

血中脂質が気になる人の 元気ごはん

食欲の秋！血液さらさら成分をたっぷり含む、おいしい旬の食材で
血中脂質を改善しましょう！

元気のもとは
食事から！



1人分
378kcal
塩分 1.4g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

アレンジ活用術!

おにぎりにしたり、だし汁をかけてお茶漬けにするのもよいですね。サンマがなければサバでもOKです。

サンマともち麦の炊き込みごはん

【材料】(作りやすい分量・6人分)

- サンマ.....2尾
(頭を落として2~3等分にし、内臓を除く)
- 塩.....小さじ1/2
- 酢.....大さじ1/2
- 米.....2合
- もち麦.....1合
- 昆布だし.....3と3/4カップ
- 薄口しょうゆ.....大さじ1
- 小ねぎ.....1本(小口切り)
- スダチまたはカボス.....3個(半分に切る)

【作り方】

- ①サンマに塩、酢をふって10分おき、魚焼きグリルで焼く。
- ②炊飯器に米、もち麦、昆布だし、薄口しょうゆを入れてざっと混ぜ、サンマのせて炊く(写真)。
- ③炊き上がったサンマの骨をとって身を粗くほぐして、ごはん混ぜ、器に盛り、小ねぎをちらし、スダチまたはカボスを添える。



Check) サンマ

DHA や EPA は血中脂質をコントロールして脂質異常症の予防、改善に働きます。脂質の代謝を促すビタミン B₂ も豊富。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

けんぽだより

<http://www.kenpo.senko.jp/>

2021
秋号



確認しよう！感染症対策

P.6

TOPICS

- 2020年度 決算のお知らせ P.2
- あなたの受診を見直しませんか? P.4
- 子育て支援サイト〈procare〉のご案内 P.5
- 交通事故にあつて保険証を使って受診したら必ず健保組合に届けてください P.8
- 見直そう! キケンな生活習慣「睡眠不足」 P.9
- 気になる身近な症状 頭痛 P.10
- その判断、バイアスがかかっていませんか? P.11
- 血中脂質が気になる人の元気ごはん P.12

センコー健康保険組合

2020
年度

決算のお知らせ

2021年7月29日に開催された組合会にて決算が承認されました。

黒字決算 経常収支90百万円

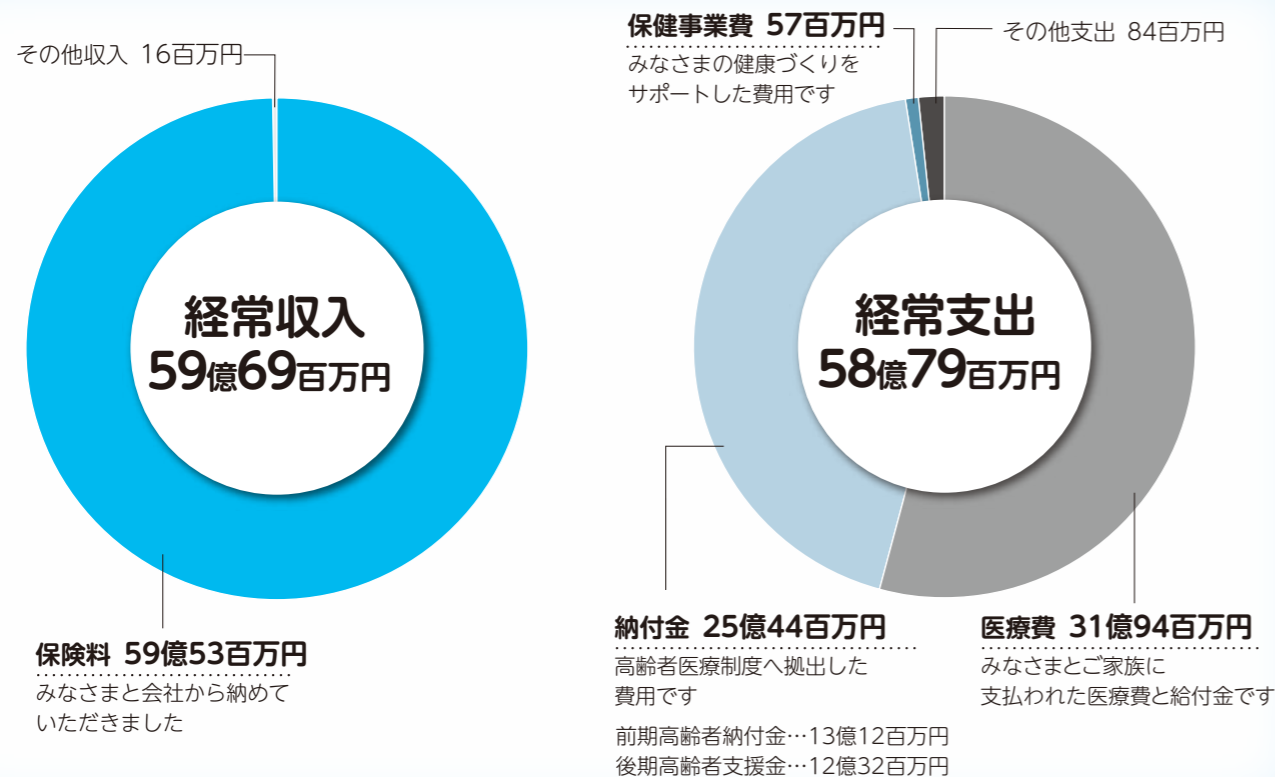
- 事業所編入に伴う被保険者数の増加により、保険料収入は前年度比 10.3% 増加しました。
- 医療費は加入者数の増加（前年度比 10.8%）により 7.9%増加しましたが、新型コロナウイルス感染症による受診控え等の影響で、被保険者1人当たり額では 5.9%減少しました。
- 保険料収入に占める医療費と納付金の合計割合は、96.40%（1.03ポイント増）となりました。
- 引き続き効果的な保健事業を実施し、将来的な医療費の抑制をめざします。

