

【第4回】 けんぽの保健師コラム～ヘルスリテラシーってなに？～

4回目は、保健師の黒沢が担当します。



皆さまは「ヘルスリテラシー」という言葉を聞いたことがありますか？

ヘルスリテラシーとは簡単にすると「健康情報を正しく理解し、活用できる力」です！
ヘルスリテラシーを身に着けると病気の予防、健康の維持や増進につながるそうです。

ここで皆さまにお聞きします！

これから出題する5つの設問で当てはまるものはいくつありますか。

- Q1 新聞・本・インターネットなど、色々な情報源から情報を集められる
- Q2 たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる
- Q3 情報を理解し、人に伝えることが出来る
- Q4 情報がどの程度信頼できるか判断できる
- Q5 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることが出来る

5問全部が当てはまると回答された方はヘルスリテラシーが高いですね。これからも情報を正しく理解し、活用していきましょう。

5問全部当てはまらなかった方は落ち込まないでください！

ヘルスリテラシーを高めるために重要なのは、うわさや誤情報に惑わされず、正しい情報を正しい情報源から入手することです。ヤマトグループ健康保険組合では健康に役立つ正しい情報をこれからたくさん発信していきますので、是非ご活用ください。

2021年4月1日よりヤマトグループ健康保険組合のホームページがリニューアルしました。

【ホームページは[こちら](#)】

健康情報やお得な制度など様々な情報を掲載していきます。こちらも是非ご覧ください。