

厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）
総括研究報告書

誤誘導の解消に向けた検討に関する研究

研究代表者 種村 菜奈枝

慶應義塾大学 薬学部・助教 / 医薬基盤・健康・栄養研究所・室長

研究要旨

我が国では、2003 年 第 156 回国会で可決・成立した食品安全基本法に基づき、「リスク」中心のリスクコミュニケーションを推進していた歴史がある。

しかし、リスクを中心としたコミュニケーションは、物事のマイナス面の認識を深め、またネガティブな結論しか導かない。当班は、従来のリスクコミュニケーションに対して、「ベネフィットからリスクを考える」という新たな観点を加味した上で、リスクのみならずリスクと表裏の関係であるベネフィットに関しても、誤誘導を生じさせることなく、一般消費者へ伝達するためのメッセージ作成に関する留意点を策定した。

研究分担者 小野寺 理恵 札幌医科大学 医学部・講師

大阪市立大学 医学部・特任講師

研究分担者 柿崎 真沙子 名古屋市立大学医学部・特任講師

研究協力者 矢澤 一良 早稲田大学 早稲田大学ナノ理工学研究機構

規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門（部門長）

研究協力者 楠見 孝 京都大学 教育学部・学部長

研究協力団体 橋本 正史 健康食品産業協議会・会長

研究協力団体 長村 洋一 日本食品安全協会・理事長

研究協力団体 阿南 久 消費者市民社会をつくる会・代表理事

研究協力団体 森田 満樹 Food Communication Compass・組織代表

A. 研究目的

本年度の研究目的は、リスク認知調査（ベネフィット/リスクの情報提供の違いによる発信者に対する信頼度の変化を測定）を実施した上で、ベネフィットリスクコミュニケーションの必要性を検討することであった。最終的に、専門家と非専門家の効果的なリスクコミュニケーション推進のため、消費者への伝達方法、及びベネフィット情報の質のあり方を提言した。

〔定義〕 専門家：事業者等、非専門家：一般消費者

B. 研究方法

（ア）リスク認知調査

日本人を対象にリスク認知調査（ベネフィット/リスクの情報提供の違いによる発信者に対する信頼度の変化を測定）を2020年11月に調査した（添付1）。

i. 研究デザイン

日本人を対象とした無記名自己記入式質問紙調査

ii. 研究対象者

本研究は、日本人を対象としたウェブアンケート調査を行った。

iii. 調査項目及び調査方法

本研究は、次の調査項目を収集した。

1) 背景情報

年齢、性別、居住地域（都道府県）、最終学歴、ニューメラシー

2) メッセージの送り手に対する信頼度

先行研究の木下らの調査で使用された4つのトピック[原子力発電、高レベル廃棄物の処理、胸部X線撮影、放射線の食品照射]、及び追加の1トピック[環境汚染物質]ごとに、「リスクの一面メッセージ」と「ベネフィットとリスクの両面メッセージ」の2種類を準備後、それぞれのトピック及びメッセージの種類別にメッセージの送り手に対する信頼度を7件法で評価した。

iv. データ収集方法

研究責任者は、調査会社に調査の実施を委託した。そのため、ウェブアンケートは調査会社の管理するサーバ上に設置され、研究対象者は調査会社のアンケート用ウェブサイトアクセスして回答した。調査に係る所用時間は、最大10分程度であった。

v. 目標対象者数

本調査は、「リスクの一面のメッセージ」と「ベネフィットとリスクの両面のメッセージ」の場合との信頼度の差を0.1程度（予想）確認する必要がある（吉川・木下，1989）。また、「リスクの一面のメッセージ」と「ベネフィットとリスクの両面のメッセージ」それぞれの信頼度の測定値の標準偏差は0.5とした。有意水準0.05、検出力0.80と設定した場合、サンプルサイズは788人である。情報提示後（1週後）の調査で、登録時より300例程度の脱落が見込まれ、その予想される脱落例を考慮し、1100人とした。

vi. 解析方法

研究対象集団の背景情報は、離散型データの場合は出現頻度およびその割合を、連続型データの場合は要約統計量を算出した。

トピックごとに、メッセージの送り手に対する信頼度を1(とても信頼できない)から7(とても信頼できる)の間隔尺度へ変換する。その後、A群またはB群ごとに、登録時または情報提示1週間後の信頼度の平均値及び標準偏差を算出後、トピックごとに、A群とB群の信頼度平均値に差があるかどうかをt検定(両側検定)により検討する。多重比較においてはボンフェローニ法で補正した対応の無いt検定を用いた。解析には、SAS®9.4 (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)を使用した。

(倫理面への配慮)

当該研究を行うにあたり、最新の「ヘルシンキ宣言」および「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針(以下、倫理指針)」を遵守した。本研究は、調査実施前に国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 研究倫理審査委員会の倫理審査を受け、承認された(医基健発222号)。

(イ) リスクベネフィット情報提供における留意点(案)の完成

令和元年度から令和2年度にかけてリスクベネフィット情報提供における論点を作成した。これは、平常時のリスクコミュニケーションが目的であり、規制当局、企業やその他ステークホルダーのメッセージ発

信者から一般消費者への双方コミュニケーションを想定している。

このリスクベネフィット情報提供における論点の活用場としては、リスクコミュニケーションの企画から実施、その効果を評価する場面を想定している。長期的な人材育成という観点でも、今後のアドバイザースタッフ制度の普及において、リスクコミュニケーターが効果的にリスクコミュニケーションを企画また実施するための教育教材としての活用も可能である。

C. 研究結果

(ア) リスク認知調査

対象者1100人のうち、A群(片面:リスク)は550人、B群(両面:リスクベネフィット)は550人であった。全体の平均年齢45.6歳(SD :14.7)、A群は45.7歳(SD :14.5)、B群は45.4歳(SD :14.9)であった。その他、性別、ニューメラシスコア、公的機関に対する信頼度は両群で対象者背景に差はなかった。

5種類のネガティブトピック全てにおいて、登録時ではB群に比べてA群の信頼度がいずれも高く、t検定の結果、2群間の信頼度の差に有意差が見られた(胸部X線撮影 $p=.005$ 、その他の4トピック $p<.001$)。さらに、それぞれのトピックの2群間の信頼度の差を効果量で確認したところ、高レベル廃棄物処理のトピックでは、中程度であったが(効果量0.52)、残りのいずれのトピックにおいても、信頼度の差は小又はそれ以下であった(効果量0.16-0.37)。

さらに、非専門家のリスク認知が高いトピックの場合、A群の信頼度はいずれも5以

上であり、他のトピックと比べて高かった（リスク認知の高いトピック：原子力発電 平均 5.05、高レベル廃棄物処理 平均 5.03、環境汚染物質 平均 5.00、リスク認知の低いトピック：放射線の食品照射 平均 4.87、胸部 X 線撮影 平均 4.91）。一方、登録時の B 群の中で最も信頼度が高かったトピックは、環境汚染物質であり（平均 4.72）、2 群間の信頼度の差の最も小さかった（効果量 0.24）。

また、情報提示 1 週後の信頼度を測定したところ、5 種類のネガティブトピック全てにおいて、上述した傾向と同じであり、さらに登録時と比べて 2 群間の差は大きかった。これは、登録時に対して情報提示 1 週間では、A 群でさらに信頼度が上昇、B 群でさらに信頼度が下降したため、効果量がさらに大きくなったと思われる。

最後に、ニューメラシスコア（低/中/高）及びベースラインの信頼度（低/中/高）別で層別解析したところ、上述した傾向と大きな違いは認められなかった。（添付 2）

（イ） リスクベネフィット情報提供における論点（案）

令和元年度から令和 2 年度にかけ、自己管理型及び他者管理型のリスクコミュニケーションを想定したリスクベネフィット情報提供における論点を含むリスクコミュニケーションデザインブック（添付 3）、及び自己管理型のリスクマネジメントのためのベネフィットリスクコミュニケーションとして、水中毒をテーマとした科学絵本を作成した（添付 4, 5）。

D. 考察

（ア） リスク認知調査

本研究を通して、トピック性質が信頼度に与える影響は大きいことが明らかになった。本研究及び先行研究（吉川ら，1989、楠見ら，2013）を踏まえると、同一情報源が両論併記のベネフィットリスクコミュニケーションにおける発信者に対する信頼度は、片面（リスク）、両面（リスクベネフィット）、片面（ベネフィット）の順に高いことが明らかになった。

先行研究を踏まえると、両面のコミュニケーションはリスク認知を下げ、片面（ベネフィット）と比べて信頼度が高いことから、ベネフィットを加えたリスクに関する情報提供が重要であると言われてきた。一方で、片面（リスク）は、国民や市民が危険情報に注目する傾向にある。

ネガティブトピックのリスク認知が高いほど、A 群の信頼度は高く、さらに効果量も大きかった。これは、否定的な価値を持っている人は危険性を高く評価する傾向があることが影響していると考えられた。しかし、環境汚染物質では、A 群の信頼度は高いが、効果量は小さく、その理由として B 群の信頼度が群内で最も高かったことが考えられる。このトピックは、魚摂取によるメチル水銀摂取のリスクと健康メリットを情報提供文書に記述した。このトピックに関しては、日本で魚介類等に含まれるメチル水銀に関する食品健康影響評価の実施、及び一般者に対する情報発信や評価に基づくリスクコミュニケーションが開始されてからおおよそ 50 年が経過している。よって、長期間の情報提供やリスクコミュニケーションを通して、魚摂取による健康メリットに関する理解の促進、また時代背景や食習慣の変化

もベネフィットリスクコミュニケーションに対する信頼度向上に影響していると考えられる。

さらに、情報提示 1 週後の信頼度の変化を効果量の大きさに測定した。その結果、A 群の信頼度が高く、B 群の信頼度が下がることにより、登録時に比べて情報提示 1 週後の効果量は大きくなった。これは、ネガティブな評価に反応する回数が多い場合、否定的な側面が強く生じやすく、人々の直感的な反応として忌避的な反応が生じやすいと言われていることが関係していると思われる。

今回の調査から、ニューメラシスコアやベースラインの信頼度の違いによって、送り手に与える信頼度への影響はなかったが、福島第一原発事故による食品の放射線リスクへの態度に関する 9 年間の最新の追跡調査では、時間経過するほど不安が小さく批判的思考態度の影響が大きくなるとの報告があり（楠見ら，2020）、批判的思考態度の継続的な醸成が重要であると思われる。

今回の調査では、リスク認知が高いトピックに関するリスクコミュニケーションでは、リスクが大きくベネフィットが小さく感じやすくなることによって、両面のベネフィットリスクコミュニケーションの信頼度が低くなることが明らかになった。本来、リスクの合理的な意思決定に寄与するニューメラシーの影響があると仮定したが、リスク認知が高いトピックに関するリスクコミュニケーションでは、その影響がないことも明らかになった。しかし、長期的な批判的態度の醸成を活用したリスクコミュニケーションは、ベネフィットリスクコミュニケーションにおけるメッセージ送り手に対

する信頼度を高める可能性があり、この点を踏まえた最適な伝達技法を科学的に解明するために、今後の検討が必要である。

専門家と消費者とのリスク認知は異なると言われており、リスクコミュニケーションの対象者である消費者のベネフィット/リスク認知を把握した上で、コミュニケーションデザインすることが効果的なコミュニケーションの推進に繋がると思われる。

（イ） リスクベネフィット情報提供における論点（案）

リスクコミュニケーションデザインブックは、平成 30 年度に厚労科研（種村班）が機能性表示食品を例にベネフィットメッセージとして届出表示及びキャッチコピー、その他に関する実態調査で把握した現状の課題の論点をもとに、令和元年度に専門家会議で議論した内容、及び実地でのベネフィットリスクコミュニケーションとその振り返り内容を参照の上、作成した。

このリスクコミュニケーションデザインブックは、健康に関するアドバイザー養成研修担当者、規制当局の担当者を対象とした、対象者の状態や特性に応じた効果的なリスクコミュニケーションを行うための企画、実施、振り返りの手順、及び各留意点やリスクベネフィット情報提供における論点を纏めたものである。リスクコミュニケーションの実施側を対象とした従来の研修冊子との違いは、専門家と非専門家のリスク認知の差を踏まえた対象者の状態のアセスメント及びそのアセスメント結果をコミュニケーションデザインへ反映する方法や、自己管理型又は他者管理型といったリスクの種類に留意した上で、リスクコミュ

コミュニケーションを効果的に実施できるように解説に努めた点である。

今後、画一的な一方向のリスクコミュニケーションではなく、双方向のリスクコミュニケーションの実現に向けて、当班で策定したリスクコミュニケーションデザインブックの活用が見込まれる。

自己管理型のリスクマネジメントのためのベネフィットリスクコミュニケーションとして、水中毒をテーマとした科学絵本を一般消費者と共同制作した。自己管理型のリスクコミュニケーションの場合、ベネフィットとリスクの両面のアプローチが有効であることから、“ベネフィットの文脈でリスクを捉える”という視点を水中毒のトピックを例に絵本の中で描いた。

さらに現在、諸外国も含めて、市民参画型会議や共同的討議を取り入れた市民参加によるリスクコミュニケーションが検討または推進されている。この効果として公正な市民参加が合意形成を促し、行政への信頼を醸成できる可能性が示唆されている。

E. 結論

食品の効果的なリスクコミュニケーションを推進するための一つの方策として、食品のベネフィットリスクのバランスに基づき、消費者がそれらを理解した上で、自分自身の健康増進のために活用できる情報提供が大切であると考えます。

当班は、機能性表示食品の、主にベネフィット情報に関する消費者伝達の現状と課題から導き出された論点を活用して、対象者別の効果的な食のリスクコミュニケーション実施のためのデザインを検討した。

自己管理型のリスクとは異なり、特に他者管理型のリスクコミュニケーションにおいてはメッセージ発信者に対する信頼が大事であり、批判的態度の醸成を踏まえた、リスクコミュニケーション推進に関する検討が今後も必要であることが示唆された。

F. 健康危険情報

該当なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

1. Nanae Tanemura, Yusuke Machii, Hisashi Urushihara. The first survey of gap between the actual labelling and efficacy information of functional substances in food under the regulatory processes in Japan. Journal of Functional Foods 72. 2020 年 6 月

2. 学会発表

1. 種村 菜奈枝, 千葉 剛, 藤井 仁, 小野寺 理恵, 柿崎 真沙子, 漆原 尚巳, 漆原 尚巳. 市民参画型のリスクコミュニケーションデザイン開発に向けた検討(口頭発表). 京都(オンライン開催)(第 79 回日本公衆衛生学会総会). 2020 年 10 月
2. 種村菜奈枝. 3 班合同シンポジウムーリスクマネジメントの実践から学ぶ、食品のベネフィットとはー「ベネフィットとリスクの両面を取り入れたリスクコミュニケーションの導入とその意義」、シンポジウム(指名). 博多(オンライン開催)(第 18 回日本機能

性食品医用学会総会) . 2020 年 12 月

H. 知的財産権の出願・登録状況 (予定を含む。)

1. 特許取得

該当なし。

2. 実用新案登

該当なし。

3. その他

クロスカリキュラム「食品のベネフィットから見たリスクーしょうゆの魅力を例にー」

種村菜奈枝：千葉市立千葉高等学校：
2020. 8. 25：千葉県千葉市稲毛区：千葉
市立千葉高等学校 2 年生（FG 組）を対
象としたリスクコミュニケーション

種村菜奈枝：千葉市立千葉高等学校：
2020. 8. 28：千葉県千葉市稲毛区：千葉
市立千葉高等学校 2 年生（ABC 組）を対
象としたリスクコミュニケーション

種村菜奈枝：千葉市立千葉高等学校：
2020. 9. 7：千葉県千葉市稲毛区：千葉市
立千葉高等学校 2 年生（DE 組）を対
象としたリスクコミュニケーション

資 料

リスクとベネフィット情報の提示方法の違いが メッセージの送り手に対する信頼度に与える影響の検討

実施機関

実施機関名： 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所

研究責任者： 食品保健機能研究部 健康食品情報研究室・種村 菜奈枝

版数：第 1.2 版

作成日：2020 年 10 月 7 日

目 次

1	研究背景.....	3
2	研究目的.....	4
3	研究デザイン.....	4
4	研究対象者.....	4
4.1	選択基準.....	4
4.2	除外基準.....	5
5	調査項目および調査方法.....	5
5.1	調査項目.....	5
5.2	研究対象者の選定方法および調査方法.....	6
6	目標対象者数と研究期間.....	7
6.1	目標対象者数.....	7
6.2	調査実施および研究期間.....	8
7	統計解析.....	8
8	データ収集方法.....	8
9	倫理的事項.....	9
9.1	遵守すべき諸規定.....	9
9.2	倫理委員会での審査と承認.....	9
9.3	研究機関の長への報告.....	9
9.4	インフォームド・コンセント.....	9
9.5	個人情報の取り扱い.....	10
9.6	研究対象者等及びその関係者からの相談等への対応.....	10
9.7	研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益.....	10
10	研究費用および補償.....	10
10.1	スポンサーおよび利益相反.....	10
10.2	被験者の経済的負担または謝礼.....	11
10.3	健康被害に対する補償.....	11
11	研究実施計画書の改訂.....	11
12	研究に関する資料等の利用と保存.....	11
13	研究成果の帰属と結果の公表.....	12
14	重篤な有害事象発生時の報告.....	12
15	モニタリング・監査.....	12

16	研究組織.....	12
17	文献	14

1 研究背景

2003年に第156回国会で可決・成立した食品安全基本法により(1, 2)、食品安全行政にリスク分析が導入された。我が国の食品のリスク分析は、国連食糧農業機関と世界保健機関合同のコーデックス（国際食品規格）委員会が提案した概念である Working Principles for Risk Analysis for Safety for Application by Governments (CAC/GL 62-2007)の原則に基づいて実施されている(3)。

現在、内閣府 食品安全性委員会で食品健康影響評価ガイドラインに基づく客観的なリスク評価がなされ(1)、厚生労働省を含む規制当局や地方公共団体はリスク低減するための適切な政策、その決定や実施を通して、リスク管理を行っている。その過程で、関係者相互間の情報及び意見交換を図るために消費者とリスクコミュニケーションが実施され、食品安全が確保されている。一方、海外におけるリスク評価は、リスク一面だけではなく、ベネフィットの側面も取り入れたリスクベネフィット評価が導入されてきており(4)、本邦のリスク評価方法とは異なる。

社会に存在しているものは全てリスクとベネフィットを持つ。ゆえに、我々がリスクだけの一方向のみから物事を判断する場合、リスクだけに注意が集中してしまい、リスクと表裏一体をなすベネフィットが認識できなくなる可能性が懸念されている(5)。リスクと適切に向き合うためには、リスクだけ論じることにより、物事の本質を認識できない状態は回避すべきであると考える。

また、情報の受け手にとって、リスクの質が重要である。リスク管理のタイプには、1) 自己管理型と 2) 他者管理型の2種類のリスクがあり(5, 6)、情報の受け手の関心やリスクの感じ方が異なると言われている。しかし、根本的には、リスク管理の形態が異なるだけで、全ての人にリスク管理責任があると言える。しかし、後者の2) 他者管理型のリスクの場合では、情報の受け手の興味は、リスクが適切に管理されているかといった点にあるため、メッセージの伝達内容を消費者が受容するためには、情報の送り手と受け手の信頼が重要であると言われている(7)。この信頼を高めるためのアプローチを検討することが重要である。リスクメッセージが科学的かつ客観的であったとしても、情報の受け手がその内容を理解できない場合、何も伝達できなかったに等しい点に留意する必要がある。

そこで、リスクコミュニケーションの対象者や取り上げるトピックスの性質によって、“リスクの一面のメッセージ”が有効か、“ベネフィットとリスクの両面のメッセージ”が有効か、リスクとベネフィット情報の提供方法の違いによるメッセージの送り手に対する信頼度の変化を測定することを目的とする。

（研究の意義）

食品安全分野のような他者管理型のリスクコミュニケーションの場合、メッセージの送り手に対する『信頼』が一番重要な要素であるため (5, 6)、効果的なリスクコミュニケーションを推進する上でも、この点に関する科学的根拠を取得することは意義があると考えている。

2 研究目的

本研究の目的は、リスクとベネフィット情報の提供方法の違いがメッセージの送り手に対する信頼度に与える影響を検討することである。

3 研究デザイン

日本人を対象とした無記名自己記入式質問紙調査

4 研究対象者

本研究は、日本人を対象としたウェブアンケート調査を行う。研究対象者の選択基準は、次の通りとする。

4.1 選択基準

- 1) 20 歳以上の日本人
- 2) 学歴が短大卒以上である者

[設定根拠]

- 1) リスク認知は潜在的な文化的違いも考慮する必要があるため (8)、選択基準 1)を設定した。
- 2) 本研究で提示するリスク又はベネフィットのメッセージの文字数が比較的長いことから、ある程度の読解力がある者を対象者とするため、選択基準 2)を設定した。

4.2 除外基準

- 1) リスク情報について「ベネフィットがある」と誤答した者
- 2) ベネフィット情報について「リスクがある」と誤答した者

[設定根拠]

- 伊川ら（心理学研, 2018）の先行研究に倣い (9)、除外基準 1)と 2)を設定した。

5 調査項目および調査方法

5.1 調査項目

本研究では、次の調査項目を収集する。

- 1) 背景情報
年齢、性別、居住地域（都道府県）、最終学歴、ニューメラシー（注 1）
- 2) メッセージの送り手に対する信頼度
先行研究の木下らの調査で使用された 4 つのトピック[原子力発電、高レベル廃棄物の処理、胸部 X 線撮影、放射線の食品照射] (10, 11)、及び追加の 1 トピック[環境汚染物質] ごとに (12)、「リスクの一面メッセージ」と「ベネフィットとリスクの両面メッセージ」の 2 種類を準備後、それぞれのトピック及びメッセージの種類別にメッセージの送り手に対する信頼度を 7 件法で評価する。

(注 1)

ニューメラシーは、数値情報に対する自己効力感を測定する尺度であり (9)、日本に適合するように質問文が一部改編されている (13, 14)。「つぎに書かれている数値の情報はどのくらい理解しやすいですか」という質問に対して、「理解にとて苦勞する」から「理解にとて容易である」の 6 段階で評定を求める尺度である (Cronbach の α 係数は 0.81) (14)。

5.2 研究対象者の選定方法および調査方法

研究責任者は、調査会社に調査の実施を委託し、研究対象者選定に関しては、調査会社のパネルを使用する。

1) 研究対象者の選定方法

調査会社は、ウェブアンケート配信開始となったタイミングで、配信対象として登録されているモニターのページに本研究のウェブアンケート調査を新規アンケートとして表示させる。調査会社のパネルに属する研究対象者候補は、調査会社のページにアクセスし、調査票の冒頭にある趣意書を確認後、スクリーニングページの入力を行う。スクリーニング調査項目は、本研究計画書「4.1 選択基準」および「4.2 除外基準」で示した項目である。

その後、調査会社は、調査会社が管理するサーバ上に設置したウェブアンケート回答用サイトで調査実施前に研究対象者候補が選択基準に合致しているか/除外基準に抵触していないかどうかを確認するための適格性判定を行う。この適格性判定は、研究対象者候補がスクリーニングページの入力完了後、ウェブアンケート回答用システムによって自動的に判定される。

2) 調査方法

適格性判定の結果、適格と判定された研究対象者は、システムにより A 群または B 群にランダムに割付けられる。割付調整因子は、年齢及び性別と人口構成比であり、A 群と B 群のそれぞれの症例数が 1:1 になるように割付ける。その後、研究対象者に対して、ウェブアンケート調査を実施する。公的機関に対する信頼度測定は、スクリーニング、登録時、および情報提示 1 週後の 3 点である。情報提示 1 週後は、時間経過による公的機関に対する信頼度の

変化を測定するため割付された同じ群の情報提供文書を研究対象者に提示する。研究対象者は、調査票のスクリーニングページより後のページのウェブアンケートに回答する。一方、不適格と判定された研究対象者候補はその時点で調査終了となるため、調査票のスクリーニングページより後のページのウェブアンケートには回答しない。

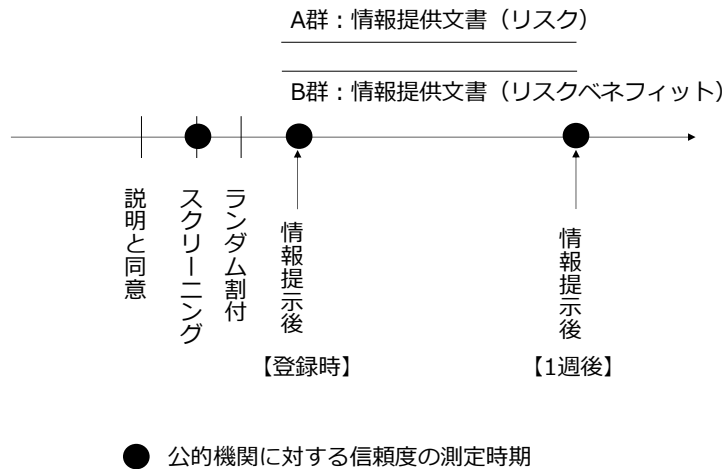


図 1. 調査の流れ

6 目標対象者数と研究期間

6.1 目標対象者数

1100 人

[設定根拠]

本調査は、「リスクの一面のメッセージ」と「ベネフィットとリスクの両面のメッセージ」の場合との信頼度の差を 0.1 程度（予想）確認する必要がある（吉川・木下, 1989）（10, 11）。また、「リスクの一面のメッセージ」と「ベネフィットとリスクの両面のメッセージ」それぞれの信頼度の測定値の標準偏差は 0.5 とした。有意水準 0.05、検出力 0.80 と設定した場合、サンプルサイズは 788 人である。情報提示後（1 週間後）の調査で、登録時より 300 例程度の脱落が見込まれるため、その予想される脱落例を考慮し、1100 人とした。

6.2 調査実施および研究期間

1) 調査実施期間

2020 年 11 月（予定）

2) 研究期間

倫理委員会承認後から 2021 年 3 月

7 統計解析

研究対象集団の背景情報は、離散型データの場合は出現頻度およびその割合を、連続型データの場合は要約統計量を算出する。

トピックごとに、メッセージの送り手に対する信頼度を 1(とても信頼できない)から 7(とても信頼できる)の間隔尺度へ変換する。その後、A 群または B 群ごとに、登録時または情報提示 1 週間後の信頼度の平均値及び標準偏差を算出後、トピックごとに、A 群と B 群の信頼度平均値に差があるかどうかを t 検定（両側検定）により検討する。多重比較においてはボンフェローニ法で補正した対応の無い t 検定を用いる。

解析には、SAS[®]9.4 (SAS Institute Inc., Cary, NC, USA)を使用する。

8 データ収集方法

本研究は、無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）である。研究責任者は、調査会社に調査の実施を委託する。そのため、ウェブアンケートは調査会社の管理するサーバ上に設置され、研究対象者は調査会社のアンケート用 ウェブサイトにアクセスして回答する。調査に係る所用時間は、最大 10 分程度を予定している。

調査会社が、調査データの回収をする。ただし、調査項目（背景情報）のうち研究対象者の年齢、性別、居住地域（都道府県）データについては、調査会社が、調査データと連結および

匿名化した状態で研究責任者へ提供する。また、研究対象者自ら回答する無記名自記式質問紙調査であるためデータクリーニングは行わない。

ウェブアンケート調査完了後、研究責任者は、調査会社が指定する URL 等を介して、調査データを手に入る。研究責任者は、入手したデータを電子媒体の CD-R へコピーし、送受信記録を残した上で解析担当者宛に郵送する。

9 倫理的事項

9.1 遵守すべき諸規定

当該研究を行うにあたり、最新の「ヘルシンキ宣言」および「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針（以下、倫理指針）」を遵守する。

9.2 倫理委員会での審査と承認

本研究は、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 研究倫理審査委員会の倫理審査を受け、承認された後に開始する。

9.3 研究機関の長への報告

研究責任者は、研究機関の長に対して研究の中止または終了時には速やかに報告を行う。

9.4 インフォームド・コンセント

本研究は、無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）であり、倫理指針にしたがった趣旨説明書による調査協力の依頼を行い、調査票への回答を以て調査への協力の同意とする。

ただし、本アンケートは無記名によるものであるため、研究者は研究対象者を特定する情報を一切持っていない。よって、アンケート回収後に同意撤回した場合は、該当アンケートを特定することが困難であり、データを除外することができないことを研究対象者に説明する。

9.5 個人情報の取り扱い

本研究は、無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）であり、アンケート回収時点で個人を識別することはできない。また、匿名化対応表は作成しない。よって、特定の個人に遡ることは不可能であるため、個人の識別ができない情報として取り扱うことが可能である。本研究の実施過程およびその結果の公表（学会や論文等）の際には、研究対象者を特定できる情報は一切含まれていない。なお、調査会社での個人情報の取扱いは、各社の個人情報利用規約に従う。

9.6 研究対象者等及びその関係者からの相談等への対応

研究責任者が、電話で対応する。

9.7 研究対象者に生じる負担並びに予測されるリスク及び利益

研究対象者への直接的利益は生じないが、調査会社から対象者に対して、調査会社の規定に従ってポイント等が付与される。本研究は、無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）であり、対象者の負担になる侵襲的、非侵襲的な生理学・生化学検査は一切行わない。したがって、対象者への身体的不利益および危険性は想定されない。

