

8福薬業発第28号
令和8年4月14日

各地区薬剤師会会長 殿

公益社団法人福岡県薬剤師会
常務理事 竹野 将行

一般の方向け啓発資材 医療・健康情報の「鵜呑み禁止！」について

平素より本会会務に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

標記につきまして、日本薬剤師会より別添のとおり案内がありましたのでお知らせいたします。

今般、日本薬剤師会および日本製薬工業協会、くすりの適正使用協議会の3団体にて、医療・健康情報の見極め方をまとめた一般向け啓発資材「情報の鵜呑み禁止！」が作成されました。

本資材は、医療・健康情報の見分け方のコツ「み・き・き」を分かりやすく解説したものです。

下記日本薬剤師会ホームページに掲載されておりますので、来局者対応や市民講座等でご活用いただきますよう、貴会会員へご周知方よろしくお願い申し上げます。

記

○日本薬剤師会ホームページ

トップページ > 「薬剤師のみなさまへ」 > 「薬局関連情報」 >

「くすりの正しい使い方」 > 医療・健康情報の「鵜呑み禁止！」啓発資材

<https://www.nichiyaku.or.jp/yakuzaishi/pharmacy-info/use/link04>

以 上

日薬総発第1号
令和8年4月9日

都道府県薬剤師会担当役員殿

日本薬剤師会
担当副会長 原口 亨

一般の方向け啓発資材 医療・健康情報の「鵜呑み禁止！」について

平素より本会会務にご理解、ご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて今般、本会および日本製薬工業協会、一般社団法人くすりの適正使用協議会は3団体で協働し、医療・健康情報を見極めるコツをまとめた一般の方向けの啓発資材「情報の鵜呑み禁止！」を制作しました。本日、3団体連名のプレスリリースを行いましたことをご知らせいたします（別紙参照）。

医療・健康に対する一般の方の関心は高く、インターネットをはじめ様々な情報源から情報を得ておられますが、それらの中には科学的根拠に乏しい情報も散見されます。本資材が、ご自身やその家族の健康を守るために、情報の見極め方のコツ「み・き・き」を身につける一助となることを期待しています。

本資材にはパワーポイント（台本付・スライド26枚）とチラシ（A4判・両面1枚）の2種類があります。下記よりダウンロードできますので、来局者、一般の方が参加される市民講座などでご活用いただきたく、会務ご多忙の折、誠に恐れ入りますが、貴会会員への周知につきまして、ご高配のほどお願い申し上げます。

記

◆本会ホームページ掲載場所

トップページ > 「薬剤師のみなさまへ」 > 「薬局関連情報」 >

「くすりの正しい使い方」 > 医療・健康情報の「鵜呑み禁止！」啓発資材

<https://www.nichiyaku.or.jp/yakuzaishi/pharmacy-info/use/link04>

以上

2026年4月9日

報道関係者各位

 一般社団法人くすりの適正使用協議会
 公益社団法人日本薬剤師会
 日本製薬工業協会

医療・健康の“情報の鵜呑み禁止！” 一般の方向け啓発資材を3団体で制作・公開

一般社団法人くすりの適正使用協議会（以下、協議会）、公益社団法人日本薬剤師会（以下、日薬）および日本製薬工業協会（以下、製薬協）は、3団体で協働し、**医療・健康情報を見極めるコツ**をまとめた一般の方向けの啓発資材「情報の鵜呑み禁止！」を制作し、4月9日に協議会、日薬および製薬協ウェブサイトで公開しました。資材はウェブサイトからダウンロードし、自由にご活用いただけます。

医療・健康に対する一般の方の関心は高く、インターネットをはじめ様々な情報源から情報を得ていますが、それらの中には、科学的根拠に乏しい情報も散見されます。本資材が、一般の方がご自身や家族の健康を守るために、医療・健康情報を見極め方のコツ「み・き・き」を身につける一助となることを期待しています。

なお、本資材は各団体サイトへの掲載のほか、都道府県薬剤師会を通じて日薬会員や、協議会を通じてメールマガジン読者にご案内を予定しています。



啓発資材「情報の鵜呑み禁止！」は以下の URL か、次ページ最下部の二次元コードから

- ・協議会サイト：<https://www.rad-ar.or.jp/knowledge/post?slug=unomi>
- ・日薬サイト：<https://www.nichiyaku.or.jp/yakuzaishi/pharmacy-info/use/link04>
- ・製薬協サイト：
[https://www.jpma.or.jp/information/evaluation/results/allotment/PV_202604 Unomislide.html](https://www.jpma.or.jp/information/evaluation/results/allotment/PV_202604_Unomislide.html)

