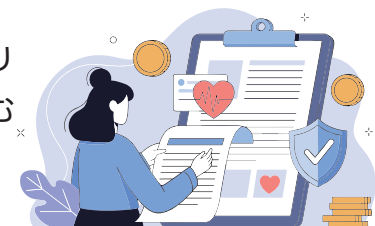


## ヘルスリテラシーについて

ヘルスリテラシーという言葉聞いたことはありますか？みなさんの健康づくりにおいてヘルスリテラシーは非常に重要になってきます。健康経営に取り組む企業にとっても、職員の健康増進や企業経営に大きく影響してきます。今回はヘルスリテラシーについて心身の両面から解説していきます。



### ■ヘルスリテラシーとは

よく耳にする「リテラシー」という言葉は、特定分野の情報を使いこなす能力のことです。WHO ではヘルスリテラシーを「健康情報にアクセスし、理解し、使える能力」と定義しています。

具体的には、ワクチンを接種するか迷ったときに、自分の意思決定に正しく活用できるかどうかといった能力です。

### ■なぜヘルスリテラシーが必要なのか？

現代社会ではさまざまなメディアに健康情報があふれていますが、それらの情報の中には信頼性の低い情報も含まれており、鵜呑みにしてしまうと誤った健康行動をとってしまうかもしれません。信頼できる情報を適切に理解し、自身の健康管理や病気の予防・治療に活用するためには、ヘルスリテラシーが求められます。

具体的には下記のような健康に関する意識や行動に違いが見られます。

#### ヘルスリテラシーが高い人

- 薬の正しい情報、必要性を自分で調べ、薬を間違わずに内服できる
- 病気の初期症状を見逃さず、早期に医療機関を受診・治療を受けられる
- 健康診断やワクチンを利用して、病気の予防や健康状態の把握ができる
- 健康増進のために必要な生活習慣の改善に取り組むことができる



#### ヘルスリテラシーが低い人

- 病気やセルフケア方法など、誤った情報に振り回され、行動してしまう
- 病気の初期症状や自覚症状を見落としやすく、医療機関の受診が遅れてしまう
- 病気を予防するためのワクチンや健康診断に無関心や反対意見を持ち、生活習慣改善のための行動がとれない
- 慢性疾患を悪化させやすい



ヘルスリテラシーが低いと、健康問題の対処の遅れやケア不足を招き、仕事にも影響を及ぼします。正しい医療知識が不足していると痛みや不調を抱えたまま無理に働き続けてしまい（プレゼンティーイズム）、生産性が低下し、症状悪化で休職するケースも増えかねません。プレゼンティーイズムによる潜在的損失は深刻で、2017 年の調査では健康上の不調を抱えた社員一人当たり年間約 56 万円の生産性損失に相当するとの試算があります。ヘルスリテラシーが低いとこうした問題が見逃されやすく、結果として休職者の増加や離職率の上昇にもつながる可能性があります。これは個人だけでなく、企業にとっても大きな課題となっています。

ヘルスリテラシーを底上げして適切な対策を講じることで、個人だけでなく企業にとっても課題の予防・軽減が期待できます。

【参考文献】 厚生労働：eJIM <https://www.ejim.mhlw.go.jp/pro/communication/c01/01.html>

厚生労働省：データヘルス・健康経営を推進するための コラボヘルス ガイドライン

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 地域精神保健・法制度研究部：メンタルヘルスリテラシーについて <https://www.ncnp.go.jp/nimh/chiiki/about/mhl.html>

## ■ヘルスリテラシーを高める取り組み

### 個人の取り組み

- 正しい情報の入手（厚生労働省や医師会、公的医療機関の発信する情報、科学的根拠に基づいた書籍や記事の利用）
- セルフモニタリングを行う（健康診断結果の活用、睡眠時間や痛みの有無などを記録する）
- セルフケアの実践（正しい食生活や運動を行う、不調が続けば医療機関を受診する等） など

ヘルスリテラシーを高める最終目的は、適切な意思決定と行動に移すことです。日頃からストレスをため込まないよう適度に休息を取る、睡眠と栄養をしっかり確保する、運動やストレッチで体調を整えるといったセルフケアを意識しましょう。また、不調の兆候を感じたら我慢しすぎず早めに医療機関に相談することも重要です。

「おかしいな」と思った時点で行動を起こす習慣を身につけましょう。これは自分の健康を守る賢明な判断です。



### 企業での取り組み

- 従業員教育・研修の実施（メンタルヘルス、生活習慣病予防、腰痛など筋骨格系のケアや予防、女性特有の健康問題など）、専門家を招いたセミナー
- 社内相談制度・産業保健体制の整備
- 社内ポータルサイトでのコラムや動画コンテンツの配信、オフィスでのポスター掲示 など

ヘルスリテラシー向上のために企業が取り組める施策には様々なものがあります。重要なのは、教育機会の提供と環境・サポート体制の整備を進めることです。また、企業側の一方通行で終わることのないように、対話やフィードバックの機会を組み込むことも有効です。



## ■メンタルヘルスリテラシーとは？

メンタルヘルスリテラシーとは、メンタルヘルスに関する知識と理解、そしてそれを活用できるスキルを指します。これは、個人の健康だけでなく、周囲の人々や職場など社会全体の健康にも影響します。

なぜなら、自身のメンタルヘルスの対応能力を高めることが、周囲のメンタルヘルスを守ることにもつながるからです。近年は小学校から学習カリキュラムに組み込まれており、社会的に必要なスキルとして認識が広がっています。

### メンタルヘルスリテラシー向上のために

#### ①自己マネジメント能力を高める

自身の個性や抱えている感情、ストレスの原因を理解し、適切にマネジメントする能力を高めることが心の健康を守るために役立ちます。会社で実施されるストレスチェックの結果を分析して自己のストレス傾向を把握したり、ストレスマネジメント研修の受講などが有効です。

#### ②不調を早期発見できる環境づくり

特に職場においては、メンタルヘルスの問題を早期に発見して介入できれば、深刻な事態を防げるケースもあります。普段からコミュニケーションを取り合い、周囲が「何か様子がおかしい」と感じたら、会社の相談窓口や産業保健が活用できるよう周知しましょう。時には周囲が医療機関を受診勧奨することで早期治療・回復につながれることもできます。

メンタルヘルスリテラシーは個人だけでなく、企業全体で高められれば、従業員の幸福度や組織の生産性増加も期待できます。