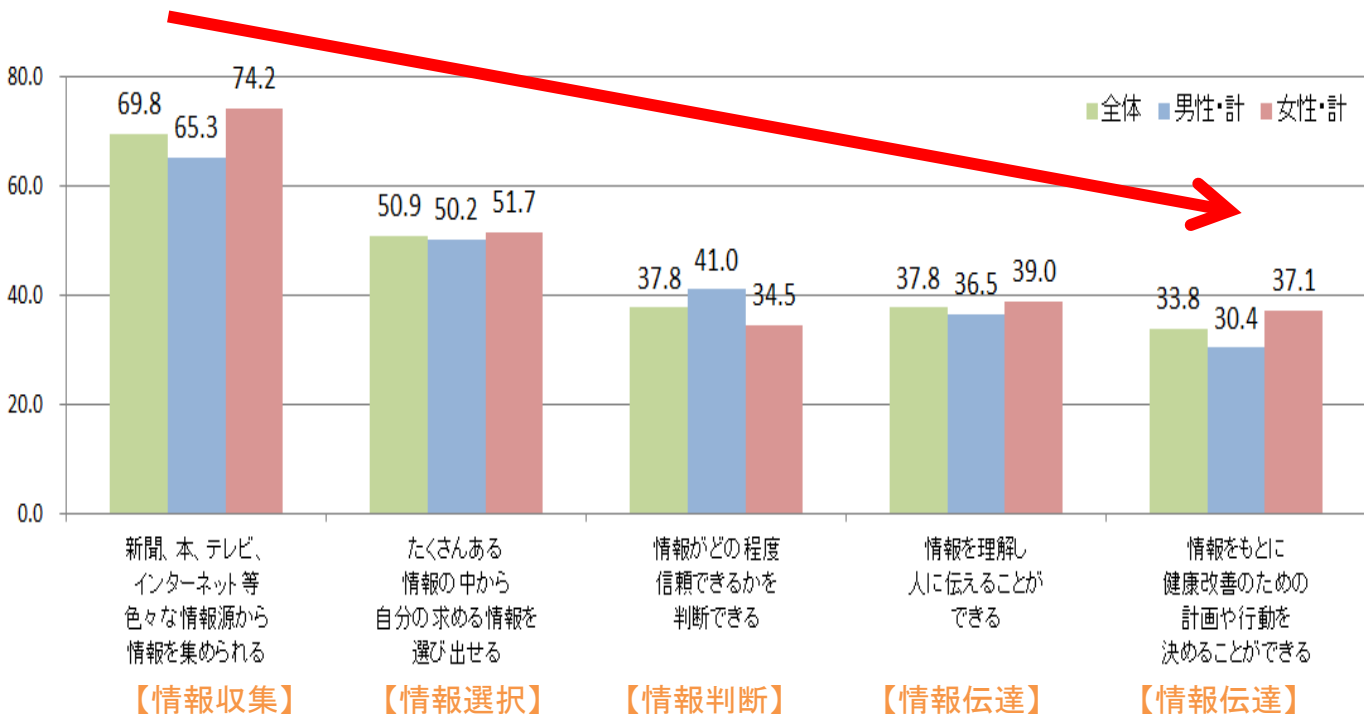


## 参考資料1

### 一般向けヘルスリテラシー尺度(石川ら、2008)を用いた調査結果



※「非常に当てはまる」から「まったく当てはまらない」まで5段階の選択肢において、「非常に当てはまる」「やや当てはまる」と答えた人の割合。

## 参考資料2

### 健康リテラシーに関する設問(全8問・「非常に当てはまる」から「まったく当てはまらない」までの5段階)

新聞、本、テレビ、インターネット等色々な情報源から情報を集められる

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

情報がどの程度信頼できるかを判断できる

情報を理解し人に伝えることができる

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できる

健診結果が返ってくるとよく見るようにしている

健診結果のそれぞれの項目が何を意味しているかわかる

健診結果から自分が何をすべきか目標を立てることができる

参考資料1

健康常識問題(全13問・正誤二択)

問題	正解	正答率 (%)	
高熱を下げるために額を冷やす	×	40.2	疾病への 対処 (ヘルスケア)
鼻血が出たら上を向いて首筋を叩く	×	74.6	
エコノミークラス症候群には水分補給が効く	○	60.4	
AED(自動体外式除細動器)は服の上からおこなっても問題ない	×	67.8	
30歳未満の人が人間ドックを受けても意味がない	×	89.3	疾病の予防
有酸素運動は20分以上続けないと意味がない	×	42.7	
歯間ブラシは使ったほうがいい	○	81.0	
毎日8時間の睡眠が健康に適している	×	51.9	
ウォーキングはアルツハイマー防止になる	○	72.4	
糖質制限により集中力の低下を招くことがある	○	71.1	
女性の妊娠・出産は35歳からリスクが高まる	○	81.8	
人の健康状態は、まわりの人にも影響する	○	75.5	ヘルスプロ モーション (家族や職 場の健康 づくり)
長時間残業は心筋梗塞のリスクを高める	○	85.5	