

健康づくり施策に役立ってます！



# 5月に ヘルスリテラシー調査を実施します！

みなさんは“ヘルスリテラシー”という言葉をご存じですか？

ヘルスリテラシーとは、これからの時代に求められる”健康力”です。

試しに、ご自身のヘルスリテラシーを確認してみませんか？

体調が気になるときに、さまざまな方法で情報を集められますか？

例) Google検索だけでなく、厚労省HP、書籍、広報誌など幅広く情報検索できる

入手した健康情報を理解して、人に伝えられますか？（情報のやり取りで状況を動かせるか？）

例) メタボと言われたので、家族に「白ご飯は半分にして」と頼める

例) 「血圧改善には何をすれば良いか」と医師に質問できる

入手した健康情報をもとに、自分で改善計画を立てて取り組める

例) 「週1日は禁酒する」と決めて、実際にその日から行動に移せる

※その他に、健康情報の信頼性を判断する力も「ヘルスリテラシー」の一つです。

情報元  
は？

ホント  
かな？



このような“健康情報を使いこなす力”は、健康を守る基礎・土台になります。

あふれる情報に惑わされず、正しい情報を入手し理解し健康に役立てる。

それこそがこれからの時代に求められる“健康力”すなわち“ヘルスリテラシー”です。

SGホールディングスグループ健康保険組合  
各事業会社 本社健康管理担当

## ヘルスリテラシー調査のご案内

従業員（被保険者）のみなさまの「ヘルスリテラシー（健康情報の使い方）」の傾向を把握し、健保組合や会社が行う健康づくり施策の企画・実施に役立ってます。

※本調査で個人が特定されることはありませんので、ご安心ください。

- 【実施期間】 2026年5月7日(木)～5月31日(日)
- 【所要時間】 約3分
- 【回答方法】 パソコン、スマホ、タブレット端末のいずれかで回答

5月に実施する  
調査にご協力を  
お願いします。



※実施案内は、後日、各社健康管理担当から、改めてお知らせします。