

ネット情報を使いこなす能力を養おう！

### 健康を決める力～ヘルスリテラシー

URL : <http://www.healthliteracy.jp/>

情報が簡単に入手できるようになって、その中から自分に必要で適切な情報を探し出すのは大変です。健康に関する情報の探し方、活用の仕方について、わかりやすく説明したサイトです。聖路加看護大学中山和弘氏が運営しています。

氾濫するネット情報を見極める！

### 5分で分かる！健康情報見極め術

URL : <http://www.qlife.jp/value/>

京都大学健康情報学中山健夫氏監修の、情報選択スキルを高めるためのサイトです。インターネット上に氾濫する健康・医療情報の活用方法のポイントを、マンガを用いてわかりやすく説明しています。情報収集初心者の方に・・・。

医療健康情報をまとめて閲覧できます

### ここカラダ

URL : <http://www.cocokarada.jp/>

病院検索、症状チェック、病気事典、処方薬、サプリメント、医療健康の総合情報サイトです。生命保険、医療のしくみ、医療費に関する情報のほか、病院に行く前に知っておきたい病院探しのコツや知識などが掲載されています。

岩手県医療機関検索サービス

### いわて医療情報ネットワーク

URL : <http://www.med-info.pref.iwate.jp/>

各医療機関から岩手県に報告された医療情報を元に作成されたサイトです。「お医者さん検索」「歯医者さん検索」「助産所検索」「薬局検索」があります。また、休日当番医も探すことができます。外国語にも対応。

岩手県内の病院を探す

### ドクターサーチいわて

URL : <http://iwate.doctor-search.tv/p/>

めんこいテレビが運営する岩手県の医療施設検索サイトです。県内すべての医療施設の基本情報を掲載しています。地域を指定したり、診療科目を選択するなどの詳細検索や、休日当番医、急患診療対応病院を探すこともできます。

盛岡市内の病院関連情報

### 盛岡市医師会

URL : <http://www.morioka-med.or.jp/>

盛岡市内の休日救急当番医表や夜間急患診療所、こども救急電話相談の案内が載っています。また、認知症に関する知識を習得している「もの忘れ相談医」一覧の掲載、思春期・性の悩みをメールで相談することもできます。

## くらしコーナー

# 健康・医療情報 ウェブナビ

(最終アクセス日 平成26年8月7日)

### 健康・医療情報のご利用について

θ 健康・医療についての知識を深めたり、医師や医療機関と相談する材料としてご活用ください。

θ 特定の治療法、薬をおすすめするものではありません。

θ 健康・医療に関する情報・知識は常に変化していますので、図書館の情報が全てではありません。最新の情報は医療機関におたずねください。

θ ご紹介したウェブサイトの掲載内容について、図書館が責任を負うものではありません。あらかじめご了承ください。

岩手県立図書館

Tel : 019-606-1730 Fax : 019-606-1731

<http://www.library.pref.iwate.jp/>

もしも、がんと言われたら・・・

### がん情報サービス

URL : <http://ganjoho.jp>

独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センターが運営するサイトです。一般の方や医療専門家に対して、がんについて信頼できる最新の正しい情報をわかりやすく紹介しています。

ひとりで悩まないで

### うつ病と不安の病気の情報サイト

URL : <http://utsu.jp/>

国際医療福祉大学医療福祉学部 上島国利教授監修のサイトです。うつ病に関する基礎知識や診断、治療などの情報のほか、不安障害（パニック障害、社交不安障害など）に関する情報が載っています。

くすりはリスク。正しい知識を！

### くすりのしおり

URL : <http://www.rad-ar.or.jp/siori/>

くすりの適正使用協議会が運営するサイトです。お医者さんから処方される薬を、製品名や主成分、剤形などから検索できます。製薬企業が直接作成しているため、正確で信頼性の高い情報です。やさしい言葉で説明されています。

日本人の死因の2位が心臓病、3位が脳卒中

### 循環器病情報サービス

URL : <http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/>

国立循環器病研究センターが運営するサイトです。心臓病や脳卒中などの循環器病の症状や原因、予防や治療についての情報がイラストとともにわかりやすく載っています。また、栄養に関する基礎知識も参考になります。

長寿社会、生活するためのヒントに・・・

### 健康長寿ネット

URL : <http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm>

「長寿」「医療」「介護」の3つのコンテンツがあり、健康と運動や食事、リハビリテーション、さまざまな疾患の説明、介護保険・在宅介護など、高齢期を前向きに生活するために必要な情報を提供しています。

ジェネリックってなに？

### かんじゃさんの薬箱

URL : <http://www.generic.gr.jp/>

日本ジェネリック医薬品学会が運営する「ジェネリック医薬品」の情報サイトです。薬の検索のほか、「ジェネリック医薬品」の説明や利点、取り入れている医療機