

2026年3月27日 第8回体育・保健体育、健康、安全WG

# 保健で育成するヘルスリテラシー

東京学芸大学特任教授 渡邊正樹

# 高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説

## （4）健康を支える環境づくり

### （オ）健康に関する環境づくりと社会参加

自他の健康を保持増進するには、ヘルスプロモーションの考え方に基づいた、健康に関する環境づくりが重要であることについて理解できるようにする。

また、一人一人が健康に関心をもち、健康を支える適切な環境づくりに積極的に参加していくことが必要であり、そのことが自分を含めた世界の人々の健康の保持増進につながることについて理解できるようにする。その際、それらを実現するには、**健康に関する適切な情報を選択・収集して、正しく分析・評価し、活用・発信することが有効であること**について触れるようにする。

← 現行の教科書では「**ヘルスリテラシー**」が取り上げられている。

# ヘルスリテラシーとは、

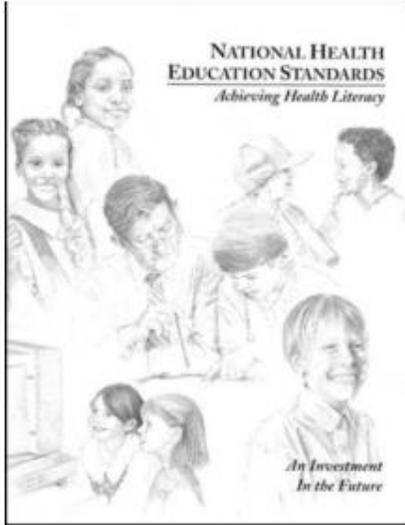
The Joint Committee on Health Education Terminology  
(1990)による定義

「基本的な健康情報や健康サービスを知り、それを解釈・理解することのできる能力であり、また健康状態を高めるようにそのような情報やサービスを活用できる能力」

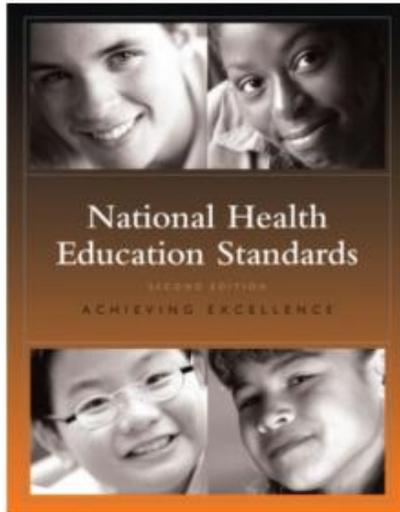
WHOのHealth Promotion Glossary(1998)による定義

「健康を保持増進するように、情報を得て、理解し、利用するための動機づけと能力を決定する認知的・社会的スキル」

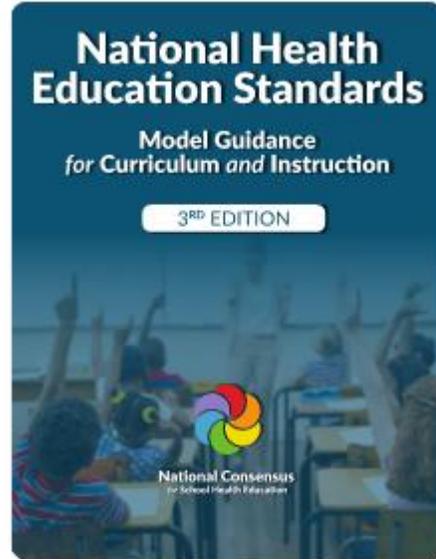
# National Health Education Standards



1995



2007



2022

なおSHAPE America (Society of Health and Physical Educators America)も2024年にNHESを公表している。

## NHES 第3版の8つの基準

1. 児童生徒は、健康を高めるための機能的健康知識を理解する。
2. 児童生徒は、家族、仲間、文化、ソーシャルメディア、科学技術、その他の要因が保健行動に与える影響を分析する。
3. 児童生徒は、健康を高めるために有効かつ信頼性の高い情報、製品、サービスを利用して、ヘルスリテラシーを示す。
4. 児童生徒は、健康を高めるために効果的な対人コミュニケーションスキルを示す。
5. 児童生徒は、健康を高めるために効果的な意思決定スキルを示す。
6. 児童生徒は、健康を高めるために効果的な目標設定スキルを示す。
7. 児童生徒は、観察可能な健康と安全な行動の実践を示す。
8. 児童生徒は、個人、家族、仲間、学校、地域の健康を支える行動を提唱する。

National Consensus for School Health Education: National Health Education Standards Model Guidance for Curriculum and Instruction 3rd Edition, 2022.