健康保険

決算基礎数値

- 被保険者数 14,609人
- 被扶養者数 10,249人
- 平均年齢 44.87歳
- 健康保険料率 [調整保険料率含む] 103%
(本人49%・会社54%)

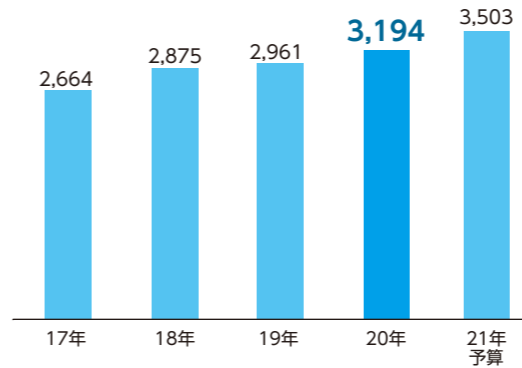
経常収支 90 百万円



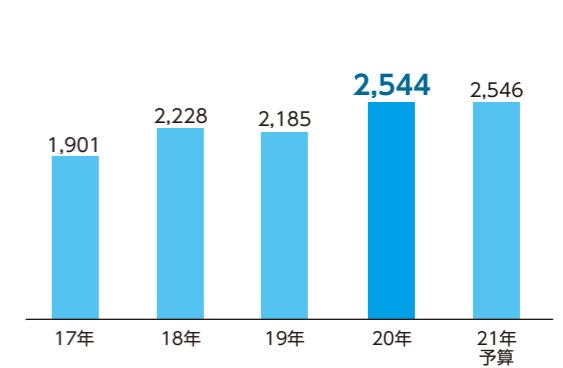
PICK UP DATA



医療費の推移 (百万円)



高齢者納付金の推移 (百万円)



医療費が右肩上がりに増加しています みなさまの心がけが医療費の節減につながります

- いきなり大病院を受診せず **かかりつけ医**を受診する
- 夜間や休日ではなく **診療時間内**に受診する
- 家計にやさしい **ジェネリック医薬品**を活用する

医療費の適正化にご協力をお願いします！

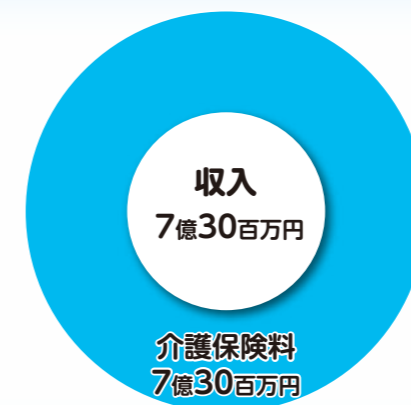


介護保険

介護サービスに充てられる介護納付金は前年度比3.6%増加しました。

決算基礎数値

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 9,156人
- 介護保険料率 18.5%
(本人9.25%・会社9.25%)



あなたの受診を見直しませんか?

