
デジタルヘルスリテラシー向上のための 活動事例集

(2025年3月18日)

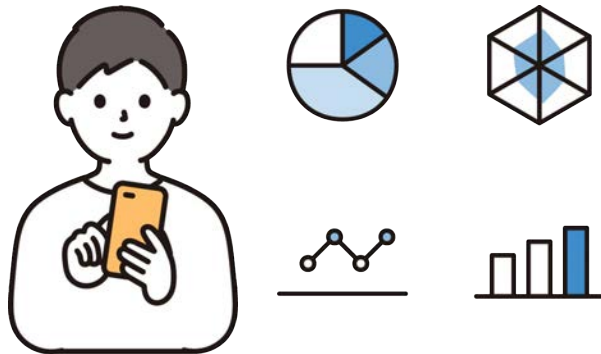
デジタルヘルスリテラシー向上のための活動事例集

- デジタルヘルスリテラシーとは「デジタル技術を活用して健康情報を収集/理解し、意思決定・行動に活用する能力」です。この能力を身に着けたり向上させるには①健康情報を収集し、自分に適した情報を判断し(情報収集・判断)、②その情報をもとに意思決定・行動つなげ(行動)、③その情報を使ってコミュニケーションを行う(コミュニケーション) 環境が構築されていることが重要です。
- ユーザーのヘルスリテラシー向上に繋がるような工夫を凝らした取組の概要をまとめるとともに、デジタル技術で健康課題に挑むJaDHA会員企業の取組で参考となる詳細事例を掲載しています。

デジタル技術の活用

① 情報収集・判断

健康情報を収集し、
自分に適した情報を判断する



② 行動

情報をもとに健康に関する
意思決定・行動につなげる



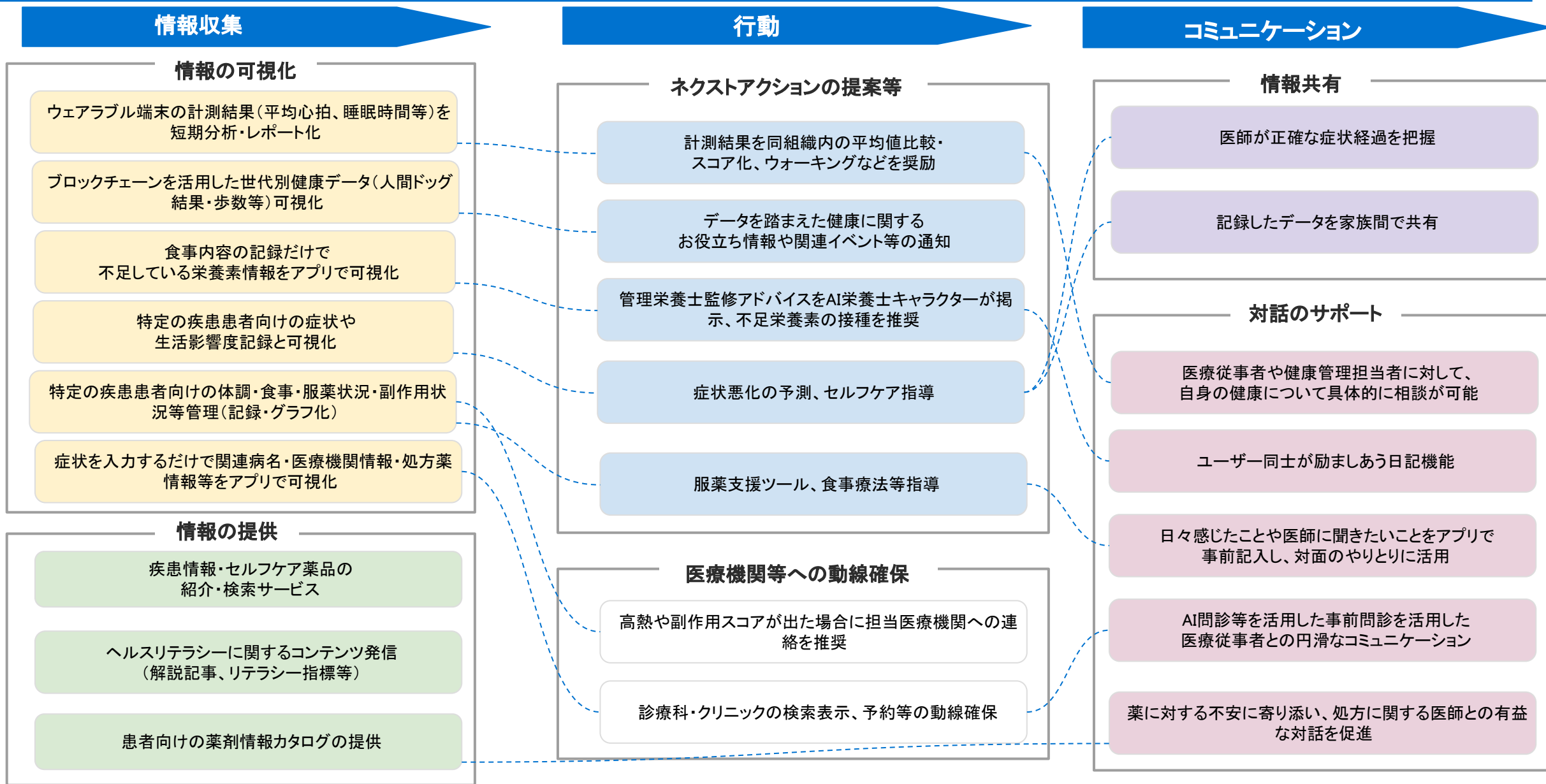
③ コミュニケーション

健康情報を使って
他人に説明ができる



(参考文献) 2023年12月8日 ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 メディカル カンパニー「My Health, Myself — 私の健康のために、私ができること。」プロジェクト: <https://www.jni.co.jp/media-center/press-releases/20231208/pdf-01>

