健康行動理論による研究と実践

一般社団法人 日本健康教育学会(編)

大分県福祉保健部参事監/健康づくり支援課長
藤内修二

今こそ，健康行動理論を学び，活用しよう

最近，ナッジ理論が「ブーム」になっている．厚労省が 2019 年 4 月に発行した「受診率向上施策ハンドブック(第 2 版)」には，ナッジ理論に基づく実践がわかりやすく紹介されている．健診(検診)の受診に限らず，健康無関心層が無理なく健康な行動をとれるような仕掛けとして大きな期待が集まっている．

このように健康政策において，健康行動理論に基づく戦略が紹介されると，多くの保健医療従事者がその適用を試みるものの，中途半端な理解に基づく実践では，なかなか成果が上がらず，結局，「この理論もだめだ」と諦めて，次の magic bullet を探してしまうことも少なくない．

新しい理論やモデルに基づく取り組みを始める際には，その理論やモデルが提唱された背景や経緯を学ぶとともに，どのような分野の保健行動や生活習慣の改善に向いているのか，その効果の限界について理解しておくことが必要である．また，効果的な展開のためには，関連する理論についても学ぶことが望まれる．

これまで，こうした健康行動理論について学ぼうとする際に，適切なテキストが見当たらず，そのことが新たな理論やモデルの効果的な適用を阻んできた感がある．こうした意味で，本書は待望久しいテキストといえよう．

本書は第 1 部で，個人レベル，個人間レベル，集団レベルという 3 つのレベルの理論・モデルについて，膨大な文献のレビューにより，歴史的な経緯から基本的な考え方まで解説しており，研究者にとって，貴重な成書になっている．

第 2 部では，それぞれの理論・モデルを用いた研究と実践を解説している．特に，集団レベルの理論・モデルでは，飯能市のウォーキングの推進を例にアクションリサーチによるコミュニティビルディングの実践を，がん検診受診勧奨資材の開発と提供を例にソーシャルマーケティングの実践をわかりやすく紹介しており，自治体で働く保健師など健康教育の実践者にとって，優れた参考書になっている．

また，ナッジ理論に代表される行動経済学の紹介では，その中心となる考え方である「ヒューリスティック」について解説されている．ナッジ理論を効果的に適用するためにも，そのベースとなる考え方を理解しておくことは有用である．何かを得るよりもそれを失うことに対する心理的な拒否感が強いという「損失回避」，未知なもの，未体験のものを受け入れたくない，現状を維持したいという「現状維持バイアス」，初期設定で好ましい選択を設定することで，好ましい行動を促す「デフォルトオプション」など，人間の行動特性を理解しておくことは，行動変容に向けたアプローチを行う際に有効であろう．

健康増進計画の策定には PRECEDE-PROCEED Model のような集団のモデルを活用した事例が多く見られたが，データヘルス計画の策定に，健康行動理論を活用した事例は少ないようである．生活習慣の改善や健診の受診など好ましい保健行動をターゲットにするなら，もっと健康行動理論が活用されるべきであろう．本書の登場により，健康行動理論を学び，その活用につながることを大いに期待する次第である．

●B5/頁 280/2019 年
定価：本体 3,800 円＋税
[ISBN978-4-260-03635-1]
医学書院 刊

©IGAKU-SHOIN Ltd. 2019

2026/10/13 19:03:52