



各位

2026年2月5日（木）

延べ2.2万人が挑戦！約3分でセルフケア基礎力をチェックできる

「全国統一 セルフケア検定」結果発表

セルフケアの盲点は「薬の知識」。世代ごとに認識が異なる“薬のリテラシー”

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区、以下「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てサステナビリティ活動を推進しています。その中でも「健康課題」への取り組みとして、ヘルスリテラシー向上を目的とした「セルフケア アカデミー」を展開しています。その一環として、当社が2025年10月に公開した、正しい健康知識をクイズ形式で楽しく学べるWebコンテンツ「全国統一 セルフケア検定」（以下「本検定」）は、世代や地域を問わず幅広い方々にご利用いただき、公開から約3カ月で受検者数が延べ2.2万人を突破しました。このたび、本検定の集計結果を発表いたします。

当社が2025年に発表した「Z世代セルフケア白書」では、セルフケアへの関心が高まる一方で、Z世代において正しい知識へのアクセスが不足していることや、誤情報に触れやすい環境にあることが課題として示されました（※第一三共ヘルスケア『Z世代セルフケア白書2025』調査）。実際、本検定の集計結果では、セルフケアで見落とされがちな盲点が浮き彫りになっています。

春は新生活が始まり、健康管理を自分自身で担う機会が増える季節です。この時期は、“セルフケア自立”への第一歩を踏み出す大切なタイミングでもあります。これから的生活を見据え、若年層の方々にも早い段階からセルフケアに関する正しい知識を身につけていただきたいと考えています。自分の健康知識を確認し、自立したセルフケアの第一歩を踏み出すきっかけとして、「全国統一 セルフケア検定」をご活用ください。

■ 「全国統一 セルフケア検定」結果サマリー



【受検状況と成績の全体像】

1. 平均回答時間は約3分。全国で延べ2.2万人がセルフケア検定に挑戦

公開から約3カ月で、世代・地域を問わず幅広い層が受検。

平均回答時間は約3分と短く、日常のスキマ時間でも取り組みやすい検定として利用が広がった。

2. 満点取得者が約2割と、全体的に高い成績。セルフケア基礎力の定着がうかがえる結果に

15点満点中、満点取得者は約2割（18.4%）。平均点は12.6点と高い成績。

【結果分析から見えたセルフケアの実態】

3. 「生活習慣」についての問題は正答率97%以上と高水準。日常習慣に根ざした知識は広く定着

熱中症対策や睡眠など、日常的に触れるテーマでは、世代を問わず高い理解度を示した。

30～50代のミドル世代の女性で平均点が13.1点と高く、Z世代の男性で平均点11.7点とやや低い。

4. 「薬に関する知識」で正答率が低い傾向。日常で学びにくいセルフケアの盲点が浮き彫りに

「薬に関する知識」や「歯周病」などに関する問題で、正答率が60～70%台にとどまる結果。

5. Z世代における“薬のリテラシー不足”が明らかに。また、世代ごとに異なる認識

「薬の保管に関する問題」で、Z世代の正答率50.5%に対し、ミドル世代68.5%と18ポイント差。

「薬と飲み物の問題」に関するZ世代56.2%、ミドル世代63.4%とZ世代で相対的に低い正答率。不正解の内訳では、Z世代は「緑茶」、ミドル世代は「スポーツドリンク」を薬と併用しても問題ないとする回答が多い。