10 研究費用および補償

10.1 スポンサーおよび利益相反

本研究の調査は、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）（研究代表者 種村菜奈枝）の研究費にて行う。その他、本研究に関して開示すべき利益相反はない。

10.2 被験者の経済的負担または謝礼

研究対象者は、無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）であるため、経済的負担は発生しない。研究へ参加した謝礼として、調査に先立ち適格性確認のために行われるスクリーニングを含めて回答が1問以上あった場合、調査会社のパネルに属する研究対象者候補または研究対象者に対して、調査会社の規定に従ってポイント等が、調査会社を通じて付与される。

10.3 健康被害に対する補償

本研究は、無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）であるため、当該項目は該当しない。

11 研究実施計画書の改訂

研究計画書を変更する場合、研究責任者は、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 研究倫理審査委員会の審査を経て研究機関の長の承認を得る。

12 研究に関する資料等の利用と保存

研究責任者は、本研究の実施に関し発生するあらゆる記録類（電子ファイルを含む）を保管する責務を負う。保管する資料は、以下の表の通りとする。紙媒体の情報は、国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部 健康食品情報研究室の施錠可能なキャビネットにて研究責任者が保管する。解析した電子データはCD-R等の電子媒体に記録し、国立健康・栄養研究所 食品保健機能研究部 健康食品情報研究室の施錠可能なキャビネットにて研究責任者が保管する。保管期間は、調査結果公表後10年間とする。

その後、研究責任者は、次の通りの手順で、保管資料を再生不可能な形で破棄する。

紙媒体は、シュレッダーまたは溶解処理により、再現不可能な状態にして廃棄する。書き換え不可能な電子媒体のデータは、読取不可能な状態にまで物理的に破壊した上で、廃棄する。書き換え可能な電子媒体のデータは、読取不可能な状態にまで物理的に電子媒体を破壊して廃

棄する。

研究責任者は、研究に関する資料を以下の通り保存する。

保存者	保存する資料	保存期間
研究責任者	○研究対象者から取得した情報 ○研究機関において保存すべき 研究に係る文書	研究結果公表後10年間

13 研究成果の帰属と結果の公表

本研究により得られた結果やデータ、知的財産権は、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所に帰属する。解析終了後速やかに公表用論文を取り纏め、適切な学術雑誌での公表を目的とした投稿を行う。

14 重篤な有害事象発生時の報告

本研究は、無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）であるため、当該項目は該当しない。

15 モニタリング・監査

本研究は、無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）であるため、当該項目は該当しない。

16 研究組織

種村 菜奈枝 研究責任者

研究計画立案、調査実施、論文作成

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所

食品保健機能研究部 健康食品情報研究室 室長

千葉 剛

共同研究者

研究計画立案、論文作成

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所

食品保健機能研究部 部長

柿崎 真沙子

解析担当者

名古屋市立大学 大学院医学研究科 特任講師

- 心理学専門家

楠見 孝

調査実施に関する専門的助言

京都大学大学院教育学研究科教育科学専攻 教育認知心理学講座 教授

- 疫学専門家

小野寺理恵

調査実施に関する専門的助言

大阪市立大学 大学院医学研究科 特任講師

- 委託先

調査会社（選定中）

無記名自記式質問紙調査（ウェブアンケート調査）の実施

1. 食品安全基本法. 厚生労働省. https://elaws.e-gov.go.jp/search/elawsSearch/elaws_search/lsg0500/detail?lawId=415AC000000048. Published 2020. Accessed May 9, 2020.
2. 第 156 回 国会（常会） 食品安全基本法案. 衆議院. http://www.shugiin.go.jp/internet/itdb_gian.nsf/html/gian/kaiji156.htm. Published 1993. Accessed 2020, May 10.
3. Working Principles for Risk Analysis for Safety for Application by Governments (CAC/GL 62-2007). Codex Alimentarius Commission. <http://www.fao.org/3/a-a1550t.pdf>. Published 1997. Accessed May 9, 2020.
4. R A, S MP, M N. Risk-Benefit Assessment of Foods. *EFSA Journal*. 2019;17(S2):1-8.
5. 土田昭司, 伊藤誠宏. 若者の感性とリスク・ベネフィットからリスクを考える. 京都市, 北大路書房. 2003.
6. 平川秀幸, 土田昭司, 土屋智子. リスクコミュニケーション論 (シリーズ環境リスクマネジメント) 大阪府, 大阪大学出版会. 2011.
7. 木下富雄. リスク・コミュニケーションの思想と技術: 共考と信頼の技法. 京都市, ナカニシヤ出版. 2016.
8. Komoto K, Okamoto S, Hamada M, et al. Japanese Consumer Perceptions of Genetically Modified Food: Findings From an International Comparative Study. *Interact J Med Res*. 2016;5(3):e23.

9. 伊川 美, 楠見 孝. 食品リスク認知の感情ヒューリスティックに及ぼすニューメラシーの抑制効果. 心理学研究. 2018;89(4):367-375.
10. 木下富雄, 吉川肇子. リスク・コミュニケーションの効果（１）. 日本社会心理学会 第 30 回大会発表論文集. 1989:109-110.
11. 吉川肇子, 木下富雄. リスク・コミュニケーションの効果（２）. 日本社会心理学会 第 30 回大会発表論文集. 1989:111-112.
12. 栗川 隆, 玖村 樹, 渋谷 祐, et al. 食品に対する安全意識について：消費者と専門家との比較. 社会情報学研究. 1995;1:109-118.
13. Fagerlin A, Zikmund-Fisher BJ, Ubel PA, et al. Measuring numeracy without a math test: development of the Subjective Numeracy Scale. *Med Decis Making*. 2007;27(5):672-680.
14. 楠見 孝, 伊川 美. ニュメラシーが低線量放射能リスク情報理解に及ぼす影響. 日本認知心理学会 第 13 回大会発表論文集. 2015:4.

情報提供文書

● 原子力発電

【リスク】

原子力発電所の事故により放出された放射線に被ばくすると、DNA（遺伝子）が傷つき、数年～数十年後にがんや白血病^{はっけつびょう}が発生するリスクが増えます。このような外部被ばくに限らず、大気中に放出された放射性物質を吸い込んだり、放射性物質により汚染された土壌^{どじょう}の飲料水や農作物、さらには海洋にまで達した放射性物質が蓄積された海産物を摂取することで、内部被ばくをします。内部被ばくをすると、骨や小児の甲状腺^{こうじょうせん}の病気を引き起こすことがあります。

【ベネフィット】

原子力発電は、長期にわたって安定して供給できるエネルギーです。また、燃料に対して得られるエネルギー量がとても大きく、リサイクルも可能なため、少ない資源でも有効に活用でき、安定した供給につながります。発電に伴う温室効果ガス^{おんしつこうか}の排出量も他のエネルギー利用と比較して低いクリーンエネルギーです。さらに運転コストも低く、コストの変動も少ないエネルギーです。

● 高レベル放射性廃棄物の処理

【リスク】

高レベル放射性廃棄物^{こうれべるほうしやせいはいきぶつ}の管理には、放射能の影響がなくなるまでに長い年月を必要とする為、対応できる条件や適切な環境がかかせません。地上での管理は、地震・津波の影響、酸化による腐食、管理の為の人材・技術の継続的確保、管理コストの次世代への負担などが生じます。その為、地層への処分が推奨^{すいしょう}されていますが、処分場建設候補地確保^{しよぶんじょうけんせつこうほち}の難しさ、処分場への輸送時事故の不安、処分場建設から廃棄物処分まで 100 年要すること、地下埋蔵資源^{ちかまいぞうしげん}を掘り起こす際の接触事故^{ちかくへんどう}、地殻変動など自然条件の変化による影響など別のリスクが生じます。

【ベネフィット】

高レベル放射性廃棄物^{こうれべるほうしやせいはいきぶつ}そのものは、安定した物質で爆発を引き起こすこともなく、核分裂^{かくぶんれつ}が止まらなくなるような原子力発電所で起こったりする事故も起こりません。高レベル放射性廃棄物^{こうれべるほうしやせいはいきぶつ}から出る放射線がなくなるまでには長い時間が必要ですが、放射性物質をガラスで固体化し、地下水と触れないよう金属でおおい、さらに粘土状^{ねんどじょう}の物質で囲ったあと、天然の岩盤^{がんばん}に埋めるという地層への埋蔵処分^{まいぞうしよぶん}を行えば、地上の人に触れることもなく、地上での管理に比べ安全が確保されます。

● 胸部 X 線撮影

【リスク】

胸部 X 線検査による被ばくは、直接撮影では、0.06～0.15 ミリシーベルト、間接撮影では、0.49 ミリシーベルト程度を胸部^{きょうぶ}だけに受けます。この被ばく量は、日常生活において地面や宇宙など自然界から受ける年間約 2 ミリシーベルトの放射線量よりはるかに低く、東京とニューヨークを飛行機で 2 回往復した場合とほぼ変わらず、人体に影響を及ぼしません。また、胸部 X 線検査を受けて白血病やがんになる可能性は、100 万人に対して 1.4 人であり、この検査によるリスクは非常に小さいといえます。

【ベネフィット】

胸部 X 線検査は、病気の早期発見のメリットがあり、結核の集団発生を未然に防いだ事例があります。また、肺結核^{はいけつかく}予防のみならず、近年増え続けている肺がんに対しても、検査により 50% は早期がんで発見され、完治を期待することができ、肺がん死亡率が 28% 低下するとも報告されています。X 線は胸部のみへの限られた照射^{しょうしや}かつ必要最小限の低い線量のため、妊娠中の胎児^{せいしよくきのう}や生殖機能への被ばくの影響なく、小児も安心して受けられる検査です。

● 放射線の食品照射

【リスク】

食品に放射線を当て殺菌したり、発芽の防止をする“食品照射”は、施設の建設費用や運用コストが高く、許認可^{きょにんかてつづき}手続きの負担も大きいため、実用化されるのは食品の商品価値が高くメリットが大きい場合や、他に有効な手段がない場合に限られています。また、食品によって向き不向きがあり、一部の食品では風味^{かこうとくせい}や加工特性が変わることがあります。さらに、放射線の使用に対して、一般的に怖いイメージが持たれやすく、消費者に誤解をもたらしたり、企業・食品業者にも敬遠^{けいえん}される恐れがあります。

【ベネフィット】

食品に放射線にあてる食品照射は、微生物・ウイルス・細菌の殺菌、昆虫の殺虫、ジャガイモなどの発芽^{よくせい}を抑制することができ、食中毒の予防に役立ち、多くの国で許可されています。照射による温度はほとんど上がらず、内部まで均一に処理できるため、品質や栄養素を損なわずに、香辛料^{こうしんりょう}や冷凍肉・魚介類など生鮮食品や冷凍食品^{ひかねつきつきん}の非加熱殺菌が可能^{みつぽう}です。密封包装^{ほうそうご}後の処理も可能で、微生物や害虫の再汚染を防止できます。薬剤使用による残留^{ざんりゅう}毒性や環境汚染の問題もなく、放射線の流出^{りゅうしゅつ}事故による放射能汚染を引き起こすこともありません。

● 環境汚染物質（魚と水銀）

【リスク】

マグロなどの^{おおがたぎょるい}大型魚類には、神経や発達の障害を引き起こす^{しんけいどくせい}神経毒性を持つメチル^{すいぎん}水銀濃度が、他の魚介類に比較して高く蓄積されています。水銀は低い濃度でもあっても、妊娠中の胎児の発育中の脳への影響が心配されています。日本人の^{すいぎんせつしゅ}水銀摂取の80%が魚介類からであることから、妊娠中は^{かたよったぎょしょく}偏った魚食による過剰な^{すいぎんせつしゅ}水銀摂取を避ける心がけが必要です。

【ベネフィット】

日本は、世界でとれるマグロ全体の3分の1を消費する世界一のマグロ消費大国です。まぐろなど魚介類は、良質なたんぱく質や健康に良いと考えられるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含み、健康的な食生活にとって優れた栄養があります。まぐろのような水銀を多く含む魚介類を^{かたよって}偏って多量に食べることを避ければ、栄養上のメリットが期待できます。

表1. 対象者背景

ベースライン		情報提供文書					
		全体		A群：リスク		B群：ベネフィットリスク	
		N	割合 (%)	n	割合 (%)	n	割合 (%)
性別	男性	550	50.0	275	50.0	275	50.0
	女性	550	50.0	275	50.0	275	50.0
年齢	平均（標準偏差）	1100	45.6 (14.7)	550	45.7 (14.5)	550	45.4 (14.9)
ニューメラシースコア							
	平均（標準偏差）	1100	4.31 (0.93)	550	4.31 (0.96)	550	4.31 (0.90)
	低群	335	3.25 (0.54)	167	3.21 (0.58)	168	3.29 (0.50)
	中群	350	4.19 (0.20)	178	4.20 (0.21)	172	4.18 (0.20)
	高群	415	5.26 (0.45)	205	5.29 (0.45)	210	5.23 (0.44)
公的機関に対する信頼度							
	平均（標準偏差）	1100	4.95 (1.11)	550	4.91 (1.13)	550	4.99 (1.09)
	低群	367	3.69 (0.72)	188	3.66 (0.77)	179	3.73 (0.68)
	中群	366	5.00 (0.00)	186	5.00 (0.00)	180	5.00 (0.00)
	高群	367	6.16 (0.37)	176	6.15 (0.36)	191	6.17 (0.37)

表2. 公的機関に対する信頼度（全体）

ネガティブトピックの種類	全体			情報提供文書群						p値	効果量 Cohen's d
	N	平均	標準偏差	A群：リスク			B群：ベネフィットリスク				
				n	平均	標準偏差	n	平均	標準偏差		
登録時											
1. 高レベル廃棄物の処理	1100	4.69	1.29	550	5.03	1.19	550	4.36	1.30	<.001	0.52
2. 原子力発電	1100	4.82	1.22	550	5.05	1.15	550	4.60	1.24	<.001	0.37
3. 環境汚染物質	1100	4.86	1.16	550	5.00	1.15	550	4.72	1.16	<.001	0.24
4. 放射線の食品照射	1100	4.70	1.19	550	4.87	1.15	550	4.53	1.19	<.001	0.29
5. 胸部X線撮影	1100	4.81	1.22	550	4.91	1.22	550	4.71	1.22	0.005	0.16
1週間後											
1. 高レベル廃棄物の処理	1034	4.77	1.29	517	5.14	1.17	517	4.40	1.30	<.001	0.57
2. 原子力発電	1034	4.85	1.27	517	5.16	1.15	517	4.55	1.31	<.001	0.48
3. 環境汚染物質	1034	4.86	1.21	517	5.07	1.16	517	4.65	1.22	<.001	0.35
4. 放射線の食品照射	1034	4.68	1.22	517	4.97	1.13	517	4.39	1.23	<.001	0.48
5. 胸部X線撮影	1034	4.79	1.26	517	4.95	1.20	517	4.64	1.29	<.001	0.25

表3. 公的機関に対する信頼度（層別）ニューメラシースコア別

ネガティブトピックの種類	*	全体			情報提供文書群						効果量 Cohen's d
		N	平均	標準偏差	A群：リスク			B群：ベネフィットリスク			
		n	平均	標準偏差	n	平均	標準偏差	n	平均	標準偏差	
登録時											
1. 高レベル廃棄物の処理	低	335	4.42	1.17	167	4.71	1.13	168	4.13	1.14	0.50
	中	350	4.65	1.14	178	4.92	1.07	172	4.37	1.14	0.48
	高	415	4.96	1.44	205	5.37	1.26	210	4.55	1.50	0.57
2. 原子力発電	低	335	4.53	1.15	167	4.71	1.13	168	4.35	1.15	0.31
	中	350	4.81	1.05	178	4.98	1.00	172	4.63	1.07	0.33
	高	415	5.08	1.34	205	5.38	1.21	210	4.79	1.39	0.44
3. 環境汚染物質	低	335	4.53	1.16	167	4.66	1.16	168	4.40	1.15	0.22
	中	350	4.80	0.98	178	4.89	1.01	172	4.71	0.93	0.18
	高	415	5.17	1.22	205	5.37	1.15	210	4.98	1.26	0.32
4. 放射線の食品照射	低	335	4.39	1.12	167	4.54	1.07	168	4.24	1.14	0.27
	中	350	4.69	1.04	178	4.82	1.05	172	4.55	1.01	0.26
	高	415	4.96	1.29	205	5.18	1.22	210	4.74	1.32	0.34
5. 胸部X線撮影	低	335	4.44	1.11	167	4.56	1.08	168	4.32	1.13	0.22
	中	350	4.81	1.07	178	4.9	1.12	172	4.72	1.00	0.17
	高	415	5.11	1.34	205	5.21	1.32	210	5.00	1.36	0.16
1週間後											
1. 高レベル廃棄物の処理	低	313	4.56	1.29	158	4.91	1.18	155	4.21	1.31	0.54
	中	326	4.75	1.14	167	5.04	1.09	159	4.44	1.11	0.53
	高	395	4.94	1.38	192	5.40	1.18	203	4.51	1.42	0.64
2. 原子力発電	低	313	4.62	1.35	158	4.94	1.21	155	4.29	1.40	0.48
	中	326	4.86	1.06	167	5.06	1.03	159	4.64	1.06	0.40
	高	395	5.04	1.34	192	5.43	1.16	203	4.67	1.40	0.57
3. 環境汚染物質	低	313	4.65	1.26	158	4.89	1.13	155	4.42	1.35	0.37
	中	326	4.87	1.02	167	4.98	1.10	159	4.75	0.91	0.23
	高	395	5.01	1.30	192	5.29	1.21	203	4.74	1.32	0.42
4. 放射線の食品照射	低	313	4.53	1.18	158	4.80	1.07	155	4.26	1.23	0.46
	中	326	4.62	1.08	167	4.83	1.05	159	4.40	1.07	0.40
	高	395	4.84	1.33	192	5.22	1.20	203	4.48	1.34	0.56
5. 胸部X線撮影	低	313	4.58	1.26	158	4.69	1.19	155	4.47	1.33	0.17
	中	326	4.72	1.12	167	4.82	1.15	159	4.62	1.08	0.18
	高	395	5.02	1.32	192	5.28	1.17	203	4.77	1.41	0.39

* ニューメラシースコア



対象者の状態や特性に応じた 食品に関するリスクコミュニケーション

新しいコミュニケーションの
フレームワーク作りを考える

過剰なベネフィットへの期待から生じるリスクを消費者が回避するために必要な視点

これからリスクコミュニケーションを
実施する人のための
ベネフィットから見たリスクという視点も盛り込んだ

“主催者のための手引書”

－準備から実施、振り返り－



CONTENTS

も く じ

Lesson1

リスクコミュニケーション開催までの手順

- (A) はじめに P.3
- (B) ベネフィットから見たリスクとは P.5
- (C) リスクコミュニケーションに関わる人とその役割の定義 P.7
- (D) リスクコミュニケーションの手順 P.9

リスクコミュニケーションの開催目的と内容の決定

準備

実施

振り返り

本書をご活用頂きたい読者対象者

- ☒ 規制当局のみなさま
- ☒ 地方公共団体のみなさま
- ☒ その他、リスクコミュニケーションを開催される方々

Lesson2

事例集

- (E) 事例 P.23
 - 「健康意識の高い一般消費者」を対象としたリスクコミュニケーション P.25
 - 「地域コミュニティのニーズ」を考慮したリスクコミュニケーション P.40
- (F) 演習教材 P.57
 - 「健康意識の高い一般消費者」を対象にしたリスクコミュニケーション P.57
 - 「地域コミュニティの潜在的ニーズ」を考慮したリスクコミュニケーション P.62
- (G) 振り返り P.65

Lesson3

さらに詳しく知りたい方へ

- (H) 参加者を増やすための工夫 P.70
- (I) リスクコミュニケーションの開催形態の種類とその特徴 P.72
- (J) ベネフィットから見たリスクとは P.73
 - ー 専門家会議の意見交換会を通して ー

過剰なベネフィットへの期待から生じるリスクを消費者が回避するために必要な視点

Point ベネフィットメッセージ作成において留意が必要な 6 つのポイント

リスクコミュニケーション 開催までの手順

Risk Communication Design

Lesson 1

A

はじめに

ベネフィットとリスクについて

この世に存在しているものは、何らかの利益（ベネフィット）があると同時に何らかの弊害や危険（リスク）があります。リスクについて話し合うリスクコミュニケーションでは、リスクの一面のみ話し合われることが多いです。

リスクに向き合うとき危険性だけ取り上げても物事の本質を認識できないこともあります。

新しい科学技術やその産物を社会に受け入れるかどうかは、リスクとベネフィットを一般の人がどう考えるかという、人々のリスク認知が重要とされています。

土田昭司・伊藤誠宏 『若者の感性とリスク』より

リスクに加えて、ベネフィットもコミュニケーションする意義

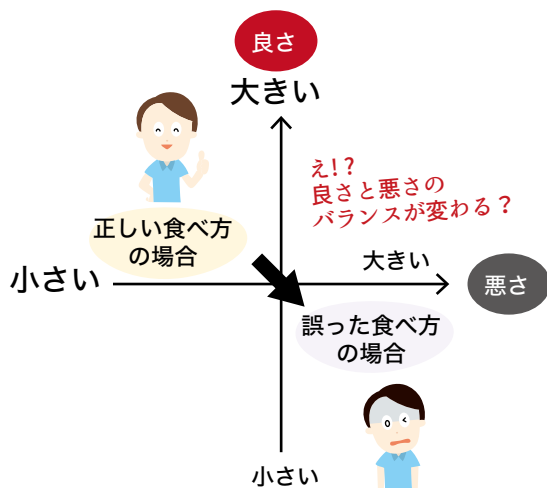
リスクコミュニケーションとは、「リスク」の「コミュニケーション」なのでしょうか。

例えば、欧州食品安全機関（EFSA）から、「食品のヒト健康リスクベネフィット評価についてのガイダンス」が発行されています。曝露の評価が「リスク」と「ベネフィット」の両面を取り入れている点が特徴です。

日々の生活では、小さなリスクよりも栄養という意義を考え、魚や野菜も我々は食べています。つまり、「リスク」一面ではなく、両面のコミュニケーションの考え方も重要であると我々は考えています。

リスクベネフィット

両面の視点でみてみよう



食品の良さを最大限活用するために、どのような点に気を付けたいかな

期待される効果に対して、過剰な期待をすることで大量に食べてしまうことがあるんじゃないかな。体に良くないことが起きる可能性があるんだよ。



このデザインブックの使い方について

この手引書では、効果的なリスクコミュニケーションを推進することを目的として準備、実施、振り返りに分けて、それぞれ標準的な開催手順を解説しています。

是非、リスクコミュニケーションを企画される方々にお読み頂きたいと考えています。

この手引書は、次のような構成になっています。

本書をご活用頂きたい読者対象者

- ☒ 規制当局のみなさま
- ☒ 地方公共団体のみなさま
- ☒ その他、リスクコミュニケーションを主催される方々

1 リスクコミュニケーションをデザインしよう

「コミュニケーションをチームでデザインする」という視点で、リスクコミュニケーションを企画、また開催するにあたり、一般的な開催手順をまとめました。

しかし、リスクコミュニケーションをどのように展開すべきかといった画一的な方法論は存在していません。よって、PDCA（計画/実行/確認/改善）サイクルとしてのリスクコミュニケーションを基本にコミュニケーションの目的を見失わないことが重要です。

リスクコミュニケーションで取り上げる内容は、専門家によってのみ決定されるものではなく、情報の受け手のニーズによって決定されるべきというのが基本的な考え方です。

2 事例集

2019年度に実施したリスクコミュニケーション展開例をご紹介します。

● 効果的にリスクコミュニケーションを進めるために必要な視点をご紹介します

対象者の特性や対象に応じたリスクコミュニケーションとは

今までのリスクコミュニケーションの開催方法は、ホームページや公共機関を通して一般消費者へ開催を告知し、告知に気がついた健康意識の高い一般消費者が自ら参加申し込みをするという形態が多かったのではないのでしょうか。

このように、健康意識が高い一般消費者は常日頃からこのようなイベントやセミナー情報にはとても敏感です。しかし、潜在的な一般消費者に対するリスクコミュニケーションの実施の方策を検討することも重要であると考えました。

そこで、このデザインブックでは、健康意識の高い一般消費者と地域コミュニティの2通りの場合の開催例や様々なポイントまたは工夫をご紹介します。

● 次の視点を取り入れたリスクコミュニケーションの演習教材をご紹介します

ベネフィットからみたリスクの視点も考慮しましょう

海外では「リスクベネフィットコミュニケーション」という考え方があります。我が国では、まだその視点を取り入れたコミュニケーションの事例が少数です。

そこで、以下2つの視点を解説するとともに、正しい理解を深めることを目的としたベネフィットからみたリスクという観点を踏まえたリスクコミュニケーションのプログラムとワークショップを実施しました。

- ・効果に期待するあまり特定の食品を大量摂取することが、なぜ健康に繋がらないのか
- ・効果的に食品の効果を得るためには、なぜ一日の摂取の目安量や食べ方が重要なのか

3 更に詳しく知りたいあなたへ

次の点について、さらに詳しくご紹介致します。

- ・リスクコミュニケーションを開催するにあたり事前に知っておくべきコツ
- ・誤誘導を解消したリスクベネフィットコミュニケーション実践のための6つの視点

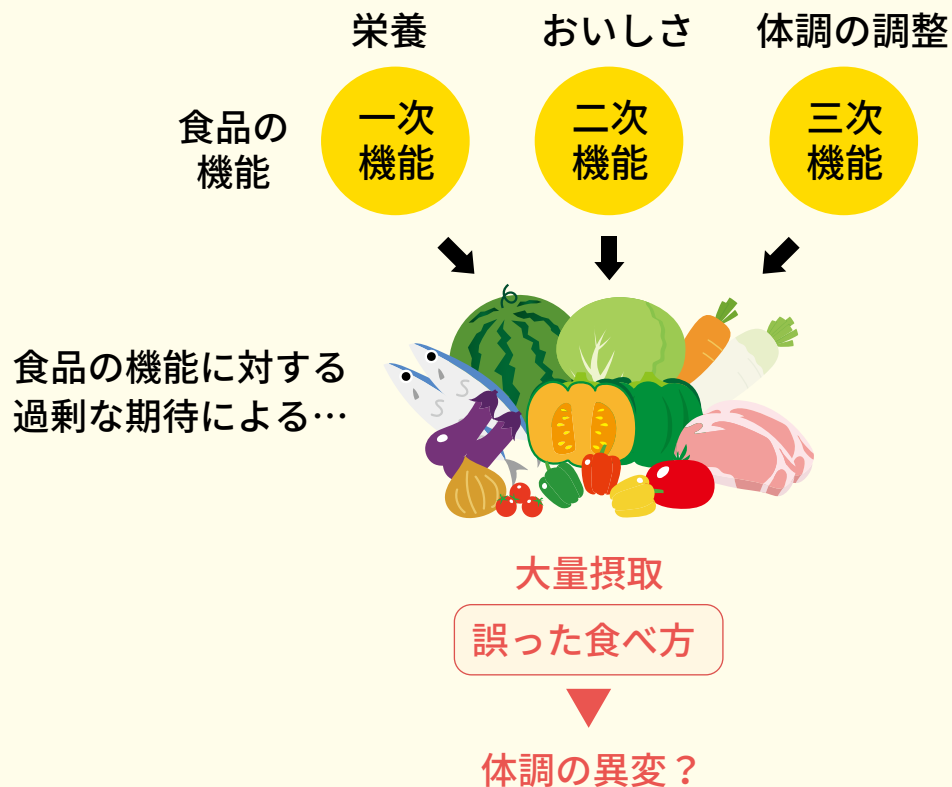
B

「ベネフィット」から見たリスクとは

過剰なベネフィットへの期待から摂取量や食べ方を誤ってしまい、逆にリスクが高まる場合が懸念されます。よって、ベネフィットメッセージを作成する者は、消費者が過剰なベネフィットへの期待を抱かないような表示やイラスト作成に留意すべきです。

また、リスクベネフィットコミュニケーションの場合でも、どのような点に留意してベネフィット情報を見ることで過剰なベネフィットへの期待を回避できるのかを消費者とその情報の見方を通して、それぞれの消費者が振り返る場も重要であると思います。

■過剰なベネフィットへの期待と誤誘導



●消費者による誤ったベネフィット推論によるリスクを回避

特に三次機能を持つ食品は、期待される機能に関する表示が可能であるため、消費者がベネフィットへ過剰な期待を抱くことがないよう、ベネフィット情報やイラスト等の関連情報を記載や表示するにあたっては配慮がより重要です。



フードファディズム

「フードファディズム」とは、「食べものや栄養が健康や病気へ与える影響を過大に評価したり信奉すること」と定義されています。

以下の3つのタイプがあります。

「健康になりたい」といった潜在的な願望からくる消費者心理として、ココアなど特定の食品だけを一定の期間、大量に摂取しようと消費者が行動した結果、一時的に大流行になってスーパーの棚から姿を消す、といった現象をテレビ報道のみならず、身の回りの現象としてみなさんご自身でも体験されたことがあるのではないのでしょうか。スーパーにいったらその食材が棚から消えていた、という光景もフードファディズムにあてはまります。

よくある光景としてご家族の方が「健康に良いからたくさんお食べ」と孫や子供に食べさせようとしている場面が連想されます。



<フードファディズムのタイプ>

1 食品に対する期待や不安といった気持ちをおおる

本書ではこちらをテーマとして取り上げています。

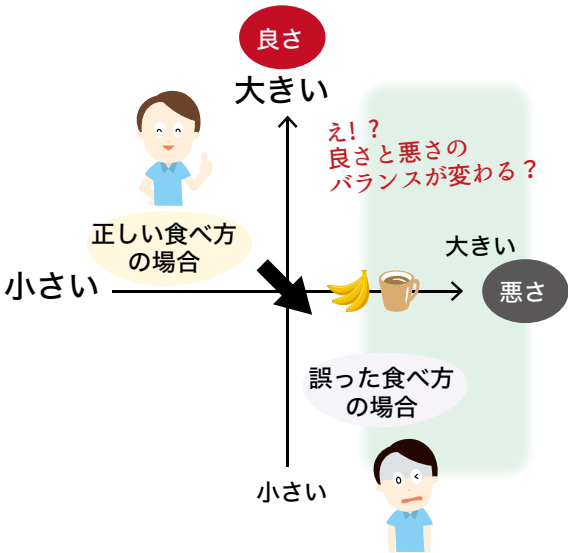
2 実際にあり得ない健康効果を期待して、食品が爆発的に売れる

3 食品の「有益・有害」成分「量」を無視して、「体に良い」「体に悪い」と主張する

もっと詳しく！ / Food Faddismとは

- 🔗 ファディズムとは、一時的な流行を熱心に追いかけること、流行かぶれ、という意味。
ー デジタル大辞泉 (小学館)
- 🔗 食べものや栄養が健康と病気に与える影響を、熱狂的、あるいは過大に信じること、科学が立証したことに関係なく食べものや栄養が与える影響を過大に評価すること。
ー Robin B. Kanarek, Robin Marks-Kaufman, 高橋久仁子(訳), 高橋勇二(訳). 栄養と行動. 東京, アイピーシー, 1994年.
- 🔗 日本に「フードファディズム」の概念を紹介した先生は群馬大学名誉教授(元内閣府食品安全委員会リスクコミュニケーション専門調査会専門委員)の高橋久仁子先生。
ー 高橋久仁子. フードファディズム-メディアに惑わされない食生活. 東京, 中央法規出版 シリーズCura, 2007年.

