



vol.1 解説編

納得する治療を 選択するために大事なこと!

ヘルスリテラシーって何だろう

監修

聖路加国際大学大学院 看護学研究科
教授 中山 和弘 先生

制作協力 一般社団法人ピーペック

こちらから動画版も
ご覧いただけます。



もくじ

vol.1 解説編

納得する治療を選択するために大事なこと！ ヘルスリテラシーって何だろう

ヘルスリテラシーとは

ヘルスリテラシーって何？ 3

なぜヘルスリテラシーが重要なのか？ 5

信頼できる情報の定義と見つけ方

インターネット上の情報は信頼できる？ 6

「か・ち・も・な・い」をより詳しくチェックするには・・・ 8

欲しい情報はどこで入手できる？ 9

「か・ち・も・な・い」チェックリスト 10

情報の評価と意思決定

情報を解釈するときの注意点 11

誰が意思決定するの？ 14

どうやって意思決定するの？ 15

合理的な意思決定 胸に「お・ち・た・か」 18

「お・ち・た・か」意思決定ガイド 19

self check ヘルスリテラシー診断 22

column 日本人のヘルスリテラシーは諸外国に比べて低い 24

登場人物



ともひろ(45歳)

カフェを営む調理師。
家族との時間も大切にしている。最近、母親ががん
と診断され、よりよい治療に
関する情報を探している。



さき(43歳)

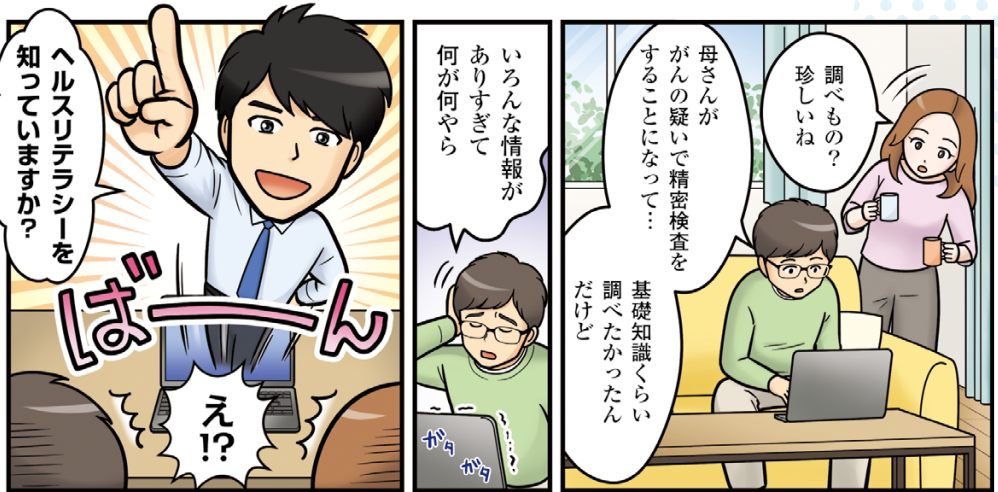
ともひろの妻で、ともひろ
が営むカフェで働く。
今まで健康についてあまり
気にしたことがなかった
が、ともひろの母親の病状
を理解するために、情報を
探しはじめた。



中川先生

ヘルスリテラシーに詳しい
専門家。
質問にわかりやすく答えて
くれる。

ヘルスリテラシーって何？



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・理解して、適切に活用する力のことです。
病気の予防や、治療法の選択、健康維持に必要となるため「健康を決める力」ともいわれます。



