

社員が一つになって取り組む

# 「健幸づくり経営の3つの原則」基礎講座

## WORKSHEET 第三章



### 第三章 健康の意識差 「ヘルスリテラシー能力とは」 原則2

「それは、「ヘルスリテラシー能力」が違うからです。

ヘルスリテラシーとは、健康情報に**アクセス**し、**理解**して、**使える**能力です。

**正しい健康情報を探す → 情報を理解する。**

**理解した情報を元に、健康づくりに取り組む。**

**そして、周囲にも健康づくりを広める行動を起こす。**

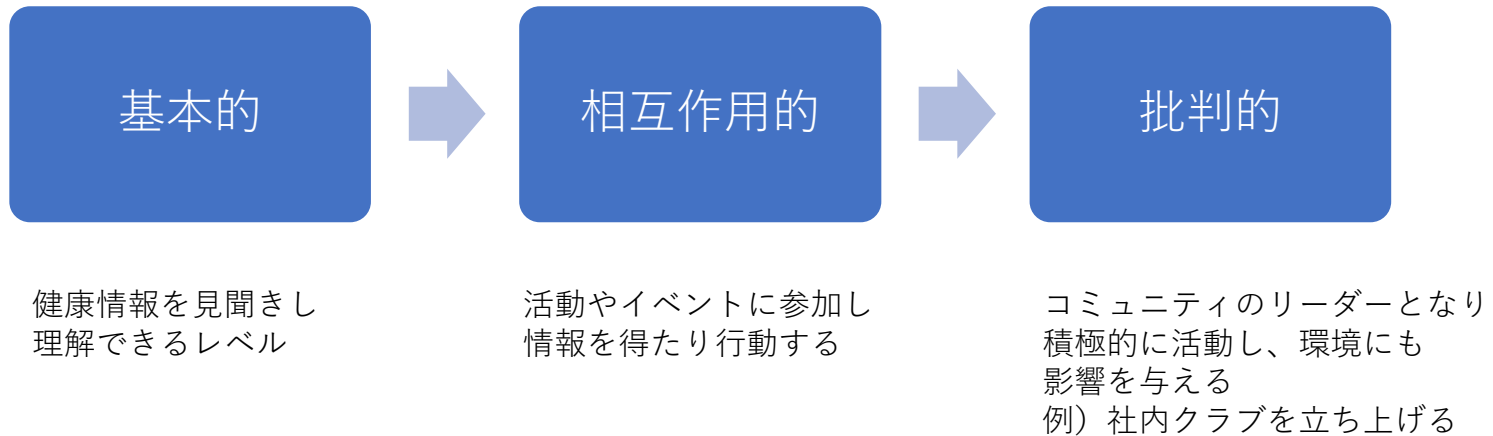
経営者や担当者の方は、この能力を身につけているため健康づくりの取り組みを  
当たり前のようにできます。

## ヘルスリテラシーとは？

(健康情報にアクセスし、理解し、使える能力)

### 健康情報力

ヘルスリテラシーには3つのレベルがあります



## 第三章 健康の意識差 「ヘルスリテラシー能力とは」 原則2

### ① 合わせる＝理解する

#### 第三章① 「合わせる＝理解する」のポイント

健康への意識差を埋める方法、それは、「意識の低い社員に合わせる」

ここで大事なのは、「合わせる」ということです。  
別の言い方をすると、相手のことを「理解しよう」と考えてください。

**「合わせる」＝「理解する」ためには意識の低い社員に対して、健幸づくり情報の伝え方に工夫が必要です。**

例えば、① 1対1の個別で行う、② 社内メール配信、③ 社内情報誌、④ 動画配信、⑤ グループ  
といった相手が理解しやすい方法で行いましょう。

では、あなたは、どんな方法であれば健幸づくり情報が理解しやすいですか？  
書き出してみましよう。例の①～⑤から選んでもいいし、現在、社内で行われている方法でもいでしょう。  
また、経営者・担当者として取り組んでいる方は、社内で行っている方法を下記の空欄に書き出してみましよう。

## 第三章 健康の意識差 「ヘルスリテラシー能力とは」 原則2

### ② 意識差を埋める方法

#### 第三章② 「意識差を埋める」ポイント

理解するだけでは、社員が一つになって進むことはできません。\*相手を完全に理解するのは難しい  
相手のことを理解して、そして、「尊重」する。その結果、「信頼関係」が生まれる。

健康への意識があなたより低い状態でも、取り組んでいる相手のことを信じて、一緒に取り組まなければいけません。

社員が健幸について考え、健幸づくりに取り組むとき、ヘルスリテラシー能力が高い人は、自ら方法を探し出し取り組むことができます。しかし、ヘルスリテラシー能力が低い人は、何をすればいいかわからず取り組みも進まないことがあるでしょう。

そんな時、経営者・担当者、そして他の社員が理解して、ヘルスリテラシー能力の低い社員に合わせて取り組みを進めましょう。その積み重ねが、信頼関係を作ります。

そして、今できることをやっている社員を応援してください。

**「意識の低い社員に合わせる = 相手を理解しようとする（知る）」**

まずは、この考えから始めてみましょう。