



健康情報、きちんと選択できてますか？

テレビや新聞、雑誌、ネットなどからあふれるように提供される健康情報・・・この膨大な情報量を皆さんはどのように取舍選択されていますか？

私たちの健康を決めている最大の要因は、ライフスタイルや行動の「選択」だと言われています。そのためには信頼できて、自分にあった情報を適切に選びとる力＝「ヘルスリテラシー」が必要となります。皆さんは「ヘルスリテラシー」という言葉を聞いたことがありますか？



○ヘルスリテラシーってなんですか？

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する情報を探し、理解し、評価し、活用する力のことだそうです。

「評価する」とは、その情報が信頼できるか、自分に必要な選択肢かを適切に判断すること、「活用する」とは、意思決定（選択肢からひとつを選ぶ）し、行動に移すこととされています。つまり、ヘルスリテラシーとは「自分の健康のために適した行動を選べる力」ということとなります。

ちなみに、ヘルスリテラシーを47の質問で測った国際比較によると、日本はヨーロッパやアジアの他の国々よりも低いという結果だったそうです。

○「い・な・か・も・ち」で情報を見分ける？

何か気になる健康情報ができた時、皆さんはどうしていますか。

ネットでサクサクッと手軽に検索することが多くなっていませんか？

でも、キーワードひとつ入力すると、とんでもない数の情報がヒットして、どうしていいかわからなくなったことはありませんか？

どうやって「評価（信頼できるか、自分に必要な選択肢か）」していますか？



そんな時のために「情報の信頼性を見分けるための5つのポイント」があるそうなのでご紹介したいと思います。

それぞれのチェック項目の頭文字から「い」「な」「か」「も」「ち」と覚えるとよいようです。
(これ並び変えると「か・ち・も・な・い」となるんですけど！)

「い」⇒いつ? 「その情報、古くないですか？」

※チェックポイント：出版日や記事の作成日を確認

「な」⇒なんのために? 「何のために書かれた記事か? 商品宣伝かも」

※チェックポイント：書籍の前書きや後書き、ウェブサイトの運営目的

「か」⇒かいた人だれ? 「誰が書いた記事か? 特に、匿名情報には要注意」

※チェックポイント：筆者の専門分野や所属、出版社やウェブサイトの運営者

「も」⇒もとネタは何? 「確かな科学的根拠はある? 単なる個人の意見や感想のことも」

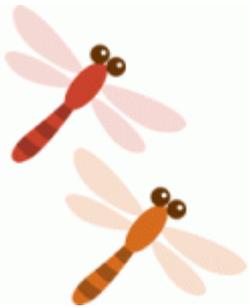
※チェックポイント：出典、引用先など情報源の記載があるか

「ち」⇒ちがう情報と比べた?

※チェックポイント：一つの情報だけで判断せず、他の本や記事と比較してみる

○自分の健康のために適した行動を選べる力、高めていきましょう!

ご自身の健康をより良くしていくためにもまずは情報を精査し、信頼性や必要性を確認しなくてはならないようです。流行やあふれる情報に惑わされず、科学的に検証していけるといいですね。ひとりでは難しいと思う時には、医師や専門家などヘルスリテラシーの高い人に聞いてみるのもよいかもしれません。また、気軽に集える場としては健康に関する市民活動のグループや「まちの保健室」、「健康カフェ」などもあるようです。



ご自身にあった場所で他の方々と一緒に話し考えていくと、目からうろこな発見もできて楽しいかもしれません。これからは、情報を鵜呑みにせず、自分にとって必要かどうか確認してから取り入れていきたいものですね。

出典、参考資料：メディアドクター研究会 HP ウェブサイト「健康を決める力」
栄養と料理 2018年10月号