聴してもらった。参加者は 13 名で、全てのワークショップ参加は 30.8%、2 回参加は 53.8%、参加しなかった人は 15.4% であった。不参加の理由は仕事や家庭の行事であったが、オンデマンドによる参加を含めると 100% の参加であった。

CCHL 調査では、「情報収集」84.6%、「情報の選択」69.2%、「情報の理解と伝達」46.2%、「情報の信頼性の判断」53.8%「計画や行動」61.5% が強く思う、そう思うであった。ワークショップ 2 回目では、新たに行動を始めて継続しているが 6 名（60%）であったが、3 回目では 2 名（16.7%）と減少し、やろうとしたが行動できなかった 4 名（33.3%）が一番多かった。多くは繁忙期で行動できない、体調不良などが理由であった。参加動機は「身体状況へ

表 1 基本属性

項目	人数	%	
年齢	20歳代	21	8.2
	30歳代	51	19.8
	40歳代	78	30.4
	50歳代	69	26.8
	60歳代	38	14.8
性別	男	108	41.9
	女	149	58.1
婚姻歴	未婚	92	35.7
	既婚	165	64.3
勤続年数	1年未満	30	11.7
	2-5年	56	21.8
	6-10年	59	23
	11-15年	35	13.6
	15年以上	75	29.2
	その他	1	0.8
学歴	高卒	8	3.1
	大卒	124	48.2
	大学院卒	77	30
	専門学校卒	11	4.3
	その他	37	14.4

の気がかり」「将来像への健康不安」「方法の選択への示唆」が理由であった。健康行動に至った過程では「現実の客観視」「生活との折り合い」「行動への高揚感」「自己実現」が健康行動の継続に繋がっていた。身体状況への気がかり」や、「将来像への健康不安」など身体へ関心を寄せていたことでの気づきが健康意識の動機づけであった。さらに行動への迷いから「方法の選択への示唆」を得ることで行動に移したい思いが動機づけになっていた。また継続に至る過程では「現実の客観視」「効果の実感」が確認できることや「行動への高揚感」を他者との関わりの中から得られたこと、「生活との折り合い」をつけながら「自己実現」に向けた健康行動が楽しみに繋がっていた。このことから、成人期の有職者にとってオンデマンドによる方法は新たな情報収集や身体状況を把握する場となった。参加者の多くは情報収集や情報の選択ができ、計画できるヘルスリテラシーの高い集団であり、ワークショップによる情報やデータの改善、参加者同士の交流が行動変容のきっかけとなったものの、仕事との調整が要因で継続までには至らなかった。このことから、ワークライフバランスを踏まえた支援の必要性が示唆された。

(3) プログラム参加後の継続状況

生活習慣改善プログラムに参加した13人のうち同意の得られた10人(男性3人女性7人)に対し、プログラム終了7か月後に①参加後の健康状態や変化②セルフケアの継続状況について半構造化インタビューを45～60分程度行った。対象者の平均年齢は49.1(±8.77)歳であった。プログラム参加7か月後の健康行動はいずれも実践されていたが、各自の目標達成までには至っていなかった。内容については7か月間同じ内容で継続しているものはおらず、季節や体調に合わせて方法を選択していた。また、途中で中断したものであっても季節がよくなり外的環境が整うことで再開していた。食事に関しては、手軽にできる方法(野菜から食べる・食事腹八分・油物は控える)を選択し、運動に関してはもともと行っていたストレッチや筋トレの種類や頻度を変えながら継続していた。7か月間の継続の動機づけは「何かのついでに」「方法の選択肢がある」「環境を整える」「パターン化する」「無理しない」「目標がある」などであった。特に7か月の間継続している人の特徴は、「無理のない時間と頻度の選択」「生活パターンの確立」を確保していた。また、健康への危惧が将来像への揺らぎ、危機感となり健康行動動に繋がっていた。これらのことから、壮年期有職者の健康予防行動の実態として、7か月間同じ内容で継続しているものはおらず、生活習慣を改善する難しさを表していた。しかし、何らかの形で継続していた要因として、生活様式を変更しない無理のない方法の選択、生活の見通しを踏まえた行動の選択肢の保持、健康行動の結果による目標達成が動機づけとなり継続に繋がっていたと考える。しかし、「手軽」「無理なく」「短時間」の健康行動は継続にはつながるものの、効果的な結果に繋がりにくい可能性がある。そのため、時間や環境の制約のある壮年期の場合、情報提供や長時間を過ごす職場での環境づくりなどの工夫が継続に繋がるといえる。

<引用文献>

- 1)平成27年6月『保健医療2035提言書』『保健医療2035』策定懇談会。
- 2)中山和弘,大阪知可子,戸ヶ里康典他:日本人のヘルスリテラシーは低いのか? ;全国Web 調査によるEU8カ国との比較,日本公衆衛生学会総会抄録集,73,p337,2014.
- 3)江口泰正:健康教育の新しいキーワードとしてのヘルスリテラシー, Journal of The Japan Dietetic Association Vol.61 No.10, pp31-39,2018.
- 4)坂本侑香,福田洋:ホワイトカラーの企業従業員におけるヘルスリテラシーとライフスタイルの関連,日本健康教育学会誌,20,p132,2012.
- 5)厚生労働省「平成25年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況:2019年10月31日
http://www.mhlw.go.jp/bunya/shskaihoshou/iryouseido01/info03_h25html.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 藤永新子, 鈴木幸子, 東ますみ, 石橋信江, 西尾ゆかり
2. 発表標題 成人期のヘルスリテラシーの現状と健康行動への影響要因に関する文献レビュー
3. 学会等名 第15回日本慢性看護学会学術集会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 藤永新子, 鈴木幸子, 東ますみ, 石橋信江,
2. 発表標題 PRACTICING A LIFESTYLE MODIFICATION PROGRAM FOR WORKING ADULTS
3. 学会等名 The 7th International Nursing Research Conference of World Academy of Nursing Science (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 藤永新子、鈴木幸子
2. 発表標題 壮年期2型糖尿病患者の生活軸を踏まえた医療者の支援 患者の心情と治療の合点に向けて
3. 学会等名 第13回日本慢性看護学会学術集会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 藤永新子・鈴木幸子
2. 発表標題 2型糖尿病患者会を通じたグループ支援の在り方 Web患者会利用1年後の患者の語りから
3. 学会等名 第24回日本糖尿病教育・看護学会学術集会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	東 ますみ (Azuma Masumi) (50310743)	神戸女子大学・看護学部・教授 (34511)	
研究分担者	石橋 信江 (Ishibashi Nobue) (50453155)	神戸市看護大学・看護学部・准教授 (24505)	
研究分担者	鈴木 幸子 (Suzuki Yukiko) (60285319)	四條畷学園大学・看護学部・教授 (34444)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------