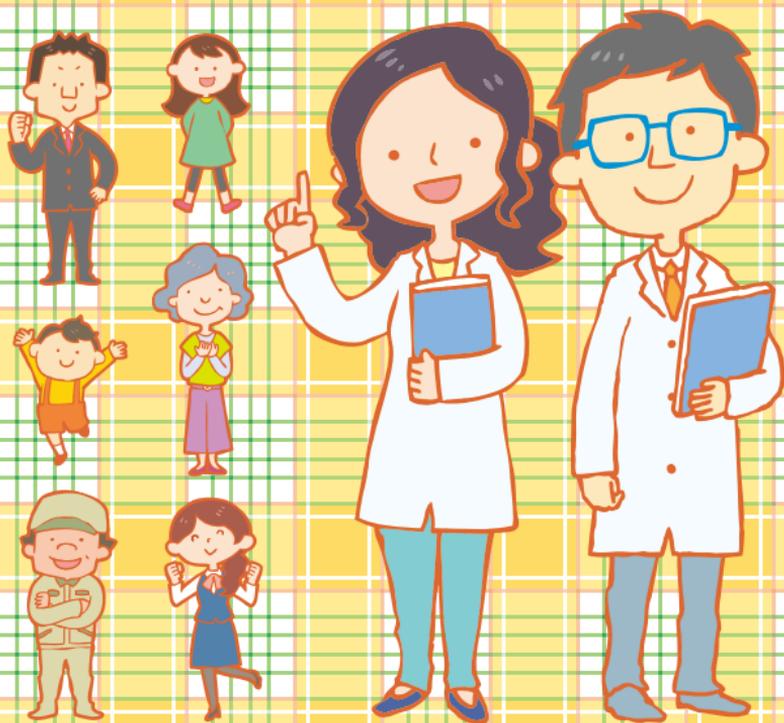


ヘルスリテラシーのツール  
用語の言い換え  
&  
健康情報の評価



平成27年度 公益財団法人生存科学研究所 助成事業

平成28-30年度 科学研究費助成事業 (16K09135)

平成31-令和5年度 科学研究費助成事業 (19K03120)

## はじめに

今なお、福島では放射線の影響を気にしていない人は少ないにもかかわらず、震災から時を経て、放射線のことについて知る機会が少なくなっています。また、放射線はどうしても分かりにくく、一度は理解しても、別の角度から質問されると分からなくなることもしばしばです。避けて通れない放射線の問題について、まずは自ら考えてみて、そして人に自分の言葉で話すためのきっかけとして生かしていただければと期待しています。

そして、ここでは放射線関連の言葉を取り上げていますが、私たちは放射線以外の数多くのリスクの中で生きています。これからは、放射線だけではなく日常のリスクについても、同じように自分の言葉として発信するよう努めていきたいものです。

福島県立医科大学災害医療総合学習センター  
副センター長（作成時） 熊谷敦史

## 目次

はじめに	3
ヘルスリテラシーの概念	4
このツールの活用方法	4
健康・放射線に関する用語の言い換え集	5
ヘルスリテラシーの実践	18
効果的なコミュニケーションの指標（CCI）	24

## 作成メンバー（国別五十音順・初版作成時）

### 主任研究者

福島県立医科大学総合科学教育研究センター 教授 後藤あや

### 研究協力者

米国ジョンスホプキンス大学公衆衛生大学院	大学院生	Alden Y Lai
米国ハーバード大学公衆衛生大学院	講師	Rima E Rudd
大阪母子医療センター	室長	植田紀美子
郡山女子大学家政学部食物栄養学科学生グループ（2020年改訂時参加）		
福島県立医科大学災害医療総合学習センター	副センター長	熊谷敦史
福島県立医科大学医学部	学生	小泉沙織
福島県立医科大学性差医療センター	センター長	小宮ひろみ
福島県立医科大学医学部放射線管理学講座	准教授	緑川早苗
福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座	准教授	村上道夫
福島県立医科大学災害医療総合学習センター	助手	安井清孝
福島県立医科大学医学部	大学院生	山脇功次
福島県立医科大学健康増進センター	助手	弓屋結
福島県立医科大学災害医療総合学習センター	助手	吉田浩二

### 研究協力機関（自治体・保健福祉事務所別五十音順）

福島県飯舘村	福島県福島市
福島県相双保健福祉事務所	福島県南会津保健福祉事務所

## ヘルスリテラシーの概念

### ヘルスリテラシーとは

- 読む、書く、話す、聞く、そして、計算する技術です。
- 住民の使う技術だけでなく、保健医療従事者が分かりやすく伝える技術も含まれます。
- 健康に関する情報を理解することは、健康の向上に効果的です。
- 保健医療サービスの仕組みは住民にとって複雑なものであり、保健医療用語は分かりにくいものであることを理解しましょう。

