

地域医療の課題とヘルスリテラシーが示す改善への道

本間桜子

1. 要旨

青森市及び青森県はこれまでの健康問題に対してヘルスリテラシーを高める活動をしているが、平均寿命は全国の中でも低い水準であること、全国の平均死亡率より県の平均死亡率が依然高い状態が続いていることには原因があると考えた。そこで、青森市の保健行政の取り組みの調査を行うとともに、実際に現場で働く医師の理解と行政の理解の比較を行い、ヘルスリテラシーの観点から健康寿命延伸の手がかりを探ることができた。

2. はじめに

青森市及び青森県は日本屈指の短命市もしくは短命県とうたわれてきた。平成 22 年の全国平均寿命（男性 79.6 歳、女性 86.4 歳）と青森市の平均寿命を比較すると、青森市の男性は 3.1 歳、女性は 1.2 歳短命であり、平成 22 年の男女の平均寿命差は、平成 17 年の 8.0 歳から 8.7 歳に広がっている¹。さらに、男性は 1975 年から 10 回連続、女性は 1995 年から 6 回連続の最下位で、各年齢別の平均余命もすべて最下位である²。

また、国、青森県、青森市の統計データをもとに死因順位や死亡率を比較すると、死因順位はすべて同じ（悪性新生物、心疾患、老衰、脳血管疾患の順）だが、すべての死因において青森県と青森市の結果は老衰を除いて国の死亡率を超えている。そのうち青森県、青森市の死亡率に関して最も全国との差があるのは悪性新生物であり、青森県の悪性新生物での死亡率は、2004 年次以降 18 年連続全国最下位である。主要部位のうち、肺がんや肝がんなど 5 部位の死亡率も全国ワーストである³。

弘前大学大学院医学研究科社会医学講座の中路重之によると、死亡率、寿命が短い理由について、背景には食塩摂取量、多量飲酒者、喫煙率が高いという気質、文化がある⁴。次いで雪国ゆえの運動不足からの肥満、健診受診率の低さ、病気が進行した状態で受診する割合の高さから、糖尿病を放置して合併症を引き起こしているケースが多い。糖尿病は、がん、脳卒中、心筋梗塞などの原因となるので、死亡率を下げるためにも糖尿病の予防が必要であり、青森県が短命である理由として「ヘルスリテラシーの欠如」を一番に挙げている⁴。

それに対して行政もこのような問題に対処しようとしている。青森県では、県の健康増進計画「健康あおもり 21 (第 2 次)」⁵を策定し、青森市では、国の「健康日本 21 (第 2 次)」及び県の「健康あおもり 21 (第 2 次)」を踏まえ、青森市総合計画前期基本計画の計画終期と整合を図り、市民の健康づくりに関する目標と取組の方向性を示す「青森市健康寿命延伸計画」を策定した⁶。これらに共通する方針の 1 つとして、ヘルスリテラシーの向上がある。この成果なのか、平成 27 年の全国平均寿命（男性 80.8 歳、女性 87.0 歳）と青森市の平均寿命を比較すると、男性は 1.9 歳、女性は 1.3 歳短命となっており、差が小さくなっている。平成 27 年の男女の平均寿命差も 6.8 歳と、差が縮まっている。

3. 問題意識と目的

青森市及び青森県の短命である現状において、行政はヘルスリテラシーを高める目標を掲げ、取り組みを行ってきた。全国平均寿命との差は縮まってきているものの、全国順位は低いままであること、青森県の平均死亡率が全国平均死亡率より依然高いことが

問題である。本研究の目的は、青森市の保健行政の取り組みの調査を行うこと、実際に現場で働く医師の理解と行政の理解を比較すること、一般の人々が目にする健康に関する情報についてヘルスリテラシーの観点から地域医療の問題と原因を調査することである。

4. 方法

この目的のために、本研究では、青森市保健所と医師への聞き取り調査、アンケート調査を行った。次に、市民が健康に関する情報にどのように接しているかを明らかにするために、健康に関する新聞記事が無作為に抽出し、37記事の内容を精査した。使用したのは、朝日新聞、東奥日報、日経MJ、毎日新聞、陸奥新聞であり、これらの記事は過去10年以内に掲載されたものである。食事、減塩、運動、疾患、ヘルスリテラシーの分野に関する事柄に触れているものを調査し、記事の中に食事、減塩、運動、疾患、ヘルスリテラシーのキーワードが含まれているかをのべ記事数でカウントした。