ヘルスリテラシー

Health

literacy

=

健康を
決める力

健康の

正しい情報を入手し適切に活用する



ヘルスリテラシーを高めるためにはどのような能力が必要ですか？

適切な情報を入手する力、正しく理解する力、信頼できる情報が評価する力、情報をもとに意思決定する力の4つの能力が必要です。



ヘルスリテラシーのプロセス

中山 和弘: これからのヘルスリテラシー 健康を決める力. 講談社: 9, 2022



意思決定とは何でしょうか…

意思決定とは、2つ以上の選択肢から1つ(以上)を選ぶことです。「十分に情報を得て、個人の価値観と一致した決定」が大切です。

Aの治療で発現する可能性の高い〇〇は避けたいです…

仕事をしているので、仕事への影響がない治療を選びたいです。

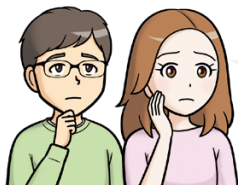


病気の治療には、AとBの2つの方法があります。

治療成績は同じですが、副作用や合併症が生じる確率が異なります。具体的には…



なぜヘルスリテラシーが重要なのか？



今までヘルスリテラシーを知らなかったけど、特に困ったことはなかったのですが…

それは今まで気づいていなかったかもしれませんが。情報を正しく理解する力がないと、このような影響を及ぼします。



ヘルスリテラシーが低いと…

予防サービス(マンモグラフィ、インフルエンザ予防接種など)を利用しない

病気、治療、薬などの知識が少ない

処方箋や薬、健康に関する情報が読み取れない

医学的な問題の最初の兆候に気づきにくい

長期間または慢性的な病気を管理しにくい

保健医療専門職に自分の心配を伝えにくい

慢性の病気のために入院しやすい

救急サービスを利用する可能性が高い

職場でケガをしやすい

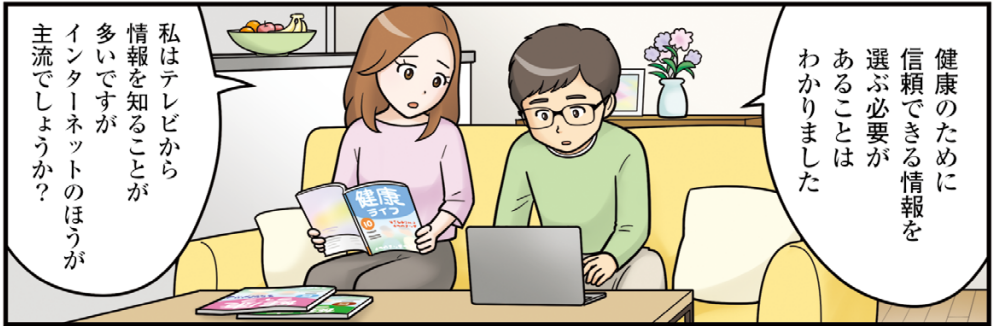
死亡率が高い

医療費が高くなる



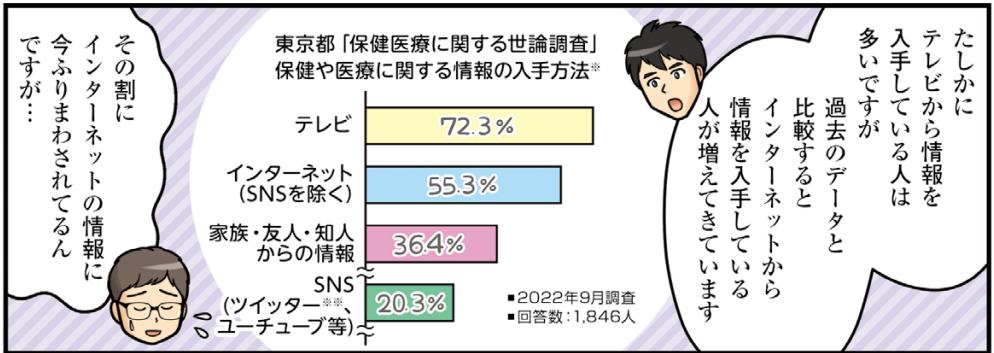
中山 和弘: これからのヘルスリテラシー 健康を決める力. 講談社: 12, 2022より改変