※本レターでは、ヘルスリテラシーの一要素として、薬に関する正しい情報を見極め、適切に判断・活用する力を「薬のリテラシー」としています。

＜コラム＞ もっとも正答率が低い「薬と飲み物に関する問題」ってどんな問題？

セルフケア検定 結果概要

名称：全国統一 セルフケア検定 ※全 15 問／選択式

提供開始日：2025 年 10 月 22 日

受検者数：延べ 22,000 人 ※同一ユーザーによる複数回受検を含む／2026 年 1 月 31 日時点

受検者属性：地域 全国 47 都道府県

年代 10 代 23%、20 代 13%、30 代 11%、
40 代 15%、50 代 21%、60 代 13%、70 代以上 4%

性別 男性 14%、女性 81%、その他 5%

平均回答時間：194 秒 ※解説の閲覧時間は含みません

平均点ランキング：エリア別 1 位 九州地方、2 位 四国地方、3 位 関東地方

都道府県別 1 位 熊本県、2 位 大分県、3 位 鳥取県



セルフケア検定 結果詳細

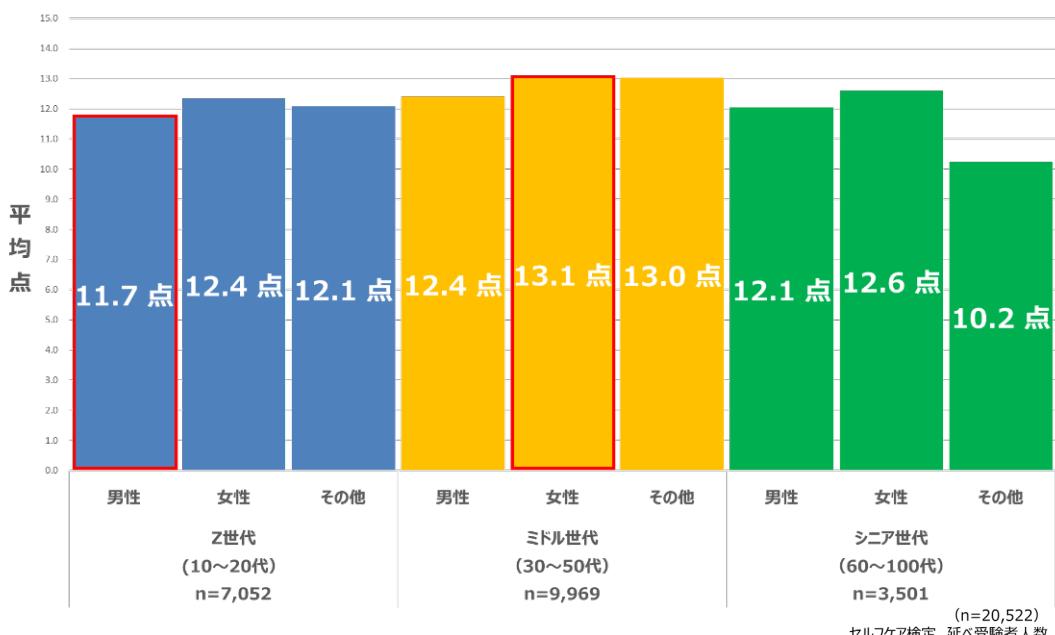
■ 平均回答時間は約 3 分。全国で延べ 2.2 万人がセルフケア検定に挑戦

クイズ形式で手軽に正しいセルフケア情報を学んでいただくことを目的に、2025 年 10 月に公開した本検定は、公開から約 3 カ月で、受検者数が延べ 2.2 万人に達しました。全国の 10～100 歳代まで、年代・地域を問わず幅広い層が受検しました。

■ 満点取得者が約 2 割と、全体的に高い成績。セルフケア基礎力の定着がうかがえる結果に

10～20 代を「Z 世代」、30～50 代を「ミドル世代」、60 代以上を「シニア世代」として、2025 年 11 月 30 日時点での検定結果を集計したところ、全世代の受検者数に占める女性の割合が約 8 割（78%）と高く、とくにミドル世代の女性で平均点が 13 点以上とやや高い結果になりました。一方、Z 世代の男性で平均点が 11.7 点とやや低い傾向がみられました【図表 1】。なお、平均点は全国でほぼ同水準でしたが、エリア別では九州地方、都道府県別では熊本県がもっとも高い結果になりました。

【図表 1】 平均点（世代別）※2025 年 11 月 30 日時点



■ 「生活習慣」についての問題は正答率 97%以上と高水準。日常習慣に根ざした知識は広く定着

熱中症対策・睡眠など「生活習慣」に関する問題は、いずれも正答率 97%以上と非常に高い結果となりました。また、スキンケアに関する問題の正答率も高く出ています【図表 2】。これらのテーマは、日常的に学校教育や家庭で情報に接触する機会が多く、日頃の体験と結びつけて理解しやすい分野です。そのため、日常習慣に根ざしたセルフケア知識として、定着していることがうかがえます。

【図表 2】 正答率が高い問題 ※2025年11月30日時点

1位 热中症に関する問題 (98.7%)

2位 睡眠に関する問題 (98.0%)

3位 肌トラブルの内外ケアに関する問題 (97.9%)

4位 よく噛んで食べることに関する問題 (97.1%)

5位 スキンケアの順番に関する問題 (91.8%)



(n=20,522)
セルフケア検定 延べ受験者人数

■ 「薬に関する知識」で正答率が低い傾向。日常で学びにくいセルフケアの盲点が浮き彫りに

全体的に平均点は高い結果となった一方で、問題別にみると正答率にはばらつきが見られました。正答率が低かった問題は、「薬と飲み物」に関する問題 (60.8%)、「薬の保管方法」に関する問題 (61.8%)、「歯周病」に関する問題 (70.3%)、「洗顔」に関する問題 (76.3%)、「薬の服用タイミング」に関する問題 (77.6%) の順となり、いずれも全 15 問の中で下位に位置しています【図表 3】