5. 結果

5.1. 保健行政担当者へのインタビュー

2023年2月14日、青森市保健所の施設で青森市保健部青森市保健所健康づくり推進課課長と青森市保健所保健予防課課長の両氏にインタビューを行った。「あおもり健康寿命延伸フェア 2022」を開催するに至った経緯や結果、青森市でのヘルスリテラシーを高める活動について、今後の課題を含めて伺った。

(1)「あおもり健康寿命延伸フェア 2022」について、以前は各団体が行ったイベントを、青森駅前の複合施設であるアウガで報告するという内容だったが、啓発を重視するというので、無関心層に健康づくりを働きかける目的で、サンロード青森でのフェアを実施した。来場者はのべ1528人、世代も幅広く、目的としていたターゲット層が来た。アンケートも実施し、回答のあったものの内容はおおむね良好だった(40～50代が半数、残り60代以上)。課題として、測定ブースの広さの確保、感染対策、受付方法、アンケートの方法が挙げられる。

(2)健康啓発活動について、全国的な少子高齢化の中、医師の高齢化、適切な受診方法、病院や消防との連携、健康づくりを伝える人材育成を、健康寿命延伸会議に関する市の総合計画に基づいて進めている。青森市の特徴である人材育成においては、健康づくりを地域に伝えるリーダーを育成している。青森市のヘルスリテラシーを高める活動では、がん、糖尿病、たばこ対策に重点を絞っている。コロナ禍になってからはオンライン会議が主流になったが、そこでの意見交換が従来の会議の形式と比べてより行いやすく、収集しやすくなった。医療関係者から主体的に情報、意見を言ってくれるようになり、今では一週間か二週間に一度はウェブでの意見交換を行っている。しかし啓発活動より感染対策優先なので、専門職、保健所職員全員感染対策の方にまわり、イベント自体減ったことで活動が出来なかった。そんな中、育成したリーダーたち自らが感染予防をしながら各地域で健康づくりを啓発し続けてくれていた。

(3)活動の基礎になっているのが健康あおもり21や健康寿命延伸計画である。健康寿命延伸会議で作っている会報が各会を通してお知らせとして届き、賛同してもらえるところとは同じ方針で活動を行い、イベントなどはマスコミ、ニュース、YouTubeで情報発信している。しかし、個人の医院、病院に行き届いているかといえはまだまだ十分ではない。青森市が健康寿命延伸計画の目標値を評価するのは令和5年度であり、アンケート内容、項目は子ども大人分けず、検診項目に絡んだアンケート、市民意識調査を活かした項目を考え

ている。

(4) ヘルスリテラシーは健康寿命延伸のキーワードである。青森市としての健康増進について、健康のリテラシーを科学的に伝えて教養として分かる人が増え、リーダーを通じて次の世代につないで意識を持続させることで、症状が出る前に検診を受けるリテラシーを市民に浸透させるということが目標だ。そして最終的には QOL を向上させ、健康な状態で寿命が延びていくことが、青森市が考えている理想である。そのために、人材育成は続けながら、より地域に波及効果をもたらしていくこと、がん対策では、ターゲットを絞って定期的な検診を受けてもらうための受診勧奨、啓発の仕方を作戦立てていくこと、SNS や ナッジを活用しながら家族で検診、友達で検診のように、一人に情報を伝えたら周りにも広げてもらう意識にさせていくことを重点としている。

5.2. 医師へのインタビュー

次に、2023 年 4 月 13 日、山形県の医師にヘルスリテラシーに関する質問に回答していただいた。場所は質問を行った医師の医院で行い、Sorensen et al.⁷の、健康における 3 つの領域に適用されるヘルスリテラシーの尺度 (表 1) を用いて、主に医療現場でのヘルスリテラシーの現状を伺った。

(1) ヘルスケアに関する領域では、患者の健康情報へのアクセスと入手 (医療に関する情報にアクセスする能力)、患者の健康情報の理解 (医療情報を理解する能力)、患者の健康情報の処理と評価 (医療情報を評価する能力)、患者の健康情報の適用や活用 (医療について十分な情報を得て判断する能力) のサポートを行っている。

(2) 疾患予防に関する領域では、患者の健康情報へのアクセスと入手 (健康のリスク要素の除去にアクセスする能力)、患者の健康情報の理解 (リスク要素の情報を理解する能力)、患者の健康情報の処理と評価 (リスク要素の情報を評価する能力) のサポートは行っているが、患者の健康情報の適用や活用 (リスク要素について十分な情報を得て判断する能力) のサポートは行っておらず、将来的にはするべきである。