インターネット上の情報は信頼できる？



私はテレビから
情報を知ることが
多いですが
インターネットのほうが
主流でしょうか？

健康のために
信頼できる情報を
選ぶ必要が
あることは
わかりました



その割に
インターネットの情報に
今ふりまわされてるん
ですが！

たしかに
テレビから情報を
入手している人は
多いですが
過去のデータと
比較すると
インターネットから
情報を入力している
人が増えてきています



でも
インターネットの
情報って
信用できるん
でしょうか？



ソーシャル
メディアでの
情報収集も
できますよ！

正しい情報を
探して活用できれば
健康への近道と
なります

そうなん
ですか！



信用できる
情報もあります！

ただし
嘘や間違った情報も
少なくないので
注意が必要です



信頼できる情報の選び方を教えてください。

インターネットの検索結果を上から順番に見ていませんか？

間違った情報が含まれる記事でも検索結果の上位に表示されることがあります。



いつも上から順番に見ていました。
たくさんの検索結果があると、どれが信頼できる情報なのか見極めるのが難しいのですが、確認のポイントはありますか？

健康や保険医療の情報の信頼性を確認する5つのチェックポイントとして、「か・ち・も・な・い」があります。

この5つを確認していない情報は「かち(価値)もない」と覚えましょう。



か 書いたのは誰か？ 発言しているのは誰か？

ち 違う情報と比べたか？

も 元ネタ(根拠)は何か？

な 何のための情報か？ 商業目的？

い いつの情報か？



「か・ち・も・な・い」をより詳しく チェックするには…



か 書いたのは誰か？ 発言しているのは誰か？

- ・信頼できる専門家もしくは組織の発言ですか？
- ・氏名と所属は事実か、所属内での検索や名簿で確認できますか？
- ・公的機関が発信する情報は、URLに「go.jp (政府など公的機関のドメイン名)」や「ac.jp (大学など教育機関のドメイン名)」などが含まれています。

ち 違う情報と比べたか？

- ・その情報が極端な内容になっていないか、他の情報と比較をしましょう。
- ・各選択肢に必ずある長所と短所の両方が提示されていますか？

も 元ネタ(根拠)は何か？

- ・出典や引用などで、科学的根拠となる論文や具体的なデータが示されていますか？
- ・気を引くような見出しだけで、それが事実や結論であるとみなさないようにしましょう。

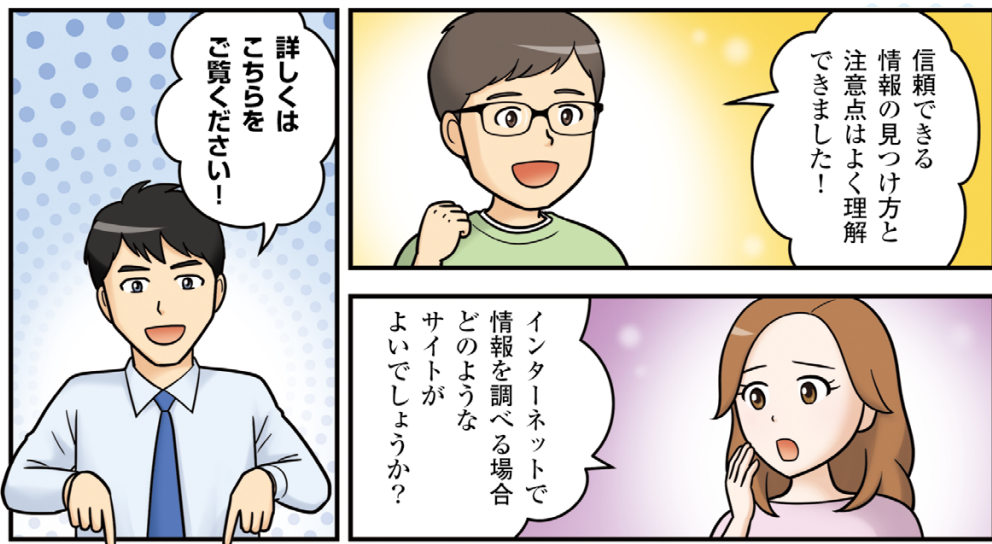
な 何のための情報か？ 商業目的？

- ・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ありませんか？
- ・記事に「広告」や「PR」と記載されていませんか？

