

# ヘルス・リテラシーとは？

ハーバード公衆衛生大学院  
リサーチ・フェロー

細田 満和子 PhD

# 健康情報に関するリテラシー

リテラシー: 読む、書く、聞く、話す、数値理解、  
文化や概念に関する知識

健康情報を、

- どのように集めるか
  - どのように理解するか ⇒
  - どのように活用するか
- よい健康  
アウトカム  
のために

# どうして大事なのか？

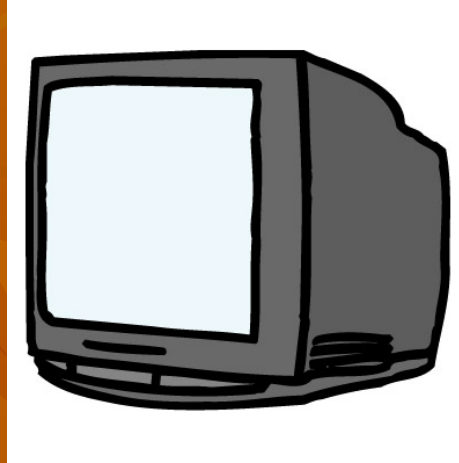
- 事例1

2歳児の耳に抗生物質のシロップを注入

- 事例2

モルモットになるのは嫌と手術を拒み、盲腸破裂で死亡

# 健康に関する情報はどこから？



# いくつかの試み

## 「3つの事を聞いてください」(Ask Me 3)

By Partnership for Clear Health Communication (PCHC)

1. 何が一番問題なのですか
2. 私は何をしたらよいのですか
3. どうしてそうすることが重要なのですか？



# ヘルスリテラシーの高め方

## 医療者

分かりやすい言葉で話す  
絵や図表を用いて説明  
患者の話をよく聞く

## 良好な アウトカム

## 患者

分かるまで訊く  
自分の健康情報を記録する  
情報を取捨選択する