健保組合の財政は今、危機的状況です。増え続ける医療費に少しでも歯止めをかけるため、医療費のムダを減らすよう、あなたの受診を見直しませんか?

やめよう時間外受診! 平日8時～18時・土曜日8時～12時以外の受診は割高です

休日や夜間に診療を行っているのは、急な対応が必要な患者を受け入れるための医療機関です。自分の都合などで休日や夜間に受診するのは避け、平日の日中に受診しましょう。

医療機関の診療時間外(右表参照)に受診した場合、原則として加算がつき自己負担額が増え、割高になります。

休日や夜間に子どもが病気になり受診に迷ったら、**子ども医療電話相談(＃8000)**や**各自治体の救急医療ダイヤル**を利用しましょう。小児科医や看護師に相談できます。

時間外加算	時間外加算	加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外加算	平日6時～8時と18時～22時 土曜日6時～8時と12時～22時	+ 850円	+ 650円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	+ 2,500円	+ 1,900円
深夜加算	22時～翌6時	+ 4,800円	+ 4,200円
夜間・早朝等加算	平日18時～翌8時 土曜日12時～翌8時	+ 500円 (一部の診療所のみ)	

※いずれか1つが加算されます。
※上記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。
※6歳未満の子どもはさらに高額な加算がつけます。

“はしご受診”は医療費のムダです

“はしご受診”とは、同じ症状で複数の医療機関を受診することです。はしご受診が医療費のムダといわれるのは、医療機関ごとに初診料がかかり医療費がかさむだけでなく、同じような検査が繰り返されたり、薬が重複したりするからです。

主治医の診断だけでは不安ではしご受診をする人がいるかもしれませんが、日頃から信頼できる「かかりつけ医」を見つけ、受診の際は体調の変化や不安などをよく相談しておき、はしご受診を繰り返さないようにしましょう。

月4回 はしご受診をすると		月4回 同じ病院なら	
初診料		初診料・再診料	
A病院	2,880円	A病院	2,880円
B病院	2,880円		730円
C病院	2,880円		730円
D病院	2,880円		730円
合計	11,520円	合計	5,070円

その差は2倍以上

※左記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。

※同じ病院でも前の受診から1か月以上あいた場合など、初診料がかかることがあります。

※初・再診料のみで比較した例です。実際にはこのほかに検査料などがかかります。

大切な医療費を節約するため、私たちができること

ジェネリックを活用しましょう

ジェネリックは先発医薬品の特許が切れた後に先発医薬品と同じ有効成分で作られた薬です。低コストで開発されるため価格が安く、安全性も確保されています。

かかりつけ医をもちましょう

お住まいの近くにかかりつけ医をもち、初診時はまずそこへ。検査や専門的な治療が必要なときは、紹介状をもらって大病院にかかれれば紹介状がない場合の定額負担が必要ないため、医療費を抑えられます。

かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局であれば、患者が服用している薬や薬に対するアレルギーの有無などを把握し、薬の重複やのみ合わせによる副作用が防げます。また、「お薬手帳」があると、薬の服用歴や既往症などの一括管理・指導に役立ちます。

必ずチェック! 領収書と明細書

安心・納得できる医療を受けられるように、受けた医療がわかる明細書の無料発行が医療機関に義務づけられています。領収書とともにもらって、医療費や診療内容のチェックに役立てましょう。

センコーグループ向け子育て支援サイト



赤ちゃんの寝かせ方動画公開中
「赤ちゃんの抱き方」や「赤ちゃんの寝かせ方」について分かりやすい動画を作成しました! 赤ちゃんが安心できる方法をご覧ください。

子育て相談サービス 是非お気軽にご相談ください!

【お問い合わせ先】株式会社プロケア 子育て相談サイト係 childcare_reply@procare.co.jp

育児不安、子どもの発育、しつけと虐待、学校生活

保育士、看護師、栄養士が、無料でご相談に応じます!