い いつの情報か？

- ・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はありますか？
- ・健康や医学に関する情報は日進月歩であるため、古い情報の場合、その内容は現在の医学では否定されていることかもしれません。

欲しい情報はどこで入手できる？



厚生労働省や独立行政法人が運営する患者さん向けのウェブサイトがいろいろあります。情報がわかりやすくまとめられています。



生活習慣病などの情報
(e-ヘルスネット)



PMDA(一般の方向け)



エビデンスに基づく最適な治療法が示されている「診療ガイドライン」も参考になります。さまざまな疾患の診療ガイドラインが誰でも検索できますよ。

Mindsガイドラインライブラリ



「か・ち・も・な・い」チェックリスト

情報の信頼性の確認に役立つ

「か・ち・も・な・い」チェックリストを紹介します。

いずれの項目も、確認している頻度が高いほど、ヘルスリテラシーが高い傾向にあります。

あなたもチェックしてみましょう。



「か・ち・も・な・い」チェックリスト

記入日: 年 月 日

情報の信頼性の確認	いつもしている	よくしている	ときどきしている	たまにしている	まったくしていない
か 書いたのは誰か? 発言しているのは誰か?					
ち 違う情報と比べたか?					
も 元ネタ(根拠)は何か?					
な 何のための情報か? 商業目的?					
い いつの情報か?					

中山 和弘: これからのヘルスリテラシー 健康を決める力. 講談社: 135, 2022より改変



「か・ち・も・な・い」についてわかりやすく解説した動画もありますよ。

動画でわかる! 「か・ち・も・な・い」

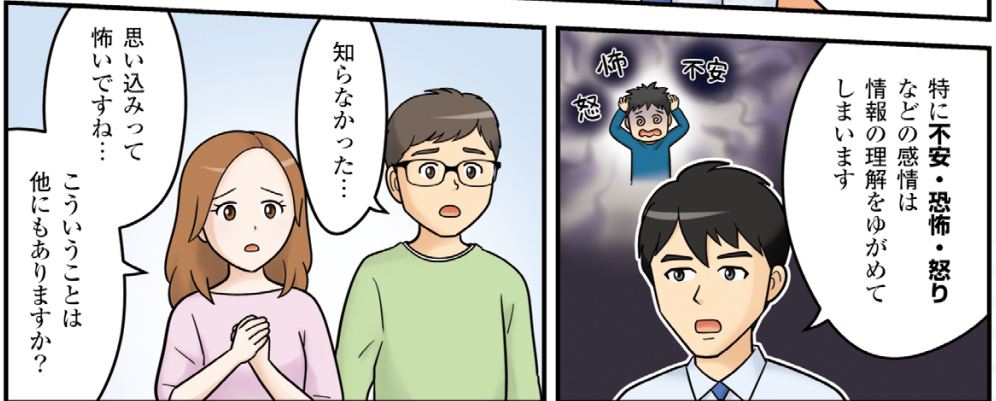
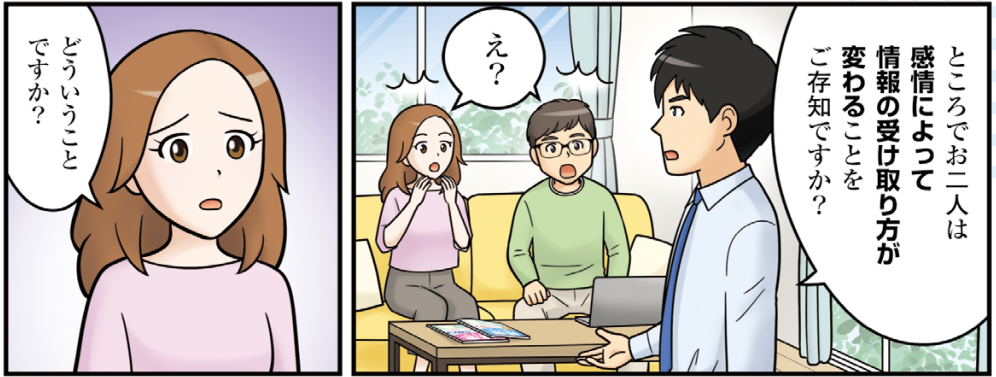


