

## 健康日本21（第2次）は「介入のはしご」を上れるか 「社会環境の質の向上」を具体化するための議論を！

女子栄養大学 武見ゆかり

本年（2013年）4月から、健康寿命の延伸と健康格差の縮小をめざして、健康日本21（第2次）<sup>1)</sup>が開始された。その基本的な方針は、昨年7月、健康増進法の規定に基づき大臣告示として公表された。健康日本21（第1次）の公表が局長通知であったことを考えると、厚生労働省の意気込みを示すものと捉えられる。

策定に当たり、健康日本21（第1次）の最終評価<sup>2)</sup>をふまえ、今後の方向性や課題が整理され、個人の生活習慣改善の重視に留まらず社会環境の改善の重視へという視点が明示された。具体的には、課題の1つに、第1次が「個人の生活に着目して作られたため、社会環境の観点が希薄であるが、個人の健康と社会環境の整備は車の両輪のようにいずれも必要であり、社会環境に関する課題を明確にすべき」点があげられた。また、今後の方向性においても、家族・地域の絆の再構築と助け合い社会の実現、健康を守るための環境への積極的な働きかけの実現、すべての世代のすこやかな心を支える社会のあり方の再構築、といったように、社会そのものの在り方に関する課題が複数示された。

こうした課題や方向性を受け、第2次では、10年後を見据えためざす姿を「すべての国民が支え合い、健康で幸せに暮らせる社会」とし、個人の生活の質の向上と、社会環境の質の向上の両面から、健康寿命の延伸・健康格差の縮小の実現をめざすとされた。新しい視点である社会環境の質の向上については、個人の生活習慣に係る社会環境を改善し、健康のための資源へのアクセスを改善し公平性を確保し、また人々の社会参加の機会を増加して、社会環境の質の向上につなげるという道筋も整理された。

栄養・食生活分野では、第1次の最終評価で「食塩摂取量の減少のように、個人の努力だけでは、これ以上の改善が困難なものについては、栄養成分表示の義務化や市販食品の減塩など企業努力を促すための環境介入が必要」という課題が示された<sup>2)</sup>。これを受け、第2次では「食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加」という環境面の目標設定が行われた<sup>1)</sup>。この目標は、個人の生活習慣の目標である「食塩摂取量の減少」につながるものだが、同時に「健康に良い食物へのアクセスの改善」という社会環境の質の改善にもつながる。

また、この環境面の目標は、2005年から開始され、現在世界の90か国以上が参加している減塩運動 World Action on Salt and Health: WASH<sup>3)</sup>の戦略とも一致する。WASHでは、減塩のターゲットを、調理時や食べる時に食卓で使う食塩を減らすことだけでなく、食塩の主要供給源となっている加工食品や外食の食塩を減らすことに当てている。その実現のための戦略は、①政策・施策として減塩対策を強化、②食品企業を巻き込み主要商品中の食塩量を低減、③新聞等メディアを利用した情報提供による消費者の認知の改善の3つとされる。日本の減塩運動は、従来、個人の食塩摂取行動を変えるための健康教育・栄養教育的アプローチが主流であった。このことは、子どもへの食育やハイリスク者へのアプローチにおいては重要である。しかし、社会全体を動かす、つまり、真の意味でポピュレーションアプローチとして減塩を実現するには、この考え方を抜本から見直すくらいの発想の転換が必要であろう。

社会全体の動きを作る手法として、近年注目されているものの1つに、行動経済学のナッジ（Nudge）という考え方がある<sup>4)</sup>。ナッジとは、人々に強制することなく自ら意思決定して（選択して）望ましい行動に誘導するような仕組みまたはシグナルをいう。食生活を例にすれば、社員食堂のメニューに野菜料理の選択肢を増やし前面に並べる、食品や外食にわかりやすい栄養成分表示を行うなどにより、人々の行動

表1 介入のはしご (A ladder of interventions)  
(英国公衆衛生白書<sup>2)</sup> の Figure 2.1 と英国上院委員会の報告書<sup>5)</sup> の Table 1 とを合成して大島明氏が作成した。)

