

ヘルスリテラシーを高めよう！



“健康保持・増進に関する個人の能力”として注目されているヘルスリテラシー。
みなさんはこの言葉、聞いたことがありますか？

ヘルスリテラシーとは？

ヘルスリテラシーとは、健康に関連する情報を入手し、理解して、意思決定に活用し、適切な健康行動につなげる能力のことをいいます。

▶入手

テレビやインターネットなどの様々な情報源から、正確な情報を探し出す。



感染症の予防にはマスクが有効なのか...

▶理解

情報の根拠などを正確に理解する。



口と鼻から入ってくるウイルスを減らすんだなあ

▶評価

得た情報が信頼できるか、自分に必要なものかを評価する。



▶活用

情報をもとに決断・行動の意思決定を行う。



感染しない・させないためにマスクをつけよう！

ヘルスリテラシーの重要性

ヘルスリテラシーの高さ・低さは健康だけでなく、生活の質にも影響を及ぼすといわれています。



ヘルスリテラシーが高い

- 病気の予防や早期発見ができる
- 生活の質を維持・向上できる



ヘルスリテラシーが低い

- 病気の予防が不十分
- 病気の兆候を見逃しやすい
- 長期間・慢性的な病気を管理しにくい

必要な情報はすぐそこに

健康診断の結果は、ご自身の健康状態を知るうえで重要な情報です。今必要な情報や知るべき項目が記載されていますので、じっくり見て活用してみましょう。



要再検査・要精密検査・要治療の項目は特にチェック！

今年度も保健師のつぶやきでは、健康に関する情報を発信していきます。みなさんのヘルスリテラシーを少しでも高めるきっかけになりますように♪

