

# ヘルスリテラシー を高めよう

監修 ● 順天堂大学医学部総合診療科 先任准教授 福田 洋

●ヘルスリテラシーとは●  
健康に関する情報を入手し、  
理解し、より健康に結びつく  
ような意思決定を行うこと。

# 早期発見の チャンスを活かせ!

健診後、「要治療」「要医療」のお知らせを  
もらいました。あなたがとるべき行動は **どっち?**

## A すぐに病院に行く



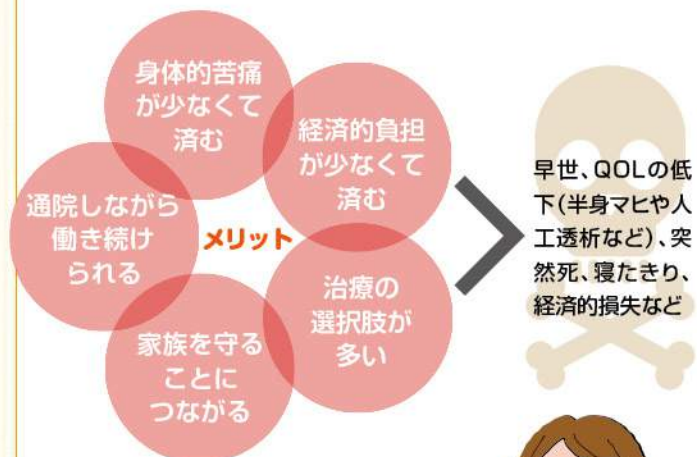
## B 症状が出たら病院に行く



**答え A** すでに治療が必要な状態なので、症状が出るまで放置しては、治るものも  
治らなくなってしまう可能性があります。

### ■早期治療のメリットを再認識する

今、治療を始めれば、将来おこりうる「大きな損失」を回避でき、今までとあまり変わらない生活を送ることが可能となります。



受診を先延ばししている人は…

医療機関に予約を入れたり、  
受診日を決めてしまうことを  
おすすめします。



「要治療判定」がもたらす心理的負担は大きく、さらに病院に行けば何らかの「病名」がつき、治療生活が始まります。早期発見・早期治療の重要性(将来の利益)を理解していても、いざとなると目の前の心理的負担(不利益)が大きく、ついつい病院に行くのを先延ばしにしてしまう…。行動経済学ではこれを「現在バイアス」といいますが、多くの人は普段からこのような傾向があるといわれています。

また、普段から健康に気をつけている人(リスク回避的な人)の中には、「病気が見つかる」ともリスクと感じてしまい、リスクを避ける意味で、受診行動に至らないことがあります。しかし、**早期治療による将来の利益は、「目の前の不利益」よりもずっとずっと大きいのです。**ぜひ、このチャンスを活かして治療を始めるきっかけにしてください。

**先延ばし傾向がある人は、健康行動も先延ばししがち**