子育てイベント講座 動画公開

- 絵本の読み聞かせ
- ベビーヨガ
- マタニティヨガ

サービスのお申込みはこちらから

①センコー健やか活動アプリ「チャレコ」 ②QRコードからアクセス

check

RSウイルス感染症を予防しよう!

RSウイルス感染症について

- 幼児に多く見られる急性呼吸器感染症で、2歳までにほぼ100%の人が初感染を受けます。
- 非常に感染力が強いため、家庭内での感染拡大に注意が必要です。

症状について

- 潜伏期間は2～8日。発熱、鼻水などの症状が数日続きます。
- 初めて感染する乳幼児の約7割は、数日のうちに軽快しますが、約3割は咳が悪化し、喘鳴、呼吸困難症状などが出現します。
- 早産児や生後24ヶ月以下で心臓や肺、神経・筋疾患免疫不全などの基礎疾患を有する場合は、重症化するリスクが高まりますので注意が必要です。

感染予防策等について

- 感染経路は、患者の咳やくしゃみなどによる飛沫感染と、ウイルスの付着した手指や物品等を介した接触感染が主です。
- 飛沫感染対策として、マスク着用や咳エチケットを励行しましょう。
- 接触感染対策として、手洗いや手指衛生、手すりやおもちゃの消毒といった基本的な対策を徹底しましょう。



子どもの目の健康を守ろう!

10月10日は“目の愛護デー”

- 子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成すると言われています。そして、目の機能の成長には、環境的な要因が大きく影響します。
- 狭い範囲や液晶画面を長時間見続けると、目に悪影響を及ぼします。正しい姿勢に気を付け、自然の中で遠くを見る習慣をつけましょう。

こんな症状は危険信号!

- テレビや絵本を近づいて見る。
- 明るい戸外でまぶしがる。
- 目を細めて見る。目つきが悪い。
- 見るときに首を曲げる。頭を傾げる。

上記の症状が見られると、斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、普段から気にかけて見るようにしてください。



確認しよう！感染症対策

手洗いを徹底する

感染していても症状が出ない場合もあり、感染者自身が感染に気づいていないこともあるため、ノロウイルスはどこに付着しているかわかりません。ノロウイルスが流行するシーズンは、外出後や調理前、食事前など手洗いを徹底しましょう。石けんを使い、指先、指の間、爪の間、親指の付け根、手の甲、手首まで念入りに洗うことがポイントです。



二枚貝の生食を避ける

カキやアサリなどの二枚貝は大量に海水を取り込むため、ノロウイルスが蓄積しやすいといわれています。ノロウイルスは洗っただけでは取り除くことはできず、中心部の温度85～90度で90秒以上の加熱で死滅します。加熱調理用の二枚貝を生で食べることは避け、生食用であっても体調の悪いときには食べないようにしましょう。また、使用後は調理器具の洗浄・殺菌も行ってください。



手洗いとせきエチケットを継続

ウイルスはどこについているかわからず、また、自分が無症状・無自覚の感染者である場合もあります。これまで徹底してきたこまめな手洗いや消毒、せきエチケットを継続し、感染しない・感染させない生活習慣を心がけましょう。

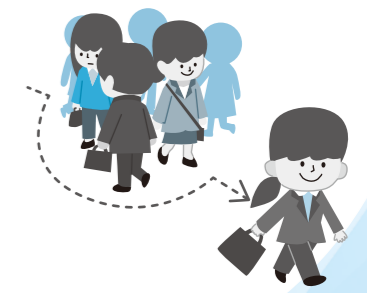


なお、消毒や除菌効果をうたう商品は、安全のため目的に合ったものを正しく使うようにしてください。

※吸入すると人体に有害なので、加湿器などを使って次亜塩素酸水を空気中に噴霧することは控えましょう。

感染リスクが高い場所を避ける

換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、互いに手を伸ばしたら届く距離で会話をする密接場面は、感染リスクが高い場所です。寒い時期ではありますが、室内では定期的に換気を行い、複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスを心がけましょう。



出かける際は、感染リスクが高い場所か・低い場所かをチェックする習慣をもってください。

覚えておきたい、ノロウイルス対策

感染力が非常に強く、おう吐や下痢などのつらい症状を引き起こすノロウイルス感染症は、例年11月から発生件数が増加します。少量のウイルスが体内に入っただけで感染しますので、対策を覚えておきましょう。