■ 関係6団体による「共同ステートメント」がひとつの形に

2018年3月に、関係6団体*は、科学的根拠のない医療・健康情報に対する取組みを宣言する「共同ステートメント**」を公表しました。これを受け、一般の方々が正しい医療・健康情報を見極めて選択できるよう、啓発資材が必要であると考え、日薬、製薬協および協議会の3団体で「くすりの基礎知識啓発会議」を立ち上げ、本資材を制作しました。制作にあたっては、医療ジャーナリストの北澤京子氏にご協力いただきました。

* 関係6団体：（公社）日本医師会、（公社）日本薬剤師会、日本製薬工業協会、NPO 法人日本医学ジャーナリスト協会、認定 NPO 法人ささえあい医療人権センター-COML、（一社）くすりの適正使用協議会

** 共同ステートメント全文：<https://www.rad-ar.or.jp/about/activity/statement>



要旨: 医療に関係する様々な情報が溢れるなか、鵜のみにしてしまうことは危険ということを知って、どのようなことに気をつけるべきか紹介します。

台本: みなさん、こんにちは。今日は情報の見分け方についてお話します。ここにある絵は、鵜が情報を丸呑みしている様子を禁止するマークです。

情報の鵜呑みは危険というお話をさせていただきます。20分程度のお話ですので、気楽にお付き合いください。

雑誌記事の例：こんな記事を目にしたら、どう思いますか？

✓ 世の中にはさまざまな医療情報があふれています。少し立ち止まって考えてみましょう。



要旨：一般の方々が目にする本や週刊誌の「センセーショナルなタイトル」を示し、まずは参加者の共感を得て、おもしろそうな話が始まる予感をつくります。

台本：この本のタイトルや週刊誌の記事、ご覧になってどう感じるでしょうか？最近、過大な表現を用いた健康や医療に関する記事を目にすることがあると思います。

広告の例：こんな広告を目にしたら、どう思いますか？

✓ 世の中にはさまざまな医療情報があふれています。少し立ち止まって考えてみましょう。

××薬品の奇跡の〇〇〇〇

がんで苦しむ方に朗報！〇〇〇〇に含まれるβグルカンが免疫細胞を活性化し、がん細胞を撃退します。実際に末期がんから回復した方の声が続々と届いています。抗がん剤の副作用でお悩みの方にも最適です。今すぐお試しください。

お得で嬉しい大容量900粒・90日分！これまで以上にご愛顧ください。

3

要旨：雑誌やインターネット、テレビコマーシャルのよくある事例を紹介し、ここでも共感を得ます。

台本：また、インターネットなどではこのような宣伝がたくさんありますね。皆さんはどのように感じますか？

情報を見分ける演習：あなたは、どう判断しますか？

✓ 世の中にはさまざまな医療情報があふれています。みなさんは何を信じますか？

<p>ママ友のクチコミの健康情報</p> <p>①</p>  <p>あのサプリが良いらしいよ！</p>	<p>ネット検索・SNS・生成AI</p> <p>②</p>  <p>「〇〇薬とは、、、」「〇〇は危険！」</p>	<p>かかりつけ医師・薬剤師のアドバイス</p> <p>③</p>  <p>あなたの体質にあった〇〇は…</p>
<p>「診療ガイドライン」が推奨する治療法</p> <p>④</p>  <p>〇△×病治療における□▽薬投与は…</p>	<p>大学病院のホームページに載っていた手術の情報</p> <p>⑤</p>  <p>当院の〇〇術は年間500件の実績があり…</p>	<p>通販番組で紹介されたサプリメント</p> <p>⑥</p>  <p>飲み続けると効果絶大！今買えば1箱おまけ</p>

健康情報には確かな情報も確かでない情報もあります。

要旨：世のなかには、信頼できる情報や怪しげな情報など、さまざまな情報が入り乱れています。ここでは、参加者同士で自分はどう思うか意見交換してもらいます。

意見交換のあと、1～2名を指名して、感想を聞いてみてください。

台本：ここに6つの情報があります。皆さん、隣同士でどのように思うか話し合ってみてください。信じられるもの、怪しく思うもの、はそれぞれ何でしょうか？

〇〇さん、いかがでしたか？ そうですね。

それでは、これから情報を見極める「コツ」についてお話します。

(健康)情報を目にしたときは

鵜呑みにしない!

