

ヘルスリテラシーを向上させよう！



私たちの身近には膨大な健康情報や医療情報であふれており、日に日に増大していく一方です。しかし、それらの情報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。みなさんは普段から正しい情報を見極めて活用できていますか？

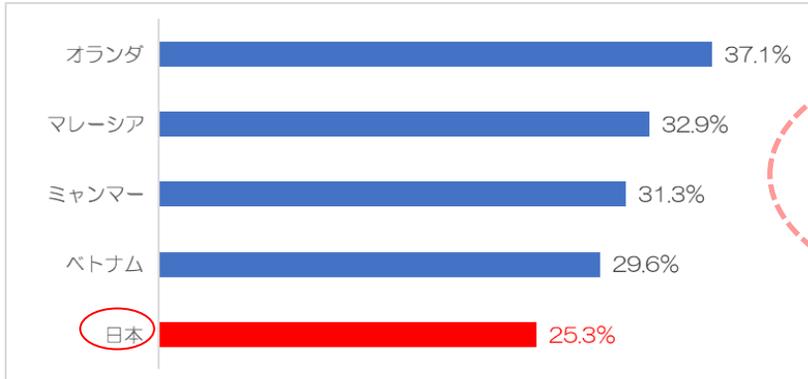
ヘルスリテラシーとは

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。
⇒自分の身体について考え、沢山の健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすこと。
この力を向上させることが、病気の予防や健康寿命の延伸につながります！

！ 日本人のヘルスリテラシーはかなり低い…？



＜国別のヘルスリテラシー平均点＞



複数の国を対象に行われた調査では、日本のヘルスリテラシーは欧米やアジア諸国と比べても低いとされています！



聖路加国際大学・中山和弘教授「これからのヘルスリテラシー 健康を決める力」（講談社、2022）より
【引用】東京都医師会「ヘルスリテラシーって何？」より

情報の見極め方 ～正しい情報を入手しよう～

私たちは普段、イメージで物事を判断しがちです。情報に接する時には、「本当かな？」と立ち止まって問いかけ、安易に答えを出さない…そうした思考の習慣を身に付けていきましょう。

●数字のトリックに注意しよう ～数字の「見た目」にだまされない～

数字は、その使い方によって、人が受けとるイメージが変わります。私たちは、もっともらしく数字で示されると、なんだか客観的で中立的なもののように考えがちです。

例) 痛みに対する治療を受ける時

この治療法は
7割の人で痛みがとれます



この治療法は
3割の人では痛みがとれません

⇒どちらも同じことを言っていますが、「7割の人に効く」と言われる方が、この治療法を前向きに受けようという気持ちになりやすいのではないのでしょうか。



見極めポイント

- 数字の裏にある、情報の送り手の出そうとしているメッセージに注意しましょう。
- 自分でも、数字に対する期待や先入観がないか確認しましょう。

●出来事の「分母」を意識しよう ～「この方法で成功しました！」～

成功談など魅力的な話に出会った時は、「全体のうち、どれだけの人のことなのかな？」と考えるようにしましょう。情報によっては、全体（分母）を隠して、ほんの一部の出来事（分子）だけに注目が集まるようにしているものもあります。

例) サプリメントの広告 \飲んで多くの方がダイエットに成功！ / 5人の体験談が紹介

実は、サプリメントを飲んだ人は全体で1000人いて、
その中で痩せられたのはこの5人だけでした…



瘦せられた人の数
 飲んだ人全体の数

を調べ、サプリメントの効果をきちんと知ること！



見極めポイント

- 成功談は、「一つの成功の裏には、たくさんの失敗があるのかも・・・」と想像してみましょう。
- 一部の出来事（分子）の話では、全体（分母）を意識しましょう。

●ネット情報の「うのみ」はやめよう ～ネット情報の質は様々～

ネット検索をするだけで、たくさんの情報に触れることができます。でも、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、様々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。



見極めポイント

- 情報の発信者・発信日を確認しましょう。
- URLの最後のトップレベルドメイン（com, jpなど）を見て、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。サイト運営者の名前や連絡先が示されていることも大切です。

情報を理解して活用しよう

例) ある疾患の治療

- ①たとえ信頼できる根拠を示されたとしても、自分では払えないほどの高額な費用がかかる場合
⇒もう少し安い他の方法を選択する可能性も…



治療効果

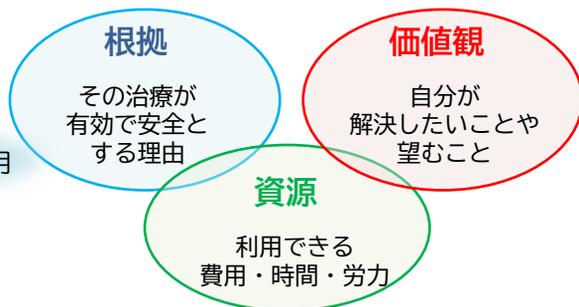
治療費



副作用

- ②「高い効果があるが、副作用の問題がある」
⇒副作用を避けたいという希望が強い場合、副作用の出にくい別の治療を選択する可能性も…

☆意思決定するときのチェックポイント



情報として得られる「根拠」だけでなく、自分自身のもつ「資源」や「価値観」もよく見つめながら意思決定するように意識しましょう！

☆5つのステップ

一段ずつ階段をのぼるようにして健康や医療にまつわる疑問と向き合い、情報を活用していきましょう。

スタート

疑問を
明らかにする



根拠を探す

その方法がなぜ有効で安全と言えるのか、情報を集める。

根拠を吟味する

情報の信頼性をチェックする。

実際に適用する

集めた情報が自分の状況にもあてはまるかどうか確認する。自分の状況と違う点はなにか注意してから適用する。

適用した結果を
評価する

実際に自分に適用した結果、効果があり安全であったか確認する。自分の資源や価値観に見合うものだったか確認する。

ゴール



正しい情報を得て自分にとって最適な医療を選択しよう！