また、正しくない食べ方(例：過量摂取)をした場合、既存のリスクとベネフィットのバランスが別の事象へ移動する可能性を消費者に対して、気づきを与えることも重要です。





リスクコミュニケーションに関わる人とその役割の定義

主催者側 | メッセージを送る側



企画 / 運営者

リスクコミュニケーションを企画、また開催にあたりその運営全般を行う者。



実施者

司会 / 進行者

リスクコミュニケーションで、司会や進行を行う者。

演 者

リスクコミュニケーションの目的達成のために適切な話題や情報提供を行う者。

パネリスト

特定のテーマについて議論討論する形式の一つであるパネルディスカッションにおいて、主催者側から招かれ討論を行う者。 ※パネルディスカッションがある場合

ファシリテーター

ワークショップ等の演習を円滑に行うために、中立的な立場から活動の支援を行う者。 ※リスクコミュニケーションのプログラムにワークショップ等の演習がある場合

参加者側 | メッセージの受領側



参加者



コミュニティ代表者

人々が共同体意識を持って共同生活を営む一定の地域、およびその人々の集団の代表者。

※リスクコミュニケーションの企画方法により、コミュニティ代表者が不在の場合あり

メッセージを送る側の心構えや留意点



企画 / 運営者

▶ リスクの専門家とコミュニケーションの専門家の協働が望ましい。

リスクの専門家とは

リスクコミュニケーションを進めるコミュニケーション者として、科学的な知識をわかりやすく伝えることができる人材



コミュニケーションの専門家とは

市民のリスク認知を理解できるような社会科学系のバックグラウンドを持つ人材



理由

専門的知識を重視することで参加者の知りたいニーズを考慮できない場合や、逆に事前に決められたマニュアル通りにしか対応できない場合を回避できる。

ー 木下富雄「リスク・コミュニケーションの思想と技術」ナカニシ出版

司会者/ 進行者 ▶ 演者とは別に、専門知識を持つ公正な第3者への依頼が望ましい。

理由 演者が司会者や進行者を兼ねると役割に混乱が生じて、議論が進まない。
司会者や進行者が論点を整理することで、相互の議論は円滑に進むことになる。

ー 木下富雄「リスク・コミュニケーションの思想と技術」ナカニシ出版

演 者

受け手によく理解してもらえるように伝える発信技術
受け手の訴えをよく聞いて理解する受信技術



送り手の醸し出す「温かさ」は重要
科学的に正確に誠実に話しても温かさを感じられない語りは効果が少ない

語り口で場を和ませる
温かい雰囲気づくりのため駄洒落で笑いを取るという意味ではありません。

また深刻な話の中では有効ではありません。

ファシリテーター

ファシリテーターとは？

司会進行役でも取りまとめ役でもありません。語源は「促進する」「支援する」「円滑にする」といった意味の言葉です。

●役割

1. グループのプロセスを管理する

メンバーが協働して相互に影響しあって良い方向に進んでいくための方法あるいは意思決定や参加の方法を検討する。

2. 個人ではなくグループに目を配る

グループが討論している内容（提案されたアイデア、反対意見、決定事項、行動計画など）については、中立の立場を保つこと。

☑ ファシリテーターがすべきこと

1. 内容に対しては中立の立場を貫く
2. 参加意欲を引き出す
3. 発信者が偏らないように配慮する
4. メンバー同士の話し合いを促す
5. グループ作業に適した体制とプロセスを提案する
6. 人の話を積極的に聴き、他のメンバーもそうするように求める
7. 意見の相違を歓迎する
8. メンバーの発言を記録し、整理し、要約する
9. 意思決定やコンセンサスに向かう道筋を順を追ってつける
10. グループが進歩と成長を自己評価するよう仕向ける
11. メンバー間の意見の相違を方向転換し、活用して共通の利益にする
12. メンバー個人とメンバーの発言が攻撃されたり無視されたりすることのないように保護する



D

リスクコミュニケーションの手順

2019年度に、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）種村班で、「健康意識の高い一般消費者」を対象にした場合と、「地域コミュニティの潜在的ニーズ」を考慮した場合の2通りのリスクコミュニケーションを実施いたしました。

両者とのコミュニケーションの経験における振り返りから“対象者の特性や状態に応じたコミュニケーションのあり方”を検討いたしました。これは効果的なリスクコミュニケーションの推進のためにもリスクコミュニケーションを開催する方々が十分によく理解しておくべきポイントだと考えます。

また、リスクコミュニケーションで取り上げる内容は、関与するステークホルダー間の価値観の対立も大きいことから、相手を納得させるための専門家による一方的なコミュニケーションでは効果不十分であると言われています。その点を考慮した我々の研究班の事例が、「地域コミュニティの潜在的ニーズ」を考慮したリスクコミュニケーションです。

これらの経験や過去の知見等も踏まえて、リスクコミュニケーション開催に至るまでの準備、実施、振り返りの一般的な手順を分かりやすくまとめました。

ただし、リスクコミュニケーションの開催目的やその時々状況に応じて、これからお示しする手順とは異なる場合も想定されます。しかし、それぞれの経験を蓄積していくことで、効果的なリスクコミュニケーションの推進につながると期待しています。

リスクコミュニケーションデザインの流れ

主催者側の企画/運営者は、次の手順でリスクコミュニケーションの準備をしましょう。
状況に応じて、コミュニティ代表者も主催者側の企画/運営者の役割を担う場合もあります。

準備

(ア) リスクコミュニケーションの開催目的と内容の決定

- ★プログラム(案)策定 ★実施者の選定 関与する人 ・司会 / 進行者・演者・パネリスト・ファシリテーター
- ★プログラム(案)の相談と内容の確定 関与する人 ・司会 / 進行者・演者 (・コミュニティ代表者) ※必要に応じて
- ★日時と場所の確保

(イ) 「参加者」に対して

- ★告知 ★連絡 ★参加者の特徴や状態の把握

(ウ) 「企画/運営者」に対して

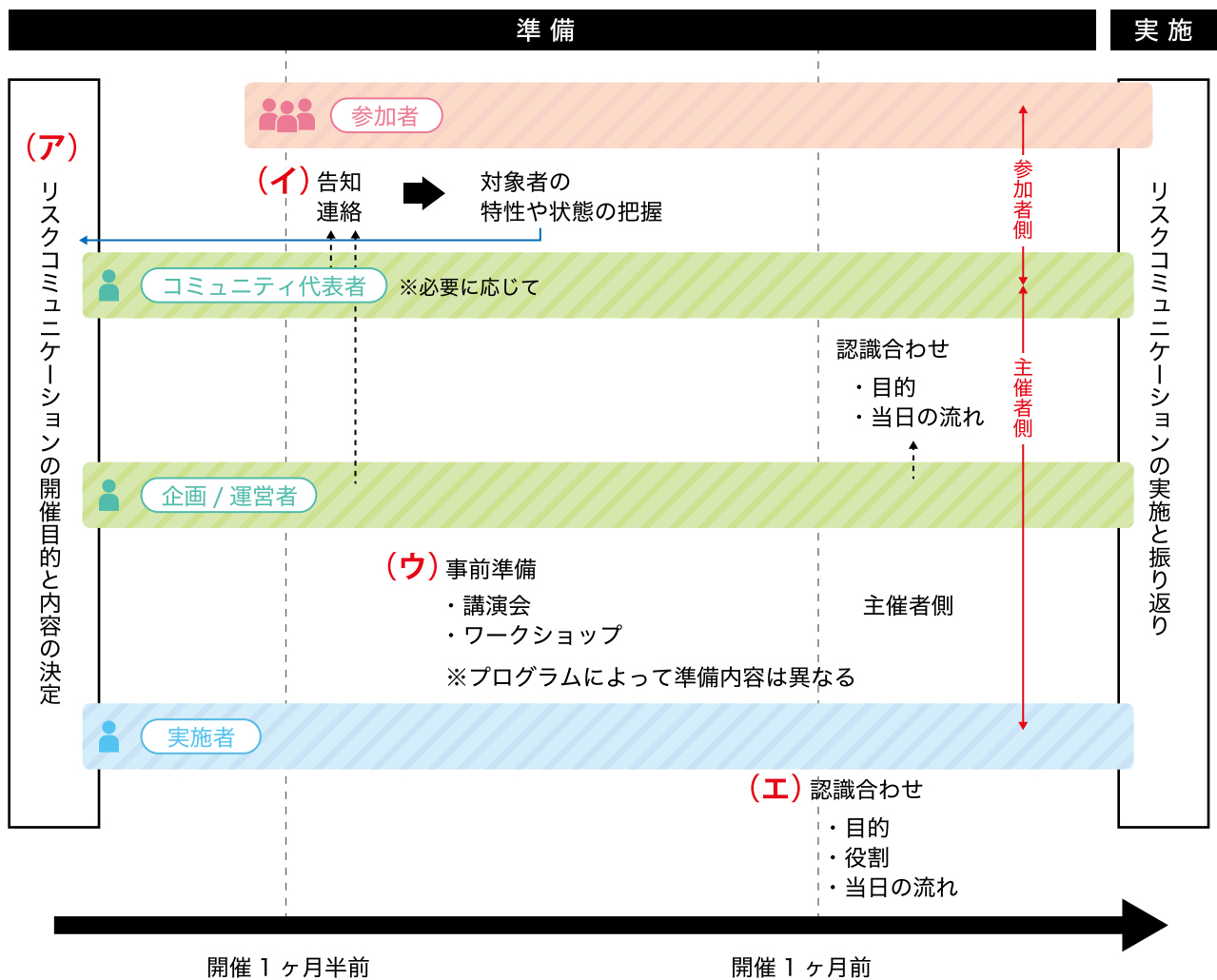
- ★事前準備 (講演会・ワークショップ)

(エ) 「実施者」に対して

- ★認識合わせ (・コミュニティ代表者) ※必要に応じて

実施 ★当日準備 ★リスクコミュニケーションの実施

振り返り



準備(ア)

リスクコミュニケーションの 開催目的と内容の決定

■ プログラム（案）策定

企画/運営者は、リスクコミュニケーションの開催目的と内容を設定しましょう。

開催目的：×××

開催内容：×××

企画/運営者は、リスクコミュニケーションのプログラム（案）を決定する前に次の観点について事前検討しましょう。

企画/運営者は、リスクコミュニケーションの対象が、特定のコミュニティや集団に限定されている場合は、なるべく、そのコミュニティ代表者と共に事前検討をしましょう。

コミュニケーションの対象者の意見を聴いて計画の立案に反映させながら共同決定していくプロセスは、市民参画型のリスクコミュニケーションデザインと言えるでしょう。このアプローチは、リスクコミュニケーション対象のエンパワーメント向上が期待されます。

▶ 開催時間

開催目的を達成するために必要な時間数、また参加層に配慮した曜日や時間の設定が重要です。

▶ 開催形式

開催目的に応じて、開催形式（例：講演会とパネルディスカッション）を決定しましょう。

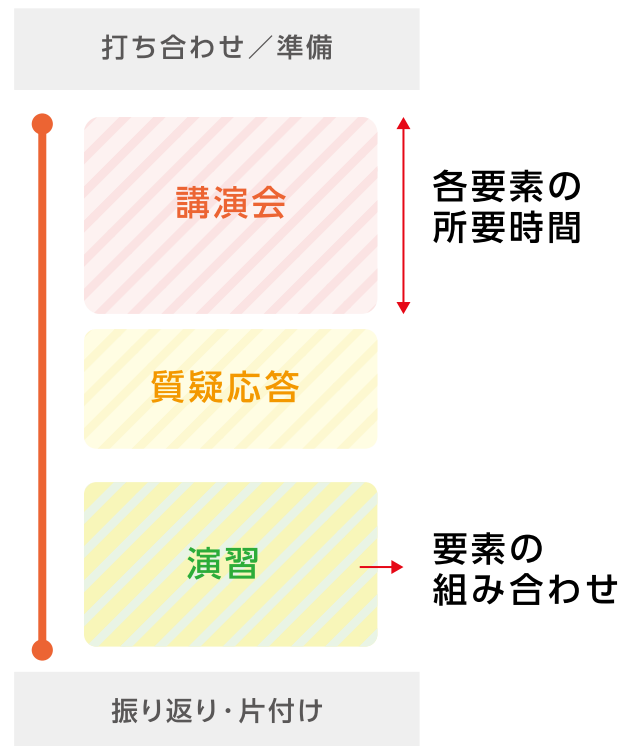
▶ 募集人数

開催形式に応じて、参加可能な目安の上限人数が決まります。

最終的には、開催場所の収容人数も加味した上で、募集人数が決まります。

企画/運営者は、上の事前検討結果も踏まえて、プログラム（案）を策定しましょう。

この策定では、1) 要素の組み合わせ、2) 各要素の所要時間、の2点を決めましょう。

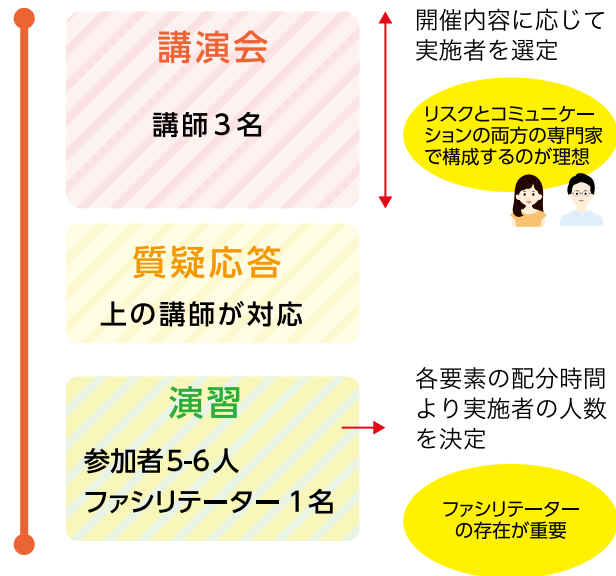


実施者の選定

企画/運営者は、開催目的を達成するために必要なリスクコミュニケーションの実施者の選定を行きましょう。その際に、開催内容やプログラム(案)の各要素の配分時間を考慮しましょう。

プログラム(案)でワークショップ等の演習の要素が含まれる場合、ファシリテーターの依頼が必要となります。円滑なリスクコミュニケーション推進の観点からも、ファシリテーターの存在は重要になります。

 司会/進行者	必須
 演者	企画に応じて
 パネリスト	企画に応じて
 ファシリテーター	企画に応じて



実施者の選定例

プログラム(案)の相談と内容の確定

企画/運営者と演者との双方で、プログラム(案)に沿って、リスクコミュニケーション実施者間で内容を確定しましょう。後述する「参加者の特徴や状態の把握」内容によって、確定したプログラムに沿って、取り上げる話題や範囲について、対象者に配慮して調整することが重要です。

留意点

コミュニティと共同型のリスクコミュニケーションを開催する場合企画/運営者は、なるべく、そのコミュニティ代表者も交えた相談をしましょう。

コミュニティ代表者を通じて、特定のコミュニティや集団の特徴や状態、そして何を疑問に感じているか等、事前により詳細に把握することが可能です。よって、コミュニティ代表者がこの検討に加わることで、効果的なリスクコミュニケーション推進に繋がります。



日時と場所の確保

企画/運営者は、確定したプログラム内容に沿って、適切な開催場所を検討の上、最終的に決定しましょう。開催する場所の検討や施設予約、また施設予約後の施設貸与承認まで一定の時間を要することがあります。よって、日時と場所の決定は、実際に想定しているリスクコミュニケーション開催日より十分な時間の余裕をもって行うことが必要です。

準備(イ)

「参加者」に対して

告知

告知文書

企画/運営者は、参加募集のためのリスクコミュニケーション開催の告知文書を作成しましょう。参加者が、参加申し込みの際に、事前に開催内容に関する疑問等を企画/運営者へ伝達できると良いでしょう。対象者の特性や状態の把握に繋がり、効果的なコミュニケーションが可能です。

開催形式

企画/運営者は、告知媒体を検討しましょう。

リスクコミュニケーションの対象者層に応じた、告知が重要です。

例えば、インターネットを介した告知の場合、情報リテラシーが高い消費者に対する告知に限定されてしまう可能性があります。

また、このデザインブックP.70で「参加者を増やすための工夫」としてヒントを纏めました。こちらも是非、ご参照下さい。

留意点

コミュニティと共同型のリスクコミュニケーションを開催する場合コミュニティ内の会議でリスクコミュニケーション開催のための承認や告知手続きが必要であることがあるので、企画/運営者は、なるべく早めにコミュニティ代表者へ確認しましょう。

連絡

参加申込みの受付終了後、企画/運営者は、応募者へリスクコミュニケーション開催の詳細を事前連絡しましょう。また、募集定員の兼ね合いで、残念ながら参加が叶わなかった応募者に対しても連絡が必要です。事前連絡は、お知らせ文書を郵送する方法が良いでしょう。

参加者層に適した、連絡方法が他にも想定されます。状況に応じた、一番良い方法を選択下さい。



チラシ作成例

▼告知媒体の種類

チラシ



インターネット



テレビ

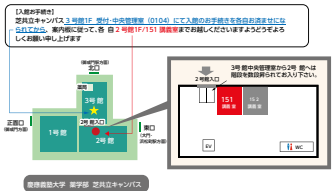


▼事前連絡文書（作成例）

参加申込の結果
参加可となった旨の通知
開催概要

受講票

開催場所の構内図



参加申込の結果
参加不可となった旨の通知

留意点

コミュニティと共同型のリスクコミュニケーションを開催する場合上で示した一般的な参加者に対する開催案内の方法とは別の方法等が想定されるため、企画/運営者、はなるべく早めにコミュニティ代表者と相談しましょう。

参加者の特徴や状態の把握

効果的なリスクコミュニケーションの推進のためには、対象者の十分な理解が重要です。企画/運営者は、参加申込の際に記載されていた参加希望者の疑問等から次の事項を推論しましょう。

参加者の特徴や状態の把握のポイント

- ・ 年齢層
- ・ 現在、抱えている問題や悩み事
- ・ 現在、何に興味や関心があるのか

また、企画/運営者側が参加者の疑問等に応えることも重要です。

例えば、事前に参加者より収集した疑問等に対して、企画/運営者側が回答を作成します。リスクコミュニケーション開催当日は、その疑問等とそれに対する回答に解説を加え、参加者全体で共有することで、知りたい欲求に対する充足感を与えることが可能です。

ただし、留意点がいくつかあります。一方的な知識提供になりやすいため、この点は留意する必要があります。また、発問と回答が一致するようにするために、「回答の最初の一文は、簡潔な回答をする」ということに留意しましょう。

参加申込

- 参加者名
- 年齢
- 住所
- 電話番号
- 疑問等

準備（ウ）

「企画/運営者」の準備

事前準備

- ・講演会
- ・ワークショップ

企画/運営者は、事前準備として、講演会またはワークショップ等に必要な物をリストアップした上で、計画的に準備を進めましょう。

必要な物	数量	完了確認
ポスター	1	☐
受付机	2	☐
受付椅子	2	☐
受付名簿	1	☐
参加者名札	人数分	☐
配布資料	人数分	☐
映写用パソコン	1	☐

留意点

コミュニティと共同型のリスクコミュニケーションを開催する場合、コミュニティ側で準備して頂ける物がある場合も想定されることから、企画/運営者は、なるべく早めにコミュニティ代表者と相談しましょう。

準備（エ）

「実施者」に対して

認識合わせ

企画/運営者は、リスクコミュニケーションの実施者の間でリスクコミュニケーションの開催目的と内容を再度確認しましょう。その際に、当日の流れをイメージできるように、全体の進行予定が入った「スタッフマニュアル」を作成の上、それを用いた説明が効果的です。また、ワークショップを予定している場合、企画/運営者は、実施者に対して、ワークショップの開催目的やねらいを、そして実施者のうち特にファシリテーターがいる場合は、どのような役割をワークショップでお願いしたいか、事前に十分な説明の時間を設けることが重要です。原則として、ファシリテーターの独自判断で実施方法や実施内容に変更を加えることは意図された効果が得られない可能性が高いため、避けるべきです。よって、リスクコミュニケーションの実施に関わる全ての人が同じ認識を持つことが重要です。

留意点

コミュニティと共同型のリスクコミュニケーションを開催する場合、コミュニティ代表者とも同様に認識合わせの時間を設けることが、円滑なリスクコミュニケーションの実施に繋がります。

全体の進行予定表

全体の進行予定やそれぞれの役割は、事前に関係者間で情報共有しておきましょう。

時間	内容	場所	担当	備考	荷物
8:50	集合	3号館 4F/ 講座内	A、B、C	説明会	
9:00	事前準備開始	2号館1F/151・152	A、B、C	準備開始	荷物搬入
9:15 完了	看板設置	2号館1F/151前	B	看板設置	ポスター
9:15 完了			C	受付準備	名簿、名札 配布資料は机の上に 班札は名札の中に事前に封入 受付机/椅子は151の中にある物を使用
9:15 完了		2号館1F/151中	C	講演会場	
9:15 完了		2号館1F/151中	A	講演会場	151 は BGM 準備
9:15 完了		2号館1F/152中	A	ワークショップ会場	パソコン・講座用パソコンレンタル 152 もパソコンスタンバイ
9:30	受付開始		C	9:15 スタンバイ	名簿、名札と班札
10:00	演者・ファシリテーター案内		D	指定席へご案内	
10:00	遅刻者対応		C		
10:30 完了					
10:05	講演会	2号館1F/151中	A		
10:25					
10:30		2号館1F/151中	B		
10:50					
10:55		2号館1F/151中	E		
11:15			質疑応答	C1 名マイク係	
11:25	移動のアナウンス		A		
11:00	(準備)	2号館1F/152	C	ワークショップ	机と椅子の移動 グループ、パネルディスカッション用の椅子設置
			B	各テーブルごと	食品サンプル設置
			B	各テーブルごと	テーブルに班番号を掲示 ワークショップ教材事前配布
11:15	(準備)	2号館1F/152	C	ワークショップ	お茶、お弁当 11:15 に 1 号館 2F 生協で受取 11:30 までに各テーブルにお茶、お弁当設置 ゴミ箱の設置 成果物掲示用の磁石マグネット 10 個 ワークショップ教材を各テーブルへ
	お弁当は、教室移動後、ワークショップの展開中にかけて食べた。食事を通して緊張感や距離感を縮めるためにも有効であった。		C		
			B		
			B		
			B		
11:30	移動・休憩	2号館1F/151→152 2号館1F/152中	C B	誘導 誘導	
11:45	ワークショップ	2号館1F/152	A	説明	各班ごとで
11:55	自己紹介		ファシリテーター		各班ごとで
12:00	グループ討議		ファシリテーター		
12:30	パネルディスカッション		パネリスト	司会：A	
12:50 完了					
13:00	片付け	2号館1F/151・152	全員		
13:30 完了					
14:00 解散					

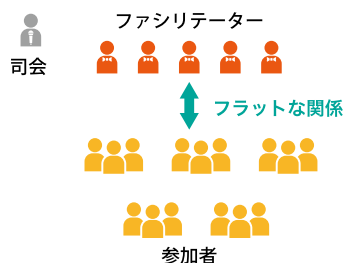
ワークショップの進行について

討議1～3を再確認の上、進行をしてください
(ファシリテーターの先生方へ)

ワークショップでは各グループでの進行になるため、事前にファシリテーターも進行や演習内容をより深く理解しておくことが重要です。

11:55	自己紹介	ファシリテーター (司会)	1人1分ずつ自己紹介・・・順番に簡単な自己紹介を促してください
12:00	グループ討議	ファシリテーター (司会)	討議1 TVなどで耳にした食品を過剰摂取した経験があるか (10分程度) 例) 健康番組を見た後、ココアの大量摂取など 討議2 食べ方を確認しているか (10分程度) 討議3 食べ方の情報がどの位置にどのように記載されていたら良いか (10分程度) 【グループ課題】  1日摂取量目安 [食べ方シール]の[記載表現]と [その貼付位置]について検討する パッケージ見本
12:30	パネルディスカッション		
	アナウンス (5分)	ファシリテーター	(パネリストに対して) 前へ登壇してください
	問いかけ (2分)	ファシリテーター	各グループでどのような討議がされたのか (討議1-3)
	問いかけ (2分)	ファシリテーター	各グループでどのような討議がされたのか (討議1-3)
	意見交換 (10分)	パネリスト	全体

POINT



実施

当日準備

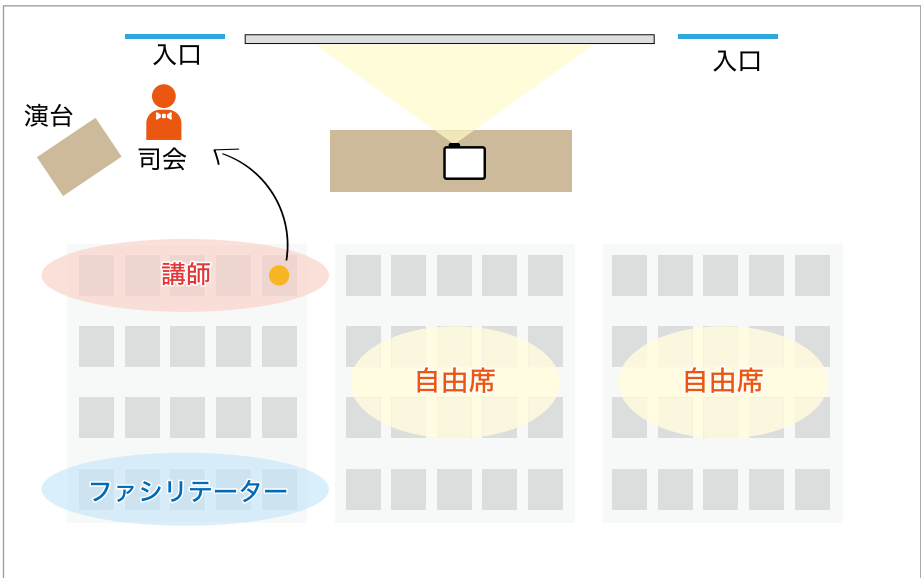
企画/運営者は、全体の進行予定が入った「スタッフマニュアル」の「事前準備」の内容を確認した上で、当日の準備を進めましょう。さらに、部屋のレイアウト変更等の会場作りが必要である場合、企画/運営者は、会場を下見した上で、リスクコミュニケーションの開催目的やねらいに到達しうる場を確保するために、レイアウトを事前に検討しておくことが大事です。

