

インターネット・SNSでの 健康情報取得について ヘルスリテラシーとは何か

函館市医師会看護・リハビリテーション学院

作業療法学科長

千葉 馨

健康を保つための情報

世の中の情報は正しいのか？

健康についての情報は世の中に多くありますが

- ・何をどのくらい食べると良い？
- ・運動の量はどのくらい？
- ・とにかくたくさん筋トレ？
- ・とにかくたくさん歩けばよい？
- ・どの様な情報を参考にするとよいのか？



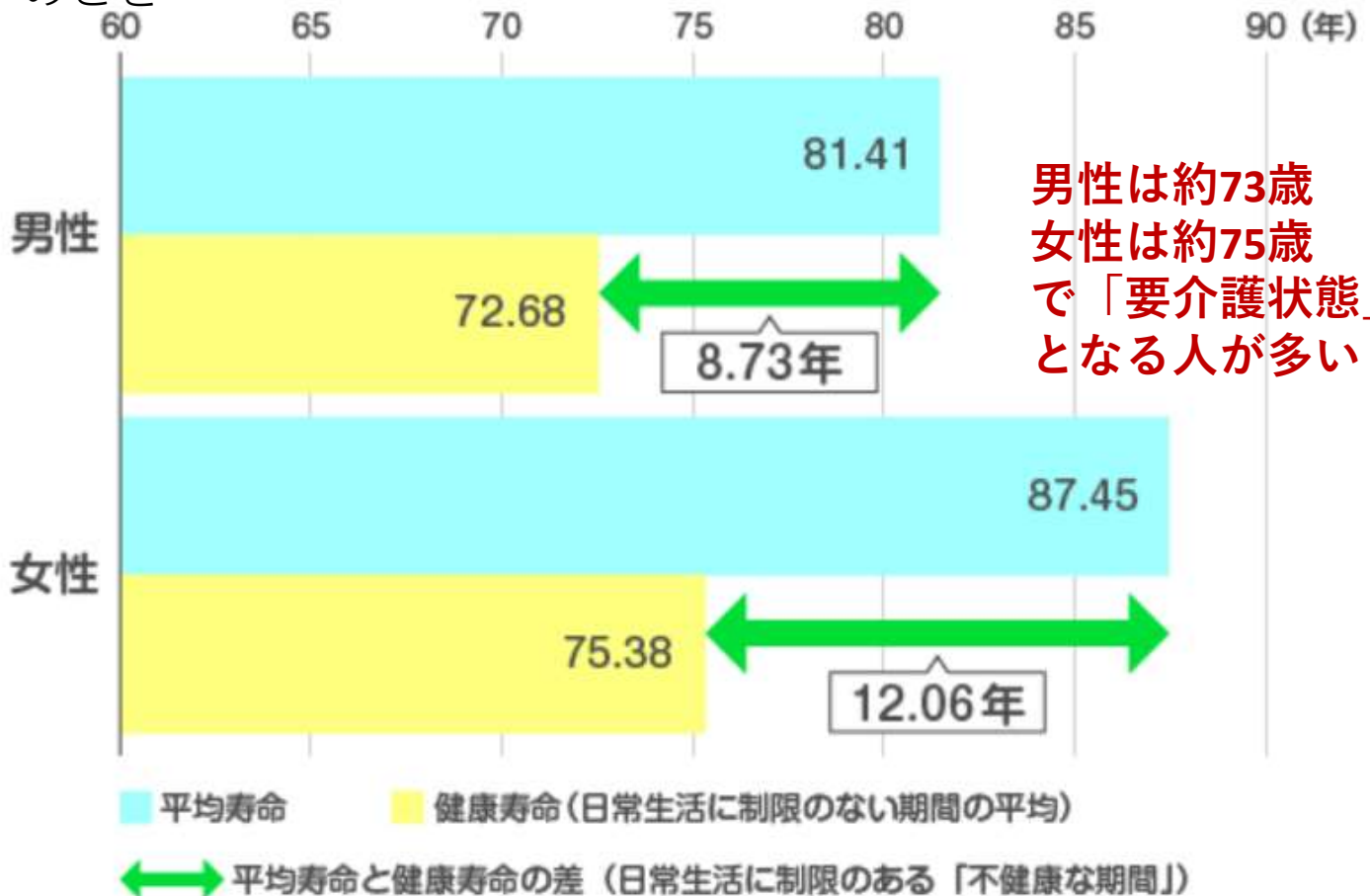
テレビやインターネット、書籍により
世の中は健康情報で溢れています

本日は健康情報を取得する際の大切な
ポイントをご紹介します！

いつまでも健康でいる理由

健康寿命を延ばして自分のペースで生活したい

健康寿命：健康上の問題で日常生活を制限なく生活できる期間のこと



ヘルスリテラシーを高めましょう

ヘルスリテラシーの向上 = 健康寿命の延伸

○ヘルスリテラシーとは

- 健康情報を入手、理解して適切な意思決定ができる能力
- たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなす
- 情報に基づいて意思決定できる力

※リテラシー (literacy) : 文字や文章を読む、内容を理解して文章を書く能力のこと。また、膨大な情報から必要な情報を引き出し、活用するという意味