(3) ヘルスプロモーションに関する領域では、患者の健康情報へのアクセスと入手 (患者の社会的物理的環境における健康の決定要素について最新の情報を得る能力)、患者の健康情報の理解 (社会的物理的環境における健康の決定要素の情報を理解する能力)、患者の健康情報の処理と評価 (社会的物理的環境における健康の決定要素を評価する能力)、患者の健康情報の適用や活用 (社会的物理的環境における健康の決定要素について十分な情報を得て判断する能力) のサポートは行っておらず、将来的にすべきだとは思わない。

以上、医師への聞き取りの結果、現状ではヘルスプロモーションに関する領域は現場の医師の業務内容から外れている。患者に特化した個別の指導は行うが、社会全体のヘルスプロモーションはこの分野には含まれないことが多い。しかし、現場の医師は個人レベルでの健康に関する知識は持っている。この知識をもとに、健康を促進させる医療行政側とどのように共有するかが課題である。診療では、予防も絡むので (成人病等) 常にサポートを行っている。

一方、医師からはヘルスケアや疾病予防の取り組みにも課題が提示された。実例として、インタビューを行った医師のもとに診察を受けに訪れた患者に話を伺ったところ、症状の原因を間違えて認識したまま不安に陥っていたという。それは他院の医師の言葉をそのまま受け止めていたからだということが分かり、正しい原因、理由、対策を、患者にも理解できるように丁寧に説明すると、少し安心したようだった。全ての医師が、患者のヘルスリテラシーを等しく丁寧にサポートできていない結果である。同じ病気でも一人一人の患

者に行う医療は変わるため、より慎重にヘルスリテラシーをサポートしなければならない。

5.3. 新聞記事の分析

表2の結果を見ると、一般の人々に対して青森県の健康問題を扱った新聞記事は、減塩やだし活などの特定の内容の情報を与えているものが多く、ヘルスリテラシー自体に触れている記事は1つしかなかった。

6. 考察

Sorensen et al.⁷によると、ヘルスリテラシーとは、健康を意味するヘルスト、読み書きする能力であるリテラシーを組み合わせた用語である。つまりヘルスリテラシーは、読み書きする能力に関連づけられた人々の知識、行動などを高めていくことを意味し、健康に関する情報にアクセスし、理解し、評価し、応用し、決断することに関わる。ヘルスリテラシーは個人からコミュニティへと広がりを持ち、公共のヘルスリテラシーとも呼ばれる。これには6つの要素があり、1つ目は技術・能力、2つ目は行動、3つ目は情報・資源、4つ目は客観性、5つ目は文脈、6つ目は表1で示した時間である⁷。

現在、地域医療の課題解決にはヘルスリテラシーがキーワードとなっている。しかし、ヘルスリテラシーに関して集団に健康を促進させることは、現場の医師では限界があり、難しいことである。医師にも臨床・基礎等様々な分野を専門とする種類があり、仕事内容も異なりながら多忙である。その中で全体にヘルスリテラシーの向上を呼びかけていくことは困難である。このような状況であるのに対して行政側は、十分ではないがヘルスリテラシーを高める活動は医療機関と連携して行うことが出来ているとしている。この差は何が原因であろうか。私は、行政側のヘルスリテラシーの解釈、認識がずれているのだと考える。行政が行った活動を見てみると、健康に関する知識をただ与えているだけの印象であり、定義に沿った、受け手のヘルスリテラシーに関する能力を高めるということから外れている。その問題点は、受け手への情報の担い手である新聞が減塩やだし活などの特定の内容の情報を与えているものが多く、ヘルスリテラシーに触れている記事は皆無に等しいことから推察される。

行政のヘルスリテラシーを向上させたいと考えながら行う活動、一般の人々が接する情報は、ヘルスリテラシーの本質からずれていると感じる。まずは、何が目的なのか、統一することが必要だろう。健康や医療の情報・知識を与えるだけなら今のままでもよいが、それにアクセスし、理解し、応用できるかどうかはやはり受け手のヘルスリテラシーの高さにあるため、有効に行うためには本質的なヘルスリテラシーの向上に向けた取り組みが必要であると考えます。

さらにここで重要になってくるのは、コミュニケーションの取り方であると考えます。Parker et al.⁸によると、中心にある適切なヘルスリテラシーは、その個人が生活する人間関係や社会環境の中で決まる。情報を受け取る人のスキル・能力の低さや、提供される情報の分かりにくさ・複雑さ、2つの面から改善する働きかけが必要である。さらに石川⁹によると、ヘルスコミュニケーション（医療や健康に関するコミュニケーション）を向上させるには、受け手のニーズやヘルスリテラシーのレベルを知り、それに合わせ情報提供をする医療者側のコミュニケーションと、受け手が情報ニーズ、疑問、意見を伝え、自分に必要な情報を収集し、判断し、活用する医療利用者側のヘルスリテラシーが重要である。