信頼できる情報が見極めよう!
カチモナイトの海劇場

(6分52秒)



情報を解釈するときの注意点



情報を調べる際に、バイアス*にも注意が必要です。
ここでは、3つの事例を紹介します。

※先入観や考え方の偏りのこと



1 自分の考えを支持する情報を集め自分の主張を強化する

例

医師から抗がん剤治療を提案されたが、不安があるAさん。
友人に相談すると、「抗がん剤は危険だ」と言われた。
その後、Aさんはインターネットで「抗がん剤 危険」と検索をした。
検索結果には、公的機関による正しい情報があつたが、目にとまるのは
抗がん剤の危険性を主張する情報ばかり。
「抗がん剤治療は危険だ」という考えが確信に変わってしまった。

医師に提案されたけれど、
抗がん剤は怖いから嫌だな



抗がん剤治療は
危険だよ



自分に都合のいい情報ばかりを集めてしまい、
自説の誤りに気づかないまま、正しい情報から遠ざかる
危険性がありますね。

2 悪い結果を想像して何もしない選択をする

例

最近、体の調子が悪いBさん。
検査を受けたほうがよいと思ったが、「結果を知るのが怖い」と考え、
検査を受けなかった。



体の調子が悪いけれど、
深刻な病気だったらどうしよう…
結果を知るのが怖いな

検査を受ける

病気がかかっていた場合

適切な治療を受ければ
今よりもっと
長生きできるかも

病気がかかっていなかった場合

余計な不安が消えて
精神的なストレスが解消



悪い結果を想像して「何もしないほうがまし」と考え、
無意識のうちに「何もしない」選択をしてしまうんですね。

3 表現方法による印象の変化

例

1. この手術による
生存率は90%

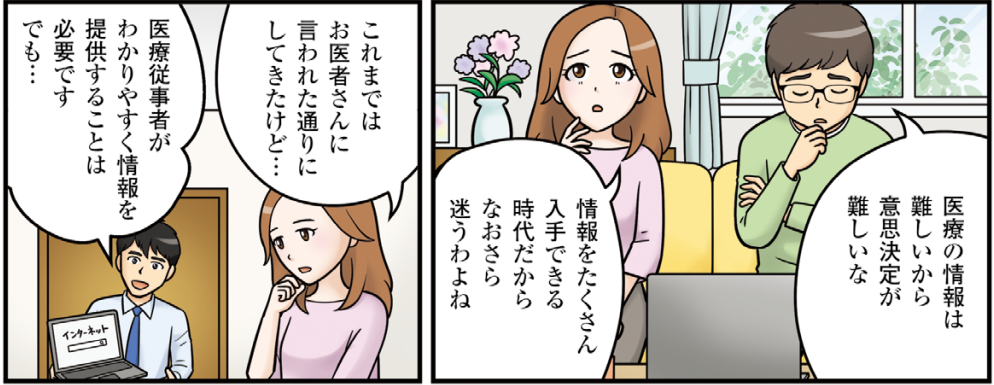


2. この手術による
死亡率は10%

同じデータに基づく情報でも、
手術を受けようと思うのは「生存率は90%」という
ポジティブな情報ではないでしょうか。このように、
情報の表現方法によって印象が変わることがあります。