デジタルヘルスリテラシー向上のための取組例(概要)



取組例(詳細): Ubie株式会社


取組名	体調に不安を感じる生活者へ寄り添う「ユビー」		
概要	<ul style="list-style-type: none"> ● 症状から関連病名や近隣の医療機関を調べられる「症状検索エンジン ユビー」、医師監修の医療情報メディア「ユビー 病気のQ&A」を運営、月間1,300万名が利用。 ● 生活者に対し適切な医療情報をわかりやすく、無料で提供 		
カテゴリ	情報収集・判断	行動	コミュニケーション
デジタルヘルスリテラシーに関する工夫や成果	<ul style="list-style-type: none"> ● 「症状検索エンジンユビー」では関連病名や医療機関情報のほか、マイナポータル連携等により通院歴や処方薬剤等の情報をわかりやすいユーザーインターフェースで表示・管理。 ● 機能やデザイン等、アクセシビリティに配慮したサービス設計を推進し、「総務省 情報アクセシビリティ好事例2023」にも選出。 ● 近隣の専門医療機関検索や予約等の動線確保や、実際に適切な治療にたどり着くことができた生活者インタビューなどを掲載することにより、適切な医療へのアクセスや行動を支援 ● 受診前の問診送信機能や症状サマリ、その他ユビー上の情報提示を通じて、医療従事者とのコミュニケーションを円滑化 ● 「ユビー 病気のQ&A」では、コンテンツ制作ポリシーに「誰もが、アクションに迷わず、健康を考えるサポートをする」を明記。ヘルスリテラシーについても解説記事も掲載。 		




生活者が入力した症状に関連した病名治療方法、診療科情報などを提供



病気の疑問を調べられる、ヘルスリテラシーに関するコンテンツも発信

症状検索エンジン  ユビー 症状についての質問に答えるだけで、参考病名や近くの医療機関等「受診の手がかり」が調べられます。



● 幸田さん(仮名) 30代女性

ユビーがきっかけで、適切な治療に辿り着きました

消化器内科で心因性の腹痛と診断されましたが、症状は改善せず悪化。食事もできず体重も減ってしまうほどでした。ユビーで症状を検索したところ、婦人科系疾患との関連性が示され、婦人科を受診した結果、子宮内膜症と診断。その後すぐに適切な治療を受け、今ではすっかり元気になっています。現在は家族全員でユビーを活用。症状チェックはもちろん病歴や受診の記録など通院ノートのように利用しています。

ユーザーインタビューの発信

取組例(詳細): 株式会社asken

取組名	記録された食事や運動の内容に応じて、管理栄養士監修のアドバイスが届く。 AI食事管理アプリ『あすけん』		
概要	<ul style="list-style-type: none"> ● 食べたものを入力するだけでカロリー・栄養素を自動計算。ユーザーが立てた目標と入力した食事記録をもとに管理栄養士が監修したアドバイスが届く。 ● 生活者に対して食事改善のコツをわかりやすく提供。 ● 累計1,100万人が利用する国内No.1(※)の食事管理アプリ。 ※日本国内App StoreとGoogle Playストア合算の「ヘルスケア(健康)/フィットネス」カテゴリにおける、2021年~2024年のダウンロード数および収益(2025年1月、data.ai調べ)		
カテゴリ	情報収集・判断	行動	コミュニケーション
デジタルヘルスリテラシーに関する工夫や成果	<ul style="list-style-type: none"> ● 管理栄養士の見識とノウハウをデジタル化によって使いやすい形に展開し、誰もが栄養バランスの取れた食生活を目指せる、食改善に関する情報収集を支援するプラットフォームを実現。 ● 次の食事でのおすすめ献立・食材を提示するなど、個人が食事の選択力を高める(判断を支援する)ための工夫を実施。 ● ユーザー同士が励ましあう「みんなの日記」機能や、管理栄養士から栄養に関する情報や応援が届くチア(応援)メールなど、食生活の行動変容と習慣化を促す「仕組み」と「仕掛け」を構築してサービスの進化に努める。 ● AIを活用した食事画像解析やバーコードスキャン機能をはじめとして簡単に食事を記録し、栄養計算ができるアクセシビリティの向上に努める。 ● 栄養学とテクノロジーの力で明日の健康を広く届ける「革新的な優れたサービス」として評価され、第3回日本サービス大賞 優秀賞を受賞した。 		



写真や
バーコードを
撮るだけ



見やすい
栄養
バランス