### このツールの活用方法

- 「健康・放射線に関する用語の言い換え集」は、健康に関する情報を書いたり、口頭で伝えたりするときに、より伝わりやすい言葉をどう選ぶかの参考にしてください。
- 「ヘルスリテラシーの実践」には、実務で役立つことが書いてあります。
- 「効果的なコミュニケーションの指標（CCI）」は、自分が作っている、または使っている資料の分かりやすさを評価するために使ってください。
- この資料は随時改訂をする予定です。分かりにくい点やその他お気づきの点がありましたら、以下までご連絡ください。  
担当者：後藤あや（福島県立医科大学総合科学教育研究センター）  
メール：agoto@fmu.ac.jp

## 健康・放射線に関する用語の 言い換え集



※この言い換え集は、以下の研修で用いた用語をもとに作成をはじめました。（所属は講演時）  
保健師等支援研修会「福島における放射線リスク」  
講師：福島県立医科大学 熊谷敦史

※さらに、以下の研修等をもとに、用語を追加しました。  
保健師等支援研修会「ヘルスリテラシー」  
講師：福島県立医科大学 後藤あや  
保健師等支援研修会「健診で気になる子の支援」  
講師：大阪母子医療センター 植田紀美子  
県民健康調査「妊産婦に関する調査」結果報告会  
「甲状腺に関する基礎知識と甲状腺検査の考え方」  
講師：福島県立医科大学 緑川早苗

※各用語を五十音順に並べました。

### 言い換え集目次

1. より一般的な用語	6
2. 健康に関する用語	7
3. 放射線に関する用語	9
4. 甲状腺に関する用語	11
5. 疫学に関する用語	12
6. カタカナ用語	13
7. 保育に関する用語	14
8. タバコに関する用語	15
9. 栄養に関する用語	15
栄養素	16

## 1. より一般的な用語

よく使う用語	言い換え・説明
意義	意味
以下	～かそれより低い・少ない
以上	～かそれより高い・多い
伺う	聞く
概ね	大体
屋外	建物の外
屋内	建物の中
回収	集める
概念	大まかな考え方
概要	まとめ
確執 (かくしつ)	すれ違い
共助	(防災用語として) お互いに助け合うこと
共有する	話し合う、伝え合う、分かち合う
傾向	～しやすい、～になりやすい
継続	続ける
減少	減る
限度	～まで
公助	(防災用語として) 行政が支援すること
個別 (対応)	一人一人に合う (対応)
詳細	詳しい
証明する	明らかにする
自助	(防災用語として) 自分で自身の安全を守ること
情報発信	伝える、伝え合う
増加	増える
定量的	数値を用いる
同様	同じ
認知、認識	感じ方、受け止め方
年間	1年で

よく使う用語	言い換え・説明
配布	配る
比較する	比べる
費用対効果	コスパ (コストパフォーマンス)、いくらかけてどれ位効果があるか
未満	～より低い・少ない
理解	分かる

## 2. 健康に関する用語

よく使う用語	言い換え・説明
悪性腫瘍	がん、周りに広がる(例えば転移)性質のあるできもの
意思決定	いくつかある選択肢から選ぶこと、何かを決めること
飲酒	お酒を飲む
肝機能	①肝臓の働き ②肝障害の程度(AST、ALTの値を指すとき)
合併症	①病気によって引き起こされる別の病気や症状 ②治療によって起こる症状や不具合
奇形	生まれたときにある形態 (かたち) の問題
規制	決まり
喫煙	タバコを吸う
急性	短い期間、急に進む
経口摂取	食べる、口から取る
健康影響、健康障害	体(健康)への影響
減塩	塩分を減らす、うす味
高血圧	血圧が高い
根拠	理由、どうしてそうだったのか
腫瘍	できもの
初期	はじめの頃
食習慣	食事のとり方、バランス
心疾患	心臓の病気

よく使う用語	言い換え・説明
身体活動量	体を動かす量（強度と量を合わせて計る）
診断	病気を見つける、状態を判断する、病名をつける
早産	未熟児（37週より早く生まれた）
測定	測る
臓器	体の中、内臓
体重増加	体重が増える
低出生体重児	2500gより小さく生まれた赤ちゃん
糖尿病	血液の中の糖が高い病気
乳児	1歳前の子ども
脳梗塞	脳卒中、脳の血管がつまる
排泄	でる
発がん	がんになる
発症	病気になる
判定	結果
肥満	太る、太っている
慢性	長い期間、ゆっくり進む
要因、因子	原因（となること）
幼児	1歳から就学前の子ども
腰痛、膝関節痛	～の痛み
（高血圧）予防	（高血圧に）ならないようにする
リスク	危険、起こりやすさ、～になる恐れ、可能性
良性腫瘍	周りに広がる性質のないできもの

