

**月例会ダイジェスト 【85】**

7月の月例会は「健康教育DXとヘルスリテラシー」というテーマを掲げ、デジタルヘルスプロモーションを実践している企業の事例紹介を通じて、健康教育のDX（デジタルトランスフォーメーション）化に向けた展望を話し合った。コーディネーターは菊地敬二氏（㈱バリューHR）、安倉沙織氏（アビームコンサルティング㈱）、福田洋氏（順天堂大学）、江口泰正氏（産業医科大学）、高家望氏（㈱東急スポーツオアシス）が担当した。

最初の発表は菊地氏による「くうねるあるく＋ふせぐの概要と評価」。生活習慣の改善に関する動画セミナーやイラスト解説のメルマガを毎日配信するほか、ウォーキングで歩数を競うといった「楽しさ」を前面に出した参加型コンテンツを提供して、ヘルスリテラシーを育成する事業の概要を説明した。また、ユーザーに与えるインセンティブの量や広報量と参加率が比例することを示したデータも提示し「この2つの要素をコントロールすることで、参加率を上げられる」という仮説を示した。さらに、参加者の生活習慣や健康リテラシーが実際に改善したことが分かるアンケート結果も併せて掲示した。

菊地氏は「生活習慣の改善行動は継続が大事。“健康になるイコール（＝）良いこと”と実感してもらい、普段の生活でも再現できるようになってもらいたい」と締めくくった。

次に安倉氏が「アビームコンサルティングにおける健康教育」というテーマで発表を開始した。同社では「社員一人ひとりがパフォーマンスを上げ、企業価値を高めたり、クライアントに貢献したりするためのコンディションづくり」をコンセプトに、BACL（ビジネスアスリートコンディションングレベル）というプログラムを実施。チャットにパフォーマンスのレベルや生活習慣に関する質問を定期的に流し、その回答に対してコンディショニングをサポートする取組みを年4回行っている。

最近の施策では、朝食を恒常的に取っていないなど、栄養バランスが良好でないと思われる社員に軽食を送付する施策を行った。朝食を取る回数が少ない社員ほど、朝食の摂取平均日数が顕著に増えたことや、体調やパフォーマンスの向上が見られたとのこと。最後に、海外を含めた全拠点でオンライン駅伝を開催したことを紹介し、「フィジカルでないと難しいかと思われたが、オンラインでも可能だと分かった」と報告した。

福田氏のテーマは「健康教育DXとビデオ作成のスキル」。冒頭で「産業保健の専門職も、自分で動画を作るスキルを持つべき時代になったと思う」と訴えたあと、さんぽ会の夏季

セミナー2019で実施したビデオ制作講座の内容や、動画作成ソフトPrezi Videoを紹介。「プロに依頼する場合でも丸投げするのではなく、“誰に、何を、どう伝えるか”を担当者がきちんと考え、それを制作側に伝えることが大事」と述べた。さらに「プロのようにうまく作る必要は全くない。一般人が知らない情報や、タイムリーな情報を伝えたいと思う熱意が大事。“命や健康を守る”という本分を踏み外してさえないければ“攻めた”作りでも構わない」と、動画制作の考え方にも言及。「最初は下手でもいいから、どんどん動画を作って健康教育で使ってみてほしい。それがDXによるヘルスプロモーションの第一歩になると思う」とコメントした。

トリを務めたのは江口氏。「健康教育のゴールとヘルスリテラシー」というテーマで、「教育の本来の目的は、人が社会で自立していくための支援。健康教育のゴールとは、個人や集団のヘルスリテラシーが高まり、健康に向けて主体的に行動できる状態になること」と語った。

さらに、DX化の促進につれて「フェイク情報」も先鋭化されていく危険性も指摘した上で、「物事を多角的な視点から冷静に見る批判的リテラシーが必要」という考えを述べた。それを踏まえて、ヘルスリテラシーの各局面に関する解説では、入手した情報に対する「評価」がこれから特に鍵になることや、そのあとに続く意思決定や行動に直接働きかける「ナッジ」以外のアプローチとして、コンピテンスやリテラシーを向上させる「ブースト」について説明した。

そして「従来の健康教育のゴールは、目標とする健康状態に到達することだった。しかし、目指すのはその先にある豊かな人生で、健康はそのための手段や資源の一つ。“ここまでがゴール”と決めず、状況に応じて徐々にステップアップしていくことが理想で、健康教育はそのために必要となるコンピテンスやリテラシーの向上を支援するものではないか」と説いた。

今回の月例会では、それぞれの発表の合間に施策による効果の測定方法や評価指標に関する質問のほか、「健康意識が低い人にも訴求できるようなキャッチーなコンテンツは、どのように作っているのか」といった、クリエイティブに関する質問が参加者から相次いだ。また「職場でパソコンなどのデバイスを使わない事業所の参加率は、おおむね低い」など、DX化の際に壁となる要因についても挙げられた。

福田氏が今回の議論を総括したあと「このテーマは、継続的に取り上げていきたい」とコメント。DX化に向けた新たな取組みの事例や知見が増え、それらがさんぽ会で共有されていくことが期待された。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp>
- FB ページ <http://www.facebook.com/sanpokai>