### 基準3 8年生終了時までの達成目標（抜粋）

- 3.8.1 画像，テキスト，ジェスチャー，言語的表現で示された健康情報を解読することで，機能的ヘルスリテラシーを示す。
- 3.8.2 情報に基づく健康上の決定を行うために，健康関連製品や技術について会話を交わす。
- 3.8.3 情報に基づく健康上の決定を行うために，数値や図表表現を解釈する。
- 3.8.4 確立された基準を用いて，印刷物や電子媒体（例：ニュース記事，雑誌，視覚的サイン，ソーシャルメディア，ポッドキャスト，ウェブサイト）における健康情報の妥当性を分析する。
- 3.8.5 健康関連メッセージの信用性を確定するために，印刷物や電子媒体の健康関連メッセージを分析する。
- 3.8.6 異なる人々，視点，実践を示す印刷媒体やソーシャルメディアについて話し合うことで，相互作用のヘルスリテラシーを用いる。

過去のNHESでは基準の中にヘルスリテラシーを記載することがなかったが，NHES第3版では初めて基準の中にヘルスリテラシーが示された。具体的には基準3「児童生徒は，健康を高めるために有効かつ信頼性の高い情報，製品，サービスを利用して，ヘルスリテラシーを示す」が該当する。（中略）この基準3では，読み書き会話などの機能的ヘルスリテラシー（functional health literacy）と，対人コミュニケーションや音声・印刷物・電子媒体にアクセスし活用する能力を含む相互作用のヘルスリテラシー（Interactive health literacy）の2つに焦点を当てている。（中略）基準3では批判的ヘルスリテラシー（critical health literacy）が取り上げられていないが，NHESで批判的ヘルスリテラシーが除かれているわけではない。基準2の解説では「健康行動に影響する要因を検討する」こと，基準5の解説では「正確で信頼できる情報を活用する」ことが述べられており，批判的ヘルスリテラシーとのつながりがうかがえる。

渡邊正樹：アメリカ合衆国におけるNational Health Education Standards第3版の特徴，中央大学教育学論集，68，121-140，2026.

# ヘルスリテラシーを育成する保健授業の実践

◇学習内容・学習活動	
導入	<p>・テレビ健康番組ねつ造問題を例に、健康情報の表と裏の部分について考える</p> <p>(表の部分) 目にする健康情報は、必要な情報の1部である。</p> <p>(裏の部分) 健康情報には、表に出さない(わざと見せない)裏の部分がある。</p> <p>営利目的・視聴率・研究の成果を出したい 反対の情報(効果がないなど)を隠したい 副作用や害を隠したい</p>
展開	<p>1. 健康情報の見えない部分を推測しよう。</p> <p>◇健康情報の発信者、目的、テクニックから情報の信憑性を判断すること</p> <p>・〇〇ダイエットの広告を見て、見えない部分を推測する。</p> <p>情報の発信者はどのような人か 情報の目的は何か 広告には、どのようなテクニックが使用されているか。</p> <p>2. 健康情報評価カードで健康情報を評価しよう。</p> <p>◇健康情報を評価するために、「誰が」「どのような目的で」「何を根拠に」を調べること。</p> <p>・googleを使用し「身長伸ばす」で検索したサイトの中から怪しいと思うサイトと信頼できそうなサイトをひとつずつ選んで評価してみる。</p> <p>・健康情報評価カードを使用し、次の項目について評価を行う。</p> <p>3大ポイント①誰が②どのような目的で③何を根拠に。プラスして調べる事④副作用や害について⑤広告の表現方法</p>
整理	<p>・自分の調べたサイトの評価を発表する。</p> <p>・健康情報を評価するポイントについて確認する。</p>