### 3. 放射線に関する用語

よく使う用語	言い換え・説明
遺伝影響	ある人が受けた放射線の体への影響が、将来生まれる子どもに現れる
陰膳調査	実際の食事の放射線量を測る調査
汚染される	本来ないところに放射性物質がある
拡散	飛びちる、出る、広がる
確定的な影響	ある一定以上あびると多くの人に症状が出る
確率的な影響	あびればあびるほど症状がやすい。あびる量が少なければ少ないほど病気になる可能性が小さくなる
過剰診断	見つける必要のない病気を見つけること
外部被ばく	体の外から放射線をあびること
基準（値）	食品中などの濃度を、ある一定レベル以下にするように、政策として決める値
空間線量（率）	空間にどれくらい放射線が飛び交っているか
検出限界以下	放射性物質をはかる目盛りより量が小さく、あるかないか分からないほど少ない
現行	今の
暫定	仮の、一時的な
しきい値	ここから下は良く分からないという値（低い値から高い値に向かって）影響が出はじめる値（高い値から低い値に向かって）自然の状態と比べて違いが分からなくなる値
自然放射線	自然界にもともとある放射性物質から出る放射線や、宇宙から飛んでくる放射線
実効線量	被ばくした放射線がどれくらい「がん」を引き起こすか（シーベルト）を、全身におしなべて（平均）して計算した数値
遮蔽	さえぎる、カット、あたらないようにする、よける
生物学的半減期	尿で体の外に出されるなどして、体内の量が半分になるのにかかる時間
線量	あびた（あびるであろう）量

よく使う用語	言い換え・説明
認知	(リスクの)考え方
内部被ばく	体に入った放射性物質から出る放射線による被ばく
被ばく、曝露	あびる
物理学的半減期	放射性物質の量が半分になるのにかかる時間 例えば、いれたてのコーヒーは良い香りがしますが、時間が経つと香りが弱くなります。香りの強さが半分になるのにかかる時間は、そのコーヒーの香りの物理学的半減期と考えることができます
放射性物質	放射線を出すことができる(放射能をもつ)物質
放射線	正式には電離放射線。物質の性質を変えることができる電磁波や粒子の流れ
放射能	放射線を出す能力。エネルギーのバランスが不安定であるために、余ったエネルギーを放射線として外に出して安定しようとする性質がある
ミリ(m)とマイクロ( $\mu$ )	ミリの1000分の1がマイクロ

#### 4. 甲状腺に関する用語

よく使う用語	言い換え・説明
A2判定	5ミリ以下のしこり(結節)や20ミリ以下の、のう胞がある。A2の所見が悪化してBになるわけではない ※異常ではないが、心配する親が多いので丁寧な説明が必要
B判定	5.1ミリ以上の結節または20.1ミリ以上の、のう胞がある ※B判定で二次検査(精密検査)を受けた人のうち、がんまたはその疑いは先行検査(1巡目)では5.6%、本格検査1回目(2巡目)では4.0%(2018年3月時点)
結節	甲状腺にできる「しこり」、できものの一種
県民健康調査「甲状腺検査」	震災時に福島に住んでいた18歳以下の人と震災後1年未満生まれの人を対象に、長期的に見守るための検査
甲状腺	のどぼとけの下のあたりにある、甲状腺ホルモンをつくる臓器。チョウ(蝶)くらいの大きさ
甲状腺がん	亡くなる方は少ない。特に子どもは転移しても10年生存率(10年後に生きている割合)は100%。経過を見るだけのこともある
細胞診	細い針で細胞をとる検査
線量効果関係	被ばくの量と病気のなりやすさの関係
代謝が活発	(甲状腺ホルモンの役割として)例えば、脳の動きを活発にする
超音波検査	エコー、甲状腺がんの診断において精度が一番高い検査
のう胞	甲状腺にできる「液体やゼリー状のものがたまった袋」。できものではないので、がんになることはない
放射線誘発甲状腺がん	被ばくによる甲状腺がんで、低年齢時の被ばくでの発症が特徴的。ただし、胎内(お腹の中)での影響は低い。100ミリシーベルト未満の線量効果関係(別途説明)は分からない
ヨウ素	甲状腺に取り込まれる栄養素で、甲状腺ホルモンの材料。放射線は出さないが、甲状腺は放射性ヨウ素と区別できない
ヨウ素100-150マイクログラム	甲状腺が1日に取り込む量、コブ1センチ角は1-2ミリの量が含まれる。インスタント食品にもヨウ素は含まれていることが多い

## 5. 疫学に関する用語

よく使う用語	言い換え・説明
オッズ比	ある要因があると、その病気に何倍なりやすいか 要因と病気の関連の強さを示す
確率	どれくらい起こるか
寄与危険	ある要因によって、その病気がどれだけ増えたか。または、ある要因がなければ、その病気がどれだけ減るか 健康行動を決定する参考になる 例: 55 - 59歳の女性 1000人が乳がん検診を受けると、乳癌の死亡を2人予防できる
交絡	ある要因と結果(病気)の関連を見るときに考慮しなければいけない他の要因 例: ある調査で、コーヒーを飲む人は、飲まない人よりも心筋梗塞が多くみられた。しかし、コーヒーを飲む人に喫煙者が多く含まれたため、あたかもコーヒーと心筋梗塞が関連しているかのようにみえた
最大(小)値	一番高い(低い)値
推計、推定、試算	予測、どのくらいになるか
積算	足し上げる、積み上げる
相対危険	ある要因があると、その病気に何倍なりやすいか 要因と病気の関連の強さを示す
頻度	起こりやすさ
分布	ばらつき、ゆらぎ
平均値	代表的な値、平均的な人の値
有病率	ある時点で何人中何人がその病気か。病気の頻度 注: 治療の効果や病気の性質に左右される 例: 治りにくい慢性疾患は有病率が高くなる
罹患率	ある期間に何人中何人がその病気になるか。病気のなりやすさ