情報の
鵜呑み禁止



**いったん立ち止まって
考えてみよう**



要旨:「いったん立ち止まって考える」ことの大切さをお伝えします。

台本:まず、何かしらの情報を目にしたら、「鵜呑みは禁止」です。下の猫の表情のような気持ちで、まずは、本当かどうか自分で考えてみましょう。

情報を見分けるコツ：「みきき」で確認しましょう

✓ どの情報もすぐに信じては危険です。次の3つの観点で、チェックしましょう。

① **みきわめる**

② **きく**

③ **きめる**

あとで困らないように、「みきき」することが重要です。

6

要旨：見分けるコツとして3点を紹介します。

台本：情報を見分けるコツとして3つの観点でチェックしてみましよう。「みきき」という風に覚えてみてください。これから、ひとつひとつ紹介していきます。

情報を見分けるコツ：①みきわめる

✓ ちまたで聞きした情報は、信じる前に見極めないと情報に翻弄されてしまいます。

① **みきわめる**

② きく

③ きめる

7

要旨：自分自身で調べてみる、検証してみるということの大切さを知ってもらいます。
台本：一つ目は「みきわめる」です。これから事例をもとに考えてみましょう。

情報を見分けるコツ：事実と印象を整理しましょう（1）

✓ 事実と印象を分けると、情報が整理されます。

Q.次の文章では、何が事実で何が印象ですか？

Aさんは、何かを隠すような表情で
報道陣をさけるためか、
裏口から逃げるように出ていきました。

参照：下村 健一、想像力のスイッチを入れよう(世の中への扉)、講談社、2017

8

要旨：ここでは参加者に演習として「事実」と「印象」を分けてもらいます。見極める方法の1例です。

台本：よく目にするような表現です。この記事の文章で何が事実で何が記者の印象でしょうか？この例文でチェックしてみましょう。事実だと思う箇所にマークしてみてください。

情報を見分けるコツ：事実と印象を整理しましょう（2）

✓ 同じ事実でも、見せ方によってずいぶん違った印象を与えるものです。

Q.次の文章では、何が事実で何が印象ですか？

Aさんは、何かを隠すような表情で
報道陣をさけるためか、
裏口から逃げるように出ていきました。



事実



印象

参照：下村 健一、想像力のスイッチを入れよう(世の中への扉)、講談社、2017

要旨：ここでは答え合わせをします。いかに文章を書くひとの印象が入ることによって、それを読んだ受け取り手のイメージがかわるかを確認してもらいます。

台本：いかがでしたか？これが答えです。事実はすごく簡単なものですが、そこに記事を書く人の印象が入ると、いかにもAさんは悪者になってしまいます。

これ以外にもよくあるのは、発言した内容の一部だけを抜粋すると内容がまったく違うもに感じたりします。

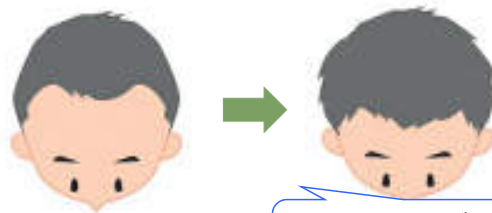
広告の例：こんな広告を目にしたら、どう思いますか？

✓ ご家族や身近な人で薄毛に悩んでいる人がいたら、あなたはこれを勧めますか？

諦めてたあなたに！ぐんぐん生える！
発毛剤“ヘアグロ DX”



1日1回スプレーで1か月分
3万円。2本買えば5万円



何を使ってもダメだった
私が、半年でこの効果！

※個人の感想であり、商品の効能を確約するものではありません

10

要旨：よくある発毛剤の例で、参加者同士で「見極め方」の意見交換をしてもらいます。
台本：次に、このような広告はよく見かけると思います。この広告でチェックしなければいけないところはどのようなことでしょうか？お隣同士で3分間、話し合ってみてください。
いかがでしたか？〇〇さん、どんな意見がありましたか？　そうですね。