今年の冬は、いつもより健康管理を徹底しよう

今年の冬は、かぜ、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスの感染力が強まります。引き続きウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけてください。

自宅で安静にしていれば2～3日で回復する

ノロウイルスに感染し発症しても、自宅で安静にしていれば通常2～3日で回復します。学校や職場での感染拡大を防ぐためにも、自宅で休養しましょう。症状が落ち着いてきたら、水分と栄養を十分に補給します。なお、下痢止め薬は、体内からウイルスが排出されるのを妨げる可能性があるため使用しないようにしましょう。

家族が発症した場合は、できるだけ別室で過ごすようにしてください。共用が避けられないトイレ、ドアノブ、洗面所などはこまめに塩素系消毒液で消毒すること、タオルを分けて使用することも忘れずに。



塩素系消毒液で二次感染を防ぐ

おう吐物を適切に処理しないと、二次感染の原因になります。おう吐物を処理する際は、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用して自分への感染をガードし、ペーパータオルで静かに拭き取ります。その後、塩素系消毒液で床などを消毒してから水拭きしてください(アルコールは効果がありません)。おう吐物や使用したペーパータオルなどはビニール袋にまとめ、塩素系消毒液をかけて密封してから捨てましょう。



塩素系消毒液の作り方

- 拭き取り用 (塩素濃度200ppm消毒液)
家庭用塩素系漂白剤 (6%濃度) 10mL + 水 3L
- 廃棄用 (塩素濃度1,000ppm消毒液)
家庭用塩素系漂白剤 (6%濃度) 50mL + 水 3L

かぜ症状があるときは無理せず休む

発熱やせきなどのかぜ症状があるときは、無理せず仕事や学校を休むようにしてください。かぜなら早く休めば体調も改善しますし、新型コロナウイルス感染症であれば職場や学校での感染拡大を防止することにつながります。



次の症状がある場合は、まずかかりつけ医などの身近な医療機関*に電話相談を！

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方*、妊婦の方で、発熱やせきなどの比較的重いかぜの症状がある場合
- 上記以外で発熱やせきなど比較的重いかぜの症状が続く場合(4日以上続く場合は必ず)

*相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターや、相談体制を整備している地域の医師会など)に電話相談してください。

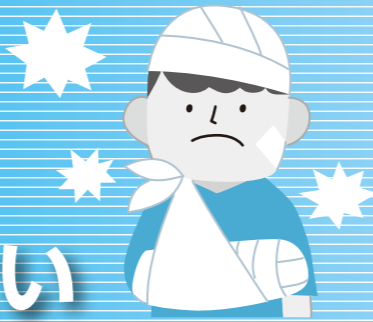
体ファーストの生活習慣を意識

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体(免疫)です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、体ファーストの生活習慣が大切です。睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまないなど、例年よりも意識して健康管理に取り組みしましょう。

また、呼吸器に悪影響を与える喫煙は、呼吸器感染症を重症化させるリスクとなります。この機会に禁煙することをおすすめします。



交通事故にあって 保険証を使って受診したら 必ず健保組合に届けてください



交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたとき、健康保険で治療を受けることができますが、このような場合、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求することになります。

したがって、保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合にご連絡のうえ、できるだけすみやかに「第三者の行為による傷病届」などの必要書類を提出してください。

交通事故にあってしまったら...

1 できるだけ冷静に

ショックで冷静な判断を失うことがあります。できるだけ冷静に対処してください。

2 警察に連絡

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。警察への事故の届出がないと「交通事故証明書」が発行されませんので、必ず届出ましょう。



3 加害者を確認

加害者の氏名・住所・連絡先、車種・ナンバー、任意保険加入の有無などを運転免許証、車検証、損害保険の保険証などで確認しましょう。

4 医師の診察を受ける

外傷はなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

健保組合のHPもCheck!

手続き説明



制度説明



5 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

注意!

示談の前に健保組合に連絡を!

