

大学生のeヘルスリテラシーを高めるための学習教材の提案

学生番号:2032138 氏名:丸山 唯

指導教員:山崎治 准教授

1. はじめに

コロナ禍による健康意識の高まりとともに、インターネットで健康情報を収集する機会が増えている。しかし、信頼性の低い情報も多く、誤った活用により、健康悪化を招く恐れがある。特に大学生は環境の変化により体調不良を感じやすく、適切な健康管理にはeヘルスリテラシーが不可欠であるが、その教育は十分に普及していない。

本研究は、大学生のeヘルスリテラシー向上を目的とした教材を開発し、個人が正しく健康管理をできるようになることを目指す。

2. 大学生を対象とした健康情報に関する調査

本調査の目的は、個人が正しく健康情報を判断し、自分自身で健康管理ができるようになるという研究の目的に対して大学生の現状のeヘルスリテラシーを測り、個人の属性や健康意識の違いなどからその傾向を把握し、それらの課題点を探る。

2.1 方法

調査対象者: 情報ネットワーク学科に所属している3年生13名に回答してもらった。

調査内容: 本アンケートはGoogleフォームで作成したWeb形式で実施され、全体を4つのセクションに分けて構成し、ページ数は5ページとした。回答者の基本情報や属性とともに、健康への意識や関心について質問した。尺度はDHLIの日本語を参考にして設問を新たに作成し、質問をした。

調査手続き: Google Formにてアンケートを作成し、作成したアンケートを用いて調査を行った。

2.2 結果

表1に、「健康について意識、関心はありますか?」の設問への回答と「3-a) 健康情報を参考にして生活に取り入れることはどの程度ありますか?」の設問のクロス集計の結果を示す。

表1 「健康意識」と「健康情報の生活への取り入れ」のクロス集計表

健康について意識、関心はありますか?	あまりない	まあある	よくある
まったくない	1		
あまりない	2	2	
ある	1	5	1
かなりある			1

この結果より、健康についての意識が高くなると健康情報を生活に取り入れようとする考えが強まることわかった。

3. eヘルスリテラシー向上のための教材提案

大学生を対象としてeヘルスリテラシーを向上させるための教材は、PowerPointスライドを用いて作成した。教材の内容として、事前のアンケート調査の結果に沿って、健康情報の判断能力、健康情報の活用能力、それに伴う健康意識の低さという3点の課題に対応して、章ごとにそれぞれを題材についてのポイント説明と演習を設けることとした。作成した教材の一部を図1に示す。

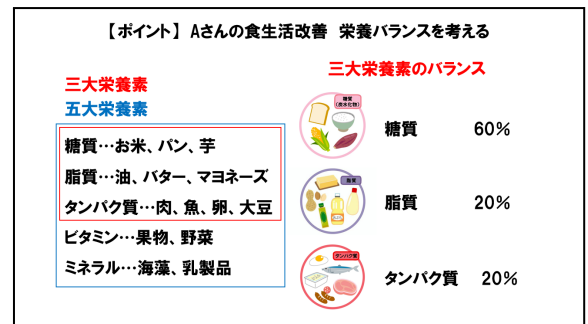


図1 食生活改善 ポイント説明スライド

本教材では、大学生の生活習慣や健康課題をリアルに書き出して、ストーリー性を持たせたシナリオ形式に加えて知識と実践的な演習問題を組み合わせる構成にすることで、学習者自身の生活に照らし合わせながら実生活での応用をしやすいような教材にした。

4. おわりに

本研究では、大学生のeヘルスリテラシー向上を目的とした教材を開発し、健康情報の判断・活用能力の向上を目指した。DHLIを基にした調査から、健康意識、情報の判断力、活用力の課題が明らかとなり、それらを解決する教材を提案した。今後は、教材の有効性の検証を行い、学習者の理解度や意識に応じた調整を加えることで、より幅広い人に活用されることが期待される。

参考文献

宮脇ら (2024). デジタル・ヘルスリテラシー尺度 (DHLI) 日本語版の開発. 日本衛生誌, (71(1)), 3~14.