【図表 3】 正答率が低い問題 ※2025年11月30日時点

1位 薬と飲み物に関する問題 (60.8%)

2位 薬の保管に関する問題 (61.8%)

3位 歯周病に関する問題 (70.3%)

4位 洗顔に関する問題 (76.3%)

5位 薬の服用タイミングに関する問題 (77.6%)



(n=20,522)
セルフケア検定 延べ受験者人数

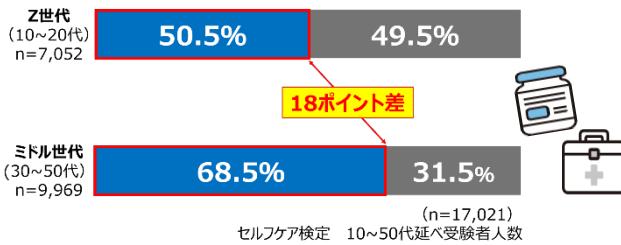
正答率が低かった問題の多くは、薬の扱い方に関する内容でした。薬の飲み合わせや保管方法、服用のタイミングなどは、生活習慣のように日常的な体験から自然と身につきにくく、正しい知識に触れる機会が限られる分野です。今回の結果から、生活習慣については世代を問わず一定の知識が共有されている一方で、薬のように専門的な知識が必要な分野では、情報が行き届きにくい現状が明らかになりました。

■ Z世代の“薬のリテラシー不足”が明らかに。また、世代ごとに異なる認識

本検定の結果を、「Z世代」と「ミドル世代」で比較したところ、「薬の保管」に関する問題では、Z世代の正答率が50.5%、ミドル世代が68.5%となり、18ポイントの差が見られました〔図表4〕。また、「薬と飲み物」に関する問題でも、ミドル世代の正答率63.4%に対し、Z世代の正答率は56.2%、と、ミドル世代の正答率を7.2ポイント下回る結果となりました〔図表5〕。

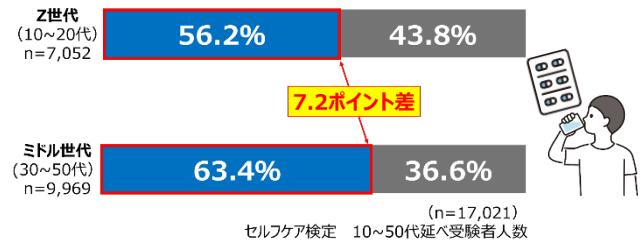
〔図表4〕「薬の保管」に関する問題の正答率

※2025年11月30日時点
正答率



〔図表5〕「薬と飲み物」に関する問題の正答率

※2025年11月30日時点
正答率



さらに、「薬と飲み物」に関する問題の不正解の内訳を見ると、Z世代では「緑茶」、ミドル世代では「スポーツドリンク」を薬と一緒に飲んでも問題ないと考える回答が多く、同じ問題でも世代によって誤解の内容が異なることが分かりました。〔図表6〕

〔図表6〕「薬と飲み物」に関する問題の不正解の内訳 ※2025年11月30日時点

※本設問は複数選択式。正解は「グレープフルーツジュース」「緑茶」「スポーツドリンク」の組み合わせ

Z世代 不正解回答内訳 TOP5

- | | |
|----|-------------------------------|
| 1位 | グレープフルーツジュース・スポーツドリンク (36.4%) |
| 2位 | グレープフルーツジュース (28.7%) |
| 3位 | グレープフルーツジュース・緑茶 (15.6%) |
| 4位 | スポーツドリンク (7.3%) |
| 5位 | 緑茶 (5.0%) |

(n=3,091)
セルフケア検定 10~20代延べ受験者不正解人数

ミドル世代 不正解回答内訳 TOP5

- | | |
|----|-------------------------------|
| 1位 | グレープフルーツジュース (40.4%) |
| 2位 | グレープフルーツジュース・緑茶 (36.7%) |
| 3位 | グレープフルーツジュース・スポーツドリンク (16.3%) |
| 4位 | 緑茶 (2.5%) |
| 5位 | 水 (1.4%) |

(n=3,646)
セルフケア検定 30~50代延べ受験者不正解人数

これらの結果から、薬の扱いに関する問題において、世代ごとに理解の傾向に違いが生じている実態が示されました。特に、自ら使用する薬を選び管理する機会の有無や、使用頻度の違いが、知識の定着に影響している可能性が考えられます。近年は、カフェインを含む飲料や機能性飲料の摂取機会が増えるなど、生活環境も変化しています。こうした中で、薬の保管方法や服用の仕方などを含め、正しく理解し、適切に扱うための「薬のリテラシー」を身につけることの重要性があらためて示されました。