自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。また、加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

交通事故以外にも、次のような場合は第三者行為になります

● 学校やスーパーなどで設備の欠陥によりけがをしたとき

● 他人のペットに噛まれてけがをしたとき

● 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき

● 飲食店などで食中毒にあったとき

● 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

こんなに怖い

「睡眠不足」

見直そう!
未だに生活習慣

あなたは今の睡眠に満足していますか。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、睡眠不足がかなり蓄積している可能性があります。睡眠不足の蓄積は思っている以上に怖いもの。毎日の眠りを見直しましょう。

睡眠不足がつつくと病気のリスクや死亡率がUP!

人にはそれぞれ必要な睡眠時間があります。それに満たない日がつつくと、不足分が借金のように膨れ上がります。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、朝寝坊で眠りの借金が少し返済されただけで、まだまだ睡眠が足りていません。

睡眠不足が蓄積すると日中に眠気を感じ、仕事の能率が低下するだけでなく、肥満や生活習慣病、心疾患、脳血管障害、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡率もアップします。睡眠不足は健康を脅かす危険な生活習慣です。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、多くの研究から7時間前後の睡眠時間が死亡リスクが少なくなるといわれています。

※参考:健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)

〔睡眠不足が蓄積すると〕



睡眠は時間だけじゃダメ。質を高めることも大切

7時間前後の睡眠時間を確保しても、睡眠の質が悪ければ健康を害するリスクは減らせません。睡眠は時間だけでなく質も大切。質のよい眠りの目安は、寝つきがよく、熟睡感があり、スッキリ目覚められることです。

睡眠時間の確保には、少しでも早く眠ることが欠かせません。睡眠の質を高めるカギは、眠りはじめの90分を深く眠ることです。毎日、質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、睡眠不足を解消しましょう。

睡眠時間を確保するために

● いつも寝る時間を守ろうとせず、15分でもいいので早く寝る。

15分早く寝れば、1カ月で約7.5時間、睡眠時間が増える。



● 休日は2時間以内の朝寝坊をする。

2時間以内の朝寝坊なら、睡眠のリズムに影響しない。

● 15時までに30分以内の昼寝をする。

睡眠不足を補うことはできないが、眠気は解消できる。



睡眠の質を高めるために

● 寝る1時間前はリラックスして過ごす。

自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。

● 寝る90分ぐらい前にぬるめのお風呂に入る。

寝るころに深部体温が下がり、寝つきがよくなる。



● 毎朝、同じ時間に起きて、太陽光を浴びる。

毎日、体内時計が同じ時間にリセットされ、毎晩、同じ時間帯に眠気が訪れる。

気になる身近な症状 頭痛

監修 東京頭痛クリニック理事長 丹羽潔

多くの人が悩まされる頭痛。最近ではスマホの普及や在宅ワークなどの影響もあるようです。日頃のちょっとした心がけがあれば防げる痛みもあります。

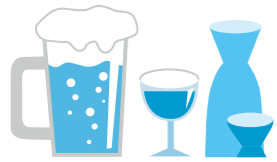


慢性頭痛

群発頭痛

患者数 20～50 万人といわれます。眼の奥がえぐられるような痛みが特徴的で、男性に多くなっています。

●アルコールが誘因であることがわかっています。頭痛が起きている期間は、アルコールを控えましょう。



片頭痛

患者数 1,000 万人といわれます。頭の片側がズキンズキンと痛み、吐き気を感じたり、光や音に敏感になったりするなどの症状があります。女性に多く、ホルモンバランスと関係があるといわれます。ギザギザした光（閃輝暗点といひます）が見える人もいます。

●空腹、寝すぎ・寝不足、ストレスなどが誘因となります。規則正しい生活を心がけましょう。チョコレートやチーズなどに含まれる物質（チラミンなど）が原因になる場合は、これらを控えましょう。



緊張型頭痛

患者数 3,000 万人といわれます。頭を締め付けられるような痛みで、首こり、肩こりや目の疲れ、のぼせ感などを伴うこともあります。

●ストレスや、長時間のデスクワークなどで同じ姿勢でいることが誘因です。ストレスをため込まないように心がけ、痛いときには体を動かしてこりをほぐしたり、入浴時には湯船にゆっくりつかったりすると、血行がよくなり改善されます。



