



# 主観的健康感の改善

## *Improving Self-rated Health*

竹内 和雄\*

*Kazuo Takeuchi*

A self-rated health score indicates an individual's perception of his or her own state of health. Feeling healthy is important, so self-rated health scores are taken seriously in the medical field, but there are no instruments that can be used explicitly to measure self-rated health. The present study used the MT-system to create a scale based on a database including controllable factors, with which self-rated health was improved. Scores of 5 points out of a maximum of 10 were raised to 7 by an identifiable combination of factorial effects. These findings may contribute to the evolving methods of measuring changes in self-rated health when a person changes his or her own behavioral pattern.

**Key words** : robust quality engineering, Taguchi methods, MT-system, subjective health, improvement, item addition, factorial effects, medical treatment, training

### 1. 研究の目的, 課題

主観的健康感とは、主観的に評価した自分の健康感のことで、人が健康と感ずることの大切さから医学分野において重要視されているものである。本研究の目的は、MTシステムにより主観的健康感のものさしを作成するとともに、自らの健康感を改善することである。WHO（世界保健機関）は「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と定義している。筆者なりの平易な定義は、健康とは、「体の壮快感と心の爽快感を総合したもの」である。筆者は、「健康」を感じるものさしは、自分で作るのが良いと考えている。自分のことは自分が一番良く知っているはずであるし、「健康」が精神面や生活面も含んだものであるならば、人ごと

に、ものさしが異なると考えるからである。自分のことは、自分が一番良く知っているはずと述べた。しかし、主観的健康感に何がどの程度影響しているか、どのようにすれば改善できるかは、実は、ぼんやりしてよく分かっていない。本研究の課題は、主観的健康感にどのような項目が関係しているかを調べ、改善のために項目を変化させたときの効果を明らかにすることである。

### 2. データベース作成

主観的健康感に関係すると考えた項目を選び、データ採取を開始<sup>1)</sup>したのは、2007年12月18日であった。以降、2008年11月26日に制御可能項目の追加<sup>2)</sup>など見直しをして、2009年3月23日時点まで蓄積したデータベースが表1のとおりである。

データベースは、67項目と主観的健康感の評点（真値）を対応させて1つのメンバーとし、毎日記

\* 元セイコーインスツル(株), 正会員