広告の例：こんな広告を目にしたら、どう思いますか？

The slide contains the following text in speech bubbles:

- 他の人でも効いているの？
- お医者さんにはかかったことないのかな？
- この情報を出しているのは誰？ 目的は何？
- 体験談を書くバイトがあるって聞いたな
- 写真も体験談もあるし間違いなさそうだな。ダメもとでやってみるかな。
- 効いてそうだけど、他の情報も検索してみようかな？
- 写真じゃなくて、数値やデータはないの？
- やたらキャッチーであやしい気が...
- 2枚の写真、実は順番が逆じゃ？ 髪型変えただけ？ 別の人かも？
- 凄いい、明らかに効いてる！
- 成分は何かな？ どうやって効いてるのかな？
- この人は生えたけど、パパにも効くかな？
- いつの情報か書かれていないような...
- パパも何使ってもだめだったんだよね...
- “ぐんぐん”ってどれ位？
- 副作用は？
- 何人試して、何人効いたの？ 効かなかった人はいないの？
- ストレスが消えたなど別の理由かも？ だとして使わなくても生えたんじゃない？
- 2本で5万円、半年だと15万。生えるなら安い！

要旨：参加者同士で話し合った内容が、スライドのコメントと比べて、自分がどちら側に近いかを確認します。左側は純粹無垢な猫が何でも鵜呑みにしたコメント、

右側はかなり、注意した見方のコメント、真ん中は具体的な比較や指標についてコメントしています。

台本：皆さんが意見交換した内容は左右、どちらに近いものだったでしょうか？イエローの吹き出しは「鵜呑み」傾向にあります。少なくともグリーンやブルーの視点が大切です。

いったん立ち止まって考えてみよう



- ・このヒトって本当に効いてるっていえる？
- ・個人の感想だったりする？
- ・なにかほかの原因でこの結果が出てることはないのかな
- ・ほかのヒトでも効いたっていう情報はないのかなあ
- ・もっと多くのヒトでのデータってないのかなあ
- ・写真だけじゃなくて効果を数字であらわしてくれないかなあ(何本増えたとか)
- ・仮に効いたとして、なにかよくないことも起ったりしないのかなあ
- ・こういうクスリってほかにもいろいろ売られてるけどそれよりいいのかなあ
- ・専門家のお墨付きってあるのかなあ
- ・キャッチーな表現すぎない？
- ...

12

要旨:信頼できる情報かどうかをみるポイントにはいろいろなものがあります。この中でいくつかを参加者に紹介します。

台本:いかがでしょうか？ここに書いてあるのが見極め方のチェックポイントです。

下記は参考。演者として参加者の様子を見て、いくつかの見極め方についてお話することもできます。

1. 発信者の信頼性

1-1 誰が書いた、誰が関係している(含 媒体の信頼度)

- ・筆者が書いてあるか
- ・専門家か(でも実在している?)
- ・公的機関か、営利団体か
- ・所在が明らかか
- ・連絡先・問い合わせ先があるか
- ・HPであれば、長い間運営されてきたものか
- ・HPの運営や編集の方針が書いてあるか
- ・サイトの信頼性を保証したサイトへのリンクがあるか
- ・利用者のプライバシー保護について記載があるか

2. 内容の信頼性

2-1 いつ書いている

- ・記載日は書いてあるか
- ・古くないか

2-2 書いている意図は

- ・営利目的にみえないか
- ・資金を出している等、関係している団体があり、そことの利害に関係し

た内容になっていないか

2-3 書きっぷりはどうか

- ・断言したりしていないか
- ・不安をあおったりしていないか
- ・キャッチーな表現をしていないか

2-4 科学的か(正しい情報に基づいて、正しく結論が導き出されているか)

- ・情報源が書いてあるか。たどれるか。
- ・登場人物の素性は確かか
- ・具体的な研究に基づいているか(根拠があるのか)
- ・その研究はヒトを対象としているか
- ・分母が示されているか
- ・そこその人数で検討されているか
- ・なにかと比較して検討しているか
- ・どういうヒトを対象にして何をしたら何に比べてどうなったかが書いてあるか

