

その健康情報、信じて大丈夫？

～ヘルスリテラシーの重要性～



ヘルスリテラシーとは

たとえば…

☐ 体調が気になるときに、ネットやテレビなどで正しい情報を調べることができる

☐ 情報の信頼性を判断して、自分に合った対処法を見つけられる

このような“健康情報を活用する力”は、**健康を守る基礎・土台！**
正しい情報を手に入れ、理解し、自分の健康に役立てられる力です。



ヘルスリテラシーが低いと…

- ◆ 医療費が高くなる
- ◆ 病気の早期発見が遅れる



ヘルスリテラシーが高いと…

- ◆ 病気の予防と早期治療を行える
- ◆ 健康的な生活習慣を維持することができる

ヘルスリテラシーを高める3つのポイント

知る

- ・ 健診で自分の体の状態を知る
- ・ 血圧や体重を測定して変化を確認する
- ・ 違和感を見逃さず、医療機関を受診する



調べる

- ・ か：書いたのはだれか
- ・ ち：違う情報と比べたか
- ・ も：元ネタ（根拠）は何か
- ・ な：何のための情報か
- ・ い：いつの情報か

※情報を見るときはこの5つのポイントを確認しないと、「価値もない」と覚えましょう！



伝える

- ・ 伝えたいことや受けた説明はメモしておく
- ・ 説明を聞き、わからないことは納得するまで質問する
- ・ 相談しやすいかかりつけ医をつくる



※AIやインターネットの情報は便利ですが、誤りや古い情報が含まれることがあるので、正しい情報なのか確認が必要です。

ヘルスリテラシーは、これからの時代に求められる大切な力です。
ヘルスリテラシーを高め、病気の予防や健康の維持につなげましょう！