【コラム】もっとも正答率が低い「薬と飲み物に関する問題」ってどんな問題？

もっとも正答率が低い問題は、「薬と飲み物」に関する問題です。「飲み物によって、薬の効果に影響を与えることがある」という前提のもと、薬と一緒に飲む際に注意が必要なものをすべて選ぶ形式で出題しました。正解は、「グレープフルーツジュース」「緑茶」「スポーツドリンク」(選択肢A・C・D)。

薬は水またはぬるま湯での服用が基本です。解説では、グレープフルーツジュースが薬の成分分解に影響を与える仕組みや、緑茶やスポーツドリンクに含まれる成分が薬の吸収や作用に影響するなど、知っているようで知らなかったポイントをわかりやすく紹介しています。「普段、何気なく飲んでいるもの」が、薬の効果や安全性に関する可能性があることを、あらためて理解することができます。

セルフケア検定

飲み物によって、薬の効果に影響を与えることがあります。次の中で、薬と一緒に飲むと注意が必要なものをすべて選んでください。

A グレープフルーツジュース
B 水
C 緑茶
D スポーツドリンク

正解 ACD
グレープフルーツジュース、緑茶、スポーツドリンク

解説

薬と一緒に飲むと、薬の効果が弱くなることがあります。特に、コカ・コーラなどの炭酸飲料は薬の効果を阻害する可能性があります。また、緑茶やスポーツドリンクなども、薬の効果を阻害する可能性があります。

緑茶：緑茶には薬を吸収する成分があり、飲用時は薬の効果が弱くなることがあります。

スポーツドリンク：特に運動後などに飲用すると、薬の効果が弱くなることがあります。

スッパリソーラー：特に運動後などに飲用すると、薬の効果が弱くなることがあります。

この問題をスキップする (×)

セルフケア検定

飲み物によって、薬の効果に影響を与えることがあります。次の中で、薬と一緒に飲むと注意が必要なものをすべて選んでください。

× あわせの答え

正解 ACD
グレープフルーツジュース、緑茶、スポーツドリンク

解説

薬と一緒に飲むと、薬の効果が弱くなることがあります。特に、コカ・コーラなどの炭酸飲料は薬の効果を阻害する可能性があります。また、緑茶やスポーツドリンクなども、薬の効果を阻害する可能性があります。

緑茶：緑茶には薬を吸収する成分があり、飲用時は薬の効果が弱くなることがあります。

スポーツドリンク：特に運動後などに飲用すると、薬の効果が弱くなることがあります。

スッパリソーラー：特に運動後などに飲用すると、薬の効果が弱くなることがあります。

次の問題へ >

このように、本検定の各問題には「選択肢のどれが正解か」だけでなく、日々の行動を見直すきっかけになる学びが詰まっています。生活の中の小さな“気づき”が、セルフケア力を高める第一歩につながります。

「全国統一 セルフケア検定」で基礎力をチェック！

17タイプのキャラ診断つき「全国統一 セルフケア検定」公開 ニュースリリース

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/newsroom/release/corporate251022.html>

「全国統一 セルフケア検定」サイト

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



＜ご参考＞

【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、イノベーティブ医薬品（新薬）・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。

【Wellness for GOODについて】

当社のサステナビリティ活動を今後より一層推進していくにあたり、2025年6月に新たに策定したコンセプトです。「健やかであること」という意味の「Wellness」と、「良い目的のために」、そして「永続的に・ずっと」という意味を持つ「for GOOD」を組み合わせ、100年後も人と社会と地球が健やかであり続けるために、人々の健康で豊かな生活に貢献する当社のサステナビリティ活動における考え方を表しています。当社はこのコンセプトに基づき、「People」「Society」「Earth」の3つの領域において課題を特定し、解決へ向けた取り組みをスタートさせています。

【セルフケア アカデミーについて】

「Wellness for GOOD」の3つの領域のひとつ、「People／健やかな体と心へ」における課題解決の一環として実施しています。近年、SNSをはじめ情報量が急増する一方で、健康分野にも偽情報や誤情報が広がり、正確な情報を見極めることが難しくなっています。「セルフケア アカデミー」では現在、リアルでの出張授業、オンライン教育コンテンツ、セルフケア検定の3つの施策を展開しています。「セルフケア」を正しく学べる学びのプラットフォームとして、自分自身で健康を守り対処する“セルフケア力”を養う取り組みを展開し、世の中のヘルスリテラシー向上を目指しています。