- ・かたよったやり方をしている、かたよった情報(結果)になっていないか
- ・ある結果をもたらした原因はほかにもないか
- ・研究結果と結論(キャッチフレーズ)はつじつまが合っているか
- ・メリットだけでなくデメリットも書いてあるか。そのバランス(メリット/デメリット)は納得がいくか。
- ・複数の研究結果が示されているか
- ・結論はどの程度お墨付きを得ているか(診療ガイドラインに採用されているか等)

- ・他からの情報で裏づけされるか

情報を見分けるコツ：キーワードを駆使

知っておくと便利

検索ワードをどう設定するかによって、同じような情報ばかりが出てくるので、キーワードを変えて比較してみましょう。



13

要旨：検索におけるキーワードの使い方について紹介します。

台本：検索はブームとなっており、多くの方が調べる手段にされています。よくCMでも「何々検索！」ってありますね。

キーワードをうまく使って、よい点、悪い点（ポジティブ、ネガティブ）の情報を見比べると自分の判断の参考になります。

正しい情報サイトが検索で 上位に出るとは限りません！

年々改善されていますが、まだまだ正しい情報が上位に表示され
は限りません。

しかし、一般のインターネット利用者は、検索結果の1ページ目、多
くとも数ページのうちから閲覧するサイトを選ぶ人がほとんどです。

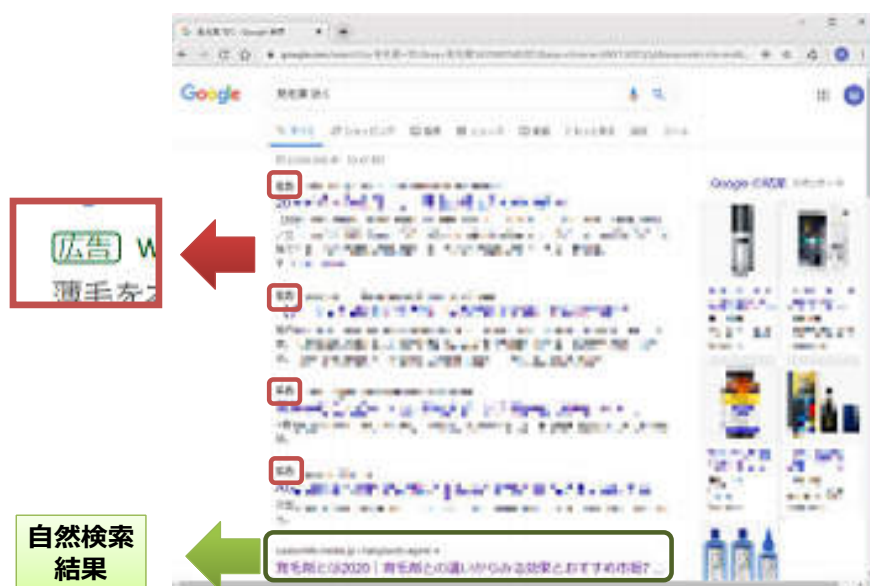
14

要旨: 検索で上位に出てくる情報が必ずしも信頼できる情報ではないということを紹介
します。

台本: 皆さん、検索は今や日常でよく使う調べ方ですが、どうしても上位にある情報を見
てしまいませんか？

情報を見分けるコツ：広告と自然検索結果

知っておくと便利



広告であってもなくてもアヤシイ情報があるため、情報を見極めること！

15

要旨：検索された情報には「広告」が混ざっていることを紹介します。

台本：これは「発毛薬効」で検索した結果です。上位4番目までは、すべて広告です。

広告がすべて怪しい情報とは限りませんが

あくまでも「広告」としての情報であることを意識してください。

情報を見分けるコツ：記事やSNSでの広告

知っておくと便利

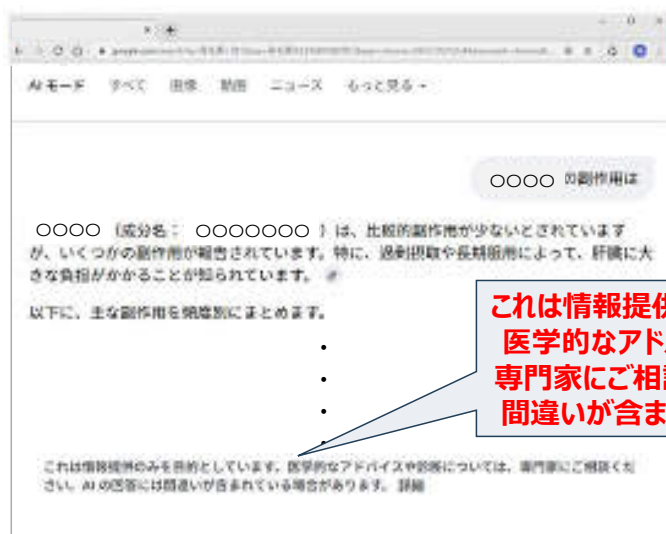


要旨：同様に小さくADやPRといった印が記事と混在していることを紹介します。
台本：記事ではなく、広告やCMIは明示することがルールとなっていますが、このように小さくAD(広告)とかPR(宣伝)という略称で混在していますので、注意して見てください。

情報を見分けるコツ：生成AIの情報