留意点

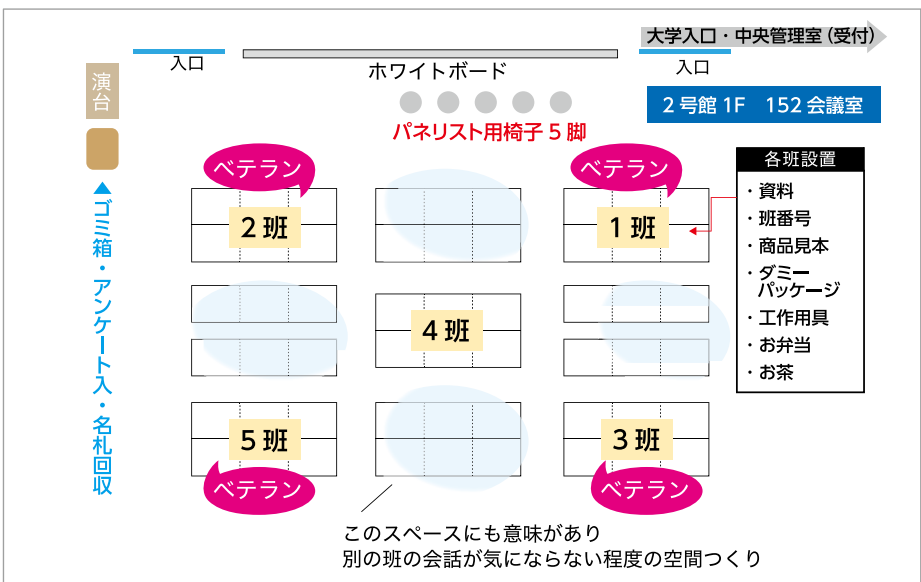
コミュニティと共同型のリスクコミュニケーションを開催する場合、コミュニティ代表者と相談の上、なるべくコミュニティの力も借りましょう。認識合わせの時間までに、コミュニティ代表者と当日の役割分担も事前に確認しておきましょう。

設
営
レ
イ
ア
ウ
ト

講演会 2号館1F/151



ワークショップ 2号館1F/152



振り返り

企画/運営者は、リスクコミュニケーション開催に至るまでの運営に関して、次の5つの振り返りの視点に沿って、振り返りを行いましょ。振り返りを行うことで、運営上の課題を探ることができ、次のリスクコミュニケーションデザインに活かすことが可能です。これら視点は、効果的なリスクコミュニケーション推進のための決定要因でもあります。



まず、企画/運営者は、「研修運営のための振り返りシート」を使用して、実施記録をつけましょ。その後、運営に関する振り返りを行いましょ。

● 研修運営のための振り返りシート

研修運営に際して注意を要する5項目		記録	振り返り
1 諸条件	日程		
	時間		
	場所		
	人数		
2 対象	事前の参加者の特性把握		
3 内容	ねらい		
	テーマ		
4 要素	講義		
	演習		
5 展開	素材の組み合わせ		
	順番		

視点1 諸条件

企画/運営者は、開催したリスクコミュニケーションの「日程」・「時間」・「場所」・「人数」を振り返りましょう。これら諸条件の4要素は、リスクコミュニケーションのプロラグムを左右する重要な要素です。リスクコミュニケーションの開催目的やプログラムに応じた適切な開催ができるよう、記録に基づき、振り返りを行い、次に活かすことが重要です。

リスクコミュニケーションの開催形態（講演、ワークショップ等）によって、「時間」・「場所」・「人数」を適切に設定することが必要です。

日程	参加者が参加しやすいかどうかに影響	影響
時間	プログラム構成を大きく左右する要因	
場所		
人数		

視点2 対象

企画/運営者は、事前に参加者の特性を把握することで、リスクコミュニケーションのプロラグム策定の際に参加者のニーズを反映させることが可能です。これは、双方向のリスクコミュニケーションの実施につながります。

さらに、リスクコミュニケーションの開催目的に沿った活発な意見交換ができるように、ワークショップ等のグループ編成においてもこの事前情報が役立ちます。



視点3 内容

企画/運営者は、リスクコミュニケーション開催のねらい、取り扱ったテーマについて振り返りを行いましょう。これと併せて、リスクコミュニケーション終了後に、参加者に対してアンケート回答を求め、参加者の声を頂くことで、振り返りの参考になるでしょう。

視点4 要素

企画/運営者は、リスクコミュニケーション開催のねらい、取り扱ったテーマに相応しいリスクコミュニケーションの開催形態（講演、ワークショップ等）を選択することが出来ていたかどうかを振り返りましょう。

視点5 展開

企画/運営者は、策定したプログラムの開催形態やその各要素の順番、内容や時間のバランスを含めた全体の流れが適切であったかどうかを振り返りましょう。例えば、ワークショップをプログラムの中に入れた場合、参加者にウォームアップの時間を持つて頂くための時間を確保したか、そのような視点で策定したプログラムを見直しましょう。

事例集

Risk Communication Design

Lesson 2

E

事例

2019年度に、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）種村班で、「健康意識の高い一般消費者」を対象にした場合と、「地域コミュニティの潜在的ニーズ」を考慮した場合の2通りのリスクコミュニケーションを実施いたしました。

その経験における両者のコミュニケーションの振り返りから“対象者の特性や状態に応じたコミュニケーションのあり方”を検討いたしました。これは効果的なリスクコミュニケーションの推進のためにもリスクコミュニケーションを開催する方々が十分によく理解しておくべきポイントだと考えます。

まず、上述の2通りのリスクコミュニケーションの開催例を前章「リスクコミュニケーションデザイン」の手順に沿って、ご紹介させていただきます。

その後、それぞれのリスクコミュニケーションのワークショップで使用した演習教材、そして「振り返り」の章で、対象者の特性や状態に応じたコミュニケーションのあり方と留意点をご紹介します。

リスクコミュニケーションデザインの流れ

主催者側の企画/運営者は、次の手順でリスクコミュニケーションの準備をしましょう。
状況に応じて、コミュニティ代表者も主催者側の企画/運営者の役割を担う場合もあります。

準備

(ア) リスクコミュニケーションの開催目的と内容の決定

- ★プログラム(案)策定 ★実施者の選定 関与する人 ・司会 / 進行者・演者・パネリスト・ファシリテーター
- ★プログラム(案)の相談と内容の確定 関与する人 ・司会 / 進行者・演者 (・コミュニティ代表者) ※必要に応じて
- ★日時と場所の確保

(イ) 「参加者」に対して

- ★告知 ★連絡 ★参加者の特徴や状態の把握

(ウ) 「企画/運営者」に対して

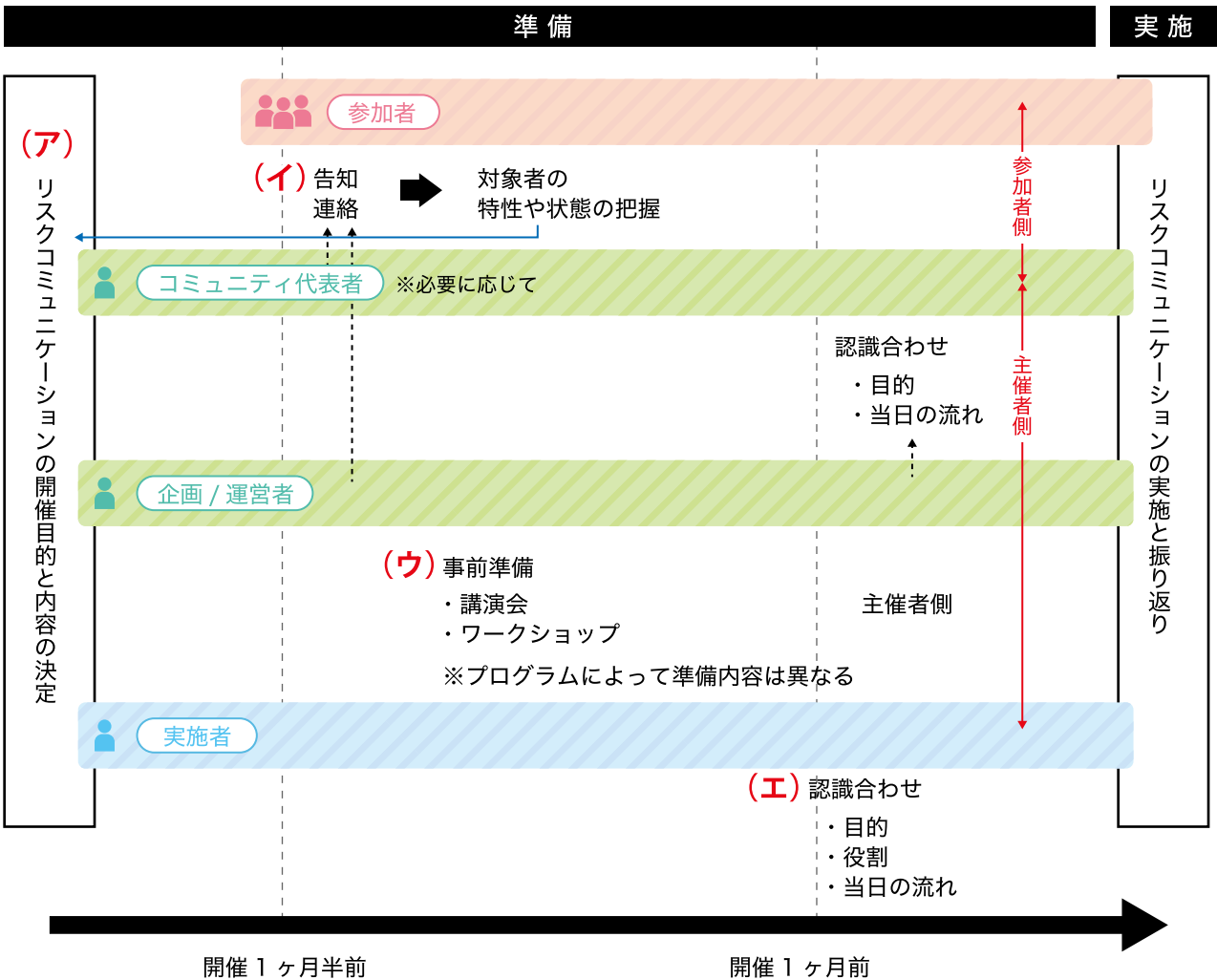
- ★事前準備(講演会・ワークショップ)

(エ) 「実施者」に対して

- ★認識合わせ (・コミュニティ代表者)

実施 ★当日準備 ★リスクコミュニケーションの実施

振り返り



「健康意識の高い一般消費者」を対象とした リスクコミュニケーション

「身近な健康食品とあなたの健康 ～リスクとベネフィット～」

2019年8月実施

リスクコミュニケーションの開催目的と内容の決定

プログラム（案）策定

開催目的：×××

開催内容：ベネフィットから見たリスク

次の観点に沿って、リスクコミュニケーションのプログラムをデザインしました。

時間

長時間の開催は参加者にとっても参加が困難である場合があると考え、全体で3時間以内におさまる午前中の枠で実施可能なプログラムを考案しました。

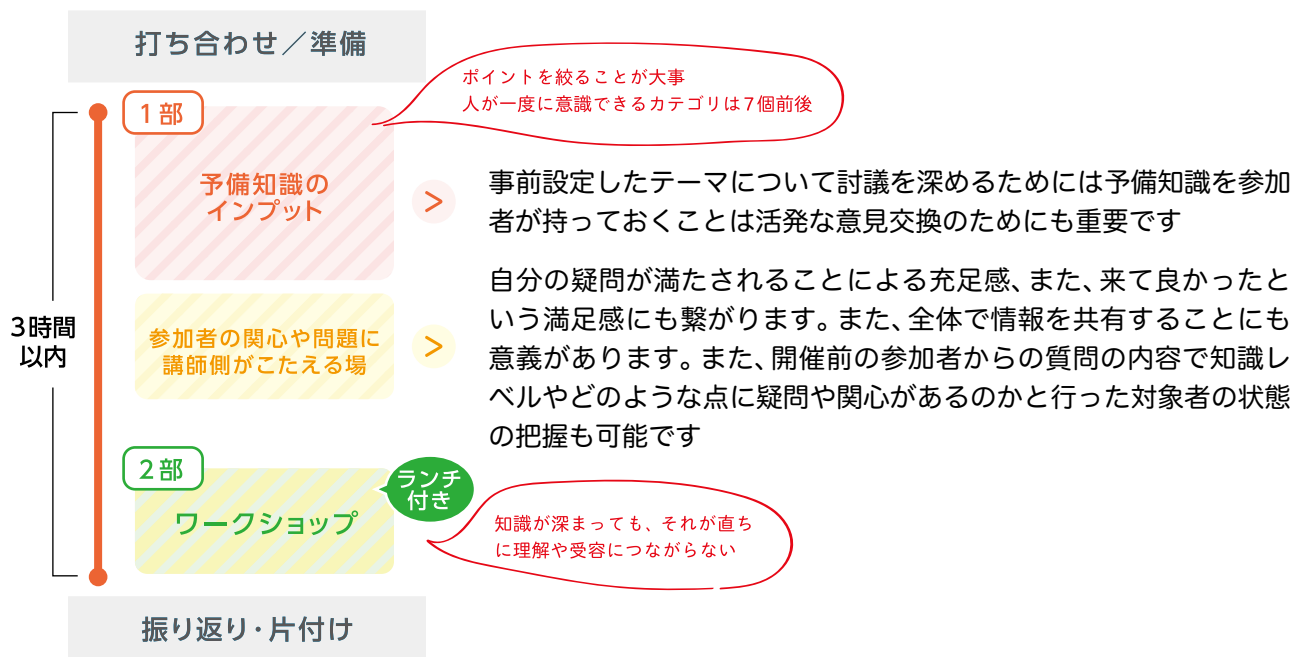
人数

講演会だけではなく、ワークショップをプログラムに取り入れた場合、実施可能な人数は少人数から中程度の人数に限られます。よって、想定しているプログラム構成に留意した上で、参加可能な上限人数を設定しました。また、想定している開催場所の収容人数も加味した上で、検討いたしました。

ワークショップの導入

ワークショップをプログラムに取り入れることで経験学習の場を設けました。

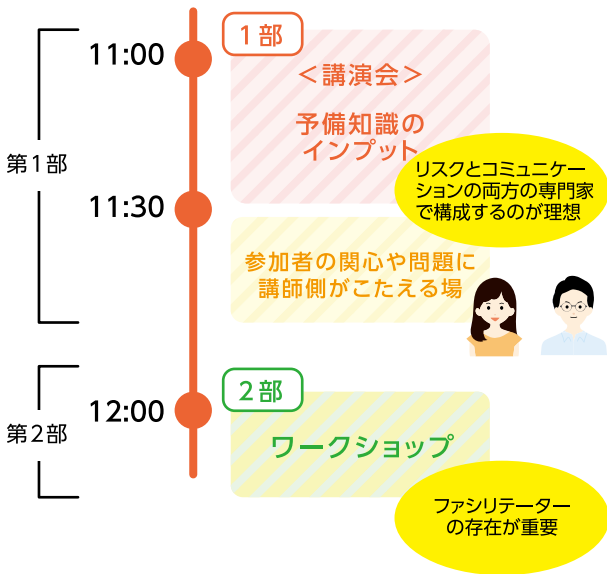
【研修プログラムタイムスケジュール】



実施者の選定

さらに、第2部の演習型のワークショップでは、ファシリテーターの存在が重要です。活発な意見が引き出され、参加者間で意見交換が円滑に進んでいたグループは、ファシリテーターがリスクコミュニケーションや関連分野に精通していることがうかがえました。

よって、ファシリテーターの選定と依頼にも十分に注意をはらうべきです。



司会/進行者	同じ分野の研究領域の先生2名のご支援を頂きました。
演者	
パネリスト	ファシリテーターと兼務
ファシリテーター	同じ分野の研究領域の先生2名のご支援を頂きました。 5-6名を1グループにしたワークショップであったため、さらに食品安全分野の専門家や消費者団体からご参画頂きました。

日時と場所の確保

開催日時をいつに設定するのかが重要であり、悩むポイントでしょう。

本事例では8月下旬の平日午前中に設定したため、必然的に、参加可能な消費者の層が、ある一定の属性に限定されてしまいました。よって、消費者といっても、どのような人（年齢、取り上げるテーマに対する意識、その他の背景）を対象に開催をしたいのかを考慮した上で日時を設定することが重要です。

次に開催する場所も重要でしょう。

本事例では、大学の講義棟で開催しました。このような公的機関の場所で開催することが安心感につながり参加しやすくなる可能性も考えられることから、開催場所に対する安心感やアクセスのしやすさも考慮した上で、場所を決定することも重要です。

我々は、ワークショップをプログラム後半に導入したため、可動式のフラットな講義室を確保できる場所、また日時を考慮して、最終的に決定いたしました。開催する場所の選定や予約、また予約後の施設貸与承認まで一定の時間を要します。よって、日時と場所の決定は、実際に想定しているリスクコミュニケーション開催日より十分な時間の余裕をもって行うべきです。

「参加者」に対して

告知

告知文書

参加者に対して、リスクコミュニケーション開催を告知するためのチラシを作成しました。

告知媒体

- ・チラシ
- ・インターネット
- ・テレビ

3つの媒体を使用しましたが、チラシによる参加申し込みが一番多かったです。

参加者の募集方法と募集時期-無料の告知方法の場合-

チラシ

開催場所の住所管轄地にある公共施設（例：公民館や図書館）でないとリスクコミュニケーション開催に関する参加者募集のチラシを置かせて頂けませんでした。よって、多くの図書館や公民館等に対して、参加者募集のチラシの配布が可能かを各施設担当者へ事前確認後、チラシを郵送または持参の上、各施設の指定の場所へ置かせて頂きました。この方法による募集が一番効果的でした。但し、中年または高齢者の参加者が多く見られる傾向にありました。

インターネット

その他の参加者募集の告知手段としては、無料のイベント開催通知が可能である「こくちーず」も活用し、少数の参加者がこれを通じて参加致しました。この「こくちーず」経由での参加者は若年層でした。

テレビ

その他、地域のローカルネットワークテレビでの告知も行いました。



- 1枚目で要点がわかるように
- どのような人がメッセージを出すのか？
写真や所属、個々のひとことメッセージで参加者の安心感へ

連絡

事前の申し込み形態は、「FAX/メール/ハガキ」としました。メールの場合、パソコンや携帯電話に不慣れである消費者も含まれている可能性があるため、これに加えて、FAXやハガキといった従来の参加申し込み形態も可としました。実際、FAXやハガキでの参加申し込みも多く、多様な申し込み形態は重要である点であると感じました。また、「こくちーず」での参加申し込み形態においても、「こくちーず」からの参加の申告とあわせて「FAX/メール/ハガキ」での申し込みを依頼しました。理由としては、事前に参加者の健康食品に対する意識や疑問といった現在の消費者の状態を把握するためです。

参加申し込みされた方への通知文書

事前にお申し込み下さった参加者に対する参加の可否を連絡する際に作成した通知文書の例です。
参加可能な場合、通知文書と受講票を兼ねた文書にすることで、受講票の紛失や日時間違いがないよう、配慮しました。

当選の方

当選結果通知(当選)

学内見取り図

落選の方

当選結果通知(落選)

当選結果通知(当選)

学内見取り図

落選結果通知(落選)

📧 郵送を選択した理由

・開催日時忘れの防止

・参加者自身による受講票の印刷が不要

・参加者の年齢層(中高年齢が多かった)

参加者の特徴や状態の把握

リスクコミュニケーションの対象者の特徴や状態を把握するように努めました。

参加申し込みの際に、参加者自身が健康食品に対して疑問に思うことや聞いてみたいことを記載してもらいました。参加申し込みのメール・ハガキ・FAXにて知らせてもらった内容から、現況の消費者の知識レベルや関心の範囲が定まり、それに応じた事前の学びの場の講演内容設定にも役立ちました。

参加申込

- 参加者名
- 年齢
- 住所
- 電話番号
- **知りたいことや疑問等**

市民公開講座

身近な健康食品とあなたの健康
 ～リスクとベネフィット～



○月○日 (○)

場所：慶應義塾大学 薬学部

ご参加には事前にお申込みが必要です

代表者メッセージ





アクセス・地図

主催：○○○○○○○○○○○○○○○○

また、参加者の質問に対する回答集を質問の種類別に分類した上で、当日参加者へ配布しました。もちろん質問した人の名前は匿名の状態にし、誰の質問であるのかは分からないように配慮しました。

開催当日は、講演会とワークショップの間に、食品の安全分野の専門家による解説とさらなる質疑応答という時間を設けました。解説ではすべてを取り上げることが出来ないため、食品の安全分野の専門家が質問と回答を抜粋の上、解説をしていきました。また、個別へのフィードバックではないため、参加者全体で疑問やそれに対する回答を共有できたことは良かった点です。

参加者側の立場からも、自分の疑問に誠実に答えてもらった満足感を得られたと思われます。

「企画/運営者」の準備

事前準備

講演会で準備したもの

☑ 会場案内

参加者が安心して会場へ入れるように事前掲示が必要

☑ 受付スペースと机と椅子、名簿、名札

受付の場所は目立つところが良いが、他の施設利用者の妨げになる可能性がある。

事前にどの場所に受付を設置するのかは決めておくが良い。

主催者、参加者ともお互い初対面のため名札は必要

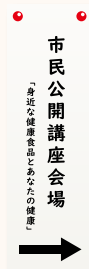
事前申し込み者の当日参加の有無を把握するために名簿を作成

☑ 配布資料

参加者の年齢層に応じ、1枚あたりに印刷するスライド枚数を決定

☑ 映写用のパソコン

講演会からワークショップ会場へ移動した際に音楽(BGM)と会場案内を自動掲示させるために2台を使用の上、事前に設置しておいた。参加者にリラックスしていただくよう、BGMも流しておくが良い。



ワークショップで準備したもの

事前にグループワークが円滑に進むように机のレイアウトを変更した上で、各グループにグループ番号を掲示しておいた。また、参加者のネームタグに事前にグループ番号を印字しておくことでグループ伝達時間のロスや伝達し忘れ、聞き忘れなどを防ぐことができる。

☑ 各グループに対して、食品サンプル設置

実際の食品をみないと、どの区分の食品か違いが分からないので、実際の食品を各グループの机に事前に置いた。通常の食品、栄養機能食品、機能性表示食品、特定保健用食品といった様々な種類やお菓子やドリンク等のあらゆる食品形態の食品を偏りなく各グループへ配置できるように事前購入した。参加者へのお土産用でなく、あくまで展示用とした。

☑ ワークショップ教材

事前にグループの島ごとに人数分を配布した。

- ・フードファティズムの解説のハンドアウト
- ・ワークショップの進め方のご案内
- ・ワークショップの資料一式

☑ 映写用のパソコン

開始時刻や昼食をとるタイミングなど、よく質問を受けそうな点は映写で案内した。また、無音は会場の雰囲気固くなる可能性があるためBGMを流した。

☑ お弁当とお茶

事前にグループの島ごとに人数分を配布した。

開催は10-13時であったが、事前の参加者募集の際に「昼食あり」告知。またそれが無料か有料かどうかは参加募集のチラシに記載しておいたほうが良い。

☑ ゴミ箱

細かい点であるが、飲食提供を伴う場合ゴミは大量に出るため、設置しておいた方が良い。



お弁当とお茶の必要性

初対面の方と意見交換をすることは容易ではありません。短時間で効果的なディスカッションをするために、「昼食を食べながら」場を和ませることを目的に準備しました。



「実施者」に対して

認識合わせ

● 当日の役割分担／一日の流れの工程表／作成と関係者への事前説明

事前準備と当日の流れおよびそれぞれの役割分担を明確にしておくことは重要です。また、ファシリテーターに対しても、どのような観点でファシリテートして欲しいかなど事前に十分に周知しておくことが重要です。また、ワークショップでは、全体をコーディネートする者がファシリテーターとしてワークショップの進行の中に入ってしまうと全体の把握が困難になることから役割を分けて実施しました。

全体の進行予定表 全体の進行予定やそれぞれの役割は、事前に関係者間で情報共有しておきましょう。

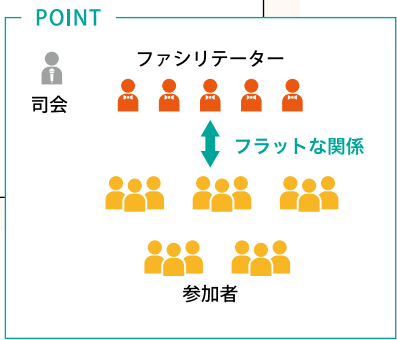
時間	内容	場所	担当	備考	荷物
8:50	集合	3号館 4F/ 講座内	A、B、C	説明会	
9:00	事前準備開始	2号館1F/151・152	A、B、C	準備開始	荷物搬入
9:15 完了		看板設置	B	看板設置	ポスター
9:15 完了		2号館1F/151前	C	受付準備	名簿、名札 配布資料は机の上に 班札は名札の中に事前に封入 受付机/椅子は151の中にある物を使用
9:15 完了		2号館1F/151中	C	講演会場	
9:15 完了		2号館1F/151中	A	講演会場	151 は BGM 準備
9:15 完了		2号館1F/152中	A	ワークショップ会場	パソコン・講座用パソコンレンタル 152 もパソコンスタンバイ
9:30	受付開始		C	9:15 スタンバイ	名簿、名札と班札
10:00	演者・ファシリテーター案内		D	指定席へご案内	
10:00	遅刻者対応		C		
10:00	10:30 完了				
10:05	講演会	2号館1F/151中	A		
10:25					
10:30		2号館1F/151中	B		
10:50					
10:55		2号館1F/151中	E		
11:15			質疑応答	C1 名マイク係	
11:25	移動のアナウンス		A		
11:00	(準備)	2号館1F/152	C	ワークショップ	机と椅子の移動 グループ、パネルディスカッション用の 椅子設置
			B	各テーブルごと	食品サンプル設置
			B	各テーブルごと	テーブルに班番号を掲示 ワークショップ教材事前配布
11:15	(準備)	2号館1F/152	C	ワークショップ	お茶、お弁当 11:15 に1号館 2F 生協で受取 11:30 までに各テーブルにお茶、 お弁当設置
			C		ゴミ箱の設置
			B		成果物掲示用の磁石マグネット 10 個
			B		ワークショップ教材を各テーブルへ
11:30	移動・休憩	2号館1F/151→152 2号館1F/152中	C B	誘導 誘導	
11:45	ワークショップ	2号館1F/152	A	説明	各班ごとで
11:55	自己紹介		ファシリテーター		各班ごとで
12:00	グループ討議		ファシリテーター		
12:30	パネルディスカッション		パネリスト	司会：A	
12:50 完了					
13:00	片付け	2号館1F/151・152	全員		
	13:30 完了				
	14:00 解散				

ワークショップの進行について

討議1～3を再確認の上、進行をしてください
(ファシリテーターの先生方へ)

ワークショップでは各グループでの進行になるため、事前にファシリテーターも進行や演習内容をより深く理解しておくことが重要です。

11:55	自己紹介	ファシリテーター (司会)	1人1分ずつ自己紹介・・・順番に簡単な自己紹介を促してください
12:00	グループ討議	ファシリテーター (司会)	討議1 TVなどで耳にした食品を過剰摂取した経験があるか (10分程度) 例) 健康番組を見た後、ココアの大量摂取など 討議2 食べ方を確認しているか (10分程度) 討議3 食べ方の情報がどの位置にどのように記載されていたら良いか (10分程度) 【グループ課題】  パッケージ見本 1日摂取量目安 [食べ方シール]の[記載表現]と [その貼付位置]について検討する
12:30	パネルディスカッション	ファシリテーター アナウンス (5分) 問いかけ (2分) 問いかけ (2分) 意見交換 (10分) パネリスト	(パネリストに対して) 前へ登壇してください 各グループでどのような討議がされたのか (討議1-3) 各グループでどのような討議がされたのか (討議1-3) 全体



