

# ヘルスリテラシーを高めるには

ヘルスリテラシーとは、






## 「健康に関する自己管理能力」

A君:元気はつつ!



B君:体調が悪く、太りすぎ



<p>お医者さんから、「塩分を控えるように」と言われ、食事を見直したら、<b>血圧が下がった!</b></p> 	<p>(その1) 定期健康診断で<b>血圧が高く、2次検査を受けた</b></p>	<p>2次検査に行ったら、薬を飲めと言われた。でも、<b>一生薬を飲み続けるのが嫌なので、もう病院に行かないことにした</b>↓</p> 
<p>受講して、専門家のアドバイスで食事改善と運動に取り組み、減量に成功!翌年の健診結果はすべて<b>A判定</b>になった!</p> 	<p>(その2) SGスマートプログラム※<b>受講の案内が来た</b></p> <p>※特定保健指導</p>	<p>めんどくさいので受講しなかった。自分で生活改善しようと思ったがなかなか取り組めず、結局さらに太ってとうとう<b>糖尿病</b>になってしまった↓</p> 
<p>もうじき、パパになるので、この機会に禁煙しようと思い、<b>がんばって禁煙に成功</b>。妻もとっても喜んでくれた!</p> 	<p>(その3) <b>禁煙しようかな</b>と思い始めた</p>	<p>禁煙したいけど、<b>ストレス解消には、どうしてもタバコが必要</b>だから、やっぱりやめられない↓</p> 

## 労働安全衛生法

こんな法律があります

### 従業員(自己保健義務)

- ①毎日こころもからだも元気に働けること
- ②定期健康診断を受けること



### 会社(安全配慮義務)

- ①従業員が元気に働けるように職場環境を整えること
- ②定期健康診断の実施  
(年1回:従業員に無料で提供)

自分の健康を守れるのは自分だけ  
正しい情報で健康的な行動をとりましょう

(ヘルスリテラシーを高める答え)1:薬を飲まずに放置すると血管に負担がかかり動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞のリスクに。2:メタボは、早期のダイエットで病気を未然に予防できます。3:実は、タバコ自体がストレスの原因です。ニコチンに感わされないように。