## 6. カタカナ用語

よく使う用語	言い換え・説明
アーカイブ	ひとまとめにした複数の情報
エビデンス	証拠、根拠、裏付け
コホート	(同一の性質を持つ) 集団、グループ
サーベイランス	疾患の発生を調べて集計し、保健活動に役立てる
スクリーニング	疾患を発症している人や発症が予測される人を見つけること
スクリーニング効果	スクリーニングの導入により病気が(導入前より)多く見つかること
セカンドオピニオン	別の医師の意見
ソーシャルキャピタル	人々の信頼関係や結びつき
ナラティブ	語り、患者や家族、住民が自分の経験について語ること
ノーマライゼーション	障害のある人もない人も、互いに支え合い、地域で豊かに暮らせること
ヘルスリテラシー	健康情報を使う力、伝える力
メンタルヘルス	心の健康
リスク(再掲)	危険、起こりやすさ、~になる恐れ、可能性
リスクアセスメント	リスクの大きさを評価すること(リスクマネジメントの一部)
リスクコミュニケーション	リスク情報を開示して理解や納得を促すこと、自分で判断できるための情報を提供すること
リスクマネジメント	危険要因を把握して、緊急の対応策を考えておくこと
リトミック	音楽と身体を使った幼児教育
ワークショップ	参加体験型グループ学習

## 7. 保育に関する用語

よく使う用語	言い換え・説明
ADHD	注意欠陥・多動性障害 自分で分かっている、自己肯定感が低くなる。薬が効きやすく、本人も楽になる
ASD	自閉症スペクトラム障害、広汎性発達障害やアスペルガー障害などを合わせたもの 例えば、人とのコミュニケーションが苦手、人の気持ちに気づきにくい、臨機応変な行動が苦手、反復する行動をする、こだわりが強いなどの特徴によって、社会生活に障害がでている。自分で分からず、また、発達検査では分かりにくい。ASD用のスクリーニングが必要
LD	学習障害 見つけにくいので注意
癇癇 (かんしゃく)	感情を抑えきれずに怒ることであるが、本人にとってはつらい状況での反応
自閉症	(ASD参照)
社会的参照	非言語性の社会的コミュニケーションの一つ。いつもと違う場面や新しい場面で不安なときには、親の顔を見て確かめる行為
障害	人間として普通に必要なることを、その人を取り巻く環境のために困難となっている状態
食育	生きる力としての食べる力の教育 栄養や健康のことだけでなく、社会や文化までを含む
情緒	いろいろな気持ちや感情
(発達障害の)スクリーニング	適切な支援につなげるため、早期診断ができる医療機関に紹介するための、大まかな診断ツール
成長	身長が高くなり、体重が増えること
早期診断	親などの周囲の気付き、健診、小児科、保育所などを通じて、早めに病気を見つけること
特性	持って生まれた特徴 適応する力をつけることはできる

よく使う用語	言い換え・説明
発育	育ち、成長と発達の両方
発達	こころや運動の機能が伸びること
発達支援	発達障害のある者を早めに見つけて、学校生活、地域生活がうまくいくように、関係機関が連携した本人の特徴に応じたサポート

## 8. タバコに関する用語

よく使う用語	言い換え・説明
加熱式タバコ	タバコの葉をきざんだ粉やシートを、他の物質と一緒に小さな筒に入れ、熱を加えて蒸気を吸う仕組みのタバコ。ニコチンが含まれる ※商品名：アイコス、グロー、プルームテック ※世界的には広まってはいない
受動喫煙	まわりの人の吸うタバコからの煙(副流煙)を吸わされること ※健康に悪い影響がある(COPD参照)
新型タバコ	加熱式タバコ、電子タバコなど、紙巻きタバコと違う形式のタバコ
電子タバコ	匂いや味のする物質が入った液体に、熱を加えて蒸気を吸う仕組みのもの ※日本では、ニコチンが入ったものは禁止されているので、タバコ製品ではない
COPD(慢性閉塞性肺疾患)	タバコの煙に含まれる害のある物質が、肺の中に沢山ある小さい袋をこわすため、酸素を取り込めなくなり息が苦しくなる

### 9-1. 栄養に関する用語

よく使う用語	言い換え・説明
嚥下	食べ物を飲み込むこと
過食	食べ過ぎ
間食	おやつ、毎日の規則的な食事(朝、昼、夕)の間にとる補助的な食事

よく使う用語	言い換え・説明
基礎代謝量	安静な状態で命を維持するために必要なエネルギー量
血糖	血液中の糖の量
欠乏	足りない
抗原	花粉、小麦、卵などアレルギーを起こす物質
食欲不振	食べる気が起きない、食事が進まない
身体活動レベル	人がどれくらい動くのかを数値で表したもの
推定エネルギー必要量	1日に必要なエネルギー
摂取	食べること
咀嚼	食べ物をかむこと、かみくだくこと
代謝	体の中の古いものと新しいものが次々に入れ替わること
脱水	体内で水が足りないこと
低栄養	健康のための栄養が足りていないこと
内臓脂肪	おなかの周りにたまった脂肪
メタボリックシンドローム	内蔵についた脂肪が原因で病気になりやすい状態
標準体重	身長に対する健康的な体重
フレイル	衰え、年をとって体が弱く病気になりやすいこと
偏食	好き嫌い、特定のものだけを好んで食べること
メッツ	体を動かしていない時を1として、体を動かしている時に何倍のエネルギーを使うかを表す単位
BMI	太っているかやせているかの目安で、算出方法は 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