実施

当日準備

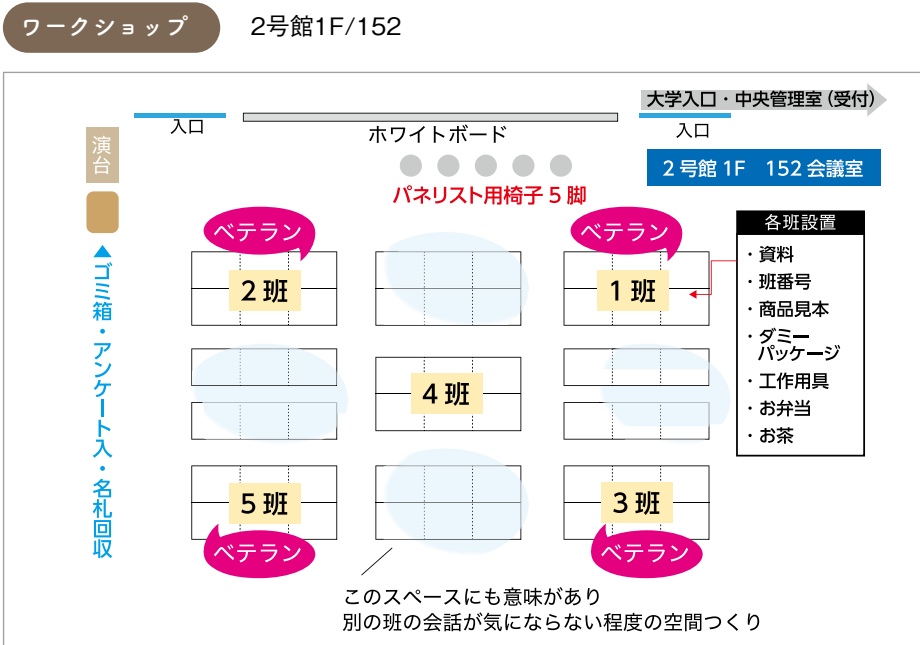
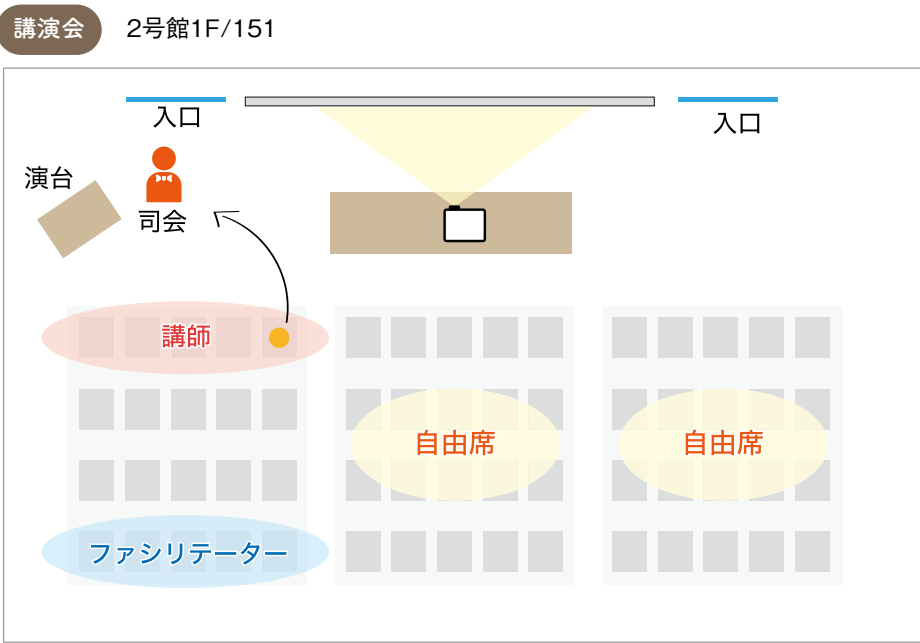
会場の作り方

講演会はスクール形式としました。ワークショップでは事前にグループの島を作成しました。また、ベテランのファシリテーターが関与するグループは、他のグループの進行の参考になる場合もあるため、他の場所からでも進行やディスカッションの様子が見やすい場所にグループを配置しました。

時間が非常に限られていることもあり、可動式の部屋を2部屋レンタルしました。それぞれの部屋は事前に準備し、講演会からワークショップ開始までの時間をスムーズに切り替えできるように配慮しました。

隣のグループの会話に進行が妨げられることを回避するため、島は隣同士近接しないよう緩衝材として空の列を入れたり井桁にレイアウトした

設
営
レ
イ
ア
ウ
ト



リスクコミュニケーションの実施

①講演会

「身近な健康食品とあなたの健康 ～リスクとベネフィット～」 市民公開講座 令和元年8月28日（水） [開催レポート]

令和元年、厚生労働科学研究費補助金食品の安全確保推進研究事業3班（千葉班、藤井班、種村班）合同で、食のリスクとベネフィットの正しい理解や効果的な食品の利活用の普及を目指して、一般消費者を対象に、次の通り、市民公開講座を開催いたしました。

日時： 2019年8月28日（水） 10:00～13:00
場所： 慶應義塾大学 薬学部 芝共立キャンパス 151/152講義室
参加人数： 31人

階段教室ではなくフラットな可動式の教室



プログラム

【第1部】		場所 151 講義室 総合司会：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 食品保健機能研究部 千葉 剛
10:00 } 11:30	予備知識のインプット	
	参加者の関心や問題に講師側がこたえる場	
	●「賢い消費者になろう！あなたにとって必要な情報を選ぶためのコツ」 慶應義塾大学 薬学部 種村 菜奈枝	
	●「過去に健康被害があった健康食品の利用実態について」 目白大学 藤井 仁	
	●「健康食品によって健康被害にあわないために」 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 食品保健機能研究部 千葉 剛	
【第2部】		場所 152 講義室 総合司会 慶應義塾大学 薬学部 種村 菜奈枝
11:45 } 12:50	ワークショップ	
	●お昼のひと時 ともに語ろう「伝わる+伝える」ワークショップ ●パネリストのみなさんと語り合いましょう 【ファシリテーターおよびパネリスト】 消費者：森田 満樹（Food Communication Compass 代表） 事業者：卯川 裕一（株式会社ダイセル） 生産者：白土 卓志（株式会社いかす 代表取締役） 有識者：千葉 剛、藤井 仁	

Name

開始前の待機時間中に welcome メッセージ放映+音楽BGM（ブランデンブルク協奏曲・銀行や医院などで選択されそうな時代の曲をセレクト）

【第1部】

各研究班の研究代表者より、食機能の利活用や健康被害防止を目的として、食のリスクとベネフィットについて消費者目線で解説いたしました。また、参加者より事前に受理した健康食品に関する疑問（効果、規制制度、リスク、相互作用に関する内容）に対する回答、およびさらなる質問の機会の場を設けました。

●「賢い消費者になろう！あなたにとって必要な情報を選ぶためのコツ」

慶應義塾大学 薬学部 種村 菜奈枝



日常生活の中にあるリスクとベネフィットとの関係と我々の選択行動との関係について。たくさん健康食品がある中でどのような点（定められたルールの中で作られている食品か、薬との飲み合わせ、対象、摂取する量）を確認すればリスクを回避できるのかといった消費者にとって必要な情報選択のスキル向上に繋がるような構成としました。

●「過去に健康被害があった健康食品の利用実態について」

目白大学 藤井 仁

「プエラリアミリフィカ」を含む健康食品における健康被害の実態の概要と、どのような消費者層が購入者であるのか等を多角的分析した結果を概説しました。身の回りの健康情報を見る視点として、一步下がり判断することの重要性を、地球の大きさを例に解説した点が、参加者にとって、とても好評でした。



●「健康食品によって健康被害にあわないために」

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 食品保健機能研究部 千葉 剛



日々の行動で必要な観点（例：本当に必要か、表示をしっかりと見る、健康食品を利用する場合はメモを取ること、どんなことをメモしておけば良いか、体調異変時の対応）をお伝えしました。

消費者が身近に感じる疑問や質問に対して解説をして頂きました。すべてを取り上げることは難しいので、質問の種類ごとにいくつか抜粋の上、解説を加えられました。このQ & A集では個人が特定されないように言葉の置き換えを行った上で、参加者に配布し、全体で共有しました。

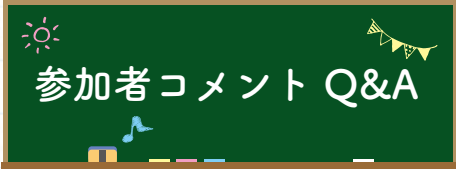


参加者の関心や問題に講師側がこたえる場



1部（講演会）と2部（ワークショップ）の間で、参加者の疑問に応えるための時間を設けました。

ワークショップと関連した予備知識の獲得を目的とした講演から、事前にそれぞれがもっていた疑問とそれに応える時間を設けることで、理解が深まる可能性があります。



参加者コメント Q&A

Q 現在は服用していない。飲む事にギモンを感じ今迄に使った事が有りません。

◦ 効果

A 現在、利用していない状態で健康であるならば、このままの生活で健康を維持するように心がけて下さい。健康食品はあくまでも補助的なものですので、健康食品を摂取したからと言って、健康になれるというものではありません。

「回答の最初の一文でまず答える」と良い

Q 世の中に数多くある健康食品に関して、簡単に有効性と安全性を確認する方法、手段等がありますか。

◦ 効果

A 有効性と安全性について「特定保健用食品（トクホ）」は国（消費者庁）が評価しており、「機能性表示食品」については事業者が評価しています。

今までに調査されて明らかになった有効性や安全性の情報が「機能性関与成分」ごとに一般消費者向けに情報提供されています。その他の製品については、有効性・安全性ともメーカーの責任となっておりますが、その多くはわかっておりません。

Q 市販では、いろいろなメーカーが、いろいろなPRをして、健康食品を売っていますが、本当に効くものと効かないものが、混在しているように思う。

◦ 制度（規制）

A 効果について、「特定保健用食品」は国（消費者庁）が評価し、「機能性表示食品」については事業者が科学的根拠に基づいて表示しております。それ以外の製品については、現時点では効果があるかどうかわからないものがほとんどです。表示を見ることで適切に製品を選択してください。

Q 気になると、どんどん食べる物が増えて、食べる事自体が負担になってくる。ちょうど良い付き合い方が知りたい。健康食品はあくまでも食品と言われていますが、薬と同じように飲み合わせが心配になります。（栄養面などで、不安に陥れられ、多種類の健康食品を飲む場合）

◦ 相互作用

A 複数の製品を同時にとると、健康食品に含まれる成分同士の相互作用の可能性も出てきます。そのため、本当に必要なものに限定して、また一定期間摂取して効果があると思うもののみを継続し、効果があるかどうかかわからないものについては止めるということで、本当に自分に合ったものだけを利用するようにして下さい。

リスクコミュニケーションの実施

②ワークショップ

【第2部】

●お昼のひと時 ともに語ろう「伝わる＋伝える」ワークショップ

慶應義塾大学 薬学部 種村 菜奈枝



(全体説明)

ワークショップの流れ

＼中心テーマ/
ベネフィットから
みたリスク

「過剰なベネフィット期待から過量摂取～そして健康被害」というフードファディズムをワークショップで取り上げるために関連情報とワークショップの流れを説明。

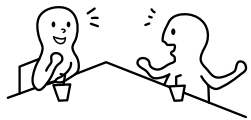


(グループ討議)

11:55	自己紹介 (1人1分ずつ自己紹介)	 ファシリテーター(司会)の役割 順番に簡単な自己紹介を促す
12:00	グループ討議 ファシリテーター(司会) 討議1 TVなどで耳にした食品を過剰摂取した経験があるか (10分程度) 例) 健康番組を見た後、ココアの大量摂取など 討議2 食べ方を確認しているか (10分程度) 討議3 食べ方の情報がどの位置にどのように記載されていたら良いか (10分程度) 【グループ課題】  パッケージ見本 POINT 相手の言うことを否定しない 1日1本を目安に [食べ方シール]の[記載表現]と [その貼付位置]について検討する	
12:30	パネルディスカッション アナウンス (5分) 問いかけ (2分) 問いかけ (2分) 意見交換 (10分)	 ファシリテーター(司会)の役割 前へ登壇する 各グループでどのような討議がされたのか (討議1-3) (成果物を前に掲示) 各グループでどのような討議がされたのか (討議1-3) (成果物を前に掲示) 全体

グループ討議

／アイスブレイク／



アイスブレイク
(自己紹介)

討議1・討議2

討議3
(工作)

コミュニケーションリードは各班のファシリテーター。進め方や不明点はコミュニケーションリーダーが巡回の際にフォローアップしました。討議1と2はファシリテーターが司会となり参加者から意見聴取の上、話を掘り下げていく形を取りました。

実際に仮想の「種茶」というお茶のパッケージに「一日摂取目安量」と「飲み方」のラベルを実際にどのような記載内容でどこに貼付すれば良いのかを意見交換していただき、事前に各グループへ配布しておいた様々な容器の「種茶」パッケージに対して工作を行って頂きました。討議の中での周囲の意見からの気づきや意見交換の過程が重要であり、それを引き出して深めていく役割としてファシリテーターの存在は重要でした。



パネルディスカッション

グループの成果物（種茶ラベル付き）を持参の上、ファシリテーターに前方へ登壇いただきました。事前に指定した2名のファシリテーターにグループ内の討論の過程と最終的な成果物（討議3）の発表をしていただきました。コミュニケーションリーダーがファシリテーターへ問いかけした上で、総括で要点を纏めました。



参加者



ファシリテーター

フラットな関係



「教える×教わる」という関係ではなく、共に学ぶという姿勢が重要です。

「地域コミュニティのニーズ」を考慮した リスクコミュニケーション

「身近な健康食品とあなたの健康 ～リスクとベネフィット～」

2019年10月実施

リスクコミュニケーションの開催目的と内容の決定

■ プログラム（案）策定

開催目的：食のリスクとベネフィットの正しい理解や効果的な食品の利活用の普及

開催内容：ベネフィットから見たリスク

事例1との違いは、「リスクコミュニケーションの開催目的と内容の決定」からコミュニティ代表者の関与があったことです。そして、事例1と同様に、次の観点に沿って、リスクコミュニケーションのプログラムをコミュニティ代表者と共にデザインしました。

これは、「市民参画型」のリスクコミュニケーションと言えると思います。

事前設定したテーマについて討議を深めるためには予備知識を参加者が持っておくことが活発な意見交換のためにも重要です。

開催前にコミュニティの住民代表者の方とともにコミュニティが抱える潜在的なニーズを引き出し、現状、何に対して疑問や不安を持っているのか、何を知りたいのかといった点を明らかにすることは、これも限られた時間でリスクコミュニケーションを円滑に実施するためにも重要です。

健康意識の高い一般消費者は幾度も同様の研修会のようなものに参加している可能性も高いですがそのような場には出向くことはないけれども気にはなっているといった場合は抱えるニーズを引き出す、この過程が重要であります。例えば、知識教育水準の高い対象者は新たな知識や考え方については受容が低いと言われています。

よって、対象とする集団の状態を知ることはとても重要です。

● 時間

コミュニティ代表者にどの程度の時間の確保が可能であるのかどうかを確認しました。その結果、全体で1時間半程度、ということを確認しました。

最も重要である点は、地域コミュニティのニーズに応じた可変的なプログラムの考案をする点です。しかし、確保できる総時間数によっては十分なコミュニケーションが難しいことも想定されるため、設定された時間数を勘案したプログラム（案）を策定することが要となってきます。

● 人数

想定しているプログラム構成に留意した上で、参加可能な上限人数を設定しました。また、想定している開催場所を住民代表者と協議/決定の上、開催予定場所の収容人数も加味した上で、コミュニティ代表者と募集人数を検討いたしました。

● ワークショップの導入

事例1と比較して、全体時間が半分となったため、プログラム構成には配慮しました。時間は短くなったとはいえ、やはり講演会だけではなく、ワークショップをプログラムに取り入れることで経験学習の場を設けることによる効果や意義は大きいと考え、導入しました。