## 健康情報評価カード

年 月 日

年 組 番・氏名

- ・当てはまる内容の評価得点に○をつけましょう。
- ・評価項目1.～5.の合計点を出して、評価(A・B・C)をつけましょう。

情報源の名称		
情報の種類 ○をつけましょう 書籍 ・ 雑誌 ・ インターネット ・ テレビ番組 ・ 広告 その他 ( )		
情報制作者名(団体名)		わからない場合は未記入
インターネットのアドレス		
情報を評価する項目(どれにも当てはまらない場合は0点とする)		評価得点
1. 情報提供者の所属	営利目的のない専門家や団体 (医者・研究所・省庁・学会など)	2点
「誰が」	営利目的もある健康関係の団体 (医薬品会社・テレビ番組・雑誌広告)	1点
	所属不明または営利目的の強い団体や個人	0点
2. 情報提供の目的	研究の発表	2点
	情報の提供	1点
	営利目的が強い	0点
3. 科学的根拠	学会や論文で発表された内容を説明	2点
	専門家としてわかっている知識を説明	1点
	出典先(引用先)の示されたデータを使用	1点
	体験者の声やお礼の手紙	0点
	事前事後の比較写真や感想	0点
4. 副作用や害について	副作用や害についても記述している	2点
	副作用や害がないという証拠を示している	1点
	副作用や害について一切ふれていない	0点
5. 広告の表現方法	結果やわかった事を通常の表現で説明	1点
	誇大表現を使用(即効性・奇跡の・驚きの 話題の・絶対・万能など)	0点
評価	6点以上 A 信頼できる 4点以上 B 少し信頼できる 3点以下 C 疑うべき	合計点 評価 A・B・C

授業名を「健康情報の正しい選択方法」とし、50分授業を計画した。健康情報リテラシーを育てるための学習内容は主に次の2点である。1点目は、健康情報の発信者、目的、テクニックから情報の信憑性を判断すること。2点目は、健康情報を評価するために、「誰が」「どのような目的で」「何を根拠に」を調べることである。そして、その2点で学習したスキルを活用するために、「健康情報評価カード」を用い、実際のインターネット上にあるサイトを評価する演習を行った。

山本浩二，渡邊正樹：健康情報リテラシーを育てる中学校保健授業の研究 — 健康情報評価カードの開発と授業効果の分析 — ，日本教科教育学会誌，37(2)，29-38，2014

## 健康情報の批判的思考尺度

項目
項目1：あなたは健康情報を入手するときに本当にそうなのかまず疑問をもちますか
項目2：あなたは健康情報を入手するときに情報の発信源が誰なのか調べますか
項目3：あなたは健康情報を入手するときに情報の目的について考えますか
項目4：あなたは健康情報を入手するときに科学的根拠について調べようとしますか
項目5：あなたは健康情報を入手するときに情報の裏の部分について考えますか
項目6：あなたは健康情報を入手するときに疑問点が見つかればさらに調べますか
項目7：あなたは健康情報を入手するときに他の情報も参考にしますか。

回答は、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」「どちらかといえばそう思わない」「そう思わない」の4段階評定とした。

## 情報源の数と健康情報の批判的尺度得点

情報源の数	n	平均値	標準偏差
2以下の群	60	13.7	4.6
3以上の群	93	16.1	4.7
t検定		**	

\*\*p<0.01

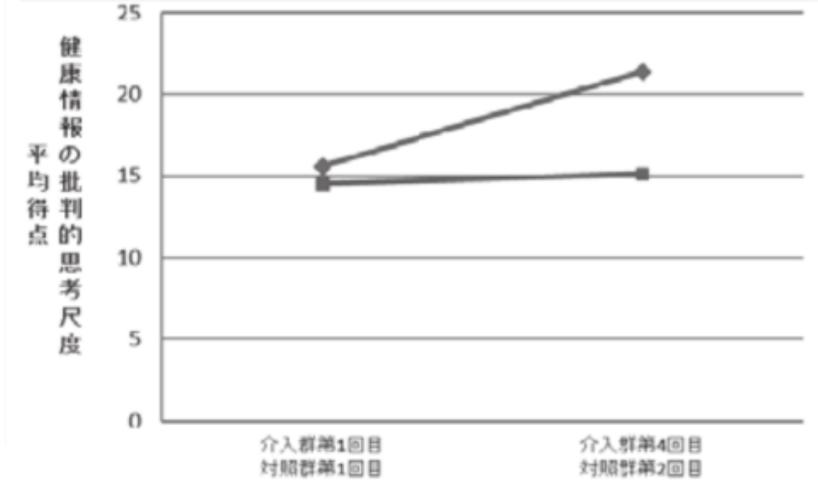
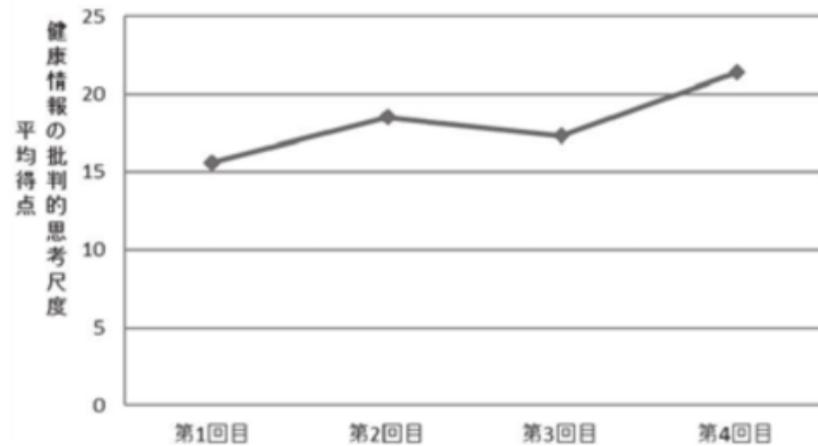
## 健康情報の批判的思考尺度得点 授業前後の比較

