



インターネット で優れた健 康情報を見つ ける方法

消費者向け情報

2022年6月



どうして優れた健康情報は重要？

優れた健康情報は、十分な情報を得た上での選択を下すのに役立ちます。誤った情報に依存することにより、あなたは危険にさらされ、健康が害される可能性があります。

インターネット上にはたくさんの健康情報があり、信頼できる情報とはどれか、誰を信じればいいのかを見極めるのは容易ではありません。

インターネットで優れた健康情報を見つけるためのトップヒント

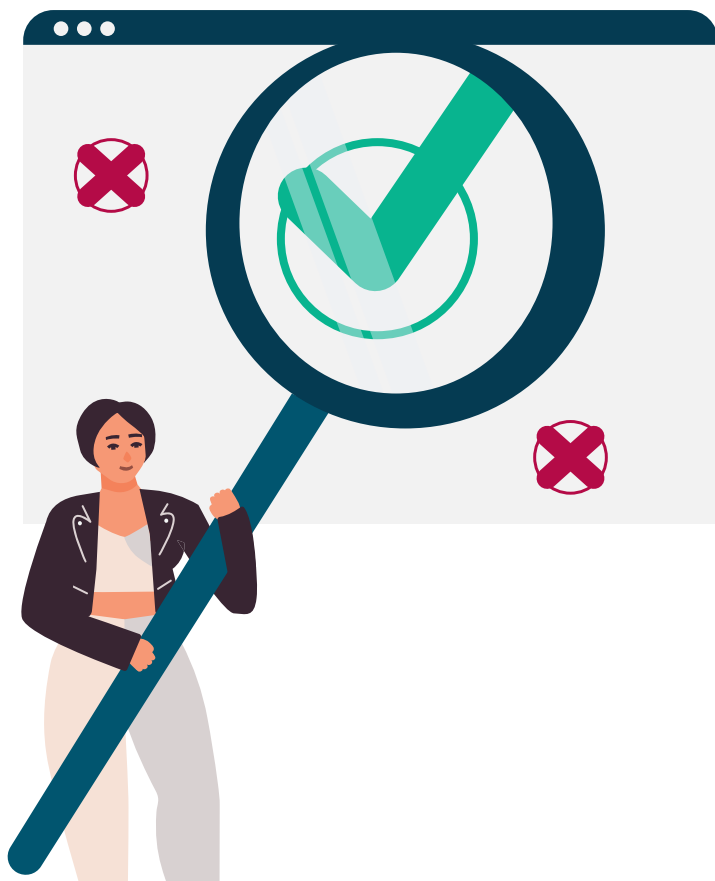
インターネットで優れた健康情報を見つけ、それがあなたに適切であるかを判断するために、以下のようことができます。



- » **自分に見合った情報を探しましょう。**
 - 疑問は解決されましたか？
 - オーストラリア国内の情報ですか？
 - 地元のサービスとの連携はできていますか？
- » **信頼できる情報源を探しましょう。**
 - 専門家、あるいは専門家の機関によって書かれたものですか？
 - その情報に根拠はありますか？
 - 最新の情報ですか？
- » **自分が理解できる情報を探しましょう。**
 - 簡単な言葉が使われていますか？
 - 難しい考えがうまく説明されていますか？
- » **警告サインに注意しましょう。**
 - 何かを売りつけようとしていますか？
 - 恐怖感やパニック感を与えますか？
 - 選択肢は1つだけですか？
 - 1つの事例や経験だけに頼っていますか？
- » **インターネットで人とつながる場合、他の人の経験は典型的なものではなく、自分の状況とは異なるかもしれないことを覚えておいてください。**
- » **保健医療従事者に情報が正しいかを確認しましょう。**
- » **健康情報をインターネットで探したり、その質を判断するのに助けが必要であれば、助けを求めましょう。**

ヒント 1: 自分に見合った情報を探しましょう。

探し始める前に、どのような質問に対する答えが必要なのかできるだけ明確にしておきましょう。そうすることによってあなたに見合った情報を探すのに役立ちます。どのような情報が必要かを明確にすることで、どこを探せばいいのかがわかります。どの機関が、あなたが知りたい分野の専門家なのか、その情報があるあなたの住んでいる地域に見合っているのか、考えてみてください。