事例1との違い

- ・地域コミュニティのエンパワーメント^{*1}を最大限引き出すプログラム策定
- ・コミュニティ代表者を介した、コミュニティの状態やニーズの把握
~~~~~  
コミュニティ代表者から、対象者の状態やニーズを引き出そう
- ・市民参画<sup>\*2</sup>(Public Involvement)の考え方を入れる

\* 1 エンパワーメント・・・個人や集団が本来持っている潜在能力を引き出し、湧き出させること

\* 2 市民参画・・・市民の多様な関係者が情報を共有し、意見を出して計画の立案に反映させながら共同決定していくプロセス。

## ● 地域コミュニティとの事前検討内容

実際のプログラムへ反映することは実現しませんでした。コミュニティ代表者を介して、地域コミュニティ自身による保健機能食品を使ったレシピ開発のランチの「調理」と「提供」というプログラムも事前検討いたしました。

## ● コミュニティのキーパーソンとの協力

ワークショップでは和やかな雰囲気での活発な意見交換がより重要であるため、食事を楽しみながら発言がより多く出るように、会場レイアウトやグループ内の雰囲気作りにおいても配慮しました。

「食事」提供といった観点では、前回は市販のお弁当を提供しましたが、今回の地域コミュニティでの市民公開講座では、講師やファシリテーターが自ら地域に出向くといった利点を最大限活かすため、今回の市民公開講座のメインテーマである健康食品を取り扱ったランチメニューを地域コミュニティと主催者側で考案した上で、地域コミュニティの住民が調理したランチを提供してはどうか、といった提案が地域コミュニティ代表からありました。

なぜ、プログラムへ反映できなかったのか

その提案を受けて主催者側もランチメニューを考案しましたが、健康食品に対する疑念を持つ消費者も含まれていることから、そのような食材をランチメニュー作成の工程で入れるのは難しいと判断し、「食事」は参加者自身による持ち寄りとなりました。

このコミュニティとの協働作業からの学び

しかし、このような議論の過程で何故、ある一般消費者がトクホ（特定保健用食品）に対して疑念を持つのかといった点も把握でき、また地域コミュニティが抱える疑問や健康意識なども事前に理解を深めることができました。

事前に住民の方と一緒に考案したカレーメニューの一例

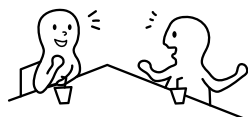


アイスブレイク

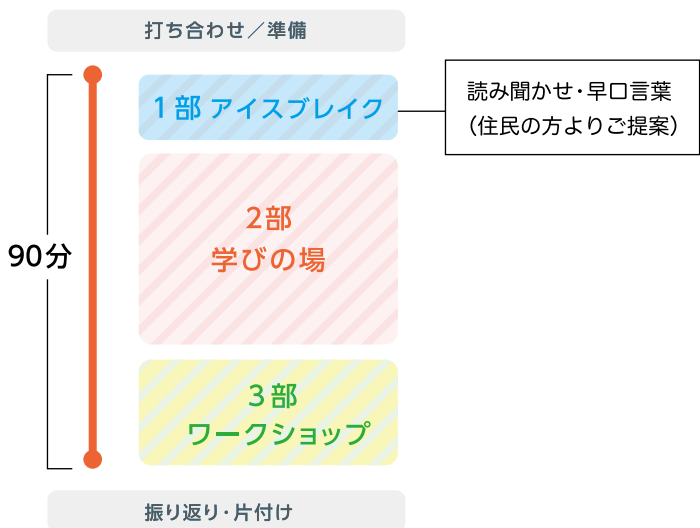
第1部に「アイスブレイク」として、コミュニティ代表者に「読み聞かせ」を依頼した点です。

これは、コミュニティ代表者より提案を受けました。このように、双方が一体となって、リスクコミュニケーションを円滑に進めるために、コミュニティのエンパワーメントを最大限引き出しかつ活用できるプログラム策定がとても重要です。

＼アイスブレイク／



「市民参画型」のリスクコミュニケーションのプログラム（案）策定例



## 実施者の選定

第2部の「学びの場」の演者は様々な専門家で構成しました。リスクコミュニケーションでは、例えば、**コミュニケーションの専門家とリスクの専門家が協同で開催する**など、お互いの専門性を補完し合える体制での開催が重要であると言われています。

さらに、第3部の演習型の「ワークショップ」では、ファシリテーターの存在が重要です。今回の市民公開講座では、**健康食品や食の安全に精通する専門家にファシリテーターを依頼したこともあり、グループ内の討論が円滑でした。**

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| 司会/進行者   | 同じ分野の研究領域の先生2名のご支援を頂きました。 |
| 演者       |                           |
| パネリスト    | 非該当                       |
| ファシリテーター | 同じ分野の研究領域の先生2名のご支援を頂きました。 |

## プログラム（案）の相談と内容の確定

- ・企画/運営者
- ・コミュニティ代表者
- ・演者

プログラム（案）に沿って、リスクコミュニケーション実施者間で確認いたしました。後述する「参加者の特徴や状態の把握」内容によって、確定したプログラムに沿って、取り上げる話題や範囲について、対象者に配慮して調整することが重要です。

さらに、事例1との違いは、地域コミュニティのプログラム（案）策定への参画です。

計画段階からコミュニティ代表者を通じて、地域コミュニティの特徴や状態、そして何を疑問に感じているか等、事前に把握することが可能でありました。

## 日時と場所の確保

今回は10月中旬の土曜日の午前中に設定しました。土曜日であれば仕事を持つ一般消費者も参加が可能であると考えた上で設定したものの、地域コミュニティ内での他の行事と重なったこともあって、想定した地域コミュニティからの参加者が少なくなっていました。そのため、地域コミュニティおよび周辺の行事等も考慮した上で日時を設定することが重要です。

次に開催する場所も重要です。今回は、大学の講義棟ではなく、コレクティブハウスのコモンスペースへ主催者側が自ら出向くといった出前研修スタイルを選択しました。参加者の中心となる地域コミュニティの住人にとっては移動距離が短く、また日々の生活の一部として緊張感なく参加できるといった点は最大のメリットです。

### ■ コレクティブハウス

スウェーデン、デンマーク、オランダなどで仲間や親しい人々が、生活を共同で行うライフスタイル。共同の食堂、育児室を持つが、各戸に台所、浴室、トイレなどがあり、共働き世帯や単身高齢者などの増えていく中で、子育ての共同化や触れ合いを求めて、このような生活スタイルを求める風潮が高まっていくと予測されます。

Wikipedia より

### ■ コモンスペース

通常、ごはんを食べる大きなダイニングスペース。



かんかん森 HP より



# 「参加者」に対して

## 告知

### リスクコミュニケーション開催の承認手続き

事例1と違い、地域コミュニティ対象のリスクコミュニケーション開催であるため、地域コミュニティ代表者が住民会議にて開催の説明と承認を得るプロセスが必要でありました。その際に、告知内容もご承認頂くために、まず告知文書(案)を作成しました。

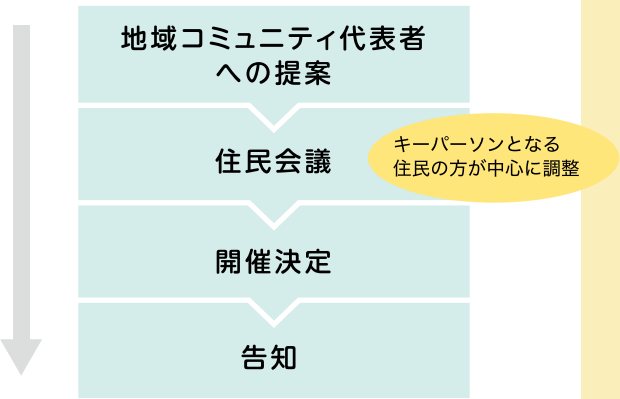
### 告知文書(案)

参加者に対して、リスクコミュニケーション開催を告知するためのチラシを作成しました。

### 告知媒体(リスクコミュニケーション開催の承認後)

2つの媒体を使用しましたが、地域コミュニティや住民代表の知り合いからの参加申し込みが一番多かったです。地域コミュニティの中での開催であることから、地域コミュニティ外からの参加が想定されるインターネット経由の告知は効果的ではなかったと思いました。チラシを用いた参加募集の告知は、地域コミュニティ側で行って下さりました。

### ＜開催プロセス＞



### 使用した募集媒体



#### チラシ

- 地域コミュニティの方が配布



#### インターネット

- こくちーズ(無料告知サービス)  
※主催者側で告知

### ■実際に使用したチラシ

タイトル

プログラム

主催者メッセージ  
所属や顔から  
安心感を



参加費

開催日時  
募集定員

開催場所  
主催者



申し込み方法  
必要事項  
疑問や質問事項

開催場所への  
アクセス方法

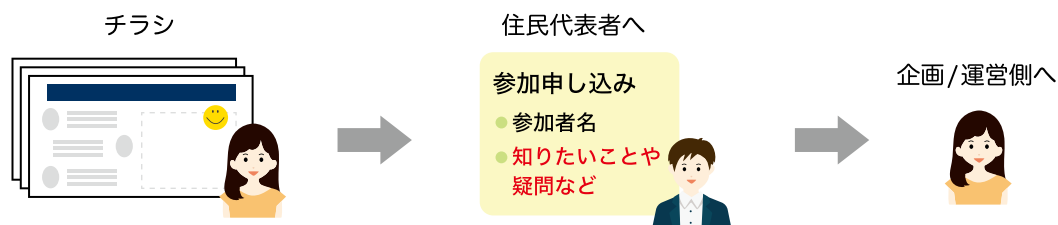
## 連絡

事例1と異なり、住民代表者が参加者の取り纏め、そして当日の連絡を行いました。よって、企画/運営者側から参加者へのご案内文書等のお知らせ文書は通知しませんでした。このように、地域コミュニティの力を借りて、同じ目的に向かって一緒に共同開催することはリスクコミュニケーションの成否において重要だと思います。

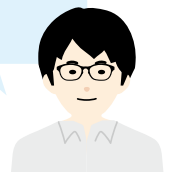
## 参加者の特徴や状態の把握

リスクコミュニケーションの対象者の特徴や状態を把握するように努めました。

事例1とは異なり、日頃から健康食品の積極的に摂取している健康意識が高い対象者ではないため、関心事項や知りたい内容が基礎的な事項から幅広い内容まで富んでいました。



プログラムの策定と一緒に考案できる住民代表の存在はとても大きかったです。住民代表の方は自然科学分野の専門家であるとともに、地域コミュニティの声を集約してこちらへ伝達して下さり、双方のコミュニケーションが迅速かつ円滑に進めることが可能でありました。





# 「企画/運営者」の準備

## 事前準備

### 講演会で準備したもの

#### ☑ 配布資料

参加者に応じて、1枚あたりの印刷枚数を決める。  
配布資料は住民代表の方の自宅へ事前送付。

1枚に2面刷りか、4面刷りか。  
高齢者が多いと2面刷りが良い。  
事前にグループの島ごとに配布。  
グループの島はファシリテーター  
の人数である3島を作成した。

#### ☑ 各グループに対して、食品サンプル設置

実際の食品をみないとどの区分の食品か違いが分からないので実際の食品を各グループ  
の机に事前に置いた。様々な種類また形態の食品が偏りなく各グループへ配置できるよ  
うに事前購入した。自己責任のもと、試食は可とした。

#### ☑ お弁当とお茶

各自持参とした。どのタイミングでも飲食可とした。

冒頭にあったようにコモンスペースのキッチンが利用で  
けるので、そこでテーマである健康食品（ソーセージ、  
油、豆など）の素材を扱ったカレーとサラダを提供とい  
う予定が…そのような形態でのランチ提供の実施は難し  
く、結局は各自持参という形になりました。

#### ☑ その他

住民代表の方がご厚意でコーヒーや飲み物の提供をして下さった。

### ワークショップで準備したもの

#### ☑ ワークショップ教材

事前にグループの島ごとに人数分を配布した。  
・フィードファティズムの解説のハンドアウト  
・ワークショップの進め方のご案内  
・ワークショップの資材一式

住民代表の方の自宅へ事前送付。

#### ☑ 映写用のパソコン

「学びの場」から引き続き同じものを使用した。

#### ☑ ゴミ箱

地域コミュニティのものを使用させてもらった。ゴミは自分でお持ち帰り。

地域コミュニティに出向くということもあり持参できる量に限りがあったのでその場で活用  
できるものは使用させて頂いた。

# 実施者に対して

認識合わせ

事例1との大きな違いとして、コミュニティ代表者もリスクコミュニケーションデザインに大きく関与しているため、実施者と同様に開催にあたる認識合わせの時間を持ちました。

全体の進行予定表

| 時間                                        | 内容                                       | 担当                                        | 備考                          | 荷物                                                                       |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 11:00                                     | 集合                                       | 住民の方と一緒に                                  |                             | 名簿、名札、ペン<br>配布資料<br>WS 食品サンプル<br>WS プリント<br>プロジェクタ<br>パソコン<br>事前郵送<br>持参 |
| 11:30<br>11:35<br>11:50<br>12:05<br>12:20 | アイスブレイク<br>講演1<br>講演2<br>講演3<br>Q&A      | 担当者 A<br>担当者 B<br>担当者 C<br>担当者 D<br>担当者 D |                             |                                                                          |
| 12:30                                     | ワークショップ<br>3人で1班ずつ<br><br>自己紹介<br>グループ討議 | 担当者 B<br>担当者 C・D・E・(B)                    | 説明<br><br>名前のみ紹介<br>＊別シート参照 | 各班ごとで<br>各班ごとで                                                           |
| 12:50                                     | まとめ<br>13:00 完了                          |                                           |                             |                                                                          |
| 13:00                                     | 片付け<br>13:30 完了                          |                                           |                             | 机と椅子の移動                                                                  |
|                                           | 14:00 解散                                 |                                           |                             |                                                                          |

ワークショップの進行について

(ファシリテーターの先生方へ)

|       |                         |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12:30 | 自己紹介                    | 名前のみ紹介                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 12:35 | <b>グループ討議</b>           |                                                                                                                         | 例) 健康番組を見た後、ココアの大量摂取など                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|       | <b>課題1</b>              | たからあてゲーム<br>(5分)                                                                                                        | それぞれの食品にカテゴリシールを貼付する<br>一般食品、いわゆる健康食品、特定保健用食品、<br>栄養機能食品、機能性表示食品の計5つの分類                                                                                                                                                                                                                      |
|       | <b>討議2</b>              |  たねを探せ<br>(5分)                         | 一日摂取目安量   記載がある付近に  シール貼付する<br>(2種類の色のシールを複数枚お渡しする)<br>摂取方法   記載がある付近に  シール貼付する<br>すぐに該当記載を見つけられなかった場合、<br>その理由は何か議論する |
|       | <b>【グループ課題】</b><br>(5分) |                                                                                                                         |  シールを貼付した記載内容を見て、改良した方が良い点を話し合う<br>コミュニケーションノートに書き込みする(必須)                                                                                                                                                  |
| 12:50 | まとめ                     | たからあてゲームの感想 — すぐに分類が出来たのか<br> を探せの感想 — | — すぐに該当記載を見つけられたか<br>— 該当記載を見つけられなかった場合、その理由は何か<br>— 改良点 どういった議論があったのか                                                                                                                                                                                                                       |

● 当日の役割分担／一日の流れの工程表の作成／関係者への事前説明

事前準備と当日の流れおよびそれぞれの役割分担を明確にしておくことは重要です。また、ファシリテーターに対しても、どのような観点でファシリテートして欲しいかなど事前に十分に周知しておくことが重要です。

また、ワークショップでは、全体をコーディネートする者がファシリテーターとしてワークショップの進行の中に入ってしまうと全体の把握が困難になることから役割を分けて実施しました。

# 実施

## 当日準備

「全体の進行予定表」の「事前準備」の内容を確認した上で、準備いたしました。

現地の会場下見に行く代替案として、開催時間より早めに現地へ向かい、コミュニティ代表者と企画/運営者側で、コミュニケーションを円滑に行うための机配置のレイアウトを協議した上で、事前準備の時間で机の配置を致しました。

## 会場の作り方

第1部「アイスブレイク」から第3部「ワークショップ」までを通して、グループの島ごとに分かれました。配置やグループの島の向きは中央に向かう形に配置しました。

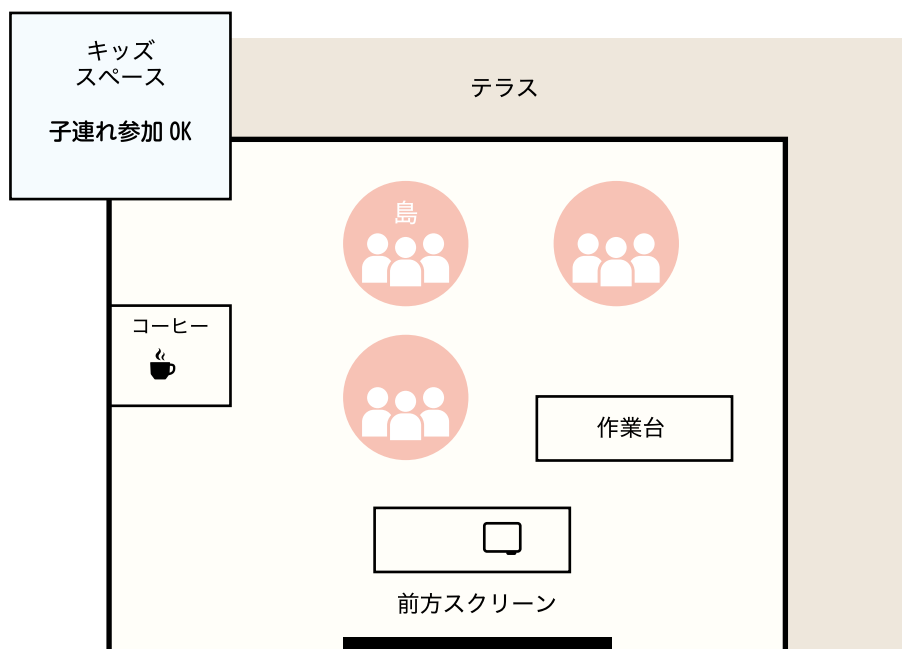
開始1時間半前には会場入りをした上で、地域コミュニティ住民代表の方と相談の上、会場作りを行いました。講師及びファシリテーターは、第2部「学びの場」での講演後、各グループの島へ席を移動しました。



地域コミュニティに出向くということもありこちらの希望でなかなか会場の準備はできません。そのため、地域コミュニティの住民代表の方から予定している会場の写真を事前に送っていただき、開催イメージをしたことで、当日もスムーズに臨機応変に対応することができました。

少人数制の場合は、講義形式の学びの場もグループ形式のレイアウトでも実施可能です。机の向きや椅子の位置の工夫によっては、参加者の負担も減らすことが可能です。

今回は第2部「学びの場」の所要時間が前回よりも1名あたり20分から15分と短かったこともあり、このようなレイアウトでも可能であったと言えます。



# リスクコミュニケーションの実施

## ①講演会

### 「健康で美しく！食のリスクとベネフィット」 市民公開講座 令和元年10月19日（土） [開催レポート]

日 時：2019年10月19日（土） 11:30-13:00  
場 所：コレクティブハウスかんかん森  
参加費：100円（事前申込要）20名程度（最大30名）

#### プログラム

|                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 11:30<br>┆<br>11:35 | <b>【アイスブレイク】</b> <b>とても大事！</b><br>絵本の読み聞かせ<br>コレクティブハウスかんかん森住人                                                                                                                                 |  |
| 11:35<br>┆<br>12:30 | <b>【まなびの場】</b><br>【1】「賢い消費者になろう！あなたにとって必要な情報を選ぶためのコツ」<br>慶應義塾大学 種村菜奈枝<br>【2】「過去に健康被害があった健康食品の利用実態について」<br>目白大学 藤井仁<br>【3】「健康食品によって健康被害にあわないために」<br>国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 千葉剛<br>みなさんの疑問にお答えします |                                                                                     |
| 12:30<br>┆<br>13:50 | <b>【ワークショップ】</b><br>～あなたのニーズ×適切な情報選択のために～<br><div>たからあてゲーム</div> <div>🌱 たねを探せ</div>                                                                                                            |                                                                                     |

#### 参加費

当初は500円。保健機能食品を使ったランチメニューを住民が調理し、提供した場合の金額。その後、ランチは自分の分だけを持参するというポットラックの形態に変更したため、100円としました。  
この100円は運営費として活用することになりました。

#### 申し込み

申し込み：住民代表の方が取り纏めをしてくださいました。  
人 数：人数はコレクティブハウスのコモンスペースを勘案して住民代表の方と相談の上、設定しました。  
日 時：平日フルタイム勤務している人でも参加可能な曜日。ランチを食べながらといった観点と無理のない時間設定がポイントです。  
場 所：コレクティブハウスとしても歴史があります。

## 【アイスブレイク】

絵本の読み聞かせをしました。訪問している講師やファシリテーターがいきなり登場するよりも、まずは住民代表の方がアイスブレイクの時間を持つことは有効でした。当日に、複数ある絵本から「早口言葉」という1種類の絵本を選んで下さり、全員で復唱して発声練習をするということしました。後半のワークショップで意見が活発に出るように、という意味が込められた絵本の選択だったと感じています。

### おすすめのアイスブレイク

アイスブレイクは初対面の者同士が会うシーンで、緊張した硬い雰囲気を解きほぐすための手法です。こちらではおすすめのアイスブレイクをご紹介します。

#### ● つみき式自己紹介

順番に自己紹介をしていく際に、前の人の自己紹介を足して自分の自己紹介をしていくというアイスブレイクゲームです。

- (例) 1. 「種村です」  
 2. 「種村さんの隣の鈴木です」  
 3. 「種村さんの隣の鈴木さんの隣の井上です」  
 4. 「種村さんの隣の鈴木さんの隣の井上さんの隣の……」

## 【まなびの場】

### ● 「賢い消費者になろう！あなたにとって必要な情報を選ぶためのコツ」

慶應義塾大学 薬学部 種村 菜奈枝

### ● 「過去に健康被害があった健康食品の利用実態について」

目白大学 藤井 仁

### ● 「健康食品によって健康被害にあわないために」

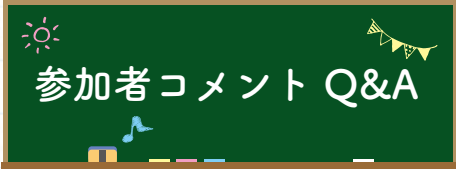
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 食品保健機能研究部 千葉 剛

前回の実施1のパターンと同様です (P12参照)。ただし、時間が一人あたり15分と前回よりも5分短縮バージョンとなったため内容の絞り込みを事前に行いました。次のワークショップの導入になるような講演内容の構成としました。

1部(講演会)と2部(ワークショップ)の間で、参加者の疑問に答えるための時間を設けました。







## 参加者コメント Q&A

**Q 私にとって、健康食品は要注意です！ 必要なものは確かにあると思いますが…。**

◦ 効果

**A** 多くの方が、その「必要なもの」をわからずに利用しているのが実情です。そのため、不必要なものを摂取しているだけでなく、場合によっては過剰摂取などによる体調不良も起きています。利用する前には、本当に必要かどうかを今一度、考えてみて、わからない場合は、ドラッグストアや薬局にいる専門家(管理栄養士、薬剤師、アドバイザースタッフなど)に相談して下さい。

**Q 健康食品ってどんなものがある、どのように認定されるの？**

◦ 制度(規制)

**A** 国が認めた健康食品制度として、保健機能食品制度があります。保健機能食品の中には、栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品の3種類があり、それぞれ特徴があります。栄養機能食品はビタミン、ミネラル、n-3系脂肪酸が一定量入り、決められた機能性が表示されています。特定保健用食品は国、機能性表示食品は事業者の責任の下、機能が表示されています。それ以外の健康食品は、実は定義はなく、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しています。

**Q トクホと機能性食品のちがいは？**

◦ 制度(規制)

**A** 特定保健用食品(トクホ)は国が製品としての安全性と有効性を評価して、特定の保健用途(効果)を表示することが許可された製品です。一方、機能性表示食品は、事業者(販売者)が安全性と有効性を評価して、機能(効果)を表示している製品です。厳密に言うと、「機能性食品」という表現は、「機能性表示食品」が制度化されたときに、使用してはいけない事になっております。

**Q エコナはどうして消えたの？**

◦ リスク

**A** エコナに発がん性物質が含まれているという情報が広がったことが原因ですが、正確には「発ガン性の疑いのあるグリシドールの元になるグリシドール脂肪酸エステルが、他の植物油に比べて高濃度(数十倍)で含まれている」ものであり、通常の摂取量では全く問題がありませんでしたが、他のトクホ製品への影響も懸念して、メーカーさんの自主判断により、販売を中止しました。

**Q 健康食品って後になって実は危険食品っていうリスクもあるの？**

◦ リスク

**A** 健康食品を摂取して体調不良を起こす方は一定の割合であり、その多くは下痢やアレルギーで、摂取を止めることによって治まりますので、もし体調に異変を感じたら、すぐに摂取を止めて下さい。それ以外にも、健康食品の利用が原因と思われる肝機能障害などの重篤な被害も報告されていますので、公的機関からの情報を確認するようにして下さい。

## リスクコミュニケーションの実施

## ②ワークショップ

## 【ワークショップ】

～あなたのニーズ×適切な情報選択のために～

20分で実施可能なワークショップを考案する必要があったので、次の点を留意して設定しました。

シンプルかつ伝えたいメッセージ（フードファディズムに至らないために1日摂取目安量があることやその表示を見ようというコンセプト）が明快に伝わる内容を考案しました。

## ワークショップ

ベネフィットから  
みたリスク

(全体説明)

「過剰なベネフィット期待から過量摂取～そして健康被害」というフードファディズムをワークショップで取り上げるために関連情報とワークショップの流れを説明。

(グループ討議)

|       |      |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12:30 | 自己紹介 | 名前のみ紹介                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 12:35 |      | <div>グループ討議</div> <div> <div>課題1</div> <div>たからあてゲーム</div> <div>(5分)</div> </div> <div> <div>討議2</div> <div>🌱 たねを探せ</div> <div>(5分)</div> </div> <div> <div>【グループ課題】</div> <div>(5分)</div> </div> | <p>それぞれの食品にカテゴリシールを貼付する<br/>一般食品、いわゆる健康食品、特定保健用食品、<br/>栄養機能食品、機能性表示食品の計5つの分類</p> <p>一日摂取目安量   記載がある付近に 🌱 シール貼付する<br/>(2種類の色のシールを複数枚お渡しします)</p> <p>摂取方法   記載がある付近に 🌱 シール貼付する<br/>  すぐに該当記載を見つけられなかった場合、その理由は何か議論する</p> <p>🌱 シールを貼付した記載内容を見て、改良した方がよい点を話し合う<br/>コミュニケーションノートに書き込みする(必須)</p> |
| 12:50 | まとめ  | <p>たからあてゲームの感想 — すぐに分類が出来たのか</p> <p>🌱 を探せの感想 —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— すぐに該当記載を見つけられたか</li> <li>— 該当記載を見つけられなかった場合、その理由は何か</li> <li>— 改良点 どういった議論があったのか</li> </ul>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



## グループ討議

一般食品（いわゆる健康食品）、保健機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）の分類分けがきちんと出来るのかどうか、といったことを目的に、例えば「特定保健用食品（トクホ）」のラベルを商品に貼付するといった作業をしました。種類別に見分けるための作業であったため、「たからさがし」というプログラム名をつけました。意図としては、一般食品のうち健康をうたう「いわゆる健康食品」というものが販売されているので、それと保健機能食品を判別できるのか、もし判別ができれば品質管理された保健機能食品を自身の日々の健康増進に活用できるようにするため、このようなプログラムを考案しました。

### タからあてゲーム

食品といっても、一般食品（いわゆる健康食品含む）、保健機能食品（栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品）とがあるため、まず目の前に提示された食品がどの食品区分に該当するのかが分からないとうまく消費者自身の健康増進のために活用できないこともあり、まずは分類を行いました。この分類作業を「たからあてゲーム」と名付けました。

#### 【実施方法】

食品区分が記載された札を各食品に貼付する



