



2025 年 10 月 22 日（水）

各 位

手軽に楽しく、あなたの“セルフケア力”をチェック！ 17 タイプのキャラ診断つき「全国统一 セルフケア検定」を公開

誤情報に惑わされない力を育む新コンテンツ、「薬と健康の週間」にあわせて本日スタート

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区、社長：内田高広、以下「当社」）は、本日10月22日（水）、正しい健康情報をクイズ形式で楽しく学べるWebコンテンツ「全国统一 セルフケア検定」（以下「本検定」）を公開しました。

当社は、100年後も人と社会と地球が健やかであり続ける未来の実現を目指し、サステナビリティ活動を推進しています。その一環として展開している「セルフケア アカデミー」では、“セルフケア力”（自分自身で健康を守り対処する力）を養い、ヘルスリテラシー（健康に関する正しい情報を見極めて入手・活用する力）を向上させることを目的に、高校への出張授業やメタバース空間での教育コンテンツの提供など、セルフケアの知識を身につける機会を提供してきました。今回、第3の施策として新たに開発した本検定は、若年層でも手軽にクイズ形式でセルフケア力をチェックできるほか、検定結果に応じて17タイプのキャラクターが登場するなど、正しいセルフケア情報を楽しく学べる仕掛けを多数盛り込んでいます。

また、本検定の公開を機に、より多くの方々にセルフケアへの関心を高めていただくことを目的として、検定結果をSNSでシェアすると当社製品が当たるキャンペーンも開催します。



※ 画像はイメージです

サイトURL：<https://selfcarekentei.daiichisankyo-hc.co.jp>

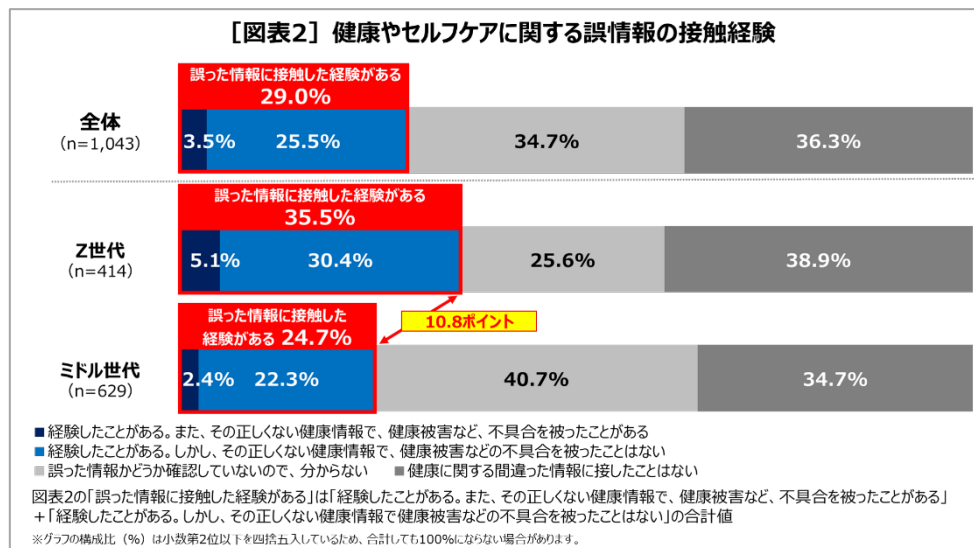
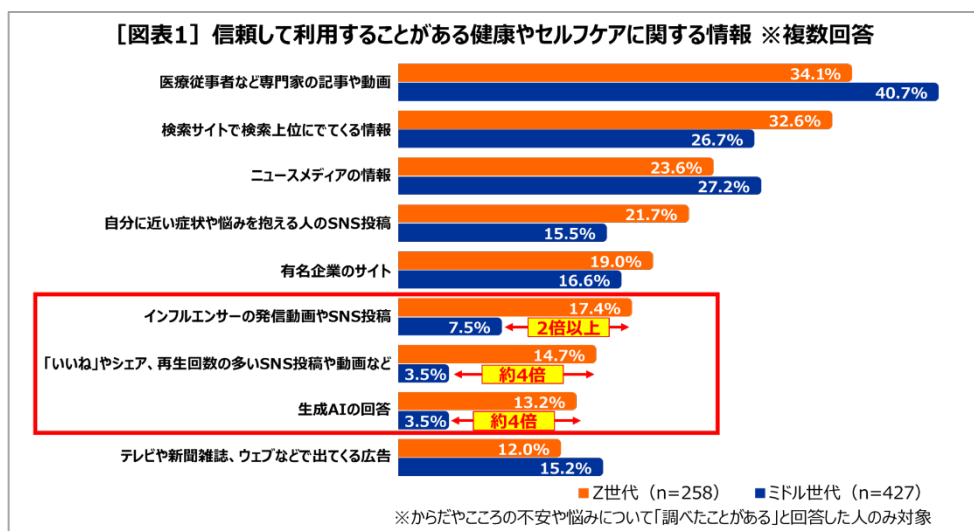
本検定を通して、皆さまがセルフケアを自分のこととして捉え、習得した知識を日々の暮らしの中でお役立ただけことを願っています。当社は今後も、サステナビリティへの取り組みをさらに推進し、人と社会と地球の健やかな未来の実現に貢献してまいります。

