

2026年10月29日（木）

各 位

“知っている”から“実践できる”へ 延べ4.5万人が挑戦した「全国统一 セルフケア検定」に「応用編」が登場

薬・食事・運動など、日常生活に役立つセルフケアをクイズで学ぶ

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29日（木）に、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」）の「応用編」を新たに公開しました。



「全国统一 セルフケア検定 応用編」

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

当社では、自分自身で健康を守り対処する“セルフケア力”を養い、ヘルスリテラシーを向上させることを目的に、本検定の「基礎編」を2025年10月に公開し、本年9月末までに受験者数は延べ4.5万人を突破しました。

今回の「応用編」では、「基礎編」の“知る”からさらに一步踏み込み、身につけた知識を日常生活の中で実践できる知恵となることを目指しています。日々の行動や市販薬・セルフケア関連製品を適切に選び、使用する際の一助となるよう、「薬の知識」「食事」「運動」「生活習慣」「美容」の5カテゴリーから出題します。実践的で思わず人に話したくなるような問題を取り入れ、身につけた知識を日常生活で活用できるよう、セルフケアの定着を後押しします。

なお、応用編の公開を記念し、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の詰め合わせセットが当たるキャンペーンも実施します。

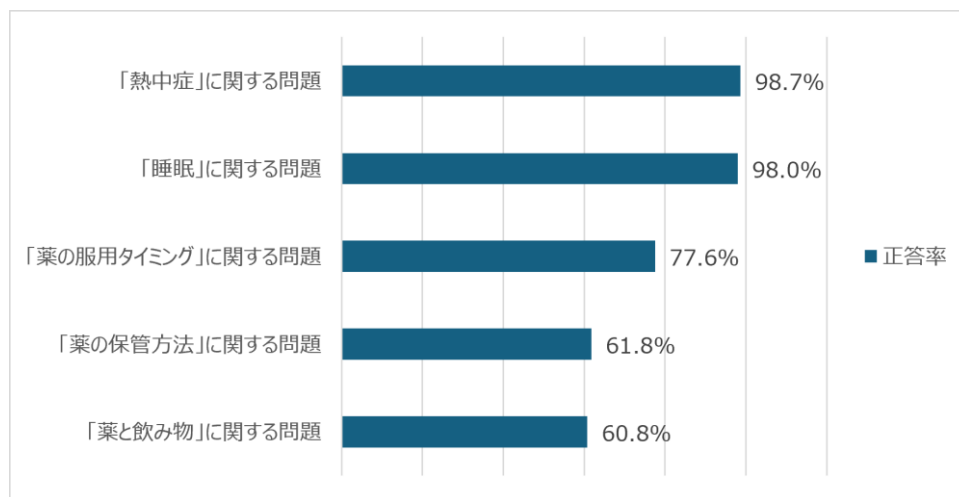
本検定を通じて、皆さまがセルフケアを自分のこととして捉え、習得した知識を日々の暮らしの中でお役立ただけの事を願っています。当社は今後も、ヘルスリテラシー向上施策を含むサステナビリティ活動への取り組みをさらに推進し、人と社会と地球の健やかな未来の実現に貢献してまいります。

■「基礎編」の結果から見てきた、セルフケアの実態と“次の課題”

2025 年 10 月に公開した「基礎編」は、セルフケアの基礎知識をクイズ形式で楽しく学べるコンテンツとして展開しました。翌年 2 月に発表した同検定の集計結果では、15 点満点中、平均点は 12.6 点、満点取得者は 18.4%と高い成績だった一方、「薬に関する知識」や「歯周病」などに関する問題は、正答率が 60～70%台にとどまりました。特に、「薬と飲み物」に関する問題の正答率は全体で 60.8%と低く、さらに Z 世代では 50.5%とミドル世代の 68.5%と比べ 18 ポイントの差があるなど、世代によっても格差がありました。

このように「基礎編」では日常生活で判断や選択が求められる問題の正答率が低い傾向が見られました。そこで「応用編」では、知識を身につけるだけでなく、「どう選ぶか」「この場面でどう行動するか」まで考える、実践的な問題を取り入れています。