誰が意思決定するの？



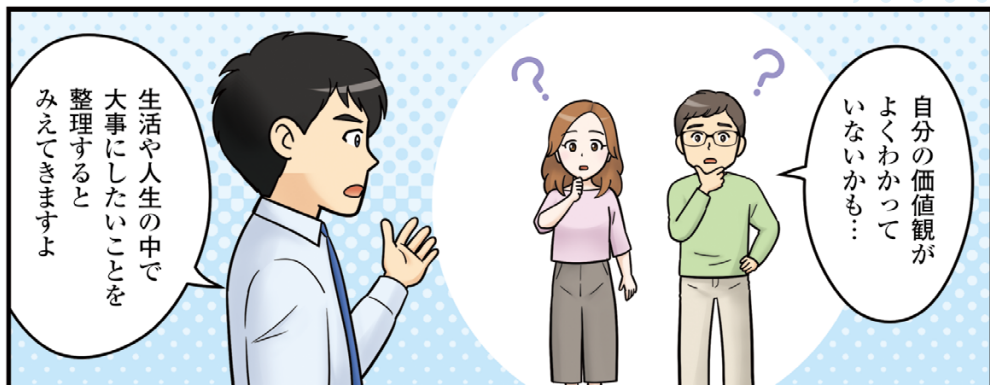
従来は医師が治療方針を決める方法が主流でしたが、最近では、医療従事者が患者さんに情報を提供し、一緒に決めていくパターンになってきています。



意思決定の3つのパターン

	医療従事者から患者さんに提供される知識や情報の量	意思決定する人
 <p>医療従事者が決める</p>	<p>少ない (医療従事者が望ましいと判断した結果を話すのみ)</p>	<p>医療従事者 (特に医師)</p>
 <p>患者さんと医療従事者が一緒に決める</p>	<p>すべての選択肢とその長所・短所</p>	<p>患者さんと 医療従事者</p>
 <p>情報に基づき 患者さんが決める</p>	<p>すべての選択肢とその長所・短所 (医療従事者以外からも積極的に幅広く情報収集する)</p>	<p>患者さん</p>

どうやって意思決定するの？



自分の生活や人生において重要なこと(価値観)を**自分の価値観発見シート(P.16-17)**で確認してみましょう。



このシートを記入すると、自分の価値観がわかりやすくなると同時に、医療従事者に見せることで、自分の価値観を考慮してもらえますね。

生活や価値観は人それぞれ違います。
例えば車の運転が重要な患者さんには、眠気を引き起こす薬は処方しないなど、治療選択の変更が考えられます。



なるほど! シートの項目以外にも、自分が大切にしている考えがあれば、整理しておいたほうがいいですね。

Ⅰ避けたい副作用について

例) 食事をおいしく食べられなくなることは避けたい、
自分の見た目(体重、髪の毛、皮膚や爪など)が変わることは避けたい など

Ⅰ治療にかかる費用や時間について

例) 自宅から通える病院で治療を受けたい など

合理的な意思決定 胸に「お・ち・た・か」



信頼できる情報を正しく選び解釈をしても、「複数の選択肢からの意思決定」には正解がなく、自分の選択に自信を持ってません…

意思決定には、
直感的な意思決定と**合理的な意思決定**の2種類があります。
直観的な意思決定は、勘や感情に基づきほぼ瞬時に行われます。
そのため大事なことを決めるときに、
選択肢や長所、短所を見落とすリスクがあります。
一方で、合理的な意思決定は、選択肢を選ぶ理由がはっきりしていて、
誰が見ても納得するものです。
合理的な意思決定をする場合、
4つのキーワード「お・ち・た・か」を覚えておくとよいでしょう。



お

オプション(選択肢)

[選べる選択肢がすべてそろっているか確認する]

ち

長所

[各選択肢の長所を知る]

た

短所

[各選択肢の短所を知る]

か

価値観

[各選択肢の長所と短所を比較して、自分にとって何が重要かはっきりさせる]

「お・ち・た・か」意思決定ガイド



自分の価値観発見シート(P.16-17)で明らかになった価値観が、「お・ち・た・か」の「か(価値観)」になりますね。でも、どのように考えを整理したらよいのでしょうか？

そんなときは、患者さんの意思決定を支援するための**意思決定ガイド**をお役立てください。患者さんと医療従事者が話し合いながら活用することで、一緒に意思決定をしやすくなります¹⁾。