■「全国統一 セルフケア検定」開発の背景 ～Z世代のヘルスリテラシーの現状～

SNS や生成 AI の普及に伴い膨大な健康情報が流通する一方で、偽情報・誤情報も増加しています。これらの中から健康に関する正しい情報を見極めて入手・活用する力を養うことは、今後ますます重要になります。

当社が実施した調査では、Z世代（15～29 歳）はミドル世代（30～59 歳）と比べると、SNS 上の投稿に対する信頼度が高い傾向にあることが明らかになりました。「インフルエンサーの発信動画や SNS 投稿」を信頼している割合は 2 倍以上、さらに「いいね・シェア数や再生回数の多い SNS 投稿」や「生成 AI の回答」を信頼する割合は約 4 倍でした〔図表 1〕。さらに、健康やセルフケアに関する誤った情報に接触した経験率も、Z 世代ではミドル世代よりも 10 ポイント以上高い結果となりました〔図表 2〕。

本検定を通して、将来世代を担う Z 世代を中心としたヘルスリテラシーの向上に寄与することで、誤った情報による健康被害のリスクを低減することは、トータルヘルスケアカンパニーである当社の重要な使命であると捉えています。



■「全国統一 セルフケア検定」 概要

本検定は、全 15 問の設問に答えることで、自身の“セルフケア力”を手軽に確認できる Web コンテンツです。設問は、薬の正しい使い方や保管方法を問う「薬の知識」に関する問題をはじめ、「食事」「運動」「生活習慣」「美容」の 5 つのカテゴリーで構成されています。パソコン・スマートフォンから誰でも手軽に無料で受検できるため、特に偽情報・誤情報に晒されるリスクが高い若年層やデジタルネイティブ世代の方々が、日常の中で正しい情報を身につけるきっかけとなることを目指しています。

検定後の結果画面では、「成績表※」として正解数が表示されます。さらにカテゴリーごとのレーダーチャートが表示され、自分自身のセルフケア力の傾向を一目で把握できます。また、検定結果に応じてイラストレーター・小鈴キリカさん描き下ろしのセルフケアタイプのキャラクター（全17種類）も登場します。セルフケアの傾向や得意分野をユニークに表現し、親しみやすいデザインで自分のセルフケアスタイルを楽しく知ることができ、キャラクターを通じて、検定に挑戦する楽しさとセルフケアへの興味が広がることを狙います。

「全国統一 セルフケア検定」サイト URL : <https://selfcarekentei.daiichisankyo-hc.co.jp>



※ 画像はイメージです

※ 全国ランキングの表示期間：2025年10月22日（水）～11月28日（金）17時

■ 検定結果シェアキャンペーン開催

本検定の公開を記念して、検定結果をX（旧Twitter）でシェアすると、抽選で50名様に第一三共ヘルスケアの製品詰め合わせセットが当たるキャンペーンを実施します。キャンペーン期間中のみ、全国ランキングが表示されます。

【応募方法】

検定を受検完了すると成績表ページが表示されるので、成績表ページの「検定結果をシェアする」からXを選択し、「#セルフケア検定」を付けてポストすれば応募完了です。

詳細は「全国統一 セルフケア検定」サイト (<https://selfcarekentei.daiichisankyo-hc.co.jp>) をご覧ください。

【応募期間】

2025年10月22日（水）～11月28日（金）17時



<ご参考>

1. 当社のサステナビリティ活動について

当社は「Wellness for GOOD」というサステナビリティ・コンセプトに基づき、100年後も人と社会と地球が健やかであり続けるために、「People」「Society」「Earth」の3つの領域においてサステナビリティ活動を展開しています。

「Wellness for GOOD」の「Wellness」には「健やかであること」、「for GOOD」は「良い目的のために」、そして「永続的に・ずっと」という意味が含まれています。また、「GOOD」のデザインには、∞（無限大）をモチーフに、未来へと続いていく持続性と多様な人や組織が協力し合う姿の象徴という2つの意味が込められています。



2. 「セルフケア アカデミー」について

「People／健やかな体と心へ」の重点的な取り組みとして、2025 年度から新たに立ち上げました。Z 世代のヘルスリテラシーを向上させることを目的として複数の施策を展開しています。これまで、高校への出張授業の実施やオンラインでのセルフケア啓発コンテンツの提供などを通じて、ヘルスリテラシーの向上に取り組んでまいりました。そしてこのたび、3つ目の施策として、楽しみながら正しいセルフケアの知識を身につけられる「**全国統一 セルフケア検定**」を公開しました。



3. 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できる OTC 医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC 医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、イノベティブ医薬品（新薬）・ワクチン・OTC 医薬品の事業を展開しています。