集団に対してヘルスリテラシーを高める活動をする立場にある組織が、ヘルスリテラシーの定義についての解釈や理解がずれたまま活動を行っている場合、それを統一し、ヘル

スリテラシーの本質に沿った取り組みが必要である。次に、重要なのはヘルスコミュニケーションの向上で、医療や健康に関する情報を提供する側の、相手のヘルスリテラシーのレベルやニーズに合わせたコミュニケーション、そして、受け手が情報ニーズ、疑問、意見を伝え、自分に必要な情報を収集し、判断し、活用する利用者側のヘルスリテラシー、この2つの面から改善しなければならず、最終的には、ヘルスリテラシーのレベルを上げていかなければならない。本研究は、保健行政や医療に携わる人々へのインタビューを通して、多面的な視座から青森市及び青森県の健康寿命延伸に関する問題点を考察した。

7. 謝辞

青森市保健部青森市保健所健康づくり推進課課長の種市靖子氏、青森市保健所保健予防課課長の福士秀徳氏、山形県の医師（匿名）にお話を伺いました。お力添えを賜りまして深く御礼を申し上げます。また、青森公立大学経営経済学部地域みらい学科長岡朋人准教授には、本論文の作成にあたり、多大なる適切かつ細やかな指導を賜りました。心より御礼を申し上げます。

8. 参考文献

- 1 厚生労働省 生命表（加工統計）市区町村別生命表 閲覧日 2023/3/2
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/seimei/list54-57-02.html>
- 2 朝日新聞デジタル 青森がまた最下位 自殺率もワースト、「短命県」返上遠く、閲覧日 2023/1/14
<https://www.asahi.com/articles/ASR1C7HZTQDWULUC00M.html>
- 3 東奥日報 がん死亡率 青森県 18年連続ワースト 2022/12/2
- 4 週刊朝日 青森県民はなぜ死亡率1位？ 「糖尿病」「高血圧」にかからない県は… 閲覧日 2017/6/30
<https://dot.asahi.com/wa/2017062800026.html?page=1>
- 5 青森県庁 青森県健康増進計画「健康あおもり21（第2次）」 閲覧日 2023/2/27
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/ganseikatsu/21keikaku.html>
- 6 青森市 「青森市健康寿命延伸計画」における重点取組 閲覧日 2023/3/1
<https://www.city.aomori.aomori.jp/genki-plaza/fukushi-kenkou/kenkou-iryoku/kenkoudukuri/tiiki-kenkoudukuri/documents/siryoku21.pdf>
- 7 Sorensen T、 Van de Broucke S、 Fullam J、 Doyle G、 Jurgen P、 Slonska Z、 Brand H. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health. 2012.
- 8 Parker R、 Ratzan S. C. Health Literacy: A Second Decade of Distinction for Americans. Journal of Health Communication. 2010. 15:20-33.
- 9 石川ひろの “健康を決める力”としてのヘルスリテラシー 2014/2/20 p.29 閲覧日 2023/3/1
http://www.ilsijapan.org/ILSIJapan/LEC/LifeScience/8th_2014/LSS2014Ishikawa.pdf

9. 表とキャプション

	Access/obtain information relevant to health	Understand information relevant to health	Process/appraise information relevant to health	Apply/use information relevant to health
Health care	Ability to access information on medical or clinical issues	Ability to understand medical information and derive meaning	Ability to interpret and evaluate medical information	Ability to make informed decisions on medical issues
Disease prevention	Ability to access information on risk factors for health	Ability to understand information on risk factors and derive meaning	Ability to interpret and evaluate information on risk factors for health	Ability to make informed decisions on risk factors for health
Health promotion	Ability to update oneself on determinants of health in the social and physical environment	Ability to understand information on determinants of health in the social and physical environment and derive meaning	Ability to interpret and evaluate information on health determinants in the social and physical environment	Ability to make informed decisions on health determinants in the social and physical environment

