

長建国保健康ニュース

発行：長野県建設国民健康保険組合
ティーペック株式会社

今月のテーマ

『健康を決める力を身に付ける、ヘルスリテラシー』

ネットやテレビなどのメディアには健康や医療に関するさまざまな情報があふれています。その中から自分に合った信頼できる情報を見極める力、それらの情報を活用できる能力が「健康を決める力（ヘルスリテラシー）」です。ヘルスリテラシーを高め、上手に情報を活用し、健康に結び付ける力を高めましょう。

リテラシーとは

英語のリテラシー（literacy）という単語には「文字の読み書きの能力、教養がある」という意味があります。近年はリテラシーの前にさまざまな単語を付けて「〇〇リテラシー」とすることで、その分野の情報を理解し、活用できる能力を意味する言葉として用いられることが増えています。

例えば、「ITリテラシー」なら「IT分野の情報を理解して活用できる能力」、そして「ヘルスリテラシー」なら「健康や医療の情報を理解して活用できる能力」、ということになります。

健康情報に関していえば、若いうちは病気が身近なものとは感じられず、健康には関心がないという人が多いかもしれません。しかし、日頃から健康に関心を持ち、正しい情報を見分けられる目を持つことは、将来、医療が必要となった際に適切な治療や対応を選択できることにつながります。自分の体を大切にするためにも健診などを通じて自分の健康に関心を持ち続けることが大事です。あなたの健康を守ることができるのはあなただけなのです。まずは健康に関心を持つこと、そして健康関連の情報への接し方、つまり「ヘルスリテラシー」を高めておくことが重要になります。

健康情報を活用できる能力

実際、世の中にはたくさんの健康や医療に関する情報があふれています。それらの情報の中には不正確なものや根拠があいまいなもの、広告目的のものも含まれています。たくさんの情報の中から正しく有益な健康情報にアクセスして活用できることは、健康を守るためにとても重要です。このように適切な情報を見分ける、すなわち「健康を決める力（ヘルスリテラシー）」を身に付けることは現代社会において必然といえるでしょう。

不確かな健康情報に基づいて行動することは経済的、時間的な損失や無駄であることはもちろん、体にとって何の効果もないばかりか、健康に悪影響を及ぼすことも考えられます。また、健康に無関心だと病気の兆候を見逃して症状を悪化させてしまうかもしれません。情報は単に接したり集めたりした

けでは不十分で、活用の仕方次第ではマイナスに作用してしまいかねません。情報を適切に有効に活用するためには情報に対するリテラシーを高めておきたいものです。

ヘルスリテラシーを高めるために

情報の価値を見極めるポイントは3つ。自分の体に関心を持ち、調べ、医師や薬剤師などに上手に伝えられるようにしておきましょう。

1. 自分を知る

体重や血圧など簡単に測定できる指標を利用して、体調や自分の体の変化に関心を持ちましょう。1年に一度の健診は自分の体の状態を知る機会として最適です。

<自分の健康状態を把握するために>

- ・ 健診で自分の体の状態を知る
- ・ 自分の血圧や体重を測定して変化を確認する
- ・ 体調の「いつもと違う」に敏感になる

2. 自分で調べる

インターネットや書籍などで健康情報を調べてみましょう。重要なのは根拠のあいまいな情報に振り回されないことです。「か・ち・も・な・い」で情報の信頼性を確認します。

<情報の信頼性を見極めるために>

- か：書いたのは誰か（発信者を確認）
- ち：違う情報と比べたか（他の情報と比較する）
- も：元ネタは何か（根拠を確認する）
- な：何のための情報か（情報発信の目的を確認）
- い：いつの情報か（発信時期を確認）

3. 自分で伝える

医師や看護師などに症状を伝えて相談できることは大切な能力です。自分が望む医療や制度を利用するためにも、コミュニケーション力を高めましょう。

<相談力を高めるために>

- ・ 伝えたいことや受けた説明をメモにする
- ・ 分からないことは質問して確認する
- ・ 相談しやすいかかりつけ医をつくる



ヘルスリテラシーを高めることは健康増進の大きな柱となります。一方、日本人のヘルスリテラシーは低い、ともいわれています。情報の入手や理解はできても、その評価の仕方やどのように見極め利用するかという意思決定は難しいようです。上記の知る・調べる・伝える、のポイントを念頭に、日頃から意識して健康情報に接する心掛けが必要になるかもしれません。