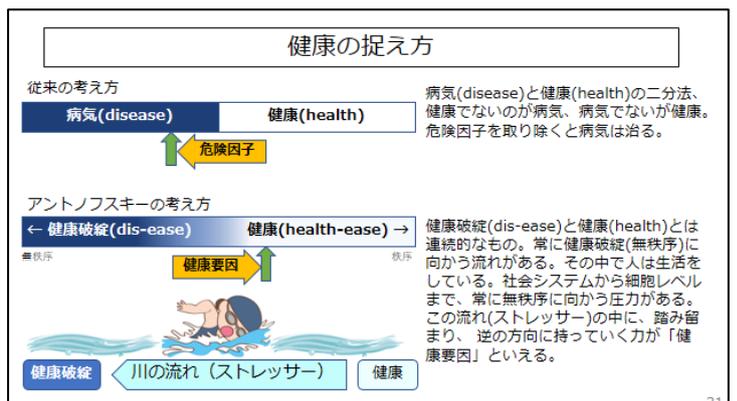
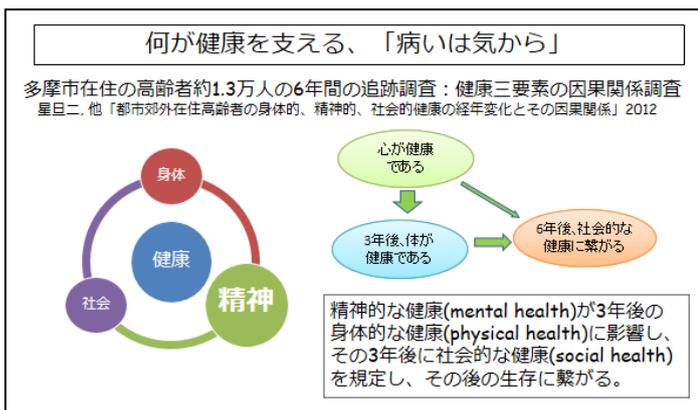


親鴨関西「健康を決める力：ヘルスリテラシーを身に付ける」実施報告

8月3日(火)、14時から16時、オンラインでの勉強会「健康を決める力：ヘルスリテラシーを身に付ける」を開催しました。

お話ししたのは、1. 身体の健康も大事だが、社会的な健康や精神の健康は大事、
2. 健康を生成する力≒ストレス対処力≒SOC 首尾一貫感覚、3. 高齢期は「人生で一番自由に楽しい時期」、の三つです。24名の皆さまに参加頂きました。ありがとうございました。



健康情報を見るときポイント(か・ち・も・ない)

メディアの健康情報を見るときポイント(か・ち・も・ない)

か：書いた人はだれか？ →信頼できる専門家か、所属がありがたいかも
ち：違う情報と比べたか？ →他の多くの情報とは全く違うかも
も：元ネタ(根拠)は何か？ →引用文献がなければ勝手に言っているだけかも
な：何のために書かれたか？ →商業目的ではないかも
い：いつの情報か？ →古くて現在では違うかも

信頼度 ↑ ↓ 低い

研究デザイン

- メタ解析
- システムティックレビュー
- 無作為比較試験
- コホート研究
- ケースコントロール研究
- 症例報告、症例集積研究
- 細胞や動物を用いた研究

学术论文にも色々



参加者(敬称略順不同、※印はゲスト)：

岡野光成、湯浅忠、奥田兼三、松本善明、松本晃、相馬康宏、小林省三、高橋征夫、矢野信夫、藤本眞紀雄、魚井尚美、西田芳克/佐代子、阿部美野、塚本明人、塩飽順三、生田正人、浅岡徹夫、菅原文広、斎藤宏、※大岩藤嗣、※斎藤秀雄、※武藤義信、村橋陽三

担当 文責：村橋陽三