		平均値	n	標準偏差	t検定
対照群	授業前	15.3	74	4.8	ns
	授業後	15.8	74	4.2	
介入群	授業前	15.2	78	4.8	**
	授業後	18.6	78	4.9	

\*\*p<0.01

	◇学習内容 ・学習活動
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼロカロリー飲料の成分表示と、ゼロ食品に関する新聞の記事を見て、ゼロのテクニックを知る。</li> <li>・1年の「健康情報の正しい選択方法」で学習した、情報を評価するポイントについて健康情報評価カードを見て、評価する5項目について確認する。</li> <li>①「誰が」、②「どのような目的で」、③「何を根拠に」、④「副作用や害」、⑤「表現方法」</li> </ul>
展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. フードファディズムとは何か ◇フードファディズムについて理解すること。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナダイエット・納豆・大豆イソフラボン・ポリフェノール・カテキン等のフードファディズムの例を知る。</li> </ul> </li> <li>2. 健康情報評価カードで食情報を評価しよう。 ◇健康情報の発信者、目的、根拠等から情報の信憑性を判断すること。 「コラーゲン 食品」で検索したサイトから複数のサイトを選び、健康情報評価カードで評価してみる。A信頼できる B少し信頼できる C疑うべき 評価点の低かったサイトと高かったサイトについて、発表する。</li> <li>3. 国立健康・栄養研究所サイトを活用しよう。 上記サイトの素材情報データベースで、食品成分を検索する方法を練習する。 「コラーゲン」を検索し、その効果について上で調べたサイトと比較する。</li> </ol>
整理	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康情報評価基準の振り返り 健康情報を5項目で評価しよう。</li> <li>2. 信頼できるサイトを探して活用しよう。</li> <li>3. 食生活に関する意識のまとめ <ul style="list-style-type: none"> <li>・特定の食品に偏らず、多くの食品を摂取しよう。</li> <li>・健康に良いといわれる食品も適度な量で</li> <li>・食生活もQOLを大切に</li> </ul> </li> </ol>

# 健康情報リテラシーを育てる中学校保健授業の縦断的研究



第1学年時に1回だけの実施では、約1年後に学習効果の低下が見られたが、フォローアップとして第2回目の授業を実施することにより、学習効果が高まることが認められた。また、学習教材として開発した「健康情報評価カード」が食情報という具体的な題材を扱った授業においても使用できることが認められた。

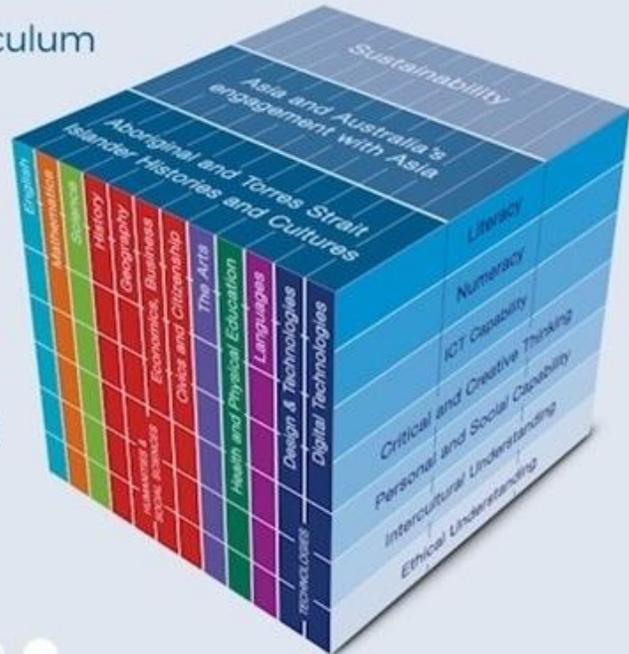
山本浩二，渡邊正樹：健康情報リテラシーを育てる中学校保健授業の効果に関する縦断的研究—健康情報の批判的思考尺度得点の推移分析—，日本教科教育学会誌，40（1），27-34，2017.