知っておくと便利

最近、生成AIが検索結果を教えることも増えています。記事の最後の注意書きに「AIの回答には間違いが含まれている場合があります。」として、専門家への相談を勧めています。



要旨：生成AIの検索結果についても紹介します。

台本：最近、生成AIが検索結果を教えることも増えています。最後に「AIの回答には間違いが含まれている場合があります。」として、専門家への相談を勧めています。生成AI検索結果が正しいとは限りません。

情報を見分けるコツ：②きく

✓ 正確な情報を得るために、医師や薬剤師にぜひ聞いてください。

① みきわめる

② きく

③ きめる

18

要旨：見分けるコツの2点目、「きく」ことの大切さを紹介します。

台本：それでは、次に見分けるコツの2つ目、「きく」についてお話しします。

情報を見分けるコツ：②きく

✓ 正確な情報を得るために、医師や薬剤師にぜひ聞いてください。

ネットで△×薬は依存してやめられなくなると書かれていたんですけど・・・

AIは間違った情報を示すこともあると聞きました。何が根拠がわからないところもちょっと心配です。

雑誌に出ていた「飲んではいけない薬」を使っています。この前の不調はあの薬のせいじゃないでしょうか・・・

凄い効果の〇〇薬があるらしいのですが、僕にも効きますか？副作用やデメリットはありますか？

この前タレントがテレビで薦めていたサプリ、友人の間でも評判で、使ってみようか迷っているのですが、先生はどう思いますか？



19

要旨：自分でいろいろな情報を見極めようとしても、なかなか判断に迷うこともり、その場合は専門家のアドバイスを受けることが大切であることを紹介します。

台本：皆さんは医師や薬剤師に遠慮して、聞くことをためらっていませんか？自分で調べた情報が正しいのかどうか迷うこともあります。

そんなときは専門家に聞いてみてください。

専門家に聞く②かかりつけ医師・薬剤師

- ✓ 一人ひとりの個性に合った医療を行うことが大切です。
- ✓ 医師や薬剤師には薬や健康のことで疑問や困ったことがあった時、相談することができます。

日本医師会ホームページより (https://www.med.or.jp/dl-med/etc/iken/20260206_koukoku.pdf)

日本薬剤師会ホームページより (<https://www.nichiyaku.or.jp/kakaritsuke/>)

病気や治療には個人差があり、さまざまな専門家がサポートしてくれます。
分からない、不安なこと、困っていることなどがあれば、専門家に聞きましょう。
処方された医薬品については、指示されたとおりに使いましょう。

