

その情報、
信じて
いいの？



健康情報を見極めるときのポイント

書いた
人は？

か

- 匿名では、どこの誰かわからない。
- 氏名と所属は事実か、所属内での検索や名簿で確認できるか。
- 専門的な資格を持っているか確認できるか。
- 医師、教授、医学博士といった肩書だけでは判断できない。
- 最近、専門分野の論文（査読のある学術雑誌に）を書いているか。

違う情報と
比べた？

ち

- 他の情報と違う点はないか。
- 問題解決のための選択肢が十分にそろっているか。
- 各選択肢に必ずある長所と短所の両方が提示されているか。
- 同じ情報でも立場や専門の違いによって見方が違って、書き方や伝え方が違う。

元ネタ（根拠）
は何か？

も

- 出典や引用などで、科学的な根拠として専門分野の論文（査読のある学術雑誌）や具体的なデータが示されているか。
- ある個人や団体が言いたいことを言うだけのための意見や感想ではないか。
- 気を引くような見出しだけで、それが事実や結論と見なしてはいけない。
- 元ネタをわかりやすく紹介するのは他者への基本的な思いやりである。

何のための
情報か？

な

- サイトの目的やリンク先、本のまえがきなどから見て、商業目的で商品やサービスを買うことを促すための広告ではないか。
- 誰かが利益を得る仕組みになっていないか、よく見ると記事や画像の中に「広告」「PR」「i」という広告の表示がないか。
- 感情や直感だけに訴えかける表現で誘導しようとしていないか、理性的・論理的な表現がされているか。

いつの
情報か？

い

- サイトの作成日や更新日、本の出版年など、最新の情報であることを示す日時などの情報があるか。
- 健康や医学に関する情報は日進月歩なため、古い情報では、現在は否定されていることかもしれない。



HP: 「健康を決める力」
<http://www.healthliteracy.jp> より
サイトの企画・運営・編集
中山和弘（聖路加国際大学 看護情報学）