

令和 6 年 6 月 25 日現在

機関番号：32409

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2023

課題番号：20K19645

研究課題名（和文）生活習慣改善を通じた疾病予防・健康寿命延伸に向けたヘルスリテラシーの重要性の解明

研究課題名（英文）Disease prevention and life expectancy prolongation through healthy lifestyle by health literacy

研究代表者

廣岡 伸隆（Hirooka, Nobutaka）

埼玉医科大学・医学部・教授

研究者番号：10719743

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,100,000円

研究成果の概要（和文）：生活習慣と生きがいや健康増進との関係に関して、ヘルスリテラシーが高い健康関連の有資格者を対象に研究を実施した。研究は、ほぼ計画通りに進み有意な結果が得られた。コロナ禍を挟んだ研究期間において発表予定学会が中止となり、研究者からのフィードバック等の制限を一部受けた。結果としては、国の健康日本21の目的に沿った生活習慣の改善や地域社会参加が生きがい醸成と関係があることを示すことができた。研究対象が、高いヘルスリテラシー集団である点も明らかになり、近年注目されているヘルスリテラシーが、この生活習慣改善や地域社会参加を促し、それにより生きがいや人生への高い満足度をもたらす可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究結果は、国の健康増進施策である健康日本21の理論的な基盤となるエビデンスを提供した。また、2024年から始まる第3次健康日本21の介入において、ヘルスリテラシーを有効活用する意義についても考慮されるべき内容である。広く、健康増進や豊かな人生を送れる社会実装が目的である健康増進施策をエビデンスとして支え、今後の介入試験にも根拠となる研究結果であったと考える。また、将来の健康増進施策の具体的応用のためのヘルスリテラシーに関する介入試験に寄与すると考える。

研究成果の概要（英文）：The studies were performed to investigate the relation between healthy lifestyle and purpose in life and life satisfaction among high health literacy population. The studies have completed according to a prior planning efficiently. While COVID-19 pandemic affected in a negative way to some degree, all of the planned study process and following scholarly activities were completed. From the results of the studies, health literacy can be a valuable target for health promotion and life expectancy prolongation along with Healthy People 21st century promoted by Japanese Government.

研究分野：疾病予防・健康増進に関わる疫学研究

キーワード：生活習慣 生きがい ヘルスリテラシー 疾病予防 健康寿命延伸 健康日本21

### 1. 研究開始当初の背景

健康寿命の延伸が、我が国においては喫緊の課題であり、国を挙げた疾病予防や健康増進対策が進んでいる。厚生労働大臣は、健康増進法に基づき、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めるとして、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」は、その具体的な計画として位置付けられている。Mozaffarian (Circulation 2008)は、心疾患予防において、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの疾患治療以上に、心疾患発症の基盤となる危険因子が生活習慣であると捉え、互いに関連し合う生活習慣の改善による相乗的な予防効果の活用が重要であると提唱している。このような中、研究代表者は、今まで生活習慣と疾病との関連や、健康日本21目標到達に関するエビデンスを報告してきている。

近年疾病予防や健康増進において注目されているヘルスリテラシーとは、「健康や医療の情報を入手、理解、評価して適切に意思決定できる力」と定義されている概念である。1970年代に提唱されて以降、ヘルスリテラシーと疾病予防の相関やヘルスリテラシーの向上による健康関連要素の改善に関する研究が進められている。そして、低いヘルスリテラシーと健康やその関連因子との負の相関が多く示され、その向上により、救急室への受診率や入院率が減少したという研究結果もあり、健康増進分野においてもヘルスリテラシーを通じた向上の期待が高まっている。わが国でも、厚生労働省が将来を見据えた保健医療政策ビジョンとその道筋を示した「保健医療2035」において、ヘルスリテラシーを身につける支援を医療従事者を含めた関係部署が行うことを提唱している。

これまでのヘルスリテラシーに関係する研究では、ヘルスリテラシーの欠如や低さと医療関連アウトカムの悪さの相関の報告が主であり、健康寿命改善や疾病予防と高いヘルスリテラシーとの相関や、これらの因果関係の研究は、希少である。特に、健康日本21を含めた健康増進の取り組みにおいて、本研究テーマであるヘルスリテラシー向上を通じた生活習慣の改善と健康寿命の延伸や疾病予防との関係は、不明のままである。

今後の有効な健康寿命延伸や疾病予防を考える上で、どのようなヘルスリテラシーの向上方法がより効果的で、また高いヘルスリテラシーを身につけることで得られる健康寿命延伸や疾病予防の度合いを医科学的に知ることは、健康増進の施策を進めるうえで有益である。

### 2. 研究の目的

本研究では、壮年期から高齢者において、ヘルスリテラシーが疾病予防と健康寿命延伸にどのように係るかを明らかにする。

低いヘルスリテラシーと疾患の関係を探求するが主である本研究分野において、高いヘルスリテラシーと疾病予防や健康寿命との関係を見るという今回の研究視点は新規性を持つ。また、ヘルスリテラシーを向上するプログラムの検討はなされているものの高いヘルスリテラシーを獲得した研究コホートは少ない。よって、研究代表者が既に確立したコホート(全国健康管理士を対象とした4000名を超える高いヘルスリテラシー集団)の活用は、大きな利点である。加えて、疾病予防や健康増進の多くが公衆衛生や保健分野からのアプローチの中で、生活習慣改善を日常診療で行う総合診療というプライマリ・ケア診療の視点から生活習慣に着目したアプローチは独自の研究と言える。