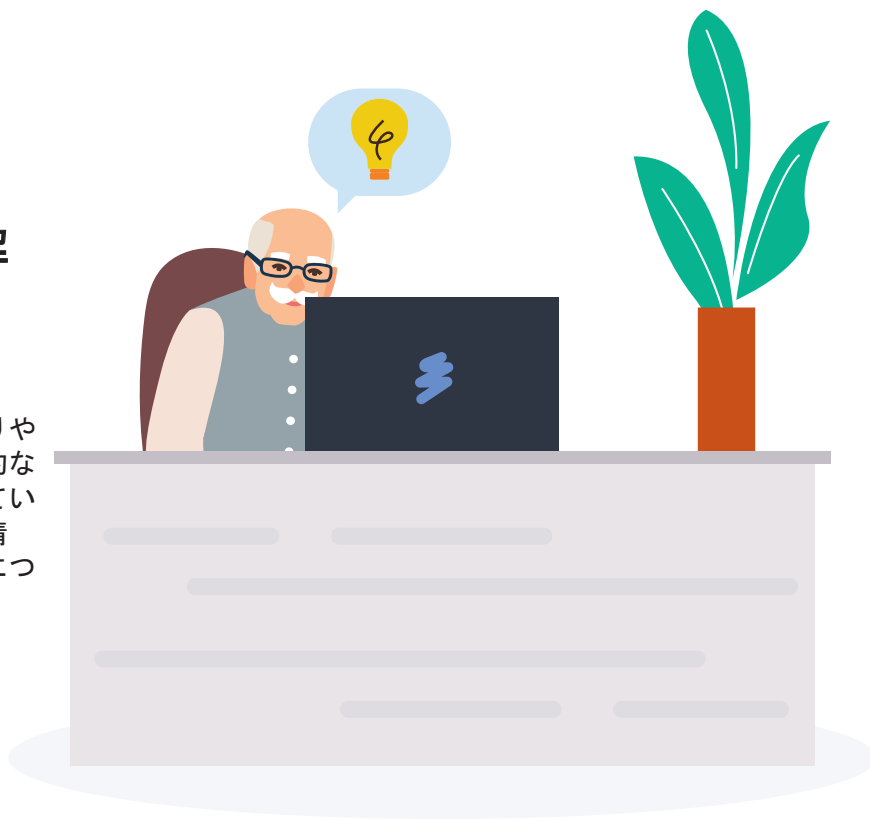


ヒント 2: 信頼できる情報源を探しましょう。

信頼できる情報源としては、病院、特定疾患の専門医療機関、州・準州の医療サービス、大学、保健省（Department of Health）などのオーストラリア政府機関のウェブサイトが挙げられます。これらの機関は、あなたがオーストラリアで最善のアドバイスが得られるように、それらの情報が正しいか確認するためのプロセスを備えています。信頼できる情報源は、著者の資格や出版社が誰であることを明確に示しています。

ヒント 3: 自分が理解できる情報を探しましょう。

優れた健康情報とは、明確でわかりやすいものです。難しい概念や技術的な情報が、納得いくように説明されています。また、どうやってさらなる情報、またはサポートが得られるかについて示される場合もあります。



ヒント 4: 警告サインに気をつけましょう。

優れた健康情報は、健康やケアについて、十分な情報を得た上での選択を下す支えになるものでなければなりません。特定の製品やサービスを宣伝したり、個人情報の提供を求めたり、恐怖感やパニック感を与えるような情報は、誤った情報（誤報）であったり、誤解を与える意図で作成されたもの（偽情報）であったりする場合があります。一つの選択肢しか示さない情報や、一人の経験に基づくアドバイスに頼るべきではありません。

ヒント 5: インターネット上の情報は 他人の経験であり、あなたの状況と異なるかもしれないことを覚えておいてください。

あなたと同じような健康問題を抱える他の人たちとつながることで、サポートや情報を得ることができます。しかし、インターネットで聞いたり、読んだりする個人的な体験は、ほとんどの人に起こる典型的なものとは限らないことを覚えておいてください。



ヒント 6: 医療従事者と保健医療情報について確認しましょう。

医師と話し合い、質問し、どのような選択肢が自分に適しているかを探ることは重要です。自分のケアに関する決定を保健医療チームと共有し、十分な情報を得た上で選択を下すために、必要な情報を受け取る権利があります。



ヒント7: インターネットで健康情報を見つけたり、その質を判断するのに助けが必要な場合は、助けを求めましょう。

インターネット上の情報が自分に合っているかどうか判断するのは難しいかもしれませんが、インターネットで優れた健康情報を探し出すのを助けてもらうことができます。信頼できる家族や友人、医療従事者、健康アドバイザー、図書館員、地域の消費者団体などが援助してくれるかもしれません。



オーストラリアの優れた健康情報オンラインサイト



インターネットで優れた健康情報を探すためには、例えば、以下のようなウェブサイトをご覧ください。

特定疾患の専門機関

Arthritis Australia

関節炎を患う人々へのサポートと情報を提供します。このウェブサイトは、関節炎に関する情報、治療法、新しい研究、サポートが受けられる場所などを紹介しています。

Beyond Blue

メンタルヘルスとウェルビーイングを促進し、メンタルヘルスの問題を抱える人々とそのご家族をサポートします。このウェブサイトでは、心の病気や自殺防止、支援の受け方などに関する情報が掲載されています。

