

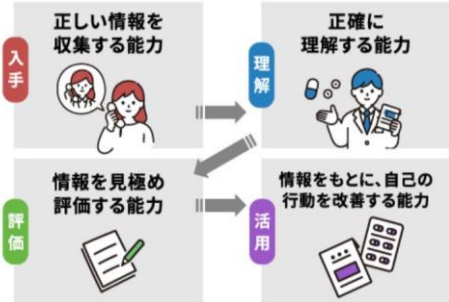
今さら聞けない!

“ヘルスリテラシー”

ってなに?



“ヘルスリテラシー”とは、
健康に関する4つの能力のことです。



あなたはどっち?

風邪の症状が出たとき...



入手

ヘルスリテラシーが

高い人

- まずはかかりつけ医に電話等で相談する。
- 薬剤師等に相談しながら適切な市販薬を選ぶ。

ヘルスリテラシーが

低い人

- 友人や家族の経験談だけに頼る。
- 科学的根拠のない療法に依存する。

あなたはどっち?

風邪の症状が出たとき...



理解

ヘルスリテラシーが

高い人

- 医師からの説明をしっかりと理解し、必要な質問をする。
- 説明書を読んで、正しい服薬方法や注意点を理解する。

ヘルスリテラシーが

低い人

- 医師からの説明を理解せずに受け流す。
- 説明書を読まずに薬を服用する。

あなたはどっち?

風邪の症状が出たとき...



評価

ヘルスリテラシーが

高い人

- 症状の経過を観察し、日々記録する。
- 良くならない場合は、他の症状との関連を考える。

ヘルスリテラシーが

低い人

- 症状の経過を無視し、記録をとらない。
- 良くならない場合でも、特に何もせず、我慢を続ける。

あなたはどっち?

風邪の症状が出たとき...



活用

ヘルスリテラシーが

高い人

- 手洗い・うがいなどの予防策を徹底する。
- 家族や職場で感染拡大を防ぐための対策を取る。

ヘルスリテラシーが

低い人

- 手洗い・うがいなどの予防策を実践しない。
- 症状が出ても仕事や学校に行き、周囲に感染を広げる。

日々の生活を見直すことが、
大切な第一歩

ヘルスリテラシー

を身につけて

疾患予防・健康増進に

つなげよう