上記のたからあてゲームを実施した後に、それぞれの食品パッケージのどこに1日摂取目安量の記載があるのかを探しました。記載されていた横に●シール（これを「土」と呼ぶ）を貼付しました。どこに記載されていて、どのような記載状態なのかを瞬時に視覚的に確認できるので効果的でした。

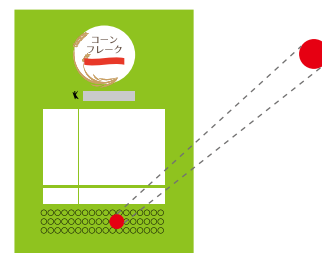
### 土 たねを探せ

1日の摂取目安量の記載は種のように小さくかつ目立たない文字で食品パッケージに記載されていることが多いため、そのような「土」をみんなで探そう、という意図のゲーム。

1日の摂取目安量の記載がある箇所へ「土」シールを貼付する予定でしたが、「土」シールの作成や貼付が難しいことから、簡便に購入利用が可能であるカラーの●シールを活用した。

#### 【実施方法】

1日摂取目安量の記載がある箇所に●シールを貼付する



その後、各班にそれぞれの商品パッケージが記載されたコミュニケーションノートを配布しました。商品パッケージに記載された商品の1日摂取目安量の記載の位置や表現内容について意見交換を行った上で、コミュニケーションノートに纏めを行いました。検討した商品は各班別々でした。

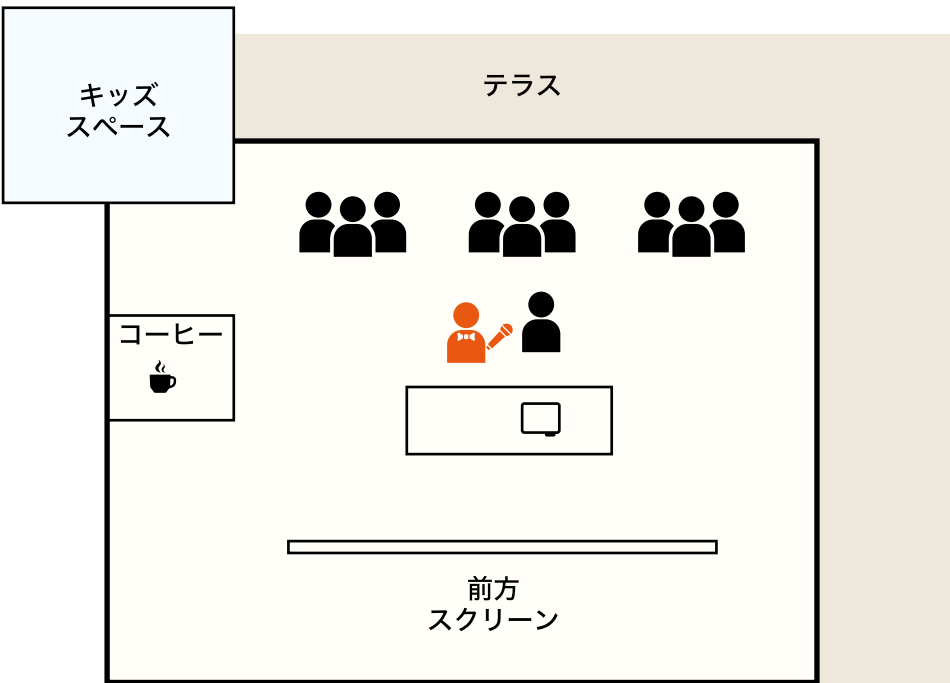
リスクコミュニケーションは、一方向のコミュニケーションではなく双方向性が大事であること、限られた時間の中で各参加者が持ち帰ることが出来る技能や気づきを得る、といった点を重視してプログラムを考案した上で実施しました。

まとめを行い、終了した後、コミュニティとそれぞれの講師が話を持てる時間を設けました。参加者から講師やファシリテーターへ続きの疑問や質問がなされるなど自然な雰囲気となった点が良かったと思います。それぞれの班をファシリテートする側と参加者が一体となって検討できる雰囲気や時間の持ち方を、限られた時間にあわせて配慮することが大切です。



【実際のコミュニケーションノート】

＼コミュニケーションを進行する上で役割決めは重要 /  
進行はファシリテーター、書記は参加者をお願いした方が良い





## F

## 演習教材

2019年度に、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）種村班で、「健康意識の高い一般消費者」を対象にした場合と、「地域コミュニティの潜在的ニーズ」を考慮した場合の2通りのリスクコミュニケーションを実施いたしました。

いずれのリスクコミュニケーションにおいてもプログラム後半で、「ベネフィットから見たリスク」をテーマに、ベネフィットに対する過剰な期待から消費者が健康のために良いと判断した食品を大量摂取することによる健康被害を回避することを目的に、食品であっても正しい食べ方（一日摂取目安量）の表示を意識的に確認することの意義や必要性を日々の生活の中に取り入れて頂くための市民参画型のワークショップを開催しました。

ここでは、ワークショップで使用した教材をご紹介します。

## 事例 1

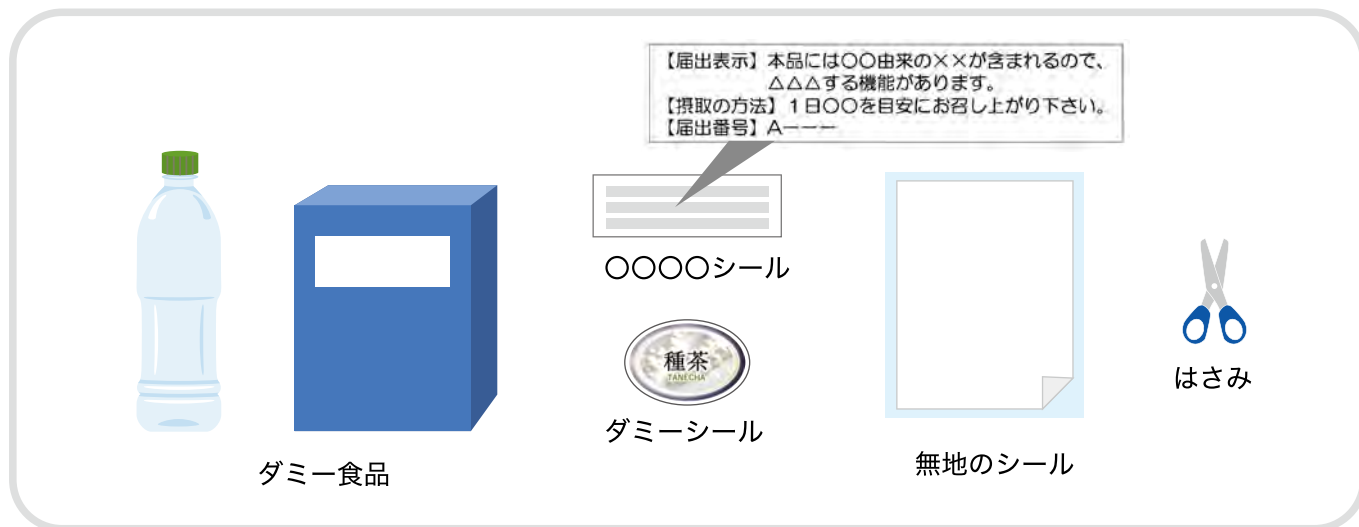
ワークショップのテーマ：

## フードファディズム

「健康意識の高い一般消費者」を対象にしたリスクコミュニケーションの場合

リスクコミュニケーション開催月：2019年8月

ワークショップ教材



1. ワークショップの進行

今回のワークショップのテーマは「フードファディズム」でした。

ワークショップ前半でこの解説を加えた上で、ワークショップへ移行しました。  
次でお示しする手順は、各グループのファシリテーターの進行のもとで進めました。

各グループ討議の流れ

- 1

経験の共有（問いかけ者）：ファシリテーター

質問

テレビで耳にした食品に飛びつき、一定期間に大量に食べた経験があるか
- 2

経験の共有（問いかけ者）：ファシリテーター

質問

食品の食べ方（一日摂取目安量）を日常から確認しているか
- 3

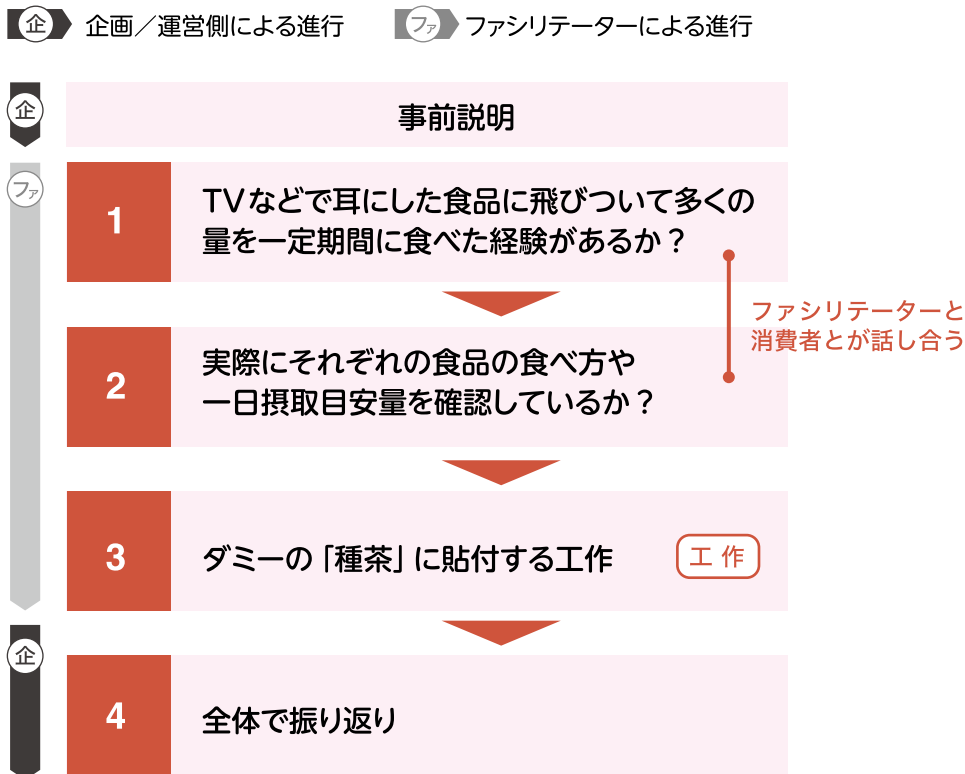
「種茶」の工作（作業説明者）：ファシリテーター

各グループに配布した食品包装容器の形状を考慮の上、「種茶」に対して、「一日摂取目安量」や「飲み方」を記載した「食べ方シール」の“記載表現”と“その貼付位置”を検討しました。最終的に、食品包装容器に「食べ方シール」を貼付するという工作を行いました。
- 4

（全体集合）：全員

各グループ内での気づきを全員で共有しました。振り返りの時間が短時間であったことから、ファシリテーターが各グループの討議を要約して発表しました。

▼ワークショップの進行方向



## 2. ワークショップで使った事前説明資料や資材

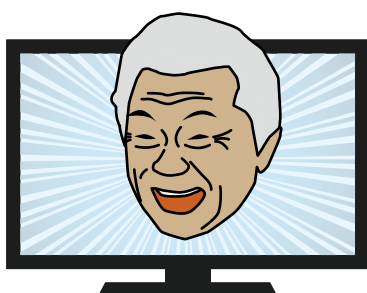
### ①事前説明資料：説明者：企画 / 運営側

市民公開講座 | 2019年8月28日 (水)



「つたわる」+「つたえる」  
ワークショップ

このワークショップでは、「ベネフィットから見たリスク」をテーマにグループ討論をしました。





有名な健康番組による消費者への影響はとても大きいです。

■ フード ファティズム



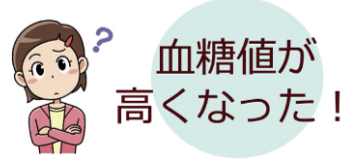
ココアが健康に良い

ココアが棚から消えた

ベネフィットに対する過剰な期待から、番組で取り上げられた食品が突然スーパーマーケットの商品棚から姿を消すという光景は皆さんも目にされたことがあるのではないのでしょうか。



まいにちの健康的な  
食生活から  
かけ離れることに…

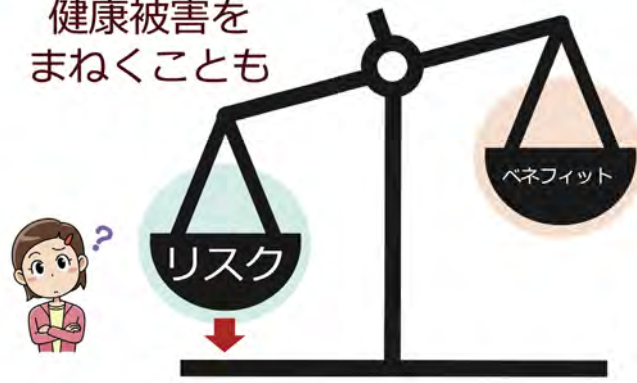


このワークショップは、過剰なベネフィットへの期待から特定の食品を過剰に摂取してしまうことにより、本来得られるべきベネフィットではなく、様々なリスクが高まる可能性を回避するために必要な意識付けや行動に繋げることを目的としました。

多くの量を食べることが健康に繋がるのではなく、何事にも適量（1日摂取目安量）があることを認識した上で、そのような食べ方の記載が、どのような内容や表現で、相手に「伝える」のか、またそれは、相手にしっかりと「伝わる」のかという点をグループワークと最後の総合討論を通して、共に学ぶ場を設けました。

■ たくさんの量を食べる ≠ 健康になれる

健康被害を  
まねくことも



■ ワークショップの内容

① グループワーク



12:00-12:30

- つたえる  
【1日の適切な量】  
その情報はどこに



12:30-12:50



② みんなで語ろう

- つたわる

## 2. ワークショップ資材

- ・ 様々な形状の食品包装容器の準備
- ・ 種茶ラベルの作成
- ・ 無地シールの準備 ※「一日摂取目安量」や「飲み方」を記載するため

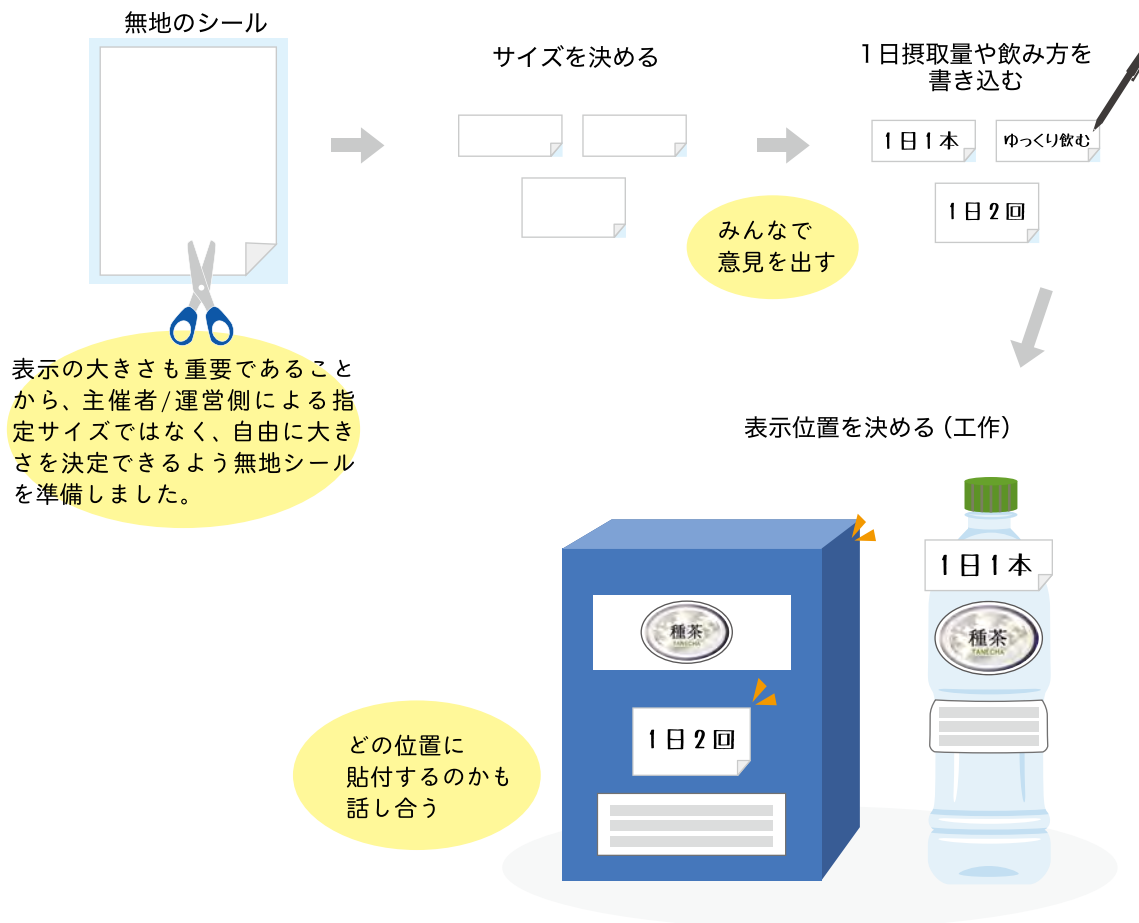
### 事前準備

#### ダミーシールの貼付



### 当日実施

#### 食べ方シールの貼付



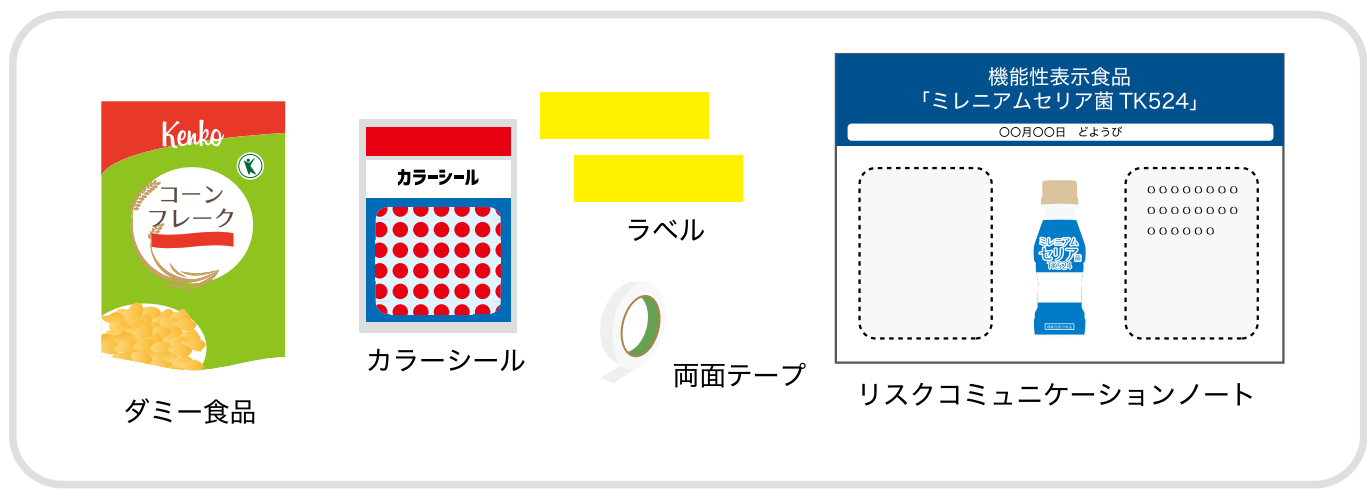


事例 2 ワークショップのテーマ：  
フードファディズム

「地域コミュニティの潜在的ニーズ」を考慮したリスクコミュニケーションの場合

リスクコミュニケーション開催月：2019 年 10 月

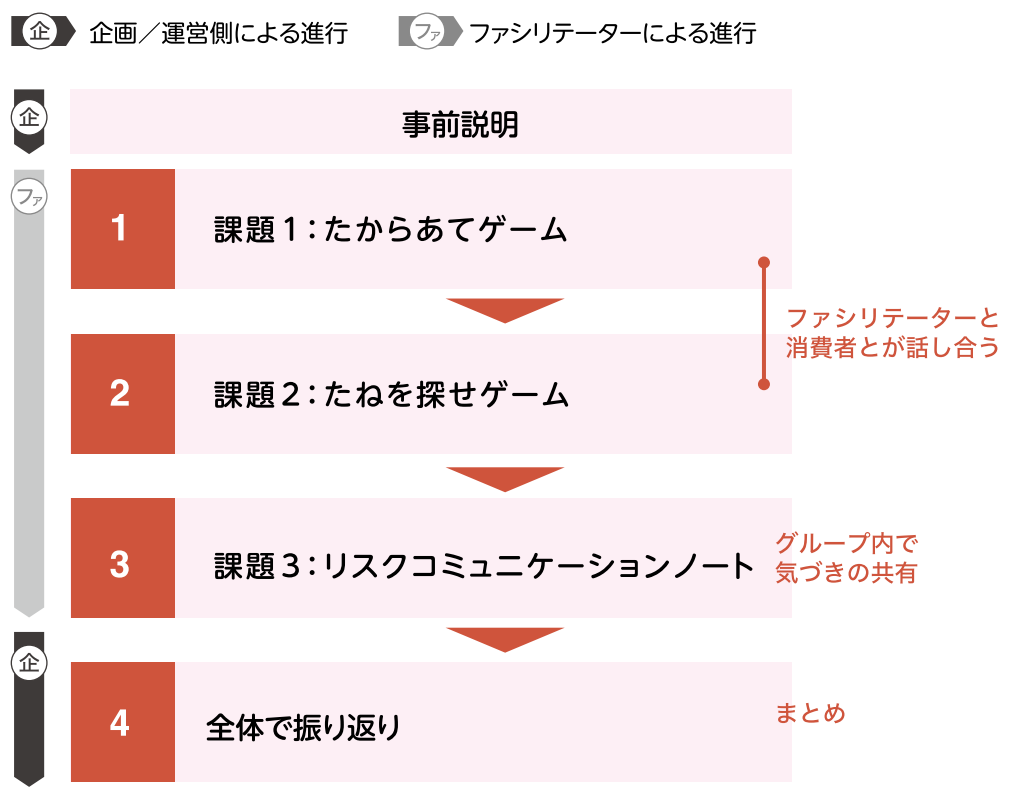
ワークショップ教材



1. ワークショップの進行

今回のワークショップのテーマは「フードファディズム」でした。  
ワークショップ前半でこの解説を加えた上で、ワークショップへ移行しました。  
ワークショップのために割当できる時間数が少ないため、短時間かつ分かり易い資材を準備した上で、ファシリテーターの進行のもとで、課題1から3を進めました。

▼ワークショップの進行方向



## 各グループ討議の流れ

1

### 課題 1 (5分)：たからあてゲーム

作業説明者 ファシリテーター

**目的** 実際の食品を目にした際に、正しく分類できる力を付けること

食品といっても、一般食品(いわゆる健康食品含む)、保健機能食品(栄養機能食品、特定保健用食品、機能性表示食品)とがあるため、まず目の前に提示された食品がどの食品区分に該当するのかが分からないと、消費者自身の健康増進のためにうまく活用できないこともあり、まずは分類を行いました。この分類作業を「たからあてゲーム」と名付けました。具体的には、食品区分が記載された札を各食品に貼付する、といったものです。

2

### 課題 2 (5分)：たねを探せ

作業説明者 ファシリテーター

**目的** 保健機能食品の一日摂取目安量の記載を確認する習慣を身につけること

一日摂取目安量の記載は種のように小さくかつ目立たない文字で食品パッケージに記載されていることが多いため、そのようなたね：種をみんなで探そう、という意図でした。当初は、一日摂取目安量の記載がある箇所へ種シールを貼付する予定でしたが、種シールの作成や貼付が難しいことから、簡便に購入利用が可能であるカラーの●シールを活用しました。

3

### 課題 3 (5分)：リスクコミュニケーションノートの作成

作業説明者 ファシリテーター

**目的** どのような一日摂取目安量の記載であれば確認しやすいのか考えること

「リスクコミュニケーションノート」に記載された食品において、「一日摂取目安量」の記載がどこにあるのか、またどのような記載であったら確認ができるか、といった点をグループ内で出された意見をノートに書きこむといった演習を行いました。選択した食品は、紛らわしい、よく目にすることがある、少し変わった形状の食品といったものをあえて選定しました。今回の演習では、ドリンクタイプの「乳酸菌飲料」、通常のお酒と食品パッケージがほぼ類似している「梅酒」、ウエハースといった子供から大人まで好まれる「おやつ」、といったものを取り上げました。

#### ●期待する行動変容

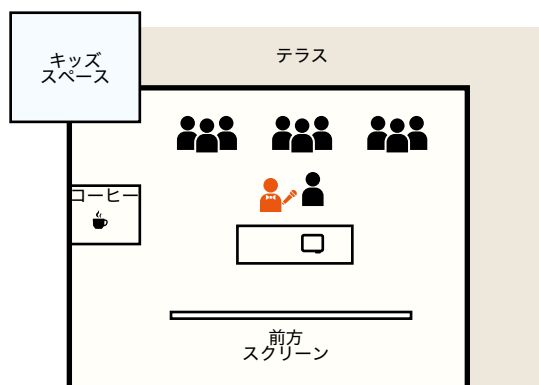
これらの課題を通して、消費者が、一日摂取目安量の記載を意識的に確認する習慣をつけ、身体に良いものを大量に食べることを避ける行動変容を期待しました。

4

### 全体で振り返り

全体集合 全員

各グループ内での気づきを全員で共有しました。振り返りの時間が短時間であったことから、ファシリテーターが各グループの討議を要約して発表しました。



## 2. ワークショップ資材

## 課題 1：たからあてゲーム

## 事前準備

- ・ 様々なタイプ、形状の食品
- ・ ラベル（裏側に両面テープ）

ラベルには、特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品を印字。



特定保健用食品

機能性表示食品



## 課題 2：たねを探せ事前準備

- ・たねシール（市販の●シール）

## ■リスクコミュニケーションノート

## 事前準備

- ・ A3 用紙に検討して欲しい食品を貼付
- ・ 食品の写真は中央へ貼付

## ポイント

サプリメント形状の他にも様々な食品形態があるので、身近な食品よりグループごとに検討する食品を選択しました。

理由としては、より身近なこととして認識した上での検討が可能であるからです。

機能性表示食品

「ミレニウムセリア菌 TK524」

〇〇月〇〇日    とうようび

書き込み

機能性表示食品  
「ノンアルウマッシュ」

〇〇月〇〇日    とうようび

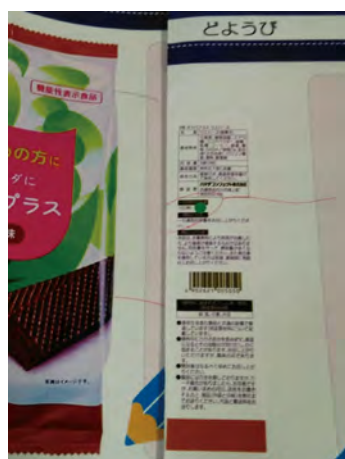


〇〇月〇〇日    とうようび

# 機能性表示食品 「GABA アルファ ウエハース」

〇〇月〇〇日    とうようび

※商品名は架空のものです



【実際のコミュニケーションノート】



## 振り返り

2019年度に、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）種村班で、「健康意識の高い一般消費者」を対象にした場合と、「地域コミュニティの潜在的ニーズ」を考慮した場合の2通りのリスクコミュニケーションを実施いたしました。

これらの事例の大きな違いは、「対象者の状態や特徴の違い」です。

このデザインブックでご紹介した「研修運営のための振り返りシート」（P20）を使用して、次の5つの視点に沿って、リスクコミュニケーションの振り返りを行いました。



開催に至るまでの準備や実施方法が異なるため、これら2通りの事例比較を通して、

◆振り返りから次のリスクコミュニケーションの企画へのフィードバックの事例

◆「対象者の状態や特徴の違い」によるリスクコミュニケーション開催のポイント  
の2点について、ご紹介したいと思います。

### 1. リスクコミュニケーションの振り返り

→ P66 「研修運営振り返りシート」の左側

### 2. 振り返りから次のリスクコミュニケーションの企画へのフィードバックの事例

→ P66 「研修運営振り返りシート」の右側

### 3. 「対象者の状態や特徴の違い」によるリスクコミュニケーション開催のポイント

→ P68 「潜在的な消費者に対するリスクコミュニケーション」

<リスクコミュニケーション共通ポイント>

リスクコミュニケーション開催前に、対象者の状態や特徴をとらえる

どのような場合でも、対象者の状態や特徴を十分把握していないと効果的なコミュニケーションを推進することは難しいと考えています。

我々の事例の場合は、事例1も事例2のいずれにおいても、参加者に開催テーマに関して「疑問や知りたいこと」を記載の上、参加申し込みするようにお願いしました。

研修運営振り返りシート：事例 1

リスクコミュニケーションの振り返り

振り返りから次のリスクコミュニケーションの  
企画へのフィードバックの事例

| 研修運営に際して<br>注意を要する5項目 |                 | 記録                                                                                              | 振り返り                                                                                                  | 改善の<br>要否 | 次回への改良点                                              |
|-----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------|
| 1 諸条件                 | 日程              | 2019年8月28日(水)                                                                                   | 平日開催のため、参加者層が限定された。                                                                                   | 要         | 期待する参加者層に合わせた開催日の選択が必要<br>→土日も含めて日程を検討               |
|                       | 時間              | 10:00-13:00                                                                                     | 午後から他の予定も設定可能になるよう配慮。                                                                                 |           |                                                      |
|                       | 場所              | 慶應義塾大学薬学部芝共立キャンパス151/152講義室                                                                     | 都心でアクセス良好。フラット/可動式の部屋。                                                                                |           |                                                      |
|                       | 人数              | 31名                                                                                             | 収容可能人数の半数程度の人数。妥当であった。                                                                                |           |                                                      |
|                       | 企画/調整者          | 主催者                                                                                             | ねらいやテーマ設定が主催者が意図したものであり、その後の事前アンケートで情報ニーズを把握した後、講演等の内容への配慮を行ったものの、事前に把握した上で、ねらいやテーマ設定が出来るとよい良いのではないか。 | 要         | 市民参画とエンパワーメント強化のためのアプローチ検討                           |
| 2 対象                  | 事前の参加者の<br>特性把握 | 事前アンケートより事前に把握可能                                                                                | 対象者の疑問や興味、また理解度を把握できた。                                                                                |           |                                                      |
| 3 内容                  | ねらい             | 食のリスクとベネフィットの正しい理解や<br>効果的な利活用の普及                                                               | 時間に対して取り扱った範囲が広い可能性あり。                                                                                | 要         | 設定時間に応じたコンテンツの選択                                     |
|                       | テーマ             | ベネフィットから見たリスク                                                                                   | ねらいとの関連性が必要。                                                                                          | 要         | 演習教材の見直し                                             |
| 4 要素                  | 講演              | 3班合同報告会                                                                                         | 時間に対して取り扱った範囲が広い可能性あり。                                                                                | 要         | 設定時間に応じたコンテンツの選択                                     |
|                       | 質疑応答            | 事前アンケートに対する回答及び解説と<br>質疑応答集の配布                                                                  | 参加者の状態の把握には有効であった。                                                                                    |           |                                                      |
|                       | 小講義             | リスクベネフィットとは<br>過剰なベネフィットへの期待から過量摂取を回避する<br>ために一日摂取目安量を意識的にみよう                                   | フアシリテーターとのコミュニケーション不足から<br>企画意図や演習方法が十分伝わっていなかった。<br>課題以前に、食品がそれぞれの区分に対応できない。                         | 要         | 演習教材の見直し<br>・シリアルな演習内容<br>・気づきを振り返ることが出来るコミュニケーション資材 |
|                       | 演習              | ともに語ろう「伝わる+伝える」ワークショップ                                                                          |                                                                                                       | 要         |                                                      |
|                       | 意見交換会           | 演習成果を会場全体で共有                                                                                    | フラット/可動式の部屋かつ適度な人数で距離も近く、<br>参加者全体で学びの共有や振り返りを行う時間として有意義。                                             |           |                                                      |
| 5 展開                  | 要素の<br>組み合わせ    | 【上の流れの通り】<br>全般的な情報共有<br>参加者の疑問に応えることで情報ニーズを満たすための時間の確保<br>事前に設定したテーマを深く掘り下げるための小講義と演習<br>意見交換会 | 前半に総論の学びがあり、また自身の疑問に添えてもらったという情報ニーズに対する満足感を得た後、さらに各論のテーマと演習という展開方法は良かった。                              |           |                                                      |

研修運営振り返りシート：事例 2

リスクコミュニケーションの振り返り

振り返りから次のリスクコミュニケーションの  
企画へのフィードバックの事例

| 研修運営に際して<br>注意を要する5項目 |                 | 記録                                                                                                   | 振り返り                                                                                                                  | 改善の<br>要否 | 次回への改良点                   |
|-----------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| 1 諸条件                 | 日程              | 2019年10月19日(土)                                                                                       | コミュニケーションのイベントと重なり、参加者が限定。                                                                                            | 要         | 秋は地域イベントも多く、開催時期の配慮が必要    |
|                       | 時間              | 11:30-13:00                                                                                          | 午後から他の予定も設定可能になるよう配慮。                                                                                                 |           |                           |
|                       | 場所              | 東京都内 コレクテイブルハウス                                                                                      | コミュニケーションスペースの活用。フラットの部屋。                                                                                             |           |                           |
|                       | 人数              | 15名                                                                                                  | 収容可能人数の半数程度の人数。妥当であった。                                                                                                |           |                           |
|                       | 企画 / 調整者        | コミュニケーション代表者と主催者                                                                                     | コミュニケーションが抱える疑問や課題をコミュニケーション代表者と把握に努めた。その後、ねらいやテーマ設定をコミュニケーション代表者とともに行った。事前にコミュニケーションの対象者へ配慮すべき点を把握することが出来、より効果的であった。 |           |                           |
| 2 対象                  | 事前の参加者の<br>特性把握 | 事前アンケートより事前に把握可能                                                                                     | 対象者の疑問や興味、また理解度を把握できた。                                                                                                |           |                           |
| 3 内容                  | ねらい             | 食のリスクとベネフィットの正しい理解や<br>効果的な利活用の普及                                                                    | 開催時間の関係で取り扱い内容を絞った。                                                                                                   |           |                           |
|                       | テーマ             | ベネフィットから見たりリスク                                                                                       | ねらいとの関連性が必要。                                                                                                          | 要         | 効果的なコミュニケーションのための教授法開発が必要 |
| 4 要素                  | 講演              | 3班合同報告会                                                                                              | 時間に対して取り扱った範囲が広い可能性あり。                                                                                                |           |                           |
|                       | 質疑応答            | 事前アンケートに対する回答及び解説と<br>質疑応答集の配布                                                                       | 参加者の状態の把握には有効であった。                                                                                                    |           |                           |
|                       | 小講義             | リスクベネフィットとは<br>過剰なベネフィットへの期待から過量摂取を回避する<br>ために一日摂取目安量を意識的にみよう                                        | 参加者より、より表示を詳しく見るようになった等の開<br>催後の行動変容、またこちらが意図していた点を実際の<br>生活の中でそれぞれが考えるといった動きが見られた。                                   |           |                           |
