

## いったん立ち止まって考えてみよう

---



- 報道番組やワイドショーのニュースはすべて本当なのかな？
- 個人の感想や希望ではないだろうか？
- 立証されたデータはあるのだろうか？
- 専門家のお墨付きであるのかな？
- 仮に効いたとして、何かよくないことも起ったりしないのかな？
-

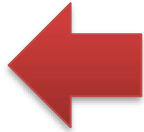
## 正しい情報サイトが検索で 上位に出るとは限りません！

年々改善されていますが、まだまだ正しい情報が上位に表示されるとは限りません。

しかし、一般のインターネット利用者は、検索結果の1ページ目、多くとも数ページのうちから閲覧するサイトを選ぶ人がほとんどです。

# 情報を見分けるコツ：広告と自然検索結果

知っておくと便利



自然検索  
結果



広告であってもなくてもアヤシイ情報があるため、情報を見極めること！

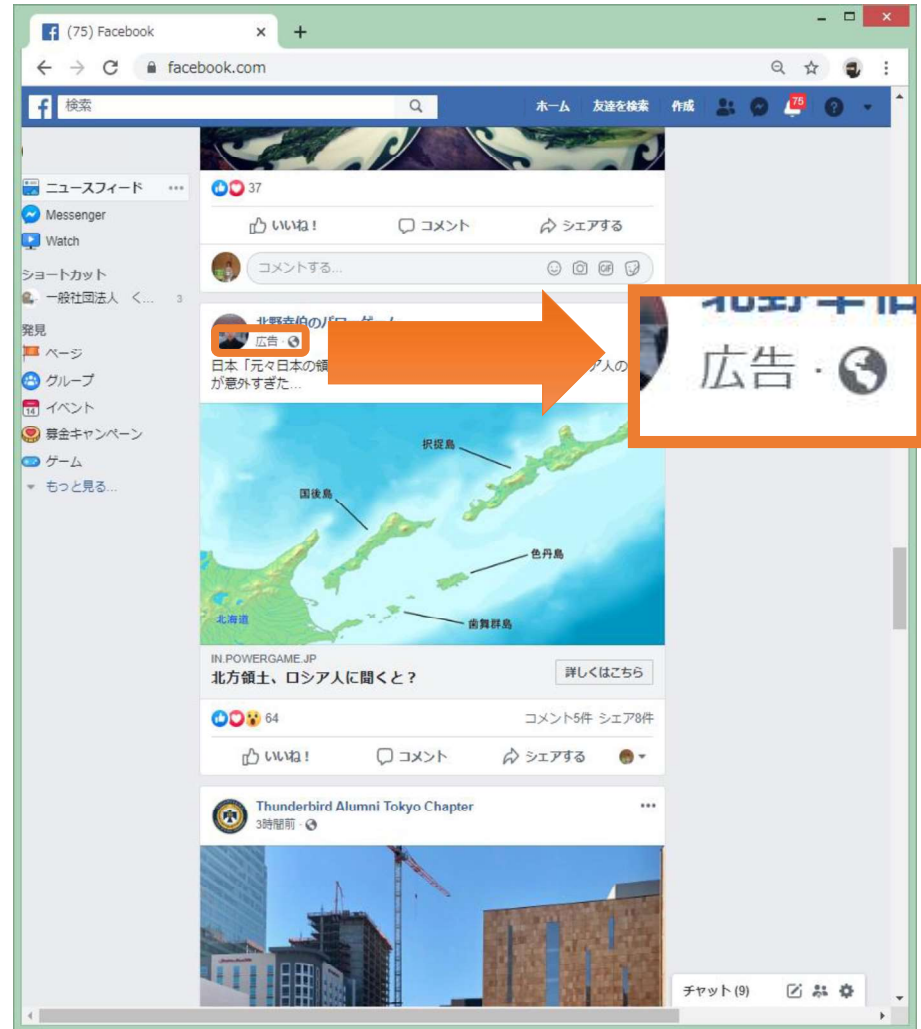
# 情報を見分けるコツ：記事やSNSでの広告

知っておくと便利



AD (Pa)

PR (エ)



広告

## 情報を見分けるコツ：②きく

---

✓ 正確な情報を得るためにも、医療専門家が力を発揮するためにも、ぜひ聞いてください。

① みきわめる

② きく

③ きめる

## 情報を見分けるコツ：②きく

✓ 正確な情報を得るためにも、医療専門家が力を発揮するためにも、ぜひ聞いてください。

ネットで△×薬は依存してやめられなくなると書かれていたんですけど・・・

凄い効果の〇〇薬があるらしいのですが、僕にも効きますか？副作用やデメリットはありますか？

週刊誌に出ていた「飲んではいけない薬」を使っています。この前の不調はあの薬のせいじゃないでしょうか・・・

この前芸人がテレビで薦めていたサプリ、友人の間でも評判で、使ってみようか迷っているのですが、先生はどう思いますか？



## 専門家に聞く②かかりつけ医師・薬剤師

- ✓ 一人ひとりの個性にかなった医療を行うことが大切です。
- ✓ 医師や薬剤師には薬や健康のことで疑問や困ったことがあった時、相談することができます。



病気や治療には個人差があり、さまざまな専門家がサポートしてくれます。分からない、不安なこと、困っていることなどがあれば、専門家に聞きましょう。

## 情報を見分けるコツ：③きめる

---

✓ 自分の健康は自分の問題です。人任せにするのではなく、しっかり向き合しましょう。

① みきわめる

② きく

③ きめる



## 情報を見分けるコツ：③きめる

✓ 自分の健康は自分の問題です。人任せにするのではなく、しっかり向き合しましょう。



この記事は自分には当てはまらないらしい。試すのはやめておこう。



友達が良いと言っていたあのサプリ、先生に聞いたら科学的に証明されていないみたい。確かにそうかも。飲まないことにする。

あの体験談、他の情報源で調べたら正反対だった。信じなくてよかった～



最近SNSで話題になってるあの健康法、○×に気を付けてやれば問題ないと先生が言うし、やってみようかな。



納得

# (健康)情報を目にしたとき、まずは疑ってみることが重要です

何かしらの(健康)情報を目にしたとき



まずは、  
疑って  
みる  
(鵜呑みに  
しない)



(じぶんで)調べ、見極める

調べる



正しいか見極める



(専門家に)  
聞く



情報をもとに  
決める

