

ヘルス・リテラシーと *tfu*元気点検票

東北福祉大学感性福祉研究所
感性福祉研究センター

本資料は文部科学省2009-2011年度私立大学戦略的研究基盤形成支援事業「ヘルス・システムの変容とヘルス・リテラシーに関する研究ーポジティブ・ヘルスの視点に立ったヘルス・リテラシー向上法の開発」の研究成果に基づいたものである。

「元気点検票」は東北福祉大学の登録商標(登録商標第5427040号)です。

特許第4711711号(元気・健康点検票)、特許出願中(特願:2005-344720) 連絡先:022-728-6000

ヘルス・リテラシーと*tfu*元気点検票



皆さんこんにちは!
私は、東北福祉大学が開発した*tfu*
元気点検票キャラクターの、Genki
です。みんなよろしくね。

今日は、ヘルス・リテラシーと*tfu*
元気点検票というテーマで、開発
に携わった先生にお話を聞きに行
こうと思います。

皆さんも一緒に行きましょう。

健康というものの理解の仕方

リテラシーとは物事を理解し、それに通じることですから、ヘルス・リテラシーとは、健康を理解し通じること、一言でいえば、「健康に向けた知と技能」ということになりますね。



ヘルスリテラシーって最近良く聞くんだけど一体何のことなの？



ヘルス・リテラシー

「健康を理解し通じること」、
一言でいえば、

「健康に向けた知と技能」

健康というものの理解の仕方

それはですね、「健康というものをどのように理解していますか」と問われた時、どこまで深く答えることができるかに関わります。

健康の理解の仕方には、大別して二つの視点があるのですが、その一つは、健康の定義法に関わる視点です。

Genkiちゃんは、健康とはどのように定義されると思いますか？



「健康に向けた知と技能」と言われても、よくわかりませんが

ヘルス・リテラシー

「健康を理解し通じること」、
一言でいえば、

「健康に向けた知と技能」
健康の理解の仕方に二つの視点あり ⇒

1. 健康の定義法に関わる視点



健康というものの理解の仕方

ピン・ポーン、その通りです。

でも、それだけではないのです。

病気でないというだけでなく、身体や心の状態が良い上に、家族や周りの社会の人々との関係も良くないと健康とは言えないのです！

これはWHOが1946年に定義しているのです。



健康の定義ですか？ 難しいな～
もしかして、健康って病気じゃ無
いってこと？



健康とは

身体や心の状態や
人間関係がよいこと

病気でないこと

健康というものの理解の仕方

この定義の前半は、人間を身体的・精神的・社会的に捉えて、つまり全人的に捉えて、良好というポジティブな言葉を使っていますので、ポジティブヘルス、

後半は、病気というネガティブな言葉を使って定義していますので、ネガティブヘルス、

と、私たちは呼んでいます。



私が思ってた健康
はネガティブヘル
スの方だけしか見
てなかったってこ
とね

WHOによる健康の定義(1946)

健康とは、身体的・精神的・社会的に良好な状態であり、単に病気でないということではない。

前半: ポジティブヘルス

後半: ネガティブヘルス



健康というものの理解の仕方

そうですね。ネガティブヘルスは、毎年、学校や職場の「健康診断」で数値的に未病状態がチェックされてきましたから、やっぱり身近に感じますよね。未病状態とは病気になる前の状態のことです。そのおかげで日本では高寿命社会が実現しています。

それにも拘わらず、糖尿病などの生活習慣病にかかる中高年者が年々増えてきているのです。

そのため、最近では中高年者を対象にした、より早めに未病状態を発見する目的の制度が始まっています。



私が受けていた健康診断はネガティブヘルスをチェックしてるんだね。

ネガティブヘルス

毎年の健康診断で数値的にチェック
⇒高寿命社会が実現

それにも拘わらず生活習慣病にかかる
中高年者が増えてきている



健康というものの理解の仕方

でもポジティブヘルスは年齢や性別により、また障がいのある人もいますから、人それぞれであり、これを客観的な数値で測ることはできないのです。

ですから、おののがより望ましい生活習慣のあり方を学び、健康の維持・増進、つまり、健康向上を目指して、それを自己管理するより方法はないのです。

このため、ポジティブヘルスは、中高年になってからでは遅いわけで、若いうちから各自が、生活習慣化することが大切になります。



ポジティブヘルスが目指すのは到達点としての健康ではなく、たゆまぬ健康向上だね。

ポジティブヘルスは人それぞれ

- ・客観的な数値で測ることはできない。
- ・個々人がより望ましい生活習慣のあり方を学び、健康の維持・増進、つまり、健康向上を目指して、それを自己管理するより方法はない。