ここでは「お・ち・た・か」意思決定ガイドをご紹介します。

まず、どのような選択肢があるかを書き出します。それぞれの選択肢について、長所と短所をあげて、自分にとってどのくらい大事なことなのか考えてみましょう。

「お・ち・た・か」についてわかりやすく解説した動画もありますので、ぜひ、参考にしてみてください。



1) Hoefel L, et al. Med Decis Making 40(4), 522-539, 2020

動画でわかる! 「お・ち・た・か」



後悔しない「自分らしい選択」の方法
胸に「お・ち・た・か」
(8分11秒)



「お・ち・た・か」意思決定ガイドの記入方法について、
 ストレスの対処法を例にご紹介します。

①から⑤の順番で記入していくとわかりやすいでしょう。

こちらを参考にして、

自分の「お・ち・た・か」意思決定ガイド(P.21)を作成してみましょう。



「お・ち・た・か」意思決定ガイドの記入例

① オプション(選択肢)	② 長所	④ 価値観 (大切さ)	③ 短所	⑤ 価値観 (問題の大きさ)
友人に聞いて もらう	気持ちが楽になる	1 2 3 ④ 5	聞く人が迷惑する	1 2 ③ 4 5
	人間関係が深まる	1 2 ③ 4 5	原因は消えない	1 2 3 4 ⑤
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
趣味の テニスをやる	楽しくなる	1 2 3 ④ 5	一時的な効果	1 2 3 ④ 5
	忘れられる	1 2 ③ 4 5	原因は消えない	1 2 3 4 ⑤
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
原因を探って 解決する	ストレスがなくなる	1 2 3 4 ⑤	相当しんどい	1 2 3 ④ 5
	人として強くなれる	1 2 3 ④ 5	骨折り損かも	1 2 ③ 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

中山 和弘: 自分らしく決める方法「胸に「お・ち・た・か」」: 進路選択や病気の治療法など大事なことを決める時
 どうしたらいいの?

