

8月度 衛生対策: **健康意識を高める**

「ヘルスリテラシー」という言葉をご存じでしょうか？
健康や医療の情報を正しく入手し、理解して、活用することをいいます。
安易な情報に左右されず、健康に関する自己管理能力を高めてみませんか。

《こんな時あなたならどうする？》

【ケース1】
**健康診断で血糖値が高く
2次検査の指示が出た**

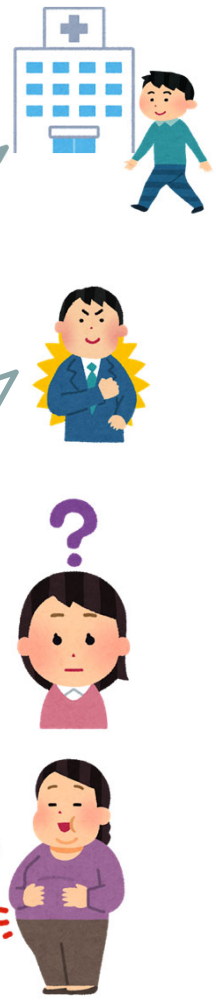
ナイス!
糖尿病かもしれない！
病院に行って相談してみよう

NG
今は痛みとかないから、
様子を見ても大丈夫
*症状がなくても悪化していることがあります

【ケース2】
**テレビ番組で、炭水化物
を減らすと痩せると言っ
ていた**


ナイス!
どういう仕組みで痩せる
のかな？どれくらい減ら
せばいいのか調べてみ
よう

NG
今日から炭水化物は全く
食べないようにしよう
*炭水化物は体に必要な栄養素なので、不足すると体調を崩す元になります。



《健康意識＝自分の健康を決めるちからを高めよう》

- STEP1 ➡ 健康に関心を持つ
- STEP2 ➡ 健康に必要な正しい情報を得る
(国や公的機関等からの発信、正規手順で行われた調査結果等)
- STEP3 ➡ 正しい情報に基づいた行動をとる

SGH 健保 で検索 

問い合わせ先: 京都健康推進室0120-81-6570/ 東京健康推進室0120-81-3433