## 9-2. 栄養素

よく使う用語	言い換え・説明
亜鉛	主に牡蠣や牛・豚肉に含まれる。味覚を正常に保ったり、傷の治りを早める
カルシウム	牛乳などの乳製品や小魚に含まれる。骨を作る材料となる

よく使う用語	言い換え・説明
脂質	油。肉魚の脂身に含まれる。体内でエネルギーをつくる
多価不飽和脂肪酸	魚やエゴマ油などに含まれる。動脈硬化を予防する
炭水化物	糖質。主に米など、でんぷん質の多い食べ物に含まれる。体内でエネルギーをつくる
たんぱく質	主に卵、肉魚、大豆に含まれる。体内でエネルギーをつくる
鉄	主にレバーや赤身の肉、緑の濃い野菜に含まれる。貧血を予防する
難消化性デキストリン	水に溶ける消化されない食物繊維。お腹の調子を整える
必須アミノ酸	体内で作れないので、食物からとる必要があるアミノ酸
必須脂肪酸	体内で作れないので、食物からとる必要がある脂肪酸
糖質	炭水化物のうちエネルギーになる部分
ビタミンA	レバーやにんじん、かぼちゃなどに含まれる。視力や皮膚を正常に保つ
ビタミンB <sub>1</sub>	主に玄米や麦、豚肉に含まれる。炭水化物の代謝に利用される
ビタミンB <sub>2</sub>	主に肉魚や木の実に含まれる。炭水化物、脂質、たんぱく質の代謝に利用される。皮膚や粘膜を正常に保つ
ビタミンB <sub>6</sub>	主に肉魚や木の実に含まれる。たんぱく質の代謝に利用される
ビタミンC	野菜や果物、お茶などに含まれる。細胞が傷つくのを防ぎ、鉄の吸収を促進する
ビタミンD	鮭やうなぎ、干しいたけなどに含まれる。カルシウムの吸収を促進する
飽和脂肪酸	肉やココナツの油。常温で固まっている
葉酸	主に葉野菜やいちごなどに含まれる。赤ちゃんの神経管閉鎖障害（脊髄に異常が発生する先天性の障害）を予防する。妊娠前から意識して取ることが大切

作成：福島県立医科大学総合科学教育研究センター  
 監修：国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構  
 量子医学・医療部門  
 大阪母子医療センター  
 福島県立医科大学医学部放射線管理理学講座（2018年改訂時）  
 日本禁煙推進医師歯科医師連盟会長  
 郡山女子大学家政学部食物栄養学科

後藤 あや  
 熊谷 敦史  
 植田紀美子  
 緑川 早苗  
 齋藤 麗子  
 岡部 聡子

2020年12月18日版（随時改訂予定）

### 雰囲気づくりから

- 教育レベルに関係なく、全員を支援対象とする
- 話しやすい雰囲気を心がける
- 相手の質問を引き出す「この点については、良く質問を受けるのですが、何か聞きたいことはありますか？」  
注：「何か質問はありますか？」は好ましくない
- あらかじめ質問を書き出しておいてもらう

### 伝えたい内容は明確に

- 専門用語は避けて、一般的な言葉を使う
- 伝えるポイントは2～3点までに抑える
- 自宅で実践できる資料をお渡しする
- 相手に伝わったか確認する「きちんとお伝えできたか確認したいので、～（伝えたい内容）～について繰り返していただけますか？」  
注：「分かりましたか？」は好ましくない
- 相手の困っていることを一緒に考える支援を心がける

### 数値を伝える時は簡潔に

- 相手に計算をさせるような数値の伝え方はせずに、計算した結果を伝える
- 「普通」、「正常範囲」、「リスク」、「確率」という言葉は、特に丁寧に説明する
- できるだけイラストや図表、事例を使って説明する
- 特に、図表は丁寧に説明する

### 配布資料の使い方

- 大事な配布資料には、相手の名前を書いて、特に伝えたいことをマークするなど、個人対応を心がける

### おわり方

- 保健指導・支援の最後に、特に伝えたいことを繰り返した上で、聞きたいことがないか確認する

### 雰囲気づくりから

- 子どもたちのいる場所で、思いやりや気遣いに満ちた環境づくりを目指す
- 子どもたちが遊んだり、リラックスしたりできる機会を作る

### 聞いて伝える

- 子どもたちの声に積極的に耳を傾け、理解する態度を奨励する
- 何かが起こったか、これからどんなことが起こり得るかについて、安心できるような、誠実かつ年齢に応じた方法で、その情報を提供する