<https://www.youtube.com/watch?v=lt3ANLpHFIA> (2026年3月参照)より改変

ヘルスリテラシー診断

質問に答えて、あなたのヘルスリテラシーを測定してみましょう。

定期的にチェックすると、自分のヘルスリテラシーがどのくらい向上しているか確認することができます。

「やや簡単」「とても簡単」の回答が増えることを目指しましょう。

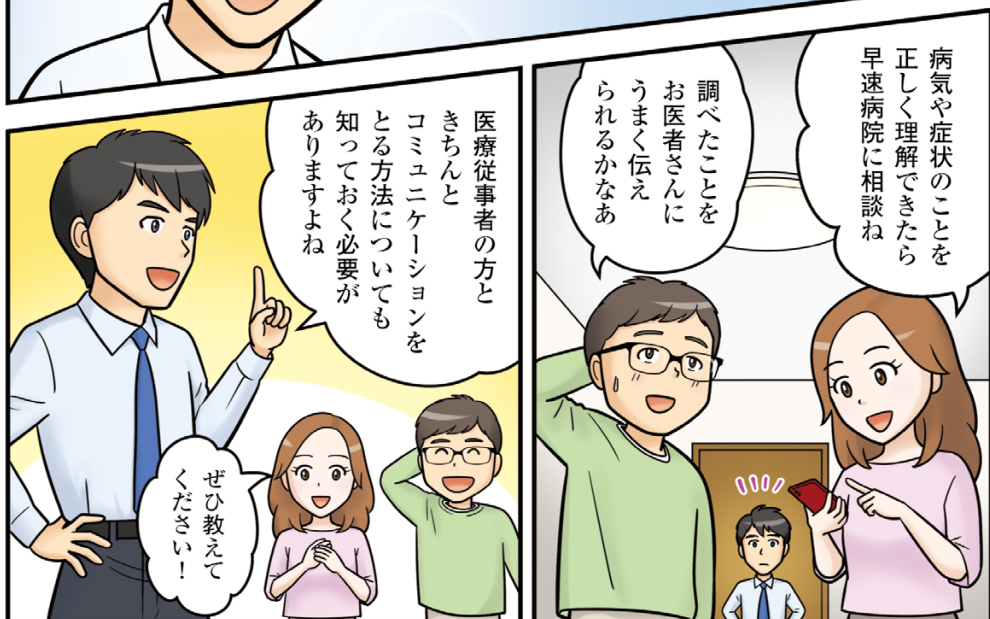
ヘルスリテラシーについての質問^{1,2)}

以下の質問に対するあなたの難易度について、最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

質問	とても 難しい	やや 難しい	やや 簡単	とても 簡単	わからない/ あてはまらない
1 気になる病気の治療に関する情報を見つけるのは					
2 急病時に対処方法を理解するのは					
3 治療法が複数ある時、それぞれの長所と短所を判断するのは					
4 薬の服用に関する指示に従うのは					
5 ストレスや抑うつなどの心の健康問題への対処方法に関する情報を見つけるのは					
6 検診(乳房検査、血糖検査、血圧)が必要な理由を理解するのは					
7 メディア(テレビ、インターネット、その他のメディア)から得た健康リスク(危険性)の情報が信頼できるかどうかを判断するのは					
8 家族や友人のアドバイスをもとに、病気から身を守る方法を決めるのは					
9 運動、健康食品、栄養などの健康的な活動に関する情報を見つけるのは					
10 食品パッケージに書かれている情報を理解するのは					
11 どの生活習慣(飲酒、食生活、運動など)が自分の健康に関係しているかを判断するのは					
12 健康改善のための意思決定をするのは					

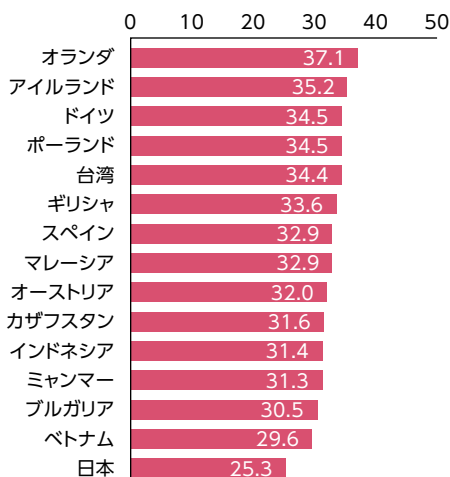
1) Nakayama K, et al. BMC Public Health 15, 505, 2015より作成

2) Maie A, et al. HEP 48(4), 351, 2021より作成



日本人のヘルスリテラシーは諸外国に比べて低い

日本人のヘルスリテラシーは諸外国と比べて高いのでしょうか？
残念ながら答えは「いいえ」です。以下のグラフは、ヨーロッパやアジアの国々を対象にした調査結果を示しており、日本人のヘルスリテラシーが他の国々と比較して低いことが報告されています^{1,2,3)}。



注意点:①対象者について、EUと台湾は全国・地域でのサンプリングに対し、日本ではweb調査のモニター登録者に限定されているため、日本のヘルスリテラシー得点を高めている可能性、インターネットの健康情報を使いこなすことの難しさを実感している人が含まれている可能性がある。
②方法について、他国・地域では質問紙を用いた面接による調査に対し、日本だけがweb上の自記式質問紙を用いている。面接調査では、対象者が社会的に望ましい回答をしやすくなると知られているため、他国・地域と日本の差はもう少し小さい可能性がある。

国・地域別のヘルスリテラシーの平均点

日本のヘルスリテラシーが低いと考えられる背景

- ▶ 日本ではプライマリ・ケア(身近な医療機関での相談やケア)の制度がヨーロッパほど普及しておらず、病気の際にどの医療機関を受診すべきか迷うことがある
- ▶ 学校の保健教育などで、健康や意思決定について学ぶ機会が少ない

本冊子に掲載している「か・ち・も・な・い」チェックリスト(P.10)や「お・ち・た・か」意思決定ガイド(P.21)を活用し、医療健康情報の「評価」と「意思決定」のスキルアップを目指しましょう。

1) 中山 和弘: これからのヘルスリテラシー 健康を決める力. 講談社: 129, 2022

2) Nakayama K, et al. BMC Public Health 15, 505, 2015

3) Duong TV, et al. J Epidemiol 27(2), 80-86, 2017