Cancer Council Australia

がん罹患した人への情報提供やサポート、研究を行っています。このウェブサイトにはがんや治療に関する情報が掲載されています。

Consumers Health Forum of Australia

オーストラリアの保健医療消費者の利益を代表する全国的な最高機関。このウェブサイトには、情報やサポートを提供する消費者団体やコミュニティーの健康機関が掲載されています。

Council on Intellectual Disabilities

すべての知的障害者が尊重され、他の人と同じ機会を得られるような地域社会を促進します。このウェブサイトには、知的障害のある方やそのご家族にとって重要なトピックの情報および National Disability Insurance Scheme などの情報が掲載されています。

MyBackPain.org.au

University of Queensland, Arthritis Australia 及び Cochrane Back and Neck Group による共同研究。このウェブサイトでは腰痛を抱える人やその友人、親族をサポートしています。腰痛の見分け方、対処法などの情報が掲載されています。

National Asthma Council Australia

喘息患者や喘息についてさらに知りたい人を支援することを目的としています。このウェブサイトには喘息の診断と治療に関する情報やその他のサポートやリソースへのリンクも掲載されています。

The Heart Foundation

心臓病の予防と認識を高め、地域社会における健康な生活を支援することを目的としています。このウェブサイトには、心血管疾患と闘っている人、またはその影響を受けている人のための情報が掲載されています。

オーストラリア政府機関

Cancer Australia

がんの影響を軽減し、がんに罹患した人々の公正な医療の結果・成果（アウトカム）を支援することを目的としています。このウェブサイトには、がんの管理、治療、研究についての情報が掲載されています。

Department of Health

このウェブサイトは、オーストラリア人の前向きな健康と加齢を促進し、さまざまな健康に関するトピック、健康プログラム、健康ニュースに関する情報が掲載されています。

Healthdirect

オーストラリア在住の人々に、無料でさまざまな健康トピックや医薬品に関する情報を提供し、健康相談に応じます。このウェブサイトには、患者さんの症状に関する情報が掲載されており、ニーズに合った医療サービスを検索することができます。

NPS Medicinewise

医薬品の安全かつ賢明な使用を通じて、オーストラリア在住の人々の健康を向上させることを目的としています。このウェブサイトには処方薬、市販薬、補完医薬品の情報が掲載されています。

raisingchildren.net.au

子どもを持つ親や介護者のためのオーストラリアにおける子育て情報サイト。子どもの発達、コミュニケーション、健康、行動などに関する情報を掲載しています。

コミュニティ言語翻訳

Health Translations

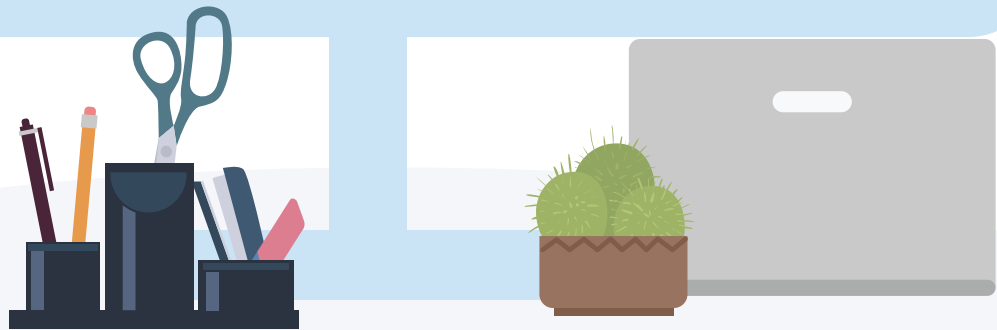
オーストラリアにおける文化的、言語的に多様な背景を持つ人々の健康と福祉を支援することを目的としています。このウェブサイトでは、さまざまな健康状態や治療法に関する情報を100以上のコミュニティ言語で提供しています。



保健医療に関する権利と保健医療チームと協力するためのヒントに関する情報

消費者向けに役立つ資料も公開していますので、参考にしてください。

- **Australian Charter of Healthcare Rights**: アクセス、安全、尊敬、パートナーシップ、情報、プライバシー、フィードバックなどについて、あなたやあなたが世話をしている人が享受できる権利について説明しています。
- **Top Tips for Safe Health Care**: 保健医療を最大限に活用できるようにデザインされています。
- **Question Builder**: 診察の際に医師に聞きたいことを考えたり、医師から聞かれるかもしれない質問の答えを準備するための無料のオンライン質問作成ツールです。



詳しくは、 safetyandquality.gov.au/good-health-information をご覧ください。

AUSTRALIAN COMMISSION ON SAFETY AND QUALITY IN HEALTH CARE

Level 5, 255 Elizabeth Street, Sydney NSW 2000
GPO Box 5480, Sydney NSW 2001

電話番号: (02) 9126 3600



safetyandquality.gov.au