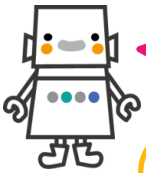
Vol.68 ヘルスリテラシーを高める

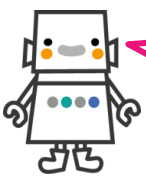
作成：健康増進支援センター



最近よく聞く「ヘルスリテラシー」ってなに？

世の中にあふれる多くの健康情報から、**自分に関する情報を正しく理解し、日々の生活や健康管理に活かす力**のことです。この力を高めることで、病気の予防や健康的な生活習慣づくりにつながり、より長く元気に過ごすことができます。





正しい情報かどうかを判断するにはどうしたらいいの？

正しい健康情報を得るためには、**5つのポイント**があります。情報を検索・活用するときは、ぜひこの５つのポイントを意識してみてくださいね。



公益社団法人東京都医師会「ヘルスリテラシーって何？」 2026年10月15日に利用

このポイントをチェックしないとその情報は、

『か・ち・も・な・い（価値もない）』？！

1. か：書いたのは誰？ →信頼できる専門家、または組織か
2. ち：違う情報と比べたか？ →ほかの多くの情報とは全く違うかも
3. も：元ネタ（根拠）は？ →個人の意見や感想に注意！
4. な：何のための情報？ →ただの宣伝の場合もある
5. い：いつの情報？ →情報が古くなっている可能性も

中山和弘（聖路加国際看護大学）「ヘルスリテラシー　健康を決める力」2026年10月15日に利用

ヘルスリテラシーが高いと…



正しい情報を調べ、健康的な生活習慣を確立できる



健診やワクチンを利用し、病気の予防や早期治療ができる



医療者に上手に相談でき、必要な支援を受けられる

ヘルスリテラシーの基本は健診結果の読み解きから！

わからないことがあれば、医師や保健師に相談してみましょう

健康についてのご相談は、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士にお気軽にお声がけください。

一般財団法人 明治安田健康開発財団
明治安田新宿健診センター