表 1. Sorensen et al.⁷ のヘルスリテラシーの尺度：健康における 3 つの領域を示す。

日付	新聞名	記事	キーワード	食事	"減塩"	運動	疾患	ヘルスリテラシー
2022/12/8	東奥日報	がん検診率60%に	がん、禁煙、医療体制、デジタル化				0	
2016/12/23	東奥日報	健康意識高くて	健康づくり、料理、運動、短命	0		0		
2022/11/25	毎日新聞	「脱・しょっぱ口」なるか 青森、短命県返上へ"だし活"で勝負	しょっぱい味、短命県、だし活	0	0			
2020/10/6	毎日新聞	高齢者、減塩食学ぶ しょうゆ量見直し	減塩食	0	0			
2015/11/26	毎日新聞	和食で食生活改善を 伏木教授が青森で呼びかけ	和食、食育、減塩、幼児期	0	0			
2018/12/19	毎日新聞	運動不足、県民の8割が自覚	運動不足			0		
2022/11/28	東奥日報	心臓病 危機意識低く	心臓病、血圧、理解不足				0	
2022/11/21	東奥日報	運動教室や健康指導	運動教室、運動不足解消、スポーツクラブの充実			0		
2022/11/29	東奥日報	広がるビーガン料理	動物由来の食材使わない、健康志向、生活習慣病	0			0	
2022/12/8	東奥日報	自殺防げる町目指す	音楽療法、体操			0		
2022/12/9	東奥日報	筋トレで元気に過ごそう	身体機能、筋トレトレーニング、高齢化			0		
2022/12/14	東奥日報	親子一緒に健康づくり	親子向け、健康イベント					
2022/12/2	東奥日報	がん死亡率本県ワースト	18年連続、死亡率、健診受診率				0	
2022/12/5	東奥日報	解消 かかりつけ医に期待	ケアの分断、かかりつけ医、継続的な医療、ドクターショッピング					
2022/11/27	東奥日報	カップ麺、ご飯でおいしく	完全メシ、食事摂取基準、カロリー、隠れ栄養失調	0			0	
2022/11/27	東奥日報	健康増進活動重ね「脱短命県」加速を	短命県返上、県健康経営認定制度、QOL検診			0		
2022/11/27	東奥日報	QOL検診で生活向上を	QOL検診、日常生活の質、短時間、					
2021/8/29	東奥日報	がん検診ためらわないで	受診や検診控え、がん、生活習慣病、喫煙、多量飲酒、運動不足、通院状況、ヘルスリテラシーの向上	0		0	0	0
2019/9/1	東奥日報	脱短命県へ受診率向上を	死亡率、がん検診の充実、教育・啓発、健康経営	0	0	0	0	
2022/12/14	東奥日報	部活地域移行25年度から八戸市	スポーツ、部活動、地域移行			0		
2022/12/19	日経MJ	シンガポール、糖分に規制の網	広告規制、栄養表示	0				
2022/12/19	東奥日報	正確な「がん情報」図書館に	がん情報、基礎知識、啓発				0	
2022/12/19	東奥日報	小学生プログラム県大会高橋さんが最優秀	健康で長生き、カロリー	0				
2022/11/30	東奥日報	豊かな個性にいね	発達障害、展示会、個性を認める					
2022/12/17	東奥日報	東北中体力作りで日本一	体力・健康づくり、ヘルスアップタイム、科学的知識			0		
2022/12/7	東奥日報	ヤクルト1000「睡眠の質向上」大人気	睡眠時間、世界ワースト					
2022/12/7	東奥日報	熱中症対策 来年度法案	熱中症、特別警戒アラート					
2022/12/4	東奥日報	子ども拒食症 注意	神経性やせ症、コロナウイルス禍、ストレス、ダイエット特集	0		0	0	
2022/12/17	東奥日報	診療所廃止「移動大変」	医師不足、経営状況悪化					
2022/12/14	東奥日報	骨髄ドナー登録説明員県内不足 危機教う学生助っ人	ドナー登録説明員、大学生					
2022/11/27	東奥日報	医療情報 スマホで管理	PHRアプリ、健康意識					
2022/11/21	東奥日報	地域の絆 禁煙に好影響?	喫煙、禁煙、助け合い、健康意識				0	
2022/12/8	陸奥新聞	短命県の原因って何? 小和森6年生が健康づくりへ教室	短命県返上、生活習慣病予防、健康教育	0			0	
2022/12/3	陸奥新聞	健康に役立つ動画公開	健康啓発活動、運動不足	0				
2014/10/28	朝日新聞	赤ちゃん治療の痛みケア	チーム医療、指標作り				0	
2022/12/6	東奥日報	認知症 助け合い共存	認知症、集いの場、健康寿命					
2022/11/29	東奥日報	バランスボールで健康に	今何ができるか、健康			0		
			計	13	4	12	12	1

表 2. 無作為に抽出した健康寿命延伸に関わる新聞記事一覧