健康というものの理解の仕方

すごいすごい！たゆまぬ健康向上という言葉がGenkiちゃんから出てきましたね。

そうなのです。

健康というものは、一刻と言えども、同じ状態にとどまっているものではなく、常にダイナミックに変化しているものなのです。

ですから、健康ではなく健康向上を目指さなければならないという事ですね。言葉を変えて言えば、攻めの健康法が大事だと言う事です。

それでは、Genkiちゃん、今までの話をまとめてくれませんか。



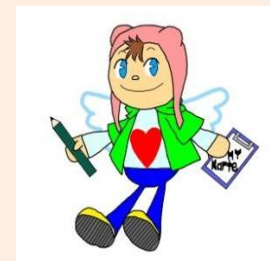
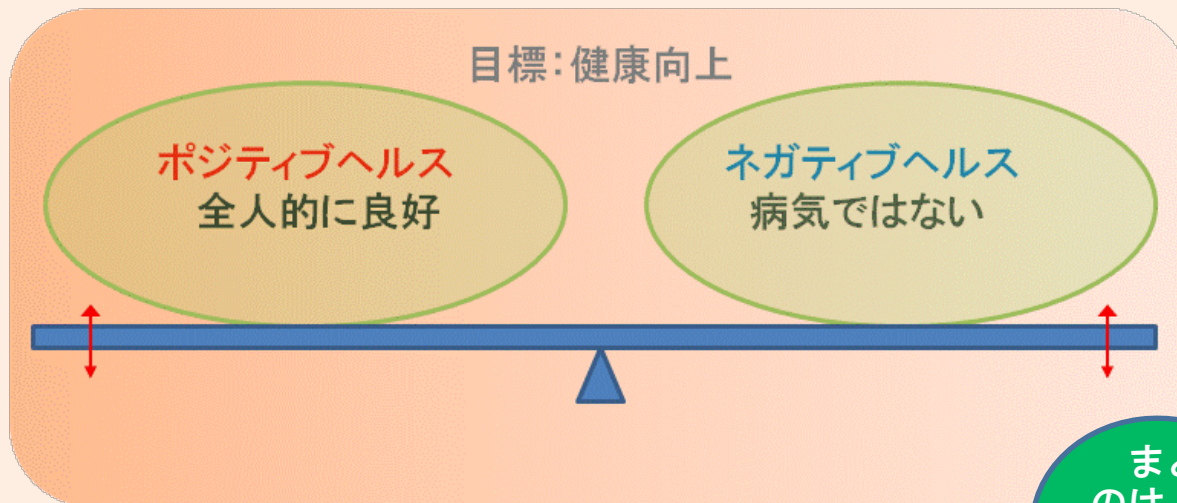
えー、私がまとめるのー？

健康

- ・ 一刻と言えども、同じ状態にとどまっているものではなく、常にダイナミックに変化しているもの
- ・ **健康ではなく健康向上を目指さなければならない**



健康というものの理解の仕方



まとめると、健康というものは、その定義法の視点から、健康向上に向けて、全人的に良好という**ポジティブヘルス**と、病気でないという**ネガティブヘルス**の両者の**バランス**を取ることが大事なことだね。