病気が原因の頭痛

突然の激しい頭痛は、放置してはいけな病気の可能性があります。医療機関の受診や、場合によっては救急車を呼んでください。

経験したことのない激しい頭痛

→くも膜下出血の疑い

発熱を伴う激しい頭痛

→髄膜炎の疑い

麻痺などを伴う激しい頭痛

→脳腫瘍、脳血管障害の疑い

など



最近多い スマホ頭痛 在宅ワーク頭痛

ストレートネック（いわゆるスマホ首）とは、本来ゆるやかにカーブしている首の骨が、スマホなどを前傾姿勢で見続けることでまっすぐになってしまった状態です。

ストレートネックは緊張型頭痛の原因となり、いわゆるスマホ頭痛や最近増えつつある在宅ワーク頭痛は、緊張型頭痛と片頭痛の組み合わせによるものです。

在宅ワークでも、ダイニングテーブルなど高さの合わない作業台で仕事をするなどで猫背になり、首や肩がこわばり、緊張型頭痛を引き起こすことがあります。在宅で長時間パソコン等を使って作業をする際には、高さ合わせる補助具を使うなど工夫して、頭痛を防ぎましょう。また在宅ワークではヘッドセットやイヤホンの使いすぎも緊張型頭痛の原因となる場合があります。作業1時間ごとに10～15分の作業休止時間を設け、その間にも1、2回は手を休めましょう*。

なお、加齢に伴う骨の変形や、ゲーム好きなお子さんなどもストレートネックになってしまう可能性があります。すべての年代で気をつけましょう。

*厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」より



正常な状態



ストレートネック

ヘルスリテラシー

健康情報を正しく選び活用する力

その判断、バイアスかかっていませんか？

健康情報の中には心理効果が仕込まれているものがあり、それがバイアス（認知のゆがみ）となって判断に影響を与えていることがあります。健康情報は健康を左右するもの。客観的に判断する力をつけましょう。

監修：聖路加国際大学看護情報学教授 中山和弘

人はだまされやすく、思い込みやすい。だから、健康情報をうのみにしない

「権威ある専門家の推薦」「大人気」などのうたい文句、いかにもたっぷり入っていきそうな成分表示、商品を使ったお客様の喜びの声…。いずれも健康情報の中でよくみかけるものですが、これらには健康によいと信じやすくする心理効果があり、それがバイアスとなって客観的な判断の妨げになっていることがあります。

また、人には自分に都合のいい情報だけを信じる傾向があり、これも客観的な判断を妨げるバイアスです。

人はだまされやすく、思い込みやすいもの。それを念頭に置き、どんな健康情報もうのみにせず、情報を自分でしっかりと吟味することが大切です。

バイアスになりやすいもの

権威への服従心理

人は権威やブランドに弱い。「医学博士」や「大学教授」などの肩書きがあると、信頼できる情報のように感じる。

有名医学博士が断言

確認バイアス

自分に都合のいい情報だけを集めて、自分の主張を強化しようとする傾向のこと。

肥満解消は食事の8割!

だから運動しなくていいよね。

バンドワゴン効果

「大人気」「大流行」などと書かれたものは好意的に受け取られる傾向があり、より一層人気ができやすい。

フレーミング効果

1000mgと1gは同量だが、1000mgのほうが多く感じる。数字データなどの見せ方を変えると印象が変わる。



ウインザー効果

販売者の宣伝文句や企業独自のデータより、「お客様の声」などの第三者の意見のほうが信頼できそうに感じる。



健康情報を吟味するポイント

その情報が健康によい理由や、その情報のメリット・デメリットなどが示されているかを確認し、わからないことがあれば信頼できる情報源から自分で調べて、情報の不確実性を減らしましょう。

「〇〇が健康にいい」ことの理由が説明されているか？

キャッチフレーズだけでは不十分。キャッチフレーズと説明内容が合わないものよくない。

「〇〇」のデメリットが記されているか？

どんなものにもメリットとデメリットがある。信じたい情報でも、デメリットにも目を向ける。

「〇〇が健康にいい」ことは具体的な研究に基づいているか？

少人数の体験談や、研究対象が人ではなく細胞・遺伝子研究、動物実験は不十分。

信頼できる情報源

厚生労働省や国立健康・栄養研究所などの公的機関、大学などの学術研究機関、学術団体、宣伝目的でなく専門家が執筆・監修したもの など

〇〇って健康によさそう