### 子どもを主役に

- 子どもの表現（文字、絵、歌、演技など）を推進する
- 表現された意見を取り入れる

### 研究事例：子どもの意見を分析する

子どもの絵に描かれたアイテムやその色などをデータとして入力すると、表現された意見を分析することができます

#### 【ヘルスリテラシーの実践】

日本語版作成：福島県立医科大学総合科学教育研究センター 後藤 あや  
出典：ハーバード公衆衛生大学院社会行動科学講座リマ・ラッド先生の資料を、一部改変の上、日本語訳した。

#### 【ヘルスリテラシーの実践：子ども対象】

出典：Inter-Agency Standing Committee. 前田正治（監訳）. 緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート（MHPSS）に関する機関間常設委員会（IASC）リファレンス・グループ：ブリーフィング・ノート（暫定版）  
新型コロナウイルス流行時のこころのケアVersion1.5,2020年3月.  
追記：福島県立医科大学総合科学教育研究センター 後藤 あや

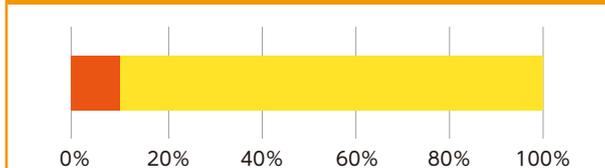
## 文章

- 文章の読みやすさをリーダビリティといい、健康情報をつくる際に目指す学年レベルは5～8年生とされる。文章の難易度を測定する無料ソフトウェアもある（例：リーディング・チュウ太やjReadability）。ソフトウェアの画面に評価したい文章をペーストして、判定アイコンをクリックすると結果が提示される。
- 専門用語をできるだけ避けて、読みにくい漢字にはフリガナをふる。読めない言葉が書かれていると、読み手は何が分からないかを聞くことさえ躊躇してしまう。
- 分かりやすさと情報量は天秤の関係になっている。資料配布の目的がポピュレーションアプローチ（できるだけ多くの人達に読んでもらいたい場合等）であれば、情報量は少なくなっても、できるだけ分かりやすい表現にする。ハイスコアアプローチ（ある病気についてしっかり理解してもらいたい場合等）であれば、やや分かりにくくなっても（口頭説明で補うようにして）、専門的なことの記載も必要となる。
- 文章構成については、段落分けを明確にして、先行オーガナイザー（トピックセンテンス、メインメッセージ（本冊子では主なメッセージ）とも言われる）を活用する。何が書かれているかを把握しやすいように、段落の一文目に要点を示すテクニックである。

## 数値、図表、イラスト

- 年齢や体重など数えるだけの数値は一番わかりやすいが、割合のように計算の要素が加わると難易度が上がる。特に、統計を理解することが求められるリスクは非常に難しい。
- 保健医療従事者が多用しがちな図表も実は理解が難しい。より分かりやすい提示方法としてピクトグラムが便利。グラフ（図）より感覚的に数値を捉えられる。インターネット上で公開されている様々な形の無料素材を利用すると便利。
- インフォグラフィクスという、主なメッセージや数値を視覚的に伝える紙芝居のような手法も最近多用されている。
- イラストは、文章を理解するための大きな手助けとなる。文章の内容を反映したイラストを選び、文章と見比べやすい場所に配置する。

### グラフ（図）



### ピクトグラム



### 情報全体

□資料全体の分かりやすさを測定する指標として、米国の疾病管理予防センターがClear Communication Index (CCI)を開発した。その日本語訳をこの冊子に掲載している。全19項目あり、例えば主なメッセージの分かりやすさやレイアウトを評価する。分かりやすい情報を作成する際のチェックリストとして使える。

### 読み手によるチェック

□マーカー法は、作成中の印刷物について読み手に意見を聞く簡便な手法である。作成中の印刷物とマーカーを用意して、「これを読む人が分かりにくいだらうと思う言葉や文章を、マーカーで示してください。」と依頼する。注意すべき点は、「あなたが」と聞くのではなく、「これを読む人が」と設定すること。依頼する相手の知識を試すような設定にしてしまうと失礼になるばかりか、協力者は少なめにマークをつけるため、得られる情報量が少なくなる。

### 1. 計画

- どのような情報が必要であるか確認
- 伝達の形式（印刷媒体、デジタル等）の確認
- タイムリーな配布、内容の正確性、対象者の特性への配慮

### 2. 原案作成

- 専門家からの情報収集
- 既存の情報の収集
- 身体的健康だけでなく、精神的、社会的健康にも配慮
- デザイン担当者を配置

### 3. 改訂①

- 対象者から意見をもらい改訂する作業を繰り返す

### 4. 配布

- 計画した方法で、対象者と関連機関に配布、掲示
- 既存のネットワークを活用

### 5. 改訂②

- 配布後も必要に応じて改訂
- 改訂日を明記

米国疾病管理予防センター（CDC）発行  
**Clear Communication Index (CCI)**  
効果的なコミュニケーションの指標

日本語版作成：小泉沙織、Alden Y Lai、後藤あや

資料名

評価者名

評価日

年

月

日

資料の対象者

### 対象者のヘルスリテラシーのレベルについて

※文章や数字の理解力だけでなく、意欲、注意力、その他の留意点についても考慮してください。例えば、どのレベルの言葉や数字に慣れているか、図に慣れているか、健康情報を読み慣れているかなど。対象者について良く知らない場合は、理解力が限られていると想定してください。