すばらしい！
健康についてココまで深く理解できた
Genkiチャンはすごいっ！



健康

ポジティブヘルスと
ネガティブヘルスの

バランスが重要

健康というものの理解の仕方



ひとつめは、いまGenkiちゃんが理解した健康の定義法、ポジティブヘルスとネガティブヘルスの視点です。

もうひとつは、健康という問題は誰に向けられた問いでしょうかという視点です。

Genkiちゃんは、誰に対する問いだと思いますか？

そういえばさっき先生が健康理解の仕方について、大別してふたつの視点があると言ってたよね？
じゃあもうひとつの視点は？



健康理解の仕方

1. 健康の定義法
2. 健康という問題は誰に向けられた問いでしょうか

もちろん、自分自身でしょ？

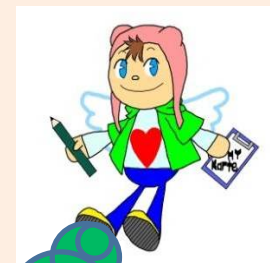
健康というものの理解の仕方

それだけではなくて、社会への問いかけでもあるのですよ！

そうです。特に元気な若者は自分のことだけでなく社会の事にも気を配ることが大切ですね。

この事は今回の大震災を経験したことで、誰もがすでに気づいているのでは無いですか？

すごい。元気ちゃんはこれで健康についての2つの視点の両方とも理解できたね。



そういえばそうだね。震災で地域社会が崩れてしまったら、個人の健康は守れない。

でも、ボランティアがやってきたりして、みんなで助け合ってがんばっているもんね。

新しい地域づくりができるといいね。

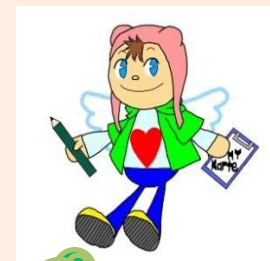
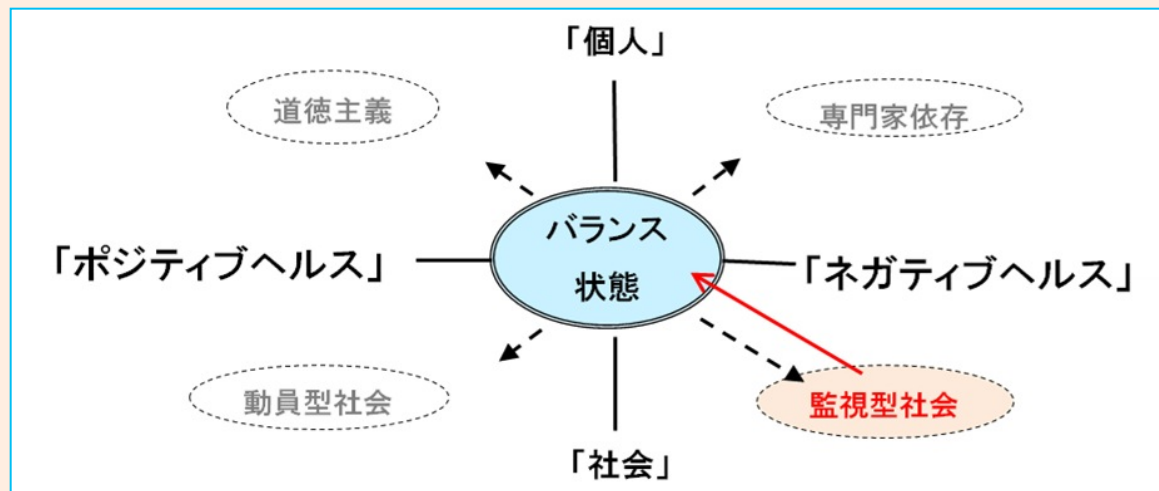
健康問題は誰に向けられた問いか？

自分(個人)

社会



現代社会の健康問題



ホントだ。何だか
ネガティブヘルス
と社会の方によっ
ているね。

健康理解の仕方には、その定義の仕方に基づいたポジティブヘルスとネガティブヘルスの視点と、健康問題が誰に向けられた問いかを考えたときの個人と社会の視点がありますよね。でも現代社会ではそのバランスが崩れているんです。

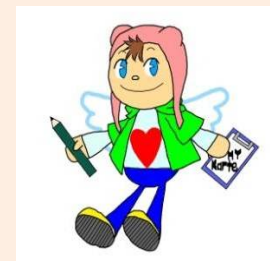
ですから、個人も社会もポジティブヘルスに力点をおいたヘルス・リテラシー向上法を急ぎ開発し、バランス状態に引き戻すことが重要だと考えられるのです。