要旨: かかりつけ医師・薬剤師に相談することをお奨めします。

台本: 病気や治療には個人差がありますので、不安なことは何でも聞いてください。また、医師から処方された医薬品は、医師・薬剤師に指示されたとおりに使いましょう。

情報を見分けるコツ：③きめる

✓ 自分の健康は自分の問題です。人任せにするのではなく、しっかり向き合しましょう。

① みきわめる

② きく

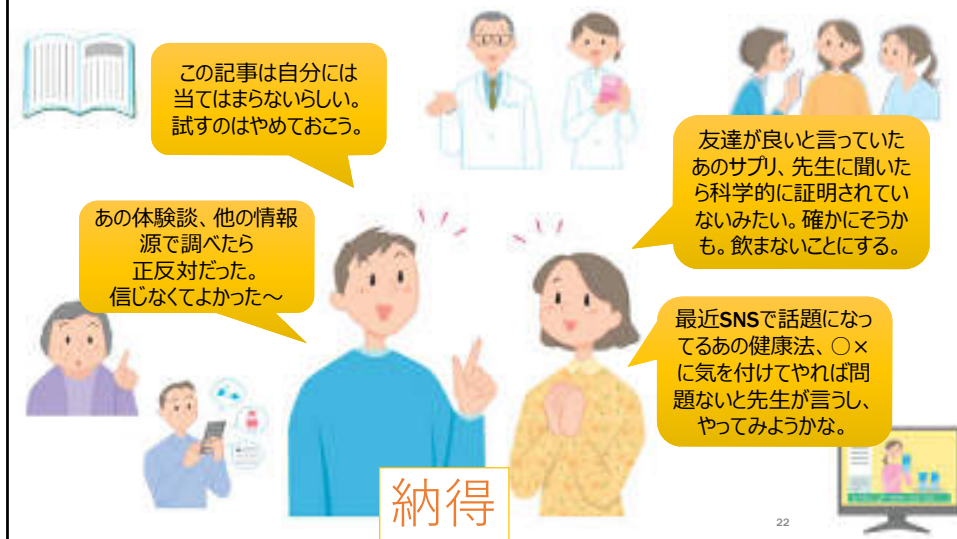
③ きめる

21

要旨：3つめの情報を見極めるコツである「きめる」を紹介します。なかなか自分で決められないという場合もありますが、納得することが大切であることを伝えます。
台本：最後のコツは「決める」です。

情報を見分けるコツ：③きめる

✓ 自分の健康は自分の問題です。人任せにするのではなく、しっかり向き合しましょう。



要旨: 決めるという言葉に抵抗がある場合は「納得」という表現で紹介してもよいです。
台本: なかなか自分では決められないという方もいますが、いろいろな情報を自分で検証し、
わからないことは専門家に聞いて、そのうえで納得するということが大切です。

(健康) 情報を目にしたとき、いったん立ち止まって考えてみるのが重要です



要旨: いままでの話をまとめます。




台本: 最後にいままでの話をまとめますと、このような流れになります。ぜひ、これからの参考としてください。

信頼できる情報源を活用することも重要です

くすりは正しく使ってこそくすりです。適切な医療を受けるために、医薬品について信頼できる情報源を知っておくことは重要です。ご自身又はご家族が処方された医薬品について調べてみましょう。



「くすりのしおり」は、患者さんにわかりやすい表現で要約したお薬の情報です。くすりに関するさまざまな情報を正確にわかりやすく発信することで、患者さんの不安によりそい、医療関係者との円滑なコミュニケーションの促進をめざしています。

	お医者さんから 処方される薬の説明です！	<small>しよほうせん</small> お医者さんから出される処方箋によって、薬局や病院で薬剤師さんが調剤する薬の説明が書かれています
	分かり易い表現でコンパクト！	患者さんと、お医者さんや薬剤師さんとの間で、お薬についてもっと対話をして頂きたい！そんな想いから、難しくなりがちな説明を出来るだけ易しく記載しています
	製薬企業が作っています！	実際に薬を作り、販売している製薬企業が直接作成しているので、正確で信頼性の高い情報です。それも毎日、更新しているので、常に最新の情報が得られます

要旨：信頼できる情報源を紹介します（このスライドを含めて3つ）

台本：信頼できる情報源を活用することも重要です。

「くすりのしおり」は患者さんにわかりやすい表現で要約したお薬の情報です。くすりのことを調べるときにぜひ活用ください。

くすりのしおりではこんなことがわかります！

くすりのしおり

くすりの情報を もっと見る

関連を知る

この医薬品の関係する疾患について説明した冊子やサイトなどが見られます。

この医薬品の患者向けの副作用症状のリーフレット、具体的な使い方を説明する動画などが見られます。

目次

- この薬の作用と効果について
- 次のような方は注意が必要な場合があります。必ず担当の医師や薬剤師に伝えてください。
- 用法・用量（この薬の使い方）
- 生活上の注意
- この薬を使ったあと気をつけていただくこと（副作用）
- 保管方法その他

