

本年も、はや半年が過ぎ去り、時の速さを感じるこの頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
あいはんど健康通信第二号をお届けいたします。今回は「健康リテラシー」について書いていきます。

■「健康リテラシー」とはなんでしょう？

リテラシーとはネットなどで調べると「読解記述力」と出てきます、「読み書きの能力」ということですね。しかし、現在色々なところで使われている「リテラシー」という言葉（例えば「ネットリテラシー」とか）は「何かを活用する能力」という意味合いで使われています。

そして今、長寿社会に生きる私達に必要なリテラシーが「健康リテラシー」です。

「健康リテラシー」とは「一定レベルの健康知識、ノウハウに基づいて、健康や医療に関する正しい情報を見極め、理解し、活用する能力」のことなのです。

●具体的にはどうすればいいの？

情報社会の現代、テレビや本、インターネットなどで健康や医療に関する様々な情報が手に入ります。しかし、それらすべての情報が正しいとは限りません。テレビや新聞で報道されてしまうと盲目的に信じてしまいがちですが、次の4点に気をつけて情報を精査してみましょう。

- ①いつの情報か？：古い情報の場合、新しい研究などで結果が変わっている場合があります。
- ②誰の研究か？：研究の結果を出している機関がどこなのか注目してみましょう。
- ③対象者は何人か？：研究対象者（被験者）の人数が多ければ多いほど信頼性は高まります。
- ④どんな研究か？：研究対象者（被験者）の年齢や性別、どんな実験を行ったのかなどに着目してみてください。

10年前は定説だったことが現在では否定されているということが多々あります。情報が氾濫している現在だからこそ、しっかりと情報の内容を見極めて有効に活用していきましょう！

それではまた、次回のあいはんど健康通信でお会いいたしましょう！