現代社会の健康問題

ネガティブヘルスが偏重される
監視型社会になっている

健康に向けた技能



最初に、ヘルス・リテラシーとは、「健康に向けた知と技能」と言いました。

そして、特にポジティブヘルスにおいては、健康向上に向けた、たゆまぬ努力が大事だとGenkiちゃんが言いました。

そうすると、そのための技能を身につけて行くことが大切になりますね。

健康と一言でいっても、多面的なんですね。

その上先生は、さっき、健康は、一刻と言えども同じ状態にとどまっているものではなく、常にダイナミックに変化しているものと言われましたね。

これらのことは理解しましたが、次に何が課題になりますか？



ヘルス・リテラシー

「健康に向けた知と技能」

健康に向けた技能



そうです。元気ちゃんもイメージキャラクターとしてポジティブヘルス向上に一役買ってるんですよ。

先生、もしかして、
それで開発されたのが
tfu元気点検票？

そんなすごいことだと
は知らなかったよ…

えっ、知らなかったんですか？

tfu元気点検票詳細版は、健康向上に向けて、生活習慣を自己管理するために考案された、96項目の自己点検項目集からなっています。特徴は、ネガティブヘルスにも配慮しながら全人的なポジティブヘルスに力点を置いていることです。

ごめんなさい。
tfu元気点検票について
詳しく教えて下さい…



健康向上のための
ツールとしての

tfu元気点検票詳細版

健康に向けた技能



さらにそれだけでなく、tfu元気点検票は、以下の4つの機能を併せ持っています。

ひとつめは、生活習慣を測定するためのスケール機能

次は、健康に導く、より望ましい生活習慣の処方箋の機能

さらに3つ目は、自己管理目標の到達度つまり努力の程度を評価できる機能

4つ目は、“元気姿勢”の定量化機能、すなわち、健康向上に不可欠な“元気”を定義することができる機能も有しているのです。

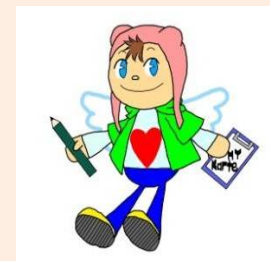
何だかすごいんだね。
じゃあその機能を一つずつ具体的に説明して

tfu元気点検票が持つ4つの機能

- (1) スケール機能
- (2) 処方箋の機能
- (3) 努力の程度を評価できる機能
- (4) “元気姿勢”の定量化機能



健康に向けた技能



はいわかりました。
(1) は、スケール機能ですね。

たとえば、食1の場合は「食事はゆっくり楽しんで食べています」とか、想50では「将来の希望や夢を持って人生を送っています」というように、自分自身で確かめるという意味の自己確認型の項目文が提示されていますので、それに対して、5段階評価してもらいます。

数値で出るからわかりやすいね。

スケール機能

自己確認型の項目文の5段階評価

食1：食事はゆっくり楽しんで食べています

- 5： 全く（常に）その通り
- 4： ほぼその通り
- 3： どちらかと言えばその通り
- 2： どちらかと言えば違う
- 1： 全く（常に）違う



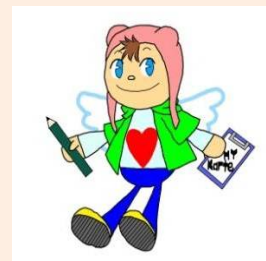
健康に向けた技能

次は、「(2)処方箋の機能について」説明しましょう。

食、息、眠、温、動、想、愛、環の8カテゴリーに、全部で50個の行動項目が用意されていますが、これらはすべて、健康に導く、より望ましい生活習慣についての知識、経験則、一般常識からなる実践のための処方箋となっています。

