

スマート
ウェルネス
コミュニティ

データヘルス・予防サービス見本市2015

職場ストレスとライフスタイル

ヘルスリテラシーの役割

株式会社 保健同人社

少子高齢化

環境

経済

医療・健康

ストレス

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

2

こころの不健康

からだの不健康

ライフスタイルの乱れ

ストレスチェック法制化 2015年12月1日施行開始

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

3

健康づくりに無関心な人が、全体の7割！

関心層

無関心層

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

4

健康無関心層

ヘルスリテラシー低い

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

5

ヘルスリテラシーとは？

健康情報に
アクセス → 理解 → 活用

WHOの定義
良好な健康の増進または維持に必要な情報にアクセスし、理解し、利用していくための個人の能力や能力を規定する、認知および社会生活上のスキル

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

6

調査

対象：IT企業のシステムエンジニア889名

方法：WEB自記式

- ・ ストレスチェック (Co-Labo使用：株式会社ヒューマネージ)
- ・ ライフスタイルアンケート
(Health Management21使用：株式会社保健同人社)
- ・ ヘルスリテラシー

回答数と属性

- ・ 有効回答：748名（有効回答率84.1%）
- ・ 男 女 比：男性78.9%／女性21.1%
- ・ 平均年齢：42.0±10.0歳

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

7

ヘルスリテラシー尺度

- ①新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報から情報を集められる。
- ②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。
- ③情報を理解し、人に伝えることができる。
- ④情報がどの程度信頼できるかを判断できる。
- 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。
- ⑥健診結果から、健康改善のためにどう行動すべきか判断することができる。

※「全く思わない」～「強く思う」の5段階回答

①～⑤：石川ら、2008

⑥：福田ら、2003

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

8

調査で使したヘルスリテラシー尺度

健康情報選択力



新聞、本、テレビ、インターネット等から、自分の求める健康情報をうまく選び出せますか (石川ら、2008)

健診結果活用力



健診結果から、健康改善のためにどう行動すべきか判断することができますか (福田ら、2003)

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

9

分析結果

ヘルスリテラシー × ストレス反応 × ライフスタイル

ストレッサー高群(n=192)における
ヘルスリテラシーとストレス反応およびライフスタイルの関連

	自由度	F値	p値
健康情報選択力×ストレス反応	1	0.0099	0.9208
健診結果活用力×ストレス反応	1	7.6732	0.0062 **
健康情報選択力×ライフスタイル	1	73.684	0.0061 **
健診結果活用力×ライフスタイル	1	13.9287	0.0003 ***

***: p<.0001 ** : p<.001

分析法： χ^2 検定、一要因分散分析及びTukeyによる多重比較

データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

10

結果



データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

11

考察

メンタルヘルスを入り口とした
ライフスタイルへのアプローチが有効

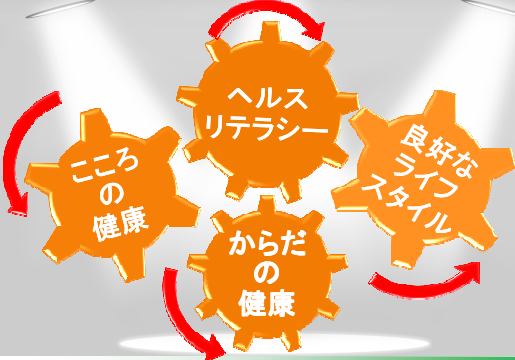
データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

12

考察

ヘルスリテラシーが好循環を推進

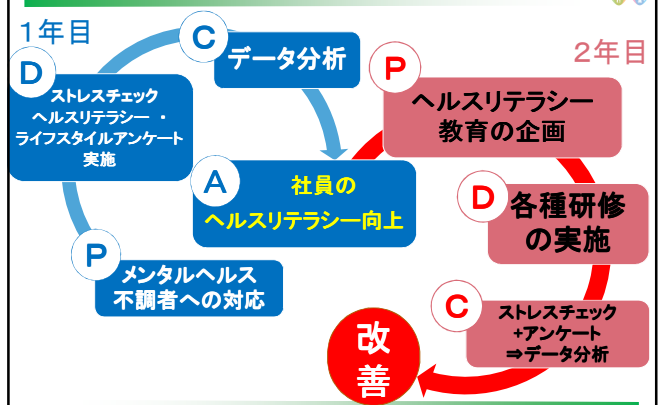


データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

13

お客様の取り組み(PDCA)

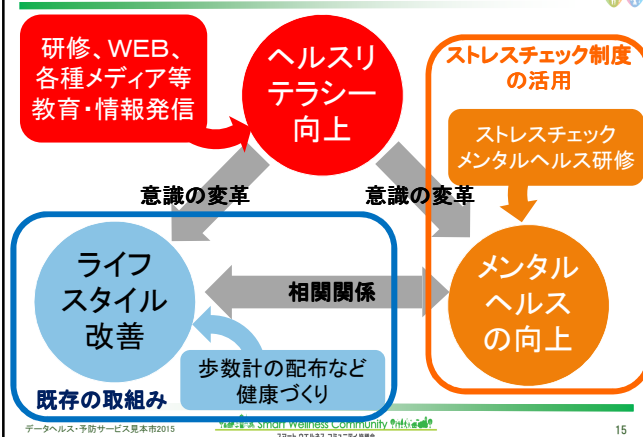


データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

14

健康増進のアプローチ



データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

15

健康無関心層を関心層にするために



データヘルス・予防サービス見本市2015

Smart Wellness Community

16