### 資料の目的

※対象者に、どのように考え、感じ、行動してもらいたいかについてです。  
例えば、「18-25歳女性において、葉酸（ビタミンB群のひとつ）をより多く摂ろうと心がける人の割合が増える」。

### 資料で伝えたい主なメッセージ

※主なメッセージとは、簡潔に一番伝えたいことをまとめた1～3つの短い文章です。

## A 全ての資料に使える指標

評価指標	点数
内 容	
<p><b>1 資料が伝えたい主なメッセージは一つですか？</b></p> <p>想定している読者に向けた主なメッセージが、一つに絞られていない場合や、一番伝えたいことがはっきりしていない場合は、「いいえ」とお答えください。主なメッセージとは、簡潔に一番伝えたいことをまとめた1～3つの短い文章です。 ※質問1が「いいえ」の場合、質問2～4も全て「いいえ」とし、質問5に進んでください。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<p><b>2 一番伝えたいメッセージが資料の上の方、はじめ、または表紙に書いてありますか？</b></p> <p>1枚だけの資料の場合、一番伝えたいメッセージが資料の4分の1より上にあれば、「はい」とお答えください。インターネット資料では、一番伝えたいメッセージがスクロールしなくても見えるなら、「はい」とお答えください。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<p><b>3 一番伝えたいメッセージが視覚的に強調して書いてありますか？</b></p> <p>一番伝えたいメッセージが、フォント、色、形、線、矢印、見出し(例「知っておくべきこと」)などによって強調されているなら、「はい」とお答えください。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<p><b>4 一番伝えたいメッセージについての視覚資料が使われていますか？</b></p> <p>写真、絵、図などが使われていますか。それらに表題や説明がついてなければ「いいえ」とお答えください。推奨している行動と関係のない人物像が示されている場合も「いいえ」と答えてください。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0

評価指標	点数
<p><b>5 対象者にして欲しい行動を促すことが書いてありますか？</b></p> <p>特定の行動をとるような促し、情報を入力したり他の人と情報交換をしたりするための声かけ、事業や施策改善の呼びかけなどが書かれているなら、「はい」とお答えください。ただし、その呼びかけが資料の対象者でない他の人に向けてのものなら、「いいえ」とお答えください。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
言 葉	
<p><b>6 対象者にとってなじみのある言葉を一貫して使っていますか？</b></p> <p>資料の対象者が誰かを確認してください。対象者にとってなじみのない専門用語が初出のところで説明されていれば(定義のみではない)、「はい」とお答えください。対象者になじみがない略語は必ず説明する必要があります。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
デザイン	
<p><b>7 箇条書きや段落番号を用いていますか？</b></p> <p>箇条書きが7項目以上ある場合、それらが小さく区分されていないなら、「いいえ」とお答えください(6項目以下の箇条書きは「はい」)。箇条書きの部分が単なる参考資料のリスト、または添付資料なら「いいえ」とお答えください。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<p><b>8 内容的にまとまっている部分毎に、見出しをつけて分けていますか？</b></p> <p>文章でも箇条書きでもまとまり毎に複数の内容が含まれる場合、また、見出しが内容と合わない場合は、「いいえ」とお答えください。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<p><b>9 重要な情報のまとめが、資料のはじめにまとめて書いてありますか？</b></p> <p>この重要な情報とは、前に記入した「資料で伝えたい主なメッセージ」についての説明です。</p>	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0

評価指標	点数
科学性	
<b>10</b> 情報源となる専門家や関係機関が、何を分かっているかを分かっているのか両方を説明していますか？ どちらも書かれているなら、「はい」とお答えください。どちらか一方（分かっていることか、分かっていること）しか書かれていない場合、「いいえ」とお答えください。例えば、「保健所は発生した食中毒について調べています。通常、調査には数週間かかります。原因が分かり次第、皆様にお伝えするとともに、必要であれば原因となった食品を回収します。」	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<b>A 合計点</b>	

## B 対象者の行動変容につながることを書いてある資料に使える指標

評価指標	点数
<b>11</b> どのように行動すればよいかを書いてありますか？ <small>※書かれていない場合、パートBの記入はここで終わりです。</small>	<input type="checkbox"/> はい 1 <small>※0はありません</small>
<b>12</b> なぜその行動が重要なのか説明してありますか？ 指針の重要性について、数値の提示だけで、他に説明をしていない場合は、「いいえ」とお答えください。	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<b>13</b> その行動を実行するにはどうすればいいかを書いてありますか？ 具体的で分かりやすい説明がありますか。保健や医療の相談窓口が案内してある場合、また、いつ・どれ位の頻度でその行動をするといいかを書いてある場合は、「はい」とお答えください。	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<b>B 合計点</b>	