|                       | 演習              | ともに語るう「伝わる+伝える」ワークショップ<br>1. たからさがし<br>2. 🍷 を探せ<br>3. リスクコミュニケーションノート作成                              | リスクコミュニケーションノートが有効に使用されてい<br>なかった。コミュニケーションと論点を抽出して<br>纏める書記など、グループワークに必要な役割の設定が<br>必要。                               | 要         | 効果的なコミュニケーションのための教授法開発が必要 |
|                       | 意見交換会           | 演習成果を会場全体で共有                                                                                         | フラット/可動式の部屋かつ適度な人数で距離も近く、<br>参加者全体で学びの共有や振り返りを行う時間として有<br>意義。                                                         |           |                           |
| 5 展開                  | 要素の<br>組み合わせ    | 【上の流れの通り】<br>全般的な情報の共有<br>参加者の疑問に答えることで情報ニーズを満たすための時間<br>の確保<br>事前に設定したテーマを深く掘り下げるための小講義と演習<br>意見交換会 | 前半に総論の学びがあり、また自身の疑問に答えても<br>らったという情報ニーズに対する満足感を得た後、さら<br>に各論のテーマと演習という展開方法は良かった。                                      |           |                           |



## 潜在的な消費者に対するリスクコミュニケーション

### ◆ その1

#### 地域コミュニティの潜在的な力を引き出す

一般的なリスクコミュニケーションは、公募の形で参加者を募り、大規模から中程度の規模の開催の場合は、講演会やパネルディスカッション、また中規模から小規模開催の場合は、それらに加えて、演習型のワークショップの時間が設けられていることが多いように思います。しかし、日常から興味や関心が高くないと消費者はそのような公募によるリスクコミュニケーション開催の告知に気が付かないと思います。

では、そのような興味や関心が高くないと思われる消費者層へどのようにアプローチするのか、どのようにリスクコミュニケーションを実施するかは課題だと思います。

そこで、我々は潜在的な消費者を対象としたリスクコミュニケーション開催の手段の一つとして、リスクコミュニケーション主催者側が、自ら地域コミュニティへ出向いて“協働でコミュニケーションをデザインする”という方法でアプローチ致しました。

### ◆ その2

#### コミュニケーション・アズ・パートナー

この場合、重要なのが、地域コミュニティ側のキーパーソンとなる方の存在です。事例2では、大学教員かつ科学的な知識を持った先生にコミュニティ代表者として、リスクコミュニケーション主催者側と地域コミュニティとの調整も行って頂くことで、開催までの準備、また当日の開催もとてもスムーズに進めることが出来ました。

### ◆ その3

#### 参加者側の主体性を活かしたコミュニケーションデザイン

通常のリスクコミュニケーション開催方法では、リスクコミュニケーション主催者側と参加者側の大きく2つに役割が分断されることにより、両者の間に「見えない壁」があるように思います。この見えない壁がコミュニケーションを阻害する可能性もあることから、参加者側の主体性を活かしたコミュニケーションデザインを取り入れることでまたそれにより効果的なリスクコミュニケーションを推進することが出来るのではないかと思います。実際、事例2の場合は、リスクコミュニケーション開催後、「食品パッケージに記載されている内容をよく見るようになった。」というお声も頂きました。さらに、地域コミュニティ主体で遺伝子組み換え食品のリスクコミュニケーションの企画と開催も行ったと報告を受けました。

## まとめ

そのように、地域コミュニティが抱える疑問や問題を自ら引き出し、その解決においてリスクコミュニケーション主催者側と協働することで、潜在的な消費者層に対しても、対象者の状態や状況に配慮した迅速なリスクコミュニケーションの実施が可能です。このアプローチは、通常アプローチが難しいとされてきた「サイレントマジョリティー（※）」に対するリスクコミュニケーションにおいても活用できる可能性があります。

（※）「サイレントマジョリティー」とは（出典大辞林第三版）公の場で意思表示をすることのない大衆の多数派。

# 更に詳しく 知りたい方へ

*Risk Communication Design*

## Lesson 3

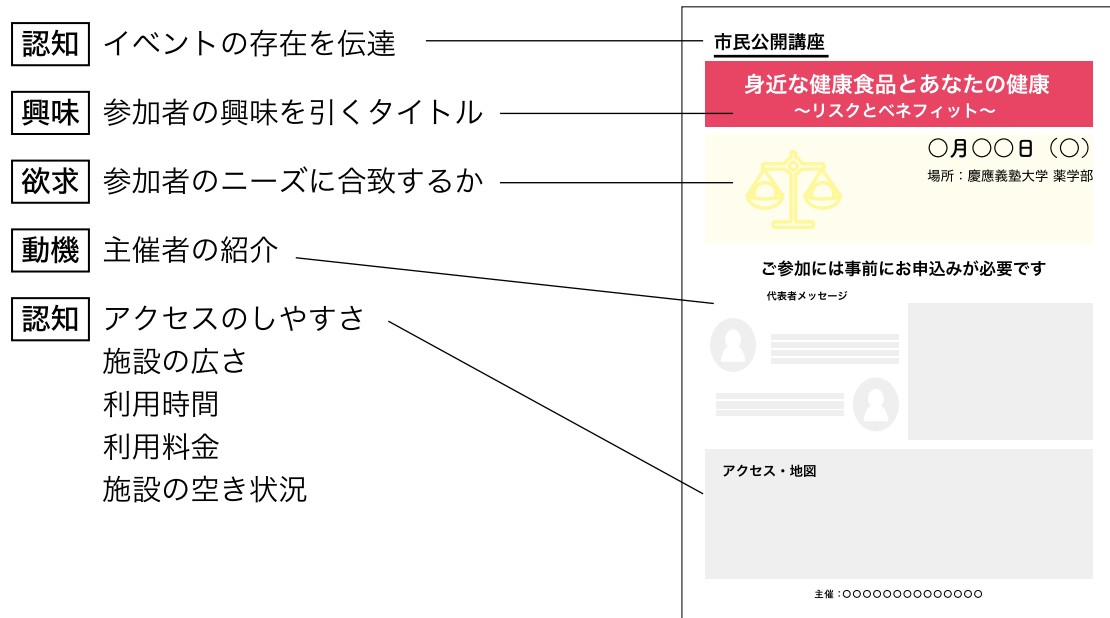




## 参加者を増やすための工夫

## 告知内容

参加者が参加を決意するまでのステップに配慮した告知内容の決定をしましょう。



## 告知方法

リスクコミュニケーションの開催目的によって、参加者の層も異なります。よって、参加者の層の年齢に応じて、開催の告知方法の検討が重要です。

| 告知媒体                                                                                          | 主な対象年齢   | 事前調整の必要性 | 留意点                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------------|
|  チラシ       | 中高年      | 先方と調整が必要 | 開催地の住所区の配布に限定される        |
|  インターネット   | 若者       | 速やかに告知可能 | 情報アクセス可能な対象者が限定される      |
|  ケーブルテレビ   | 中高年      | 先方と調整が必要 | 開催地の住所区の放送に限定される        |
|  コミュニティへ告知 | 対象コミュニティ | 先方と調整が必要 | コミュニティ内の検討時間にも留意した調整が必要 |

## チラシ

開催場所の住所管轄地にある公共施設（例：公民館や図書館）でないとリスクコミュニケーション開催に関する参加者募集のチラシを置かせて頂けませんでした。よって、多くの図書館や公民館等に対して、参加者募集のチラシの配布が可能かを各施設担当者へ事前確認後、チラシを郵送または持参の上、各施設の指定の場所へ置かせて頂きました。この方法による募集が一番効果的でした。但し、中年または高齢者の参加者が多く見られる傾向にありました。

## インターネット

その他の参加者募集の告知手段としては、無料のイベント開催通知が可能である「こくちーず」も活用し、少数の参加者がこれを通じて参加致しました。この「こくちーず」経由での参加者は若年層でした。

インターネットを介した告知の場合、告知内容をアップデートすることで上位に開催情報が表示されることで、消費者の目に留まりやすくなるよう発信方法にも配慮をしました。

## テレビ

その他、地域のローカルネットワークテレビでの告知も行いました。

## コミュニティへ告知

リスクコミュニケーションの対象となるコミュニティの代表者と開催に至るまでの連絡調整が可能である場合、コミュニティが持つ力を活用した準備が効果的です。

例えば、地域コミュニティのコモンスペースでリスクコミュニケーション実施の可否を決定するための住民会議等ではコミュニティ代表者が中心となった調整が有効です。しかし、これらリスクコミュニケーション実施のための検討に時間を要することも想定されるため、その期間も踏まえた事前調整と告知に向けた準備が重要になります。

## 告知時期

開催日の1ヶ月前、遅くとも1ヶ月前に告知しましょう。

開催の告知から開催日まで期間が長すぎると、参加を検討している方に時間の余裕が生まれてしまい、申し込みを忘れてしまうことや予定外の用事のため参加が難しいということも想定されます。よって、リスクコミュニケーション開催に関する告知時期も重要です。

## 開催日や開催時間の設定にあたり

- ・参加を期待する対象者に合わせた設定が重要です
- ・誰もが参加しやすい時間帯とは

土日の午後（13時から18時の間）

## ①

# リスクコミュニケーションの開催形態の種類とその特徴

リスクコミュニケーションの開催目的や対象者に応じ、開催形態を検討しましょう。

また、開催形態③や④を選択した場合は、ファシリテーターの選任も重要になります。

| 開催形態         | 特徴                                      | 参加人数  | 備考                                                                            |
|--------------|-----------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ① 講演会        | 一定数の消費者に対して、一度に伝達することが可能                | 大人数   | 目的に応じた対象者の設定と想定される参加者数から予算等に応じて形態を選択                                          |
| ② セミナー       |                                         | 小規模   |                                                                               |
| ③ ワークショップ    | 体験の場や双方向性の議論が可能                         | 30名程度 | 1. 「ファシリテーター」は適任者を選ぶ<br>2. 目的・成果物・時間配分をしっかりと設計する<br>3. リラックスでき、尚且つ集中できる環境を整える |
| ④ 混合型<br>②+③ | 目的に応じた関連知識や情報の共有により、より効果的にワークショップの遂行が可能 | 30名程度 |                                                                               |

## ① 講演会



## ② セミナー



## ③ ワークショップ



## ④ 混合型



## J

# ベネフィットから見たリスクとは

## ー 専門家会議の意見交換会を通して ー

食品の3次機能のベネフィットメッセージ作成において留意すべき6つのポイントをお示しします。  
過剰なベネフィットへの期待から生じるリスクを消費者が回避するために必要な視点になります。

### ベネフィットから見たリスクとは

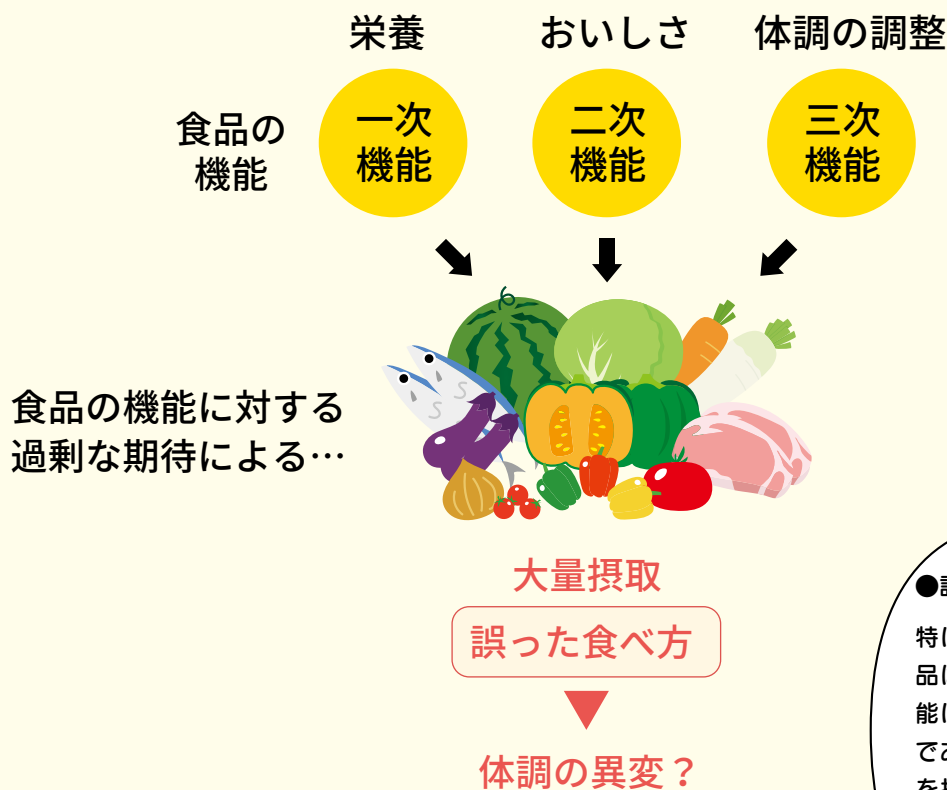
食べ物に限らず、世の中に存在する物には、「良い点（ベネフィット）」と「悪い点（リスク）」の両方があります。

よって、両方の視点からしっかりと対象とする物を見て判断することがとても大事です。

過剰なベネフィットへの期待から摂取量や食べ方を誤ってしまい、逆にリスクが高まる場合が懸念されます。よって、ベネフィットメッセージを作成する者は、消費者が過剰なベネフィットへの期待を抱かないような表示やイラスト作成に留意すべきです。

また、リスクベネフィットコミュニケーションの場合でも、どのような点に留意してベネフィット情報を見ることで過剰なベネフィットへの期待を回避できるのかを消費者とその情報の見方を通して、それぞれの消費者が振り返る場も重要であると思います。

#### ■過剰なベネフィットへの期待と誤誘導



#### ●誤誘導を解消

特に三次機能を持つ食品はその期待される機能に関して表示が可能であるため過剰な期待を持たせない誤誘導に至る記載を回避することが大切です



2019年度に、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）種村班は、「リスクコミュニケーションの推進方策に関する検討作業部会」を立ち上げ、14名の内外の専門家を交えて、2018年度に実施した機能性表示食品の届出表示やキャッチコピー、イラスト等の実態調査に基づき、過剰なベネフィットへの期待を抱かないような表示内容やイラスト作成の留意点を検討しました。

その検討を踏まえ、【留意が必要な6つのポイント】をお示ししたいと思います。

食品の3次機能のベネフィットメッセージ作成において  
留意が必要な6つのポイント

保険の用途

1 食品形態に応じて、  
体感が得られるベネフィット表現を選択しましょう

2 メカニズム表現の選択は慎重に

対象者

3 対象者に関する記載は、  
科学的根拠から一般化可能性を考慮しましょう

4 食品に複数の機能性関与成分が含まれる場合、  
対象者の記載には留意しましょう

食べ方

5 食べ方を消費者に分かりやすく

イラスト

6 イラスト活用による分かりやすさが、逆に  
過剰な期待に繋がる可能性を考慮しましょう

**大前提!**

消費者が食品を医薬品と誤認しないベネフィット表現や表示でなければならない。

次ページで  
詳しく解説します!



POINT  
1 食品形態に応じて、体感が得られるベネフィット表現を選択しましょう



- 事例1 曖昧である表現 お腹の調子を整える機能
- 事例2 体感できる表現 便通を改善する  
(排便回数を増やす)

2通りのベネフィット表現の事例



商品形態

サプリメント形状

医薬品と誤認の危険性があるため  
曖昧なベネフィット表現を選択せざるを得ない。

商品形態

サプリメント形状以外の加工食品など  
(例：ヨーグルトやお茶)

体感できるベネフィット表現も  
選択のひとつ。

食品形態を考慮の上、ベネフィットの向きを考慮した表現を検討することも一案です。



POINT  
2 メカニズム表現の選択は慎重に

前後で因果関係のあるベネフィット表現の取扱いについて

2通りのメカニズム表現(〇〇をすることで、××効果が得られる)の事例

- 事例1 〇〇(根拠の論文)をすることで、××効果(主の保健の用途)...
- 事例2 〇〇(保健の用途)をすることで、××効果(保健の用途)...



- メカニズム表現(つまり、「〇〇をすることで、××効果が得られる」、といった表現)は現行の機能性表示食品制度で許容されている。
- 消費者に配慮したベネフィット表現として、根拠となる論文を参考に、主の効果とそのメカニズムを併記した表現は可能である。
- 消費者による過剰なベネフィットを連想させないか懸念もあるため、メカニズム表現を採用する場合は留意が必要である。
- 事例2の場合は、消費者の誤認や、過剰なベネフィットを抱かせない観点で並列表記が望ましい場合もあると思われるため、メカニズム表現を採用する場合はさらなる留意が必要である。

※ 事例2 「~をすることで」という因果関係を示す表現がない方が、より適切である場合があります。  
＜並列表記の例＞ 〇〇効果(保健の用途)があります。また、××効果(保健の用途)もあります。



POINT

3 対象者に関する記載は、科学的根拠から一般化可能性を考慮しましょう



事例1 「事務的作業による ...」

事例2 「仕事や勉強による ...」

2通りの対象者の表現の事例

同一のエビデンス結果に基づく摂取対象者表現の差異



ポイント!

エビデンスからどのように一般化した対象者表現にするかは消費者側の受け取り方や別リスクも考慮した上で設定されるべきである

POINT

4 食品に複数の機能性関与成分が含まれる場合、対象者の記載には留意しましょう

中高年

健康な人

健康な人  
成分A

中高年  
成分B

摂取対象者の範囲

POINT3の 事例1 では、「ストレス緩和」に加えて「記憶力維持」の保健の用途で中高年をターゲットに食品開発されているため、事例2 にある「勉強」といった文言を回避することも想定される。

事例1 成分A・・・ストレス緩和（健康な人を対象とした開発）  
成分B・・・記憶力維持（中高年を対象とした開発）

事例2 成分A・・・ストレス緩和



ポイント!

■複数の機能性関与成分が含まれる場合、対象者の記載には配慮が必要

■事例の場合は、それぞれの機能性関与成分が共通で対象とする層を明示することで、摂取を期待していない対象者による摂取を回避したと思われる

POINT

5 食べ方を消費者に分かり易く



【食べ方とは】  
1日の摂取目安量や  
摂取方法に関する記載



ポイント!

「食べ方」の望ましい記載箇所

食品形態が…  
タブレットやカプセル等の  
サプリメント形状



パッケージ正面

サプリメント形状以外の加工食品等であったとしても、  
食べ方はパッケージ正面に記載することが望ましい

POINT

6 イラスト活用による分かりやすさが、逆に過剰な期待に繋がる可能性を考慮しましょう



りんごの  
効果もあるの？



ポイント!

イラストは文字情報を補足し得る重要な訴求要素のひとつである。しかし、分かりやすい表現が、かえって消費者にとっては過剰な期待を抱かせてしまう危険性も同時に併せ持っており、イラストの活用にあたっては、イラストの活用の目的にあわせて適切に活用することが望ましい。

## ＜参考図書＞

- ・吉川 肇子（1999 年）「リスク・コミュニケーションー相互理解とよりよい意思決定をめざして」（日本語）単行本」（福村出版）
- ・土田 昭司・伊藤 誠宏（2003 年）「若者の感性とリスク」（北大路書房）
- ・吉川 肇子（2003 年）「リスクとつきあうー危険な時代のコミュニケーション」（有斐閣選書）（日本語）単行本
- ・松永 和紀（2007 年）「メディア・バイアス あやしい健康情報とニセ科学」（光文社新書）（日本語）新書
- ・吉川 肇子（2009 年）「健康リスク・コミュニケーションの手引き」（ナカニシヤ出版）
- ・平川 秀幸、土田 昭司、土屋 智子（2011 年）「リスクコミュニケーション論（シリーズ環境リスクマネジメント）」（日本語）単行本（ソフトカバー）
- ・宇於崎 裕美、掛札 逸美（2012 年）「人と組織の心理から読み解くリスク・コミュニケーションー対話で進めるリスクマネジメント」単行本
- ・吉川 肇子（2012 年）「リスク・コミュニケーション・トレーニング：ゲーミングによる体験型研修のススメ」（ナカニシヤ出版）
- ・廣野 喜幸（2013 年）「サイエンティフィック・リテラシー 科学技術リスクを考える」（日本語）単行本（ソフトカバー）
- ・バルークフィッシュホフ、ノエル・T. ブリュワー、ジュリー・S. ダウズ（2015 年）「FDA リスク & ベネフィット・コミュニケーション」（丸善出版）
- ・Baruch Fischhoff、John Kadvany、中谷内 一也（翻訳）（2015 年）「リスク 不確実性の中での意思決定（サイエンス・パレット）」（日本語）新書
- ・木下 富雄（2016 年）「リスク・コミュニケーションの思想と技術：共考と信頼の技法」（ナカニシヤ出版）
- ・平川 秀幸、奈良 由美子（2018 年）「リスクコミュニケーションの現在ーポスト 3.11 のガバナンス」（放送大学教材）単行本

## 対象者の状態や特性に応じた 食品に関するリスクコミュニケーション - 新しいコミュニケーションのフレームワーク作りを考える -

2021 年 2 月 発行

研究代表者 慶應義塾大学 / 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 種村 菜奈枝

研究分担者 札幌医科大学 / 大阪市立大学 小野寺 理恵

作成協力者 慶應義塾大学 / 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 藤浪 淑子

発行 厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）種村班

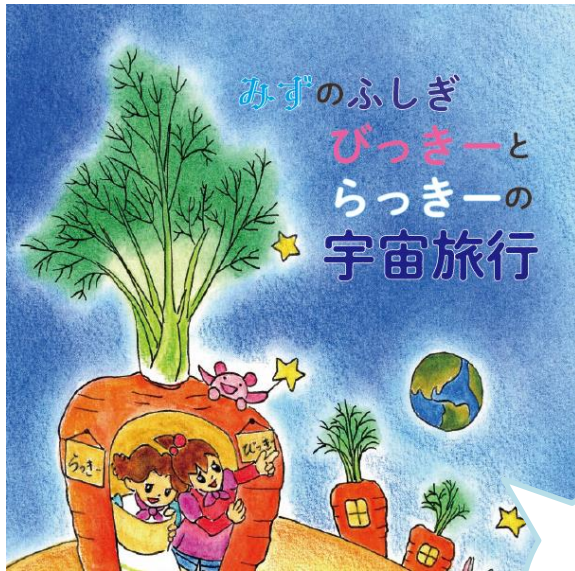
制作 株式会社ジャスティカ

●本書の無断複写、本文・写真の無断使用は著作権法により禁じられています。

「平成 30 年度～令和 2 年度において、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）を受け、実施した研究の成果である」



# ベネフィットリスクコミュニケーションのためのこどもと保護者を対象とした科学絵本



こんな  
絵本だよ



## みず



みんなで 作りしました

- さく : たねむら ななえ
- え : はやかわ もとこ

- 製作協力 : 藤浪叔子、花輪道子、たねむらゆき  
たねむらさき



# みずのふしぎ びっきーと らっきーの 宇宙旅行



さく：たねむら な な え種村菜奈枝  
え：はやかわもと こ早川礎子



ここは きらきら<sup>ほし</sup>星。  
びっきーとらっきーは  
<sup>うちゅう</sup>宇宙の<sup>たび</sup>旅が <sup>だいす</sup>大好き。  
さっそく<sup>うちゅうせん</sup>宇宙船に<sup>の</sup>乗り込んで  
「お母さん <sup>かあ</sup> いってきまーす！」



きょうは、<sup>あお</sup>青い<sup>ほし</sup>星に<sup>す</sup>住んでいる  
お友だち<sup>とも</sup>ぴよんぴよんに  
<sup>あ</sup>会いにいくことを<sup>き</sup>決めたふたり。  
さーて <sup>たび</sup>どんな旅になるのかな。



らっきー

びっきー

ところが <sup>たいへん</sup>大変！  
まっくらな<sup>うちゅう</sup>宇宙で <sup>まいご</sup>すっかり迷子に……。  
「だいじょうぶ だいじょうぶ。」



けれども やっぱり なかなか<sup>ほし</sup>星は <sup>み</sup>見つかりません。

「だいじょうぶ だいじょうぶ。」

とうとう らっきーは のんきなびっきーに <sup>はら</sup>腹が<sup>た</sup>立ってきました。

「<sup>まいご</sup>迷子に なったのは のんきな びっきーのせいだ！」

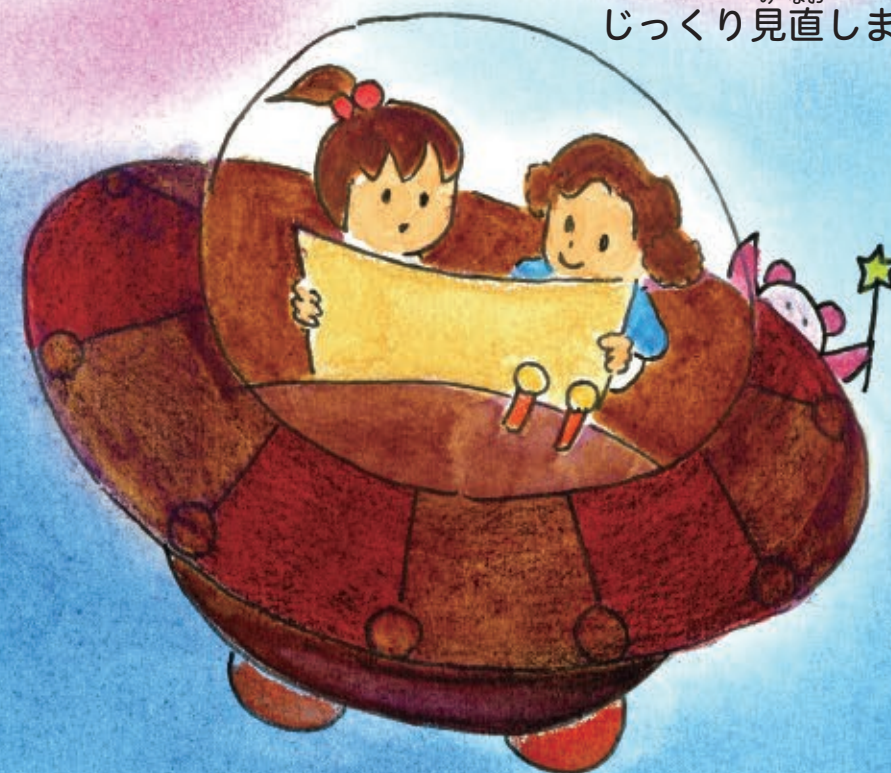


まっくらで <sup>ぼそ</sup>こころ細い  
<sup>うちゅう</sup>宇宙に ふたりっきり。

いつも けんかを なだめてくれる  
<sup>かあ</sup>お母さんも そばにはいません。



「<sup>まいご</sup>迷子になったら  
これを よく見るのよ。」  
と、<sup>かあ</sup>お母さんが  
<sup>も</sup>持たせてくれた<sup>ちず</sup>地図を  
ふたりで  
<sup>みなお</sup>じっくり見直しました。





ちず  
地図のおかげで やっと<sup>あお</sup>青い星<sup>ほし</sup>に  
着くことができました。  
すると、いっけんのおうちが ありました。

そこは  
こうさぎ<sup>うさぎ</sup> ぴよんぴよんの  
おうち。

とんとんとん

「やあ、  
こんにちは。」

「わあ、うれしいな、  
いっしょ<sup>あそ</sup>一緒に遊ぼう！」



ところが その日は  
とてもとても 暑い一日でした。

「ぴよんぴよんは 暑いのが とっても苦手なはず……どうしよう。」  
と心配でたまらないらっきー。

「だいじょうぶ だいじょうぶ。」  
と気にしないびっきー。

ところがあらら……

とうとう ぴよんぴよんは 暑くて ぐったり。



ふたりは お母さんが 持たせてくれた  
ひみつのお手紙を 思い出して 読みました。





「お水<sup>みず</sup>を たくさん 飲<sup>の</sup>ませなきゃ！」と、びっきー。

「まって まって！『たくさん』なんて書<sup>か</sup>いてないよ！」と、らっきー。

「だいじょうぶ だいじょうぶ。」



「まって  
まって！」



ところが お母<sup>かあ</sup>さんのひみつのお手紙<sup>てがみ</sup>には 続<sup>つづ</sup>きがありました。





お<sup>て</sup>手紙に はっとしたふたりは、  
ぴよんぴよんに 少<sup>すこ</sup>しずつ お水<sup>みず</sup>を 飲<sup>の</sup>ませてあげました。

しばらくすると、ぴよんぴよんは すっかり 元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>。



「お母<sup>かあ</sup>さん ひみつのお手紙<sup>てがみ</sup> ほんとうに ありがとう。」  
「ぴよんぴよんも元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>になったから そろそろ おうちへ帰<sup>かえ</sup>ろう。」

おうちへ帰<sup>かえ</sup>ると  
パパうさぎが  
おでむかえ。

「おかえり。きょうは  
あつ暑<sup>あつ</sup>くて とっても  
つか<sup>つか</sup>れただろうから、  
ごはんを食<sup>た</sup>べて  
はやく寝<sup>ね</sup>ようね。」



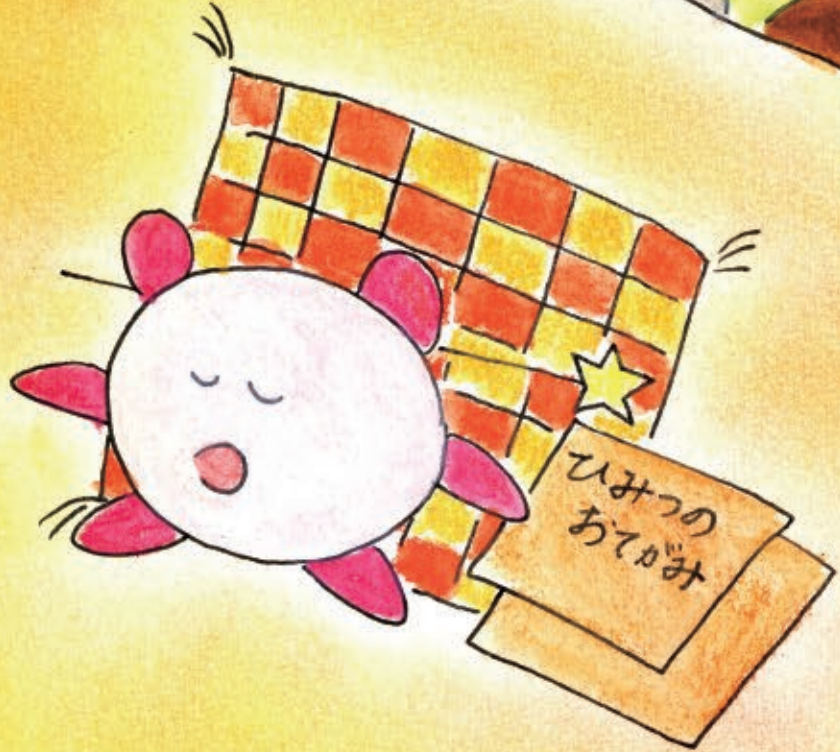




「きょうは、<sup>たす</sup>助けてくれて ありがとう！」  
ぴよんぴよんが ふたりに<sup>い</sup>言いました。  
「みんなで おやすみなさい。」  
さんにんは、ベッドにはいり <sup>め</sup>目をとじました。

「おやすみなさい。」

とお<sup>かあ</sup>遠くからお母さんの声<sup>こえ</sup>が  
き聞こえたようでした。



そういえば いつも そっとついてきた  
<sup>ちい</sup>小さな<sup>こ</sup>子は いっただいあれ……





製作協力：藤浪淑子 花輪道子 たねむらゆき たねむらさき  
監 修：柿崎真沙子 小野寺理恵

「令和２年度において、厚生労働科学研究費補助金（食品の安全確保推進研究事業）  
を受け、実施した研究の成果である」



びっきー らっきー

ふかけつ

「水」という、人間にとって最も安全で不可欠と  
思える物質でさえ実はリスクが存在します。  
絵本を通してリスクを学びましょう。

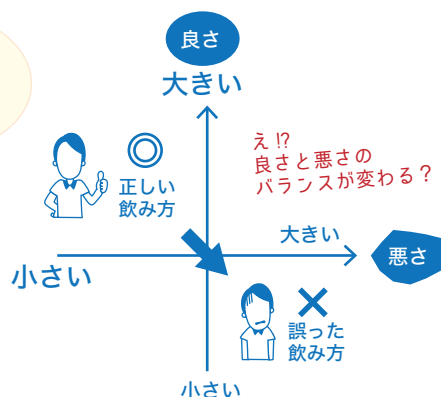
## 筆者解説

絵本を通した

## 学びのポイント

世の中に存在する物には、「良い点」(ベネフィット)と「悪い点」(リスク)の両方があります。よって、両方の視点からしっかりと対象とする物を見ることがとても大事です。

さいだいげんかつよう  
食品の良さを最大限活用する  
ために、どのような点に気  
を付けたいのかなあ？



かじょう  
期待される効果に対して、過剰な期  
待をすることで大量に食べてしま  
うことあるんじゃないかな。  
でも、体に良くないことが起きる可  
能性があるんだよ。



みずちゅうどく

## 水中毒とは？

## ① からだの約 60% は水です。

水を飲むことは身体にとっても必要なことです。  
でも、「飲み方」がとっても大事。



## ② 水を飲みすぎるとどうなる？

ふだん  
普段の生活の中で、水をたくさん飲んでも問題ありません。

## ③ どういう場合が危険なの？

たくさんの水が速いスピードでからだの中に入った場合です。  
これが「水中毒」です。

## ④ どういう症状が出てくるの？

人間の腎臓で処理できる量を超える水がからだの中の一気に入っ  
てきた場合、からだの外に水がうまく出なくなります。そして、血液  
が水でうすまり、水がからだの細胞に流れて出ます。特に、脳は、  
頭蓋骨(ずがいこつ)におおわれているため、水が脳の細胞に流れ  
出ることによって、頭の中がとてもきゅうくつな状態になります。  
これが原因となり、右のような症状が出る場合があります。

## 水中毒の事例

2007年 水飲み大会(アメリカ) 28歳女性  
[飲み方] 3時間で約7.5リットルの水  
[症状] はじめは頭の痛みの症状。  
その後、息が出来なくなり、死亡。

## 事例からの学び

考えられない量の水を飲むと危険！  
短い時間での水の一気に飲み要注意！

## 水中毒の症状

## 軽い程度



頭が痛い、気持ち悪い、目の痛み



## 中程度



けいれん、まひ



## 高度



息が出来ない、意識がなくなる



水中毒を防ぐ方法 とっても簡単！これらを適切に守ろう

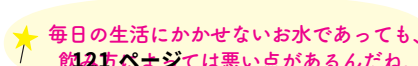
## ① 短い時間で水を一気に飲まない

[目安] 1時間あたり約1リットルまで



## ② 水を大量に飲まない

[目安] 1日に必要な水の量は2.5から3リットル  
ただし、活動量によって必要な水の量も違います。





# 知ってほしいなコーナー

## ～重要なページの解説～

4  
ページ



生活の中にある何かを思い浮かべてみましょう。

例えば、<sup>ちやうないかい</sup>「町内会の夏祭りイベント」。  
参加する？あなたならどうする？



- 良い点** 近所の住民と仲良くなれるきっかけに
- 悪い点** <sup>そうていがい</sup>想定外のハプニングが発生することも

私たちは、これら両面を見て、その対象とする物事を本当に選ぶかどうかを決めているのです。

11  
ページ



この場面でお母さんからのお手紙を二人は読みます。  
からだに必要な水の飲み方が手紙に書かれています

### 飲み方で注意すべきポイント

- ・水を飲む **量**
- ・短い時間での水の **一気飲み**

からだに必要なだからといって、水の飲み方が正しくない場合、  
からだの調子が悪くなることがあります。  
これを、「水中毒（みずちゅうどく）」って言うね。  
つまり、水の飲み方を間違えることで、悪い点が出てきてしまい、  
水の良さはなくなってしまうね。

15  
ページ



星のステッキを持ったこの可愛い子はいったい誰？

**答え：みんなの健康を守ってくれるうさぎ**

みんなが食べている食品の安全が守られています。  
“その守り主が、この謎のうさぎだったんだね。”



食品のベネフィット&リスクをもっと知りたい方は、  
ほそくしりょう  
補足資料もあわせてご覧ください。

補足資料

食品のベネフィット&リスク

**もっと知りたい!**



122 ページ



# 食品のベネフィット&リスク

## もっと知りたい!

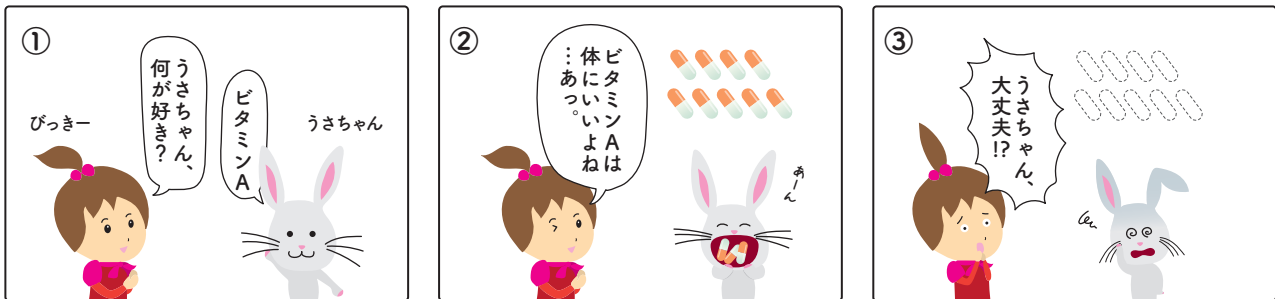
### はじめに

この絵本を通して、世の中に存在する物には、「良い点」(ベネフィット)と「悪い点」(リスク)の両方があることを学んで頂きたいです。

食事に関しては、ある特定の食品の効果に対して多くの期待を持ってしまふことで、“特定の食品を食べれば食べるほど健康になることができる”、という間違った認識を持たたれている方も多いのではないのでしょうか。

例えば、「脂溶性(しろうせい)ビタミン」のビタミンAを取り上げます。

まず、うさちゃんとびっきーの会話を見てみましょう。



ビタミンAは、脂溶性(しろうせい)ビタミンであるため、からだの中にたまりやすいと言われています。よって、多くの量のビタミンAを摂りすぎることによって良くないことも起こります。



### 良い点

目や皮膚の粘膜を健康にたもつ働き  
からだの抵抗力を強めたりする働き  
薄暗いところでも、物が見える働き

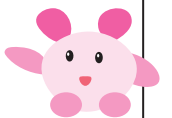


### 悪い点

頭痛、皮膚のはげ落ち、  
くちびるの皮がめくれる、脱毛症、  
食欲が落ちる、筋肉痛

## まとめ

絵本にあった「水」に限らず、何事も“良い点”と“悪い点”のふたつの見方があるんだね。



### 生活上のポイント

ふだんの食事で食べる量は、なんら問題はありません。

大量にビタミンAを食べてしまう可能性がある次の場合、食べる量に気を付けよう。

- サプリメントの利用
- ビタミンAを特に多く含む食品(レバー、マーガリン、うなぎなど)