# ナショナル・カリキュラムの汎用的能力にニューメラシーを位置付けている例 (Australian Curriculum)

The three dimensions of the Australian Curriculum

Three Cross-curriculum Priorities

Eight Learning Areas



Seven General Capabilities

Australian Curriculumでは、①ニューメラシーは、汎用的能力 (General Capabilities) として位置づけられていた、②ニューメラシーは、教科横断的にカリキュラム全体で育成されるべき能力として示されていた、③保健体育科は、ニューメラシーと関連の高い学習領域の一つに取り上げられており、ニューメラシーはYear8とYear10で扱われていた。

三好知美, 渡邊正樹: Australian Curriculumにおける保健に関するニューメラシー教育の概要, 日本公衆衛生雑誌, 70(12), 828-835, 2023.

# 健康に関する数値を正しく読み取れるか？

ワクチンの有効性90%



100人ワクチンを打ったら  
90人に効いたってことかな？

「ワクチンの有効性90%」ってどういう意味？



## 感染症と ヘルスニューメラシー

# 高校の保健授業にニューメラシー育成を導入した教材

企画・教材開発（2026）  
日本大学医学部社会医学系  
公衆衛生学分野



## ヘルスニューメラシー ってなに？

健康情報や医療情報に含まれる**数値**や**グラフ**を、**正しく理解して、評価・活用する能力**のこと。  
自分や家族の健康を守るためには正しく数値情報を読み取る力を高めていきましょう！

# 病気の確率

梅毒の感染者10年で、男性10倍・女性23倍



男性は女性より増加が少ない。

女性のほうが感染者が多いのかな？

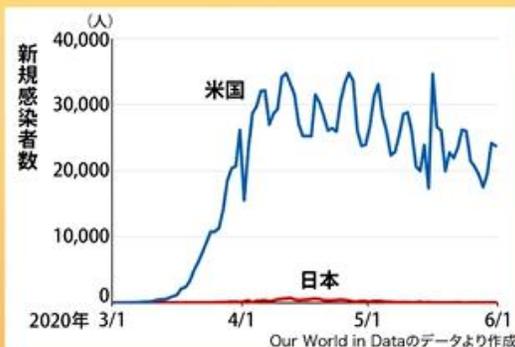


女性のほうが梅毒の感染者の数が多いと言えますか？  
その理由は？

# このグラフの違いはなんだろう？

どちらも日本と米国の新型コロナウイルスの新規感染者数の推移を表したもので、使っている元のデータはまったく同じです。

### Aグラフ



### Bグラフ



# 実数の変化をみてみよう



2013年と2023年を比較すると、男性は約10倍、女性は約23倍になっています。

倍率だけみると女性の方が高いですが、報告者の実数を見ると、男性の報告者数のほうが高いことがわかります。



出典：政府広報オンライン

# 栄養価が高いのはどっち？



栄養価が高くみえる



「0.1g」ではなく、「100mg」と表記

同じ情報であっても数値の表現の仕方（フレーム）が違っていると、受ける印象が変わり、意思決定に影響を与えます。これをフレーミング効果といいます。11

# まとめに代えて（これまでの議論から）

- 今対応が求めている課題をどのように学習に位置づけていくか。  
（例えば「生命（いのち）の安全教育」は、既に教材やそれを用いた実践がある。教材の内容と学習指導要領との関連性を分かりやすく示し、更なる活用が図られるようにすることも考えられる。）
- 保健と体育の関連については、さらなる可能性があるのではないか。たとえば現行の高校を例にすると体育の「実生活に生かす運動の計画」と保健の「健康に関する環境づくりと社会参加」はつなげることができる可能性があるのではないか。また保健と体育理論との関連もさらに検討できるのではないか。