

健康経営 0 1 健康リテラシーを高める セルフチェック/健康知識

自分の健康課題への向き合い方を考え、自身に必要な健康行動について理解します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

セルフチェック 0 1 健康リテラシーを高める

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

健康リテラシーに関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

健康経営 0 1 健康リテラシーを高める

<想定学習時間> 15分

<最短学習時間> 9分

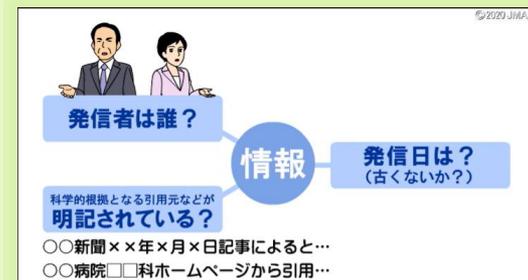
<レポート問題> 1回5問

※ランダム出題

健康とは、病気ではないというだけでなく、肉体的にも精神的にも社会的にも、すべてが良好な状態のことを言います。本コースでは、自分の健康課題への向き合い方を考え、自身に必要な健康行動について理解を深めます。また、普段から健康課題を自分ごととして意識して、実践的・継続的な健康行動につなげることができるよう学びます。

カリキュラム

1. 健康リテラシーとは
2. 健康情報とのつきあい方
3. 健康リテラシーを身につけるには



受講対象者 ●ビジネスパーソン全般

監修 ●岡田 邦夫
NPO法人健康経営研究会
理事長