

ヘルスリテラシー学習拠点プロジェクト リテラシー調査

健康情報 あなたはどのようにしていますか？

これから日常的によくある場面を見ながら、
健康に関する情報の集め方や読み解き方について質問いたします。

所要時間は約20分です。

ご回答いただきましたデータは、関連する研究目的のみに用い、他の目的には使いません。

詳細は、別紙「研究協力のお願い」をご覧ください。

【場面1】

ある日、町の健康フェアで、骨密度を計測したところ、値が低く、骨粗しょう症予備軍と言われて、ショックを受けたAさん。

ここでは、バランスのよい食事、とりわけ、乳製品を勧められましたが、Aさんは、乳製品が大の苦手。



1

Aさんは、骨粗しょう症予備軍から抜け出したいと思いました。

あなたがAさんだとしたら、今なにを知りたいですか。当てはまるもの全てに✓してください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食事で骨密度をあげるにはどうしたらいいの？ | <input type="checkbox"/> なんで年を取ると骨密度が下がるの？ |
| <input type="checkbox"/> 骨密度って何？ | <input type="checkbox"/> 1日どれくらいカルシウムをとればいいの？ |
| <input type="checkbox"/> 乳製品に代わるものはないかしら？ | <input type="checkbox"/> 食事だけ気をつければいいの？ |
| <input type="checkbox"/> 食事の代わりにサプリメントでもいいの？ | <input type="checkbox"/> その他（) |
| <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症って何？ | |

2

上記のうち、あなたが最も知りたいものはどれですか。チェックを丸で囲んでください。

3

そのことは、どんな言葉で探せばいいと思いますか。

思いつく言葉を挙げ、そのうち最も重要だと思う言葉に○を付けて下さい。

【場面2】

Aさんは、たまたまテレビ番組で、サプリメントで手軽にカルシウムが摂れることを知りました。そこで、ネットで調べてみることにしました。



4

骨粗しょう症予備軍を気にしていたAさんに「カルシウム」という言葉が、飛び込んできましたが、あなたはテレビから聞くことについて、普段どう思っていますか。

当てはまるもの全てに✓してください。

- テレビで言うことは信用できる
- テレビで言うことは、調べる価値がある
- テレビで言うことには、間違っていることもある
- その他 ()

5

Aさんは、カルシウムのサプリメントについて調べたいと思いました。

あなたならどうやって調べますか。当てはまるもの全てに✓してください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 友達に聞く | <input type="checkbox"/> 図書館に行って調べる |
| <input type="checkbox"/> 家族に聞く | <input type="checkbox"/> かかりつけの診療所で医師に聞く |
| <input type="checkbox"/> 本屋に行って本や雑誌を見る | <input type="checkbox"/> かかりつけの診療所で看護師に聞く |
| <input type="checkbox"/> インターネットで調べる | <input type="checkbox"/> 薬局で聞く |
| <input type="checkbox"/> 新聞の健康欄をみる | <input type="checkbox"/> その他 () |

【場面3】

Aさんがいつも使っている検索エンジンで、上位にあった「ワン、ツー、サプリ！（サプリメントの情報サイト）」というサイトがありました。



6

Aさんはネットを使い慣れているようですが、あなたは調べ物にネットを使っていますか。当てはまるもの1つに✓してください。

- | | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 使っていない | <input type="checkbox"/> いつも使っている |
| <input type="checkbox"/> たまに使う | <input type="checkbox"/> 検索エンジンの意味が分からない |
| <input type="checkbox"/> よく使う | |

7

上記6でよく使う、いつも使っているにチェックした方にお尋ねします。健康に関することも、ネットを使いますか。

- はい いいえ

8

本や雑誌、新聞記事、サイトなど、あなたが健康情報を見るときに、気にしてチェックすることは、どんなことですか。当てはまるもの全てに✓してください。

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 誰が書いているか | <input type="checkbox"/> なんの目的（例：商品販売、啓発）で書かれているか |
| <input type="checkbox"/> いつ出たものか | <input type="checkbox"/> 誰向けに（例：一般市民、専門家）書かれているか |
| | <input type="checkbox"/> 中身の出どころ（情報源）が書かれているか |

9

あなたはわかったことを、他のものでもう一度確かめようと思いますか。

- はい いいえ

【場面4】

Aさんは、検索して見つけたサイト「ワン、ツォ、サプリ! (サプリメントの情報サイト)」に行ってみることにしました。



10

「日本において、骨粗しょう症になる人は1,300万人」とありました。
これを見て、つぎにあなたが知りたいことは何ですか。
最も重要だと思うもの1つに✓をつけてください。

- 骨粗しょう症になったら、どうなるのだろうか?
- 骨粗しょう症にならないためには、どうしたらいいのだろうか?
- 日本人高齢者の中で、骨粗しょう症にならない人は、何人いるのだろうか?
- 骨粗しょう症予防にいいサプリメントはなんだろうか?

11

「海の幸山の幸カルシウム」愛飲者5人の感謝の声が掲載されていました。
この情報を読んで、つぎにあなたが知りたいことは何ですか。
最も重要だと思うもの1つに✓をつけてください。

- このサプリメントを毎日のむと、1月にいくらかかるのだろうか?
- このサプリメントをのんだ人は、そもそも全部で何人いたのだろうか?
- この5人の人たちの話以外にも、のんだ人ではどんないい効果があったのだろうか?
- このサプリメントの味は? おいしいのだろうか?

12

「カルシウムが不足すると将来、骨粗しょう症になる危険性が高くなります。」と書かれていました。
この情報を読んで、つぎにあなたが知りたいことは何ですか。
最も重要だと思うもの1つに✓をつけてください。

- カルシウムが不足すると、骨粗しょう症以外にも何か悪い事は起こるのだろうか?
- カルシウム不足にならないためには、どうしたらいいのだろうか?
- カルシウムを多くとるのによい食品は何だろうか?
- 骨粗しょう症になる原因は、カルシウム不足だけなのだろうか? 他にはないのだろうか?

13

「カルシウムをのんで骨粗しょう症予防!」とありました。
この情報を読んで、つぎにあなたが知りたいことは何ですか。
最も重要だと思うもの1つに✓をつけてください。

- カルシウムは1日にどれくらい摂ればいいのか?
- カルシウムを効率よくとるためには、何が一番いいのか?
- カルシウム以外の予防方法はないのだろうか?どちらがよりよい方法だろうか?
- カルシウムは骨粗しょう症予防のほかにも、何かいい効果はあるのだろうか?

14

「『海の幸山の幸カルシウム』は自然の恵みから作られる安全なサプリメント。
いつでもいくらでも、手軽にカルシウムを補給することができます。」
この情報を読んで、つぎにあなたが知りたいことは何ですか。
最も重要だと思うもの1つに✓をつけてください。

- 1日にどれくらいのむと効果があるのだろうか?
- 本当に効果があるだけなのだろうか?何か有害なことはないのだろうか?
- たくさんのめば飲むほど、効果はあがるのだろうか?
- 少しだけのんでも、効果はあるのだろうか?

最後にあなたのことを教えて下さい。
(個人が特定できることは伺いません。)

性別 男性 女性 年齢 () 歳

お住まいはどちらですか 中央区 中央区外 (都・県)

治療している病気がありますか

- 無 有→差し支えなければ、以下に病名をお書きください。
()

ご協力ありがとうございました。

ご回答いただきましたデータは適切に管理し、関連する研究の目的のみに使わせていただきます。