中山和弘著「これからのヘルスリテラシー」講談社 2023 p1~p11

では、健康情報の「元ネタ」はどんな機関が発信しているの？

世の中の健康情報の発信元

世界保健機関

World Health Organization : WHO

「全ての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として設立された国連の専門機関。高血圧、肥満、がん、感染症対策において国際的なガイドラインを策定している。

※日本は1951年に加入

WHOの具体的な活動分野

- ・ 国際保健事業の指導的かつ調整機関としての活動
- ・ 保健事業の強化についての世界各国への技術協力
- ・ 感染症及びそのたの疾病の撲滅事業の推進
- ・ 医学情報の総合調整
- ・ 保健分野における研究の促進・指導 etc

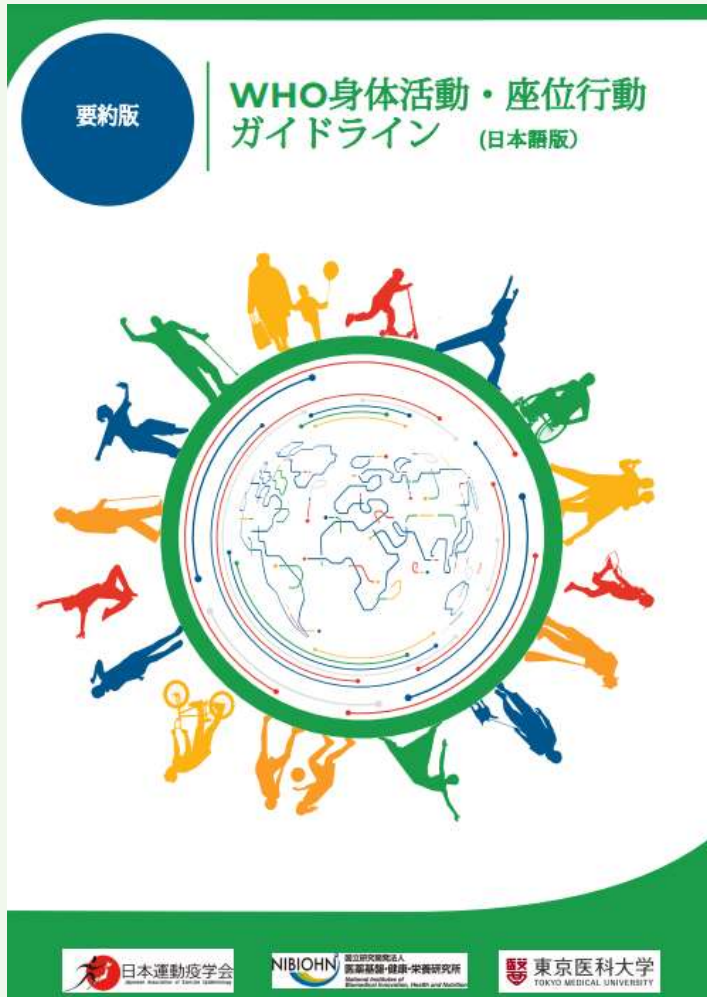
どのような状態が「健康」なのか

健康の定義（1984 WHO憲章）

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態

（Well-being：ウェルビーイング）にあることをいいます。（日本WHO協会訳）

ウェルネスナイトセミナーが 参考になっている基本情報



運動・身体活動と座位行動に 関するガイドライン・一部抜粋 世界保健機関 (WHO)