## C 数値が用いられている資料に使える指標

評価指標	点数
<b>14</b> 対象者が慣れている数値を必ず使っていますか？ 示されている全ての数値は対象者が使い（読み）慣れているものですか。対象者により慣れている数値は様々です。以下は、より分かりやすく書き換えた例です。 改訂前：6才の子どもの81%が、テレビを1日1.96時間見ている。 改訂後：6才の子どもの10人中8人が、テレビを1日約2時間見ている。	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<b>15</b> 数値の意味を必ず言葉で説明していますか？ 例えば、「健康的な食事として推奨される肉の量は約100gで、これはトランプ1セットと同じ位の大きさです。」	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<b>16</b> 読者は計算をしなればいけないですか？ たし算、ひき算、かけ算、わり算を含みます。同じ分母を用いて比較することも数学的な計算です。 <small>※この項目では、「はい」なら0点、「いいえ」なら1点です。</small>	<input type="checkbox"/> はい 0 <input type="checkbox"/> いいえ 1 <small>※点数が反対</small>
<b>C 合計点</b>	

## D リスクに関することが書いてある資料に使える指標

評価指標	点数
<b>17</b> 危険性の性質について説明していますか？ 健康被害について、対象者がどのような影響をなぜ受けるのかを書いてあるなら、「はい」とお答えください。健康被害だけ述べて説明がない場合は、「いいえ」とお答えください。例えば、ある地域で1000人が新しい感染症にかかったと報告する場合、その地域の人とその感染症にかかりやすいのか、なぜかかりやすいのか、どれ位深刻な病気なのかの説明がありますか。	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0
<b>18</b> (どのように行動するとよいか)が書いてある場合) その行動の利点と欠点の両方について説明していますか？ 実際の利点と欠点だけでなく、対象者の感じる利点と欠点も含みます。欠点または利点のみを説明している場合、「いいえ」とお答えください。例えば、「タバコはよい気分転換になるように思えますが、吸っている本人だけでなく周りの人に害を及ぼします。」	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0 <input type="checkbox"/> 非該当
<b>19</b> (確率についての数値が示してある場合) その確率の意味を言葉が視覚的に説明していますか？ リスクについての確率は数字で表されます (例: 5分の1や20%)。数字でリスクが示されていて、言葉で説明されているなら、「はい」とお答えください。また、視覚的に説明されている場合も、「はい」とお答えください。リスクが数字のみで示されている場合は、「いいえ」とお答えください。	<input type="checkbox"/> はい 1 <input type="checkbox"/> いいえ 0 <input type="checkbox"/> 非該当
<b>D</b> 合計点	

## スコアの計算

### ステップ1

各パートの合計スコア

A

B

C

D

計  点

### ステップ2

各パートで回答した項目数

(当てはまらない項目・非該当を除く)

A

B

C

D

計  項目

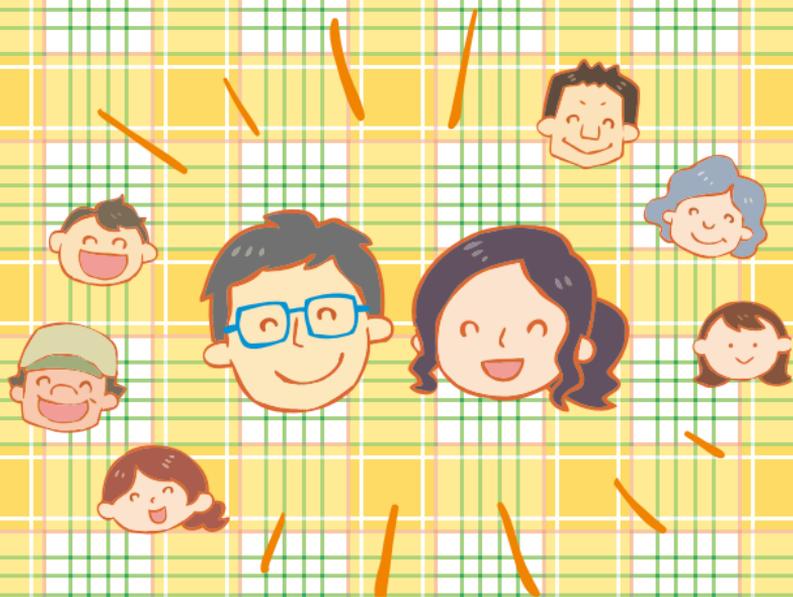
ステップ3 (  ÷  ) × 100 =  %

ステップ1の合計スコアを、ステップ2の合計項目数で割り、%にする。

### スコアの判定

**90%以上** : 素晴らしい! ほとんどの項目を満たしている分かりやすい資料です。

**90%未満** : どの項目のスコアが0かを確認して、改訂した後で、再度スコアを計算してみてください。90%以上になるまで繰り返しましょう。



平成27年度 公益財団法人生存科学研究所 助成事業

平成28-30年度 科学研究費助成事業 (16K09135)

平成31-令和5年度 科学研究費助成事業 (19K03120)

**原発事故後のリスクコミュニケーション：  
保健従事者用ヘルスリテラシー向上ツール開発**

2023年9月

発行元：福島県立医科大学総合科学教育研究センター(後藤あや)

印刷：(株)日進堂印刷所