レベル1:	選択させない: 選択肢から完全に除去するべく規制する 例) ある種の薬物の禁止
レベル2:	選択を制限する: 人々が選ぶことのできる選択肢を制限する 例) 公共の場所での喫煙を禁止する
レベル3:	逆インセンティブにより選択を誘導する: 金銭的あるいはその他の逆インセンティブにより人々をある行動をさないように影響を行使する 例) たばこ税の引き上げ
レベル4:	インセンティブにより選択を誘導する: 金銭的あるいはその他のインセンティブにより人々をある行動をさせるように誘導する
レベル5:	デフォルトを変えることによる選択を誘導する: より健康な選択肢をデフォルトとして人々がそれを選択しやすくなるようにする 例) 臓器移植における臓器提供をオプトインではなくオプトアウトとする 例) サイドディッシュとしてサラダをデフォルトにする
レベル6:	選択を可能とする: 選択を可能とするよう環境を整えるなど 例) 無料の禁煙プログラムを提供する 例) サイクリング用のレーンを設ける 例) 食品の栄養成分表示やレストランでメニューにカロリーの情報をつける
レベル7:	情報を提供する: 教育・啓発普及
レベル8:	何もせずに現状をモニターする

(介入のレベルはレベル1でもっとも高く、レベル8でもっとも低い)

文献5)より転載

会員のさまざまな交流の場、例えば学術大会やセミナーなどが、そうした議論の場の1つになればと願っている。

## 文 献

- 1) 厚生労働省. 健康日本21 (第2次) の推進に関する参考資料. [http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf) (2013年5月7日にアクセス).
- 2) 厚生労働省. 「健康日本21」最終評価. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001r5gc-att/2r9852000001r5np.pdf> (2013年5月7日にアクセス).
- 3) WASH. <http://www.worldactiononsalt.com/>. (2013年5月7日にアクセス).
- 4) リチャード・セイラー, キャス・サンスティーン. 遠藤真美訳. 実践行動経済学—健康, 富, 幸福への聡明な選択. 東京: 日経 BP 社, 2009.
- 5) 大島明. たばこ対策におけるナッジ (Nudge) の採用と限界. 保健の科学 2013; 55: 321-325.

をより望ましい食物選択へ誘導する (ナッジする) という手法である. 健康政策へのナッジの採用と限界について, たばこ対策を例に大島明先生が解説されている<sup>5)</sup> が, その中で提示されている「介入のはしご」(表1) という枠組みが興味深い.

この枠組みに照らすと, 地域で減塩イベントなどを実施し, 人々に「食塩を減らしましょう」と教育・啓発する従来のアプローチはレベル7だが, 加工食品の食塩など栄養成分表示の義務化はレベル6, 食塩供給源となっている食品の主力製品の食塩の低減はレベル5となる. 健康日本21 (第2次) の減塩対策は, この介入のはしごを一段ずつ上るような目標設定になっており, 今後は, これらをいかに実現していくかが課題である.

また, 栄養・食生活の分野で, 「介入のはしご」をどこまで上るべきか, 上る必要があるかといった議論も必要である. 狭義のナッジはレベル5およびレベル6に該当し, たばこ対策ではより上位のレベル, 例えばレベル3のたばこ税の引き上げ, レベル2の公共の場所での喫煙の規制などと組み合わせなければ, ナッジによる行動変容の効果は十分に発揮されないという. 栄養・食生活の場合は, たばここと異なり, 食物そのものが人間の生存や健康維持に不可欠なモノである. したがって, 第2次において生活習慣の目標とされた減塩にせよ, 野菜摂取量の増加にせよ, 目標を達成する上で, どのようなナッジの可能性があるのか, ナッジだけでどれだけの効果が見込めるのかといった議論も含め, 「介入のはしご」を睨んだ議論が必要であろう.

こうした議論は, 栄養・食生活やたばこだけでなく, 身体活動や飲酒など, 他の生活習慣においても必要なことではないだろうか. 日本健康教育学会の