

ヘルスリテラシーを高めるために

みなさん、普段どんな媒体で健康情報を得ていますか？最近では、テレビだけでなく、SNSや動画サイトでも簡単に健康情報を得ることができます。その一方で、誤った情報や偏った見方をした情報も散見されます。正しい情報を得て、活用するためにできることを一緒に考えてみませんか？

インフォデミックにさらされる時代へ

インフォデミック (infodemic) = “information (情報)” + “epidemic (伝染病)”
これは、WHO (世界保健機関) が2つの言葉を組み合わせてつくった言葉です。

昨今では、SNSなどからも容易に健康情報が得られる一方、デマや噂などの不確かな情報も急速に拡散され、社会の混乱を招くこともあります。情報を鵜呑みにせず真偽を見極める力も、これからの時代、必要不可欠なヘルスリテラシーです。



“がん”は〇〇で治る！

20kg痩せる薬です！

ヘルスリテラシーとは

健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。

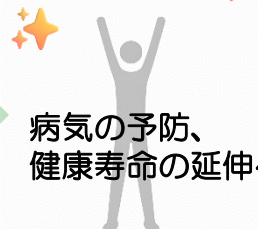
正確な情報を
入手

情報を正確に
理解

情報が信頼
できるものか
評価

意思決定として
活用

病気の予防、
健康寿命の延伸へ



ヘルスリテラシーが健康に与える影響は？

ヘルスリテラシーが低いと・・・

- 誤った健康情報に振り回される
- 病気の初期症状に気づかず見逃してしまう
- 予防接種や健診を利用しない
- 慢性の病気を悪化させてしまう
- 医師など医療職に自分の心配を伝えにくい

など

ヘルスリテラシーが高いと・・・

- 薬や治療法について正しい情報を得て、対処できる
- 初期症状に気づき、受診につながる
- 予防接種や健診を利用して、病気の予防・早期治療が行える
- 医師など医療職に相談でき、必要な診察や検査を受けることができる

など

「ヘルスリテラシー」を高めることは、
病気の予防や健康寿命の延伸につながります！

ヘルスリテラシーを高めよう！

～正しい情報を見極めるために～

情報に接する時には、すぐに判断せず「本当かな？」と問いかけ、安易に答えを出さない・・・
そうした思考の習慣を、これから身につけていきましょう！

●物事の両面を見比べよう！

ある治療法を受ける時には、効果という「利益」を期待しますが、かえって調子が悪くなるという「危険」の可能性がないとはいえません。ほとんどの治療法に、このような二つの面が少なからずあります。

例) 健康食品は健康に良さそうなので
沢山摂取した



沢山摂取しすぎると、
肝臓や腎臓の負担に
なることがあります

見極めポイント！

- ✓ベネフィット（利益）とリスク（危険）を比較
- ✓利益か危険の一方だけが取りあげられている場合は、もう一方が忘れられていないかを考えてみましょう

●ネット情報の「うのみ」に注意！

残念ながらネット情報には、信頼できるものから怪しいものまで、さまざまな情報が混在しています。また、ネット検索で上の方に出てきた情報が信頼できるとは限りません。

例) 口コミサイトで病気が良くなったと記載
されている治療法を選択した



口コミ内容が
正しい情報とは
限りません

見極めポイント！

- ✓情報の発信者・発信日を確認する URL（ホームページなどのアドレス）の最後の「トップレベルドメイン」（com, jpなど）をみて、政府機関（go.jp, gov）や大学・研究機関（ac.jp）の情報を優先しましょう。

●いくつかの原因を考えてみましょう！

私たちは、ひとまず目についた出来事を原因だと思いこんでしまうことがあります。「ここだけ変えればよい」と一点に集中しすぎると、他の重要な原因を見落とししてしまうかもしれません。

例) 「毎日ジョギングをしたら風邪をひかなくなった」と言っている人の真似をした



風邪をひく原因が
他にもあるかも
しれません

見極めポイント！

- ✓何かが原因と思う場合は、「他の原因はないかな？」と考えてみましょう

情報というのは、なかなか白黒がつけられるものではなく、ほとんどは灰色なのが現実です。
今後も注意して見極めていきましょう！



ヘルスリテラシーについてさらに詳しく知りたい方は、下記サイトをご活用ください！
とても分かりやすく解説されています。

○東京都医師会

○ヘルスリテラシーを身につける (<https://www.healthliteracy.jp/>)