＜基礎編の主な結果（正答率）＞ ※2025 年 11 月 30 日時点 （n=20,522）



図表 1 『全国統一 セルフケア検定 基礎編』における主な設問の正答率

「17 タイプのキャラ診断つき『全国統一 セルフケア検定』を公開」（2025 年 10 月 22 日付ニュースリリース）：
<https://www.daichisankyo-hc.co.jp/content/000141290.pdf>

「『全国統一 セルフケア検定』結果発表」（2026 年 2 月 5 日付ニュースレター）：
<https://www.daichisankyo-hc.co.jp/content/000141782.pdf>

■ “選べる・実践できる” セルフケア力を養う「応用編」を一部紹介

「応用編」の問題は、「薬の知識」「食事」「運動」「生活習慣」「美容」の 5 つのカテゴリーから、ランダムに選ばれた計 15 問が出題されます。

「薬の知識」では市販薬の飲み合わせや適切な服用方法、「食事」では目的や生活シーンに応じた栄養素・食品の選び方、「運動」では体づくりや運動時に気をつけたいこと、「生活習慣」ではオーラルケアや睡眠、健康に関する情報との適切な向き合い方、「美容」では肌悩みに応じたケアや紫外線対策などを取り上げます。

一例:【薬の知識】

＜クイズ＞ 発熱やせき、のどの痛みがあり、市販の総合かぜ薬を服用しようとしています。総合かぜ薬と成分が重複する可能性があり、特に注意が必要なものを、すべて選んでください。

- (1) 鼻炎薬
- (2) 解熱鎮痛薬
- (3) 酔い止め薬
- (4) 鎮咳去痰薬
- (5) 普段飲んでいる病院で処方された薬

一例:【生活習慣】

<クイズ> 寝不足の日にしたくなる昼寝について、それぞれ○、×を選んでください。

- (1) 眠いときは2～3時間まとめて昼寝をするとよい
- (2) 昼寝の直前にカフェインをとると、すっきり起きやすくなることもある
- (3) 昼寝をするなら夕方以降の方が効果的である

※正解・解説は、実際に受検してご確認ください。<https://selfcarekentei.daiichisankyo-hc.co.jp/advanced/>

■「全国統一 セルフケア検定 応用編」概要

本検定は、実際の生活シーンを想定した問題に答えることで、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。

パソコンやスマートフォンから誰でも手軽に無料で受検でき、特に偽・誤情報にさらされるリスクの高い若年層やデジタルネイティブ世代が、日常生活の中で正しい健康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」として正答数が表示されます。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。楽しみながら自身のセルフケアについて振り返り、繰り返し学ぶことができる内容となっています。



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

■検定結果シェアキャンペーン開催

「応用編」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 30 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。

【応募方法】

検定の受検を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_応用編」を付けてポストすれば応募完了となります。

詳細は「全国統一 セルフケア検定」サイトをご確認ください。
<https://selfcarekentei.daiichisankyo-hc.co.jp/advanced/campaign/>



【応募期間】

2026 年 10 月 29 日 (木) ～11 月 30 日 (月) 17 時

■「基礎編」も一部リニューアル

このたびの「応用編」の公開にあわせ、「基礎編」も一部リニューアルを予定しています。

出題内容のうち一部を変更するほか、サイト内のイラストも刷新。初めて受検する方はもちろん、これまでに受検いただいた方にも、改めて楽しみながらセルフケアの基礎知識を確認していただけます。

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



<ご参考>

1. 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、OTC 医薬品領域におけるリーディングカンパニーとしての強みを基盤に、機能性スキンケア・オーラルケア・食品分野へと事業領域を拡大し、生活者の健やかな人生に寄り添うトータルヘルスケア企業として成長を続けています。

私たちの理念を体現するコーポレートスローガン「Fit for You ひとりひとりの健やかな人生のライフパートナー」を掲げ、誰もが安心してセルフケア・セルフメディケーションに取り組める社会の実現に貢献してまいります。

2. サステナビリティ・コンセプト「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、解決へ向け取り組んでいます。

3. 「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なかで、健康分野において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、ヘルスリテラシーを向上させることを目的とした「セルフケア アカデミー」で現在、セルフケア初心者である α～Z 世代の高校生に正しいセルフケアを伝える「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。



セルフケア アカデミー



<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/wellness-for-good/our-activity/self-care-academy.html>