この50個の行動項目の各々に対応して百人一首風のtfu元気点検票かるたが開発されており、

なぜそれが望ましいのかという理由が下の句に簡潔に示されていますので、子どもから大人までこのかるたを日常的に口ずさむようになって欲しいと思います。



なるほど。書かれていることを生活習慣にすれば健康に向かって歩めるんだね。
わかりやすいね

処方箋の機能

食、息、眠、温、動、想、愛、環の
行動項目

健康に導く、より望ましい生活習慣についての知識、経験則、一般常識

百人一首風の**tfu**元気点検かるたに集約



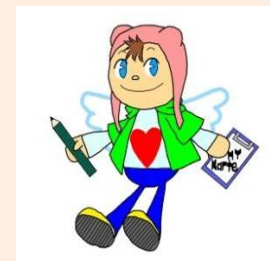
健康に向けた技能

次は、「(3) 努力の程度を評価できる機能」です。

食、息、眠、温、動、想、愛、環の8カテゴリーの各々に2つ～4つの、また安心カテゴリーには14個の機能項目が用意されています。

これらはすべて、自分自身が5段階評価することで、自分の健康感を自己認識できますし、弱点を認識したうえで努力の程度を評価することも出来ます。

さらに、各カテゴリーの満足度、安心カテゴリーの安心度、これらすべてを包括した総合的満足度も同様に努力の程度を自己評価する目的で用意されています。



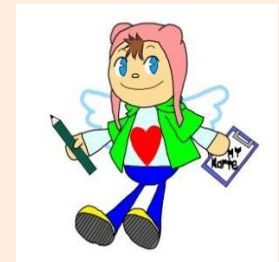
自分の健康感
や弱点も分かる
んですね。

努力の程度を評価できる機能

食、息、眠、温、動、想、愛、環の
機能項目
満足度
安心度
総合的満足度



健康に向けた技能



元気姿勢？

最後は「(4) “元気姿勢” の定量化機能」です。
健康向上に不可欠な“元気”を定義することができる機能のことです。元気というのは、命のあるものの前向きの姿勢概念、言い換えるとダイナミックな、日本語では動態的性質を表す概念であり、困難・苦難に遭遇してもそれを乗り越えて前向きに生きていこうとする意欲と能力の源泉なのです。

したがって小さな“元気”を積み重ねて行くうちに、“健康向上”という実体のある成果が得られる可能性が生まれてくることになるのです。そこで、定義を与えますと、時間軸上の異なる2点たとえば昨日と今日で、5段階評価された2つの評価値を用いれば、この元気姿勢を定量化することができます。

下のテーブルは前回値と今回値から、元気姿勢スコアを定義することができることを示しています。

“元気姿勢” の定量化機能

元気：姿勢概念、意欲と能力の源泉
動態的性質を表す概念

時間軸上の異なる2点の評価値の関数
⇒ 元気姿勢スコアテーブル



元気姿勢スコアテーブル

| | | 前 回 値 | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 今 | 1 | (-4)点 | (-4)点 | (-4)点 | (-4)点 | (-4)点 |
| | 2 | (+1) | (-2) | (-2) | (-3) | (-4) |
| 回 | 3 | (+2) | (+2) | (+1) | (-1) | (-2) |
| | 4 | (+3) | (+3) | (+2) | (+2) | (-1) |
| | 5 | (+4) | (+4) | (+3) | (+3) | (+3) |

健康に向けた技能



その通りです。
 プラスのスコアは積極的な姿勢、マイナスのスコアは消極的な姿勢を表しています。自分自身の評価値に基づいて定義されていますから、
 プラスは自分自身を褒めていること、マイナスは戒めていることを意味しています。
 この事からも解るように、
 tfu元気点検票は他人との比較ではなく
 時間軸上の自分自身との比較に意味があることを是非理解してください。

姿勢スコアは
 (0)を除く(-4)~
 (+4)の値をとる
 んだね

元気姿勢スコアの効用

プラスのスコア：褒め
 マイナスのスコア：戒め

時間軸上の自分自身との比較の効用



元気姿勢スコアテーブル

| | | 前 回 値 | | | | |
|-------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 今 回 値 | 1 | (-4)点 | (-4)点 | (-4)点 | (-4)点 | (-4)点 |
| | 2 | (+1) | (-2) | (-2) | (-3) | (-4) |
| | 3 | (+2) | (+2) | (+1) | (-1) | (-2) |
| | 4 | (+3) | (+3) | (+2) | (+2) | (-1) |
| | 5 | (+4) | (+4) | (+3) | (+3) | (+3) |