こちらが「くすりのしおり」でご覧になれる具体的な情報です。

健康・医療・医薬品に関する信頼できる情報源

- PMDA（医薬品医療機器総合機構；厚生労働省所管の独立行政法人）のウェブサイトでは患者向医薬品ガイドなどの情報を提供しています
- 健康・医療・医薬品に関する以下のような情報について、信頼できるサイトをご紹介します。右下の二次元コードからご覧ください



くすりの基本

病気に対する治療法

妊婦／授乳婦と薬

健康食品

情報の見極め方

がんの情報

病気／検査／生活習慣病予防



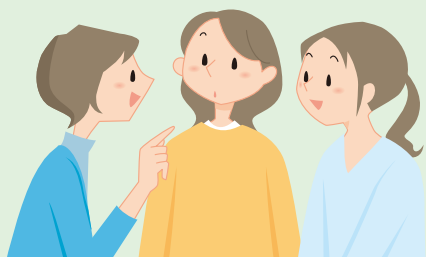
また、健康・医療・医薬品に関する情報について、信頼できるサイトをご紹介します。

情報の **う の 鵜呑み禁止**



医療・医薬品・健康情報があふれています。
あとで困らないように「**み・き・き**」が重要。

ママ友のクチコミの
健康情報



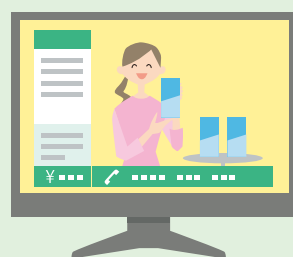
あのサプリが
良いらしいよ!

ネット検索・
SNS・生成AI



「〇〇薬とは？」
〇〇薬は危険!

通販番組の
サプリメントの紹介



飲み続けると効果絶大!
今買えば1箱おまけ

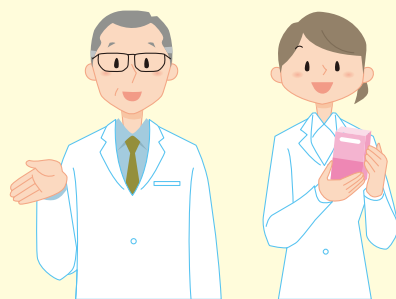
み きわめる

情報を目にしたら、信頼できる
情報かどうかをいったん立ち止
まって考えてみましょう。

- ▶ 個人の感想ではないか。
- ▶ データは信頼できるか。

ネットでの検索スキルを身につけましょう。

- ▶ 正しい情報サイトが検索で上位に出るとは限らない。
- ▶ 生成 AI の回答も正しいとは限らない。



き く

正確な情報を得るために、自分で調べた情報が
正しいのかどうか迷ったら、医師や薬剤師に
遠慮せず聞いてみましょう。

き める

いろいろな情報を自分でみきわめて、
わからないことは医師や薬剤師に聞いて、
納得して決めましょう。

くすりは正しく使ってこそくすり。
くすりのことを知っておきましょう。

くすりを、
ちゃんと。

くすりは正しく使ってこそくすりです。適切な医療を受けるために、医薬品について信頼できる情報源を知っておくことは重要です。ご自身又はご家族が処方された医薬品について調べてみましょう。

くすりのしおり



くすりのしおり

くすりの情報をもっと見る

病気を知る

この医薬品の関係する疾患について説明した冊子やサイトなどが見られます。

この医薬品の患者向けの副作用症状のリーフレット、具体的な使い方を説明する動画などが見られます。

目次

この薬の作用と効果について

次のような方は注意が必要な場合があります。必ず担当の医師や薬剤師に伝えてください。

用法・用量（この薬の使い方）

生活上の注意

この薬を使ったあと気をつけていただくこと（副作用）

保管方法その他

信頼できる情報源を活用することが重要です



PMDA（医薬品医療機器総合機構：厚生労働省所管の独立行政法人）のウェブサイトでは患者向医薬品ガイドなどの情報を提供しています



右下の QR コードから以下についての情報の信頼できる情報源を紹介したサイトに入れます。

- くすりの基本
- 病気 / 検査 / 生活習慣病の予防
- 妊婦 / 授乳婦と薬
- 情報の見極め方
- がんの情報
- 病気に対する治療法
- 健康食品

