

## ヘルスリテラシーが主観的健康感に与える影響

村松容子\*

### 概要

本稿では、主観的健康感とヘルスリテラシーの関連を分析した。高齢化や疾病構造の変化により、いわゆる疾病予防という視点での健康増進だけでなく、主観的健康感の向上が重要な課題と考えられる。

主観的健康感とは、年齢や社会的経済環境、生活習慣のほか、ヘルスリテラシーとも関連があるとされる。ヘルスリテラシーが不足すると、健康維持や増進に向けた行動が継続しなかったり、自分の健康への自信が持てないため、主観的健康感が下がるのだと考えられる。しかし、ヘルスリテラシーとの関連を分析した例は少ない。重回帰分析の結果、ヘルスリテラシーは、年齢や社会的経済環境、健康状態、生活習慣とは独立に、主観的健康感と関連があることがわかった。ヘルスリテラシーは、健康状態、年齢、社会的経済環境とは異なり、教育や経験によって向上することが望めるため、健康状態、年齢、社会的経済環境による主観的健康感の差を埋めることができる可能性がある。

キーワード：主観的健康感、ヘルスリテラシー、

### 1 問題意識

公衆衛生の発達や医療技術の進歩によって、疾病構造が変化し、慢性疾患が増え、病気を抱えたまま日常生活を送る人が増えている。慢性疾患においては、必ずしも医療機関で治療を必要ないこともあるため、個人が自分の健康状態をどのように評価するか、という主観的健康感が重要となる。さらに、主観的健康感とは医療機関における診断などといった客観的な健康状態よりも死亡率を強力に予測する報告もある。

しかし、日本は、寿命や乳幼児死亡率は諸外国の中でトップクラスの水準にあり、病院へのアクセスの良さなどの点で恵まれているにも関わらず、OECD 諸国の中で、主観的健康感とは低い方だ。健康診断の充実などの医療機関で治療を受ける疾病の予防だけでなく、主観的健康の向も必要だと思われる。

主観的健康感とは、これまでの研究から、属性と社会経済的環境、睡眠、食事、運動、喫煙、飲酒等の生活習慣や、体重、残業時間(就労者)、社会との接点(高齢者)との関連が強いとされている。さらに、ヘルスリテラシーも主観的健康感との関連があると言われている。ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用する力と説明され、ヘルスリテラシーが不足すると、健康維持や増進に向けた行動が継続しなかったり、自分の健康への自信が持てないため、主観的健康感が下がるのだと考えられる。

ヘルスリテラシーは、健康状態、年齢、社会的経済環境とは異なり、教育や経験によって向上することが

\* ニッセイ基礎研究所 保険研究部 〒102-0073 東京都千代田区九段北 4-1-7