喫緊の課題である健康寿命の延伸に対する医学的対処の確立が望まれている。生活習慣を通じた疾病予防、そしてヘルスリテラシーの研究エビデンスが積みあがってきて健康問題の解決に大いに役立つ可能性が出てきている。本研究は、疾病予防や健康増進にヘルスリテラシーを、広い範囲で活用するという着想の下、稀少なコホートの活用、先進的な研究成果の活用により、大きな発展性を確信する。

本研究では、ヘルスリテラシー向上による疾病予防と健康寿命延伸の関係性を明らかにする、疾病予防と健康寿命延伸に繋がるヘルスリテラシー評価法の確立、ヘルスリテラシーの違いが、がんや心血管疾患の危険因子発症・進行や健康状態に差を生むかを前向きに追う、将来の全体コホートにおけるハードアウトカム(死亡、心血管疾患発症、がん発症)の検討に資するエビデンスを得る。

### 3. 研究の方法

デザインは、前向きコホート研究である。

これにより研究目的であるヘルスリテラシー向上と疾病予防と健康寿命延伸の相関(横断部分)及びヘルスリテラシー評価法の確立を果たす。

全体コホートからランダムに抽出したコホートにおいて、説明因子であるヘルスリテラシーを新たにFCCHL及びJ-HLS-EU-Q47を使用して測定する。そして従属因子である疾病予防に関しては、疾患(高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、がん、心疾患、脳卒中)の有無、治療歴、新規の上記疾患出現の有無や重症度の変化を調査する。交絡因子となりうる、家族歴、職業歴(医療・福祉・保健関連職種の有無)を調査する。

上記の調査を元に、さらに大きなサンプルであるすでに確立されている全体コホートにおい

て、健康寿命と疾病予防の実際を追跡調査する資料として役立つ。

これにより、本研究は、研究仮説である「高いヘルスリテラシーと各疾患の罹患率・発症率の低さ、および健康寿命の延伸とが相関関係にあることを証明すると同時に、ヘルスリテラシー介入への準備研究の位置づけとなる。

#### 4. 研究成果

生活習慣と生きがいや健康増進との関係に関して、ヘルスリテラシーが高い健康関連の有資格者を対象に研究を実施した。研究は、ほぼ計画通りに進み有意義な結果が得られた。結果としては、国の健康日本 21 の目的に沿った生活習慣の改善や地域社会参加が生きがい醸成と関係があることを示すことができた。研究対象が、高いヘルスリテラシー集団である点も明らかになり、近年注目されているヘルスリテラシーが、この生活習慣改善や地域社会参加を促し、それにより生きがいや人生への高い満足度をもたらす可能性が示唆された。

本研究結果は、国の健康増進施策である健康日本 21 の理論的な基盤となるエビデンスを提供した。また、2024 年から始まる第 3 次健康日本 21 の介入において、ヘルスリテラシーを有効活用する意義についても考慮されるべき内容である。広く、健康増進や豊かな人生を送れる社会実装が目的である健康増進施策をエビデンスとして支え、今後の介入試験にも根拠となる研究結果であったと考える。また、将来の健康増進施策の具体的応用のためのヘルスリテラシーに関する介入試験に寄与すると考える。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 3件/うち国際共著 3件/うちオープンアクセス 3件）

1. 著者名 Hirooka N, Kusano T, Kinoshita S, Aoyagi R, Saito K, Nakamoto H	4. 巻 12
2. 論文標題 Association between health literacy and purpose in life and life satisfaction among health management specialists: a cross-sectional study	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Scientific Reports	6. 最初と最後の頁 8310
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1038/s41598-022-11838-w	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

1. 著者名 Hirooka N, Kusano T, Kinoshita S, Aoyagi R	4. 巻 9
2. 論文標題 Association of health literacy with the prevalence of cardiovascular diseases and their risk factors among older Japanese health management specialists	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Gerontology and Geriatric Medicine	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1177/23337214231189059	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

1. 著者名 Kinoshita S, Hirooka N, Kusano T	4. 巻 25
2. 論文標題 Does health literacy influence health-related lifestyle behaviors among specialists of health management? A cross-sectional study	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 BMC Primary Care	6. 最初と最後の頁 29
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1186/s12875-024-02263-1	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 該当する

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件/うち国際学会 2件）

1. 発表者名 廣岡伸隆
2. 発表標題 生活習慣の変化が生きがいに与える効果についての調査
3. 学会等名 日本病院総合診療医学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Hirooka N, Kusano T, Kinoshita S
2. 発表標題 Association of health literacy with the prevalence of cardiovascular diseases and their risk factors among elderly Japanese health management specialists: a cross-sectional study
3. 学会等名 WONCA World Conference (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Hirooka N, Kinoshita S, Kusano T
2. 発表標題 Does health literacy influence health-related lifestyle behaviours among specialists of health management?: a cross-sectional study
3. 学会等名 WONCA World Conference (国際学会)
4. 発表年 2023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

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