健康に向けた技能

ポジティブヘルスの視点に立ったヘルス・リテラシーの向上と、その先にある健康向上に、tfu元気点検票が役立つためには、継続的に点検作業をすることが大事なだね。

そうしないと、元気姿勢スコアを自覚出来ないもん。tfu元気点検票って奥が深かったんだね。



その通りです。

Genki チャンは、ヘルス・リテラシーのことも、tfu元気点検票のことも、よく理解しましたね。もうこれで立派なイメージキャラクターです。

この先は、ホームページのtfu元気点検票コーナーの tfu元気点検道場の説明をよく読んだ上で、実際に道場に入って実践してください。

ポジティブヘルスの視点に立った
ヘルス・リテラシーの向上と、
その先にある健康向上

継続的に点検作業を
することが大事



tfu元気点検道場？

健康に向けた技能



tfu元気点検道場とは、「能動的健康理解力向上自己生成システム」と呼ばれるウェブ上のシステムのニックネームです。

ポジティブヘルスが目指すのは、到達点としての健康ではなく、たゆまぬ健康向上だと言いましたね。

このシステムは、ポジティブヘルスの視点を学びながらヘルス・リテラシーつまり「健康に向けた知と技能」を向上させ、たゆまぬ健康向上を勝ち得ていくためのツールなのです。このプロセスは、難行苦行であり生易しいことではありません。ですから“道場”なのです。

でも大丈夫。元気点検票かるたゲームや、アバター・アイテムを充実させていくというゲーム性を持たせたり、楽しく続けられる仕掛けが用意されています。

論より証拠。 Let' s try !

tfu元気点検道場

「健康に向けた知と技能」を向上させ、
たゆまぬ健康向上を勝ち得ていくための
ウェブ上のツール

難行苦行だが楽しみながら続けられる



よーし。早速やっ
てみるよ!!
皆さんも挑戦しよ
う

エピローグ

歴史の中で生きている私たちは、祖先の遺産を子孫に引き継いでいく責務がありますね。

tfu元気点検票には、健康知識に加えて、祖先から引き継いできた数々の経験則つまり知恵がちりばめられています。

こうした知識や知恵を、自らと社会の健康向上を目指して実践し、子孫に引き継いでいくために、tfuマイカルテシステムと呼ばれるシステムが用意されています。

このシステムには、tfu元気点検票を長期的に実践するだけでなく、日常・非日常のあらゆる事柄を記録し、検索し、グラフ表示し、日々“自分史”を作成していく機能が内蔵されています。

2011.3.11の大震災では、原子力発電所事故という、子孫に対して大きな負の遺産を遺してしまいました。過ちを謙虚に反省し、風化させないために、自然のゆらぎと同化しながら困難な時代を生き抜いていく個の生き様、すなわち、“自分史”を子孫に遺していきましょう。

謝 辞

*tfu*元気点検票は、全国の専門家の協力を得て、東北福祉大学感性福祉研究所における文部科学省学術フロンティア推進事業(2004～2008年度)の一環として、最初は実践の場としての仙台ウェルネス・コンソーシアムに因んでSWCのニックネームが付けられ、初版は2004年に創案されました。

健康の維持増進に有益な知識と経験則、一般常識を集め、より望ましい生活習慣のあり方を示した行動項目と機能項目を中心とした自己確認型点検項目集となっています。

2009年度からは、文部科学省戦略的研究基盤形成事業「ヘルス・システムの変容とヘルス・リテラシーに関する研究ーポジティブ・ヘルスの視点に立ったヘルス・リテラシー向上法の開発」に受け継がれました。

ご協力頂いてきた全国の先生方に感謝します。

2012年1月1日

東北福祉大学感性福祉研究所 感性福祉研究センター

原作・シナリオ

山本光璋 東北福祉大学総合マネジメント学部
阿部四郎 東北福祉大学総合マネジメント学部

シナリオ・アドバイス

山本一平 (有)アノン・ピクチャーズ

キャラクターデザイン
元気ちゃん
先生

佐藤那々子 東北福祉大学2009年度卒業生
(株)廣濟堂