一般的な成人 18～64歳に必要な運動

- 週に150～300分の**中強度**の有酸素運動、もしくは75～150分の**高強度**の有酸素運動、またはその組み合わせで同等の時間・強度となる身体活動を実施する。

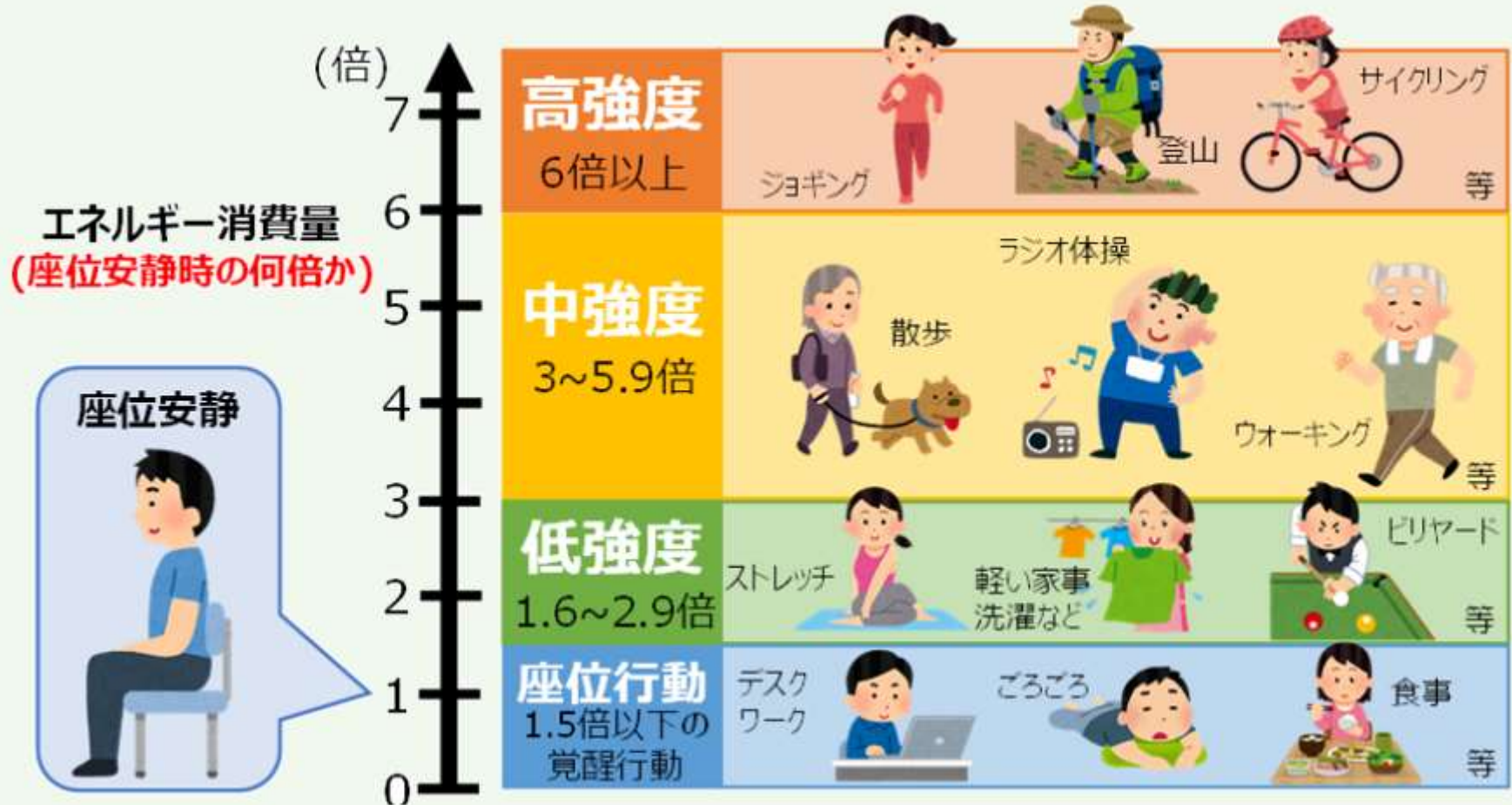
中強度の有酸素運動は早歩きに相当

- 1週間のうち2日は、**中強度**以上の負荷をかけた筋力トレーニングを取り入れる。
- 座位行動は**低強度**でもいいので身体活動に置き換える。

座り過ぎは健康を阻害する。座る時間を減らし、少しでも動きまじょうと促しています

運動の強度とは

座位安静時のエネルギー消費を基準とした運動量



以下の動画は3～5メッツの中等度の運動を設定しています。



4メッツ 3分間の運動



5メッツ 30分間の運動



3～5.9メッツ 3分間の運動
※早歩きだと4～5メッツ相当



1日30分の歩行を毎日継続するとこの点はクリア。

情報共有のために必要なこと

ヘルスリテラシーを高める基本

- ・ 情報を伝えたり交換すること = コミュニケーション
⇒ 情報を受け取る側と送る側双方の努力が必要
- ・ 誰かに聞いたり、誰かが記した本やインターネットで調べたり
テレビやインターネット SNS の情報は一方的に思えますが...
伝える側は理解しやすく。受け取る側も知識を付ける
双方のコミュニケーション能力が重要。

ICTの「I」は
「Communication」
情報を鵜呑みに
しない！

- ・ その情報は正しいのか...
「批判的に検討する能力」が重要です！

情報の信頼性を評価するポイント

「か・ち・も・な・い」

「か・ち・も・な・い」	国際的な情報の評価基準
か：書いたのは誰か？	信頼できる専門家：信頼できる専門家：著者あるいは情報を提供している人が誰であるか、どのような資格があるか明確か
ち：違う情報と比べたか？	範囲・適正：その情報が利したい内容をどの程度カバーしていて、範囲はどこまでか、何かに特化しているか。他の情報と比較した違いを明らかにする。
も：元ネタ（根拠）は何か？	適正・信頼性：引用や出典があり信頼できる情報か。エビデンス（根拠）があるか。
な：何のための情報か？	客観性・目的：情報に偏り（バイアス）が無いのか。なぜその情報を提供するのか。広告や商業目的で偏った情報になっていないか。
い：いつの情報か？	最新性：情報源の正確さはその情報が作成された時期に左右される。科学、医学などのトピックは最新情報であることが大切。どのくらいの頻度で更新されているか要チェック。

情報は「5つ」確認しないと「価値もない」と覚えられます！

公的機関の健康情報サイト



厚生労働省による情報提供 eヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>



はこだて健康ナビ
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information>

運動強度（メッツ）とエクササイズ

○「メッツ」（強さの単位）

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当する。

○エクササイズ（Ex）＝メッツ・時（量の単位）

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間（時）をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

- ・ 3メッツの身体活動を1時間行った場合
⇒ $3 \text{メッツ} \times 1 \text{時間} = 3 \text{エクササイズ(メッツ・時)}$
- ・ 6メッツの身体活動を30分行った場合
⇒ $6 \text{メッツ} \times 1/2 \text{時間} = 3 \text{エクササイズ(メッツ・時)}$

運動強度と運動の種類一覧

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)、案に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、車椅子を押す、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	こどもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、こどもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	こどもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、こどもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い=53m/分)、こども・動物と遊ぶ(立位、軽度)

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50ワット)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)
3.8	ほどほどの強度で行う筋トレ(腕立て伏せ・腹筋運動)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、パレエ(モダン、ジャズ)、筋トレ(スクワット)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)、激しい強度で行う筋トレ(腕立て伏せ・腹筋運動)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161~200ワット)

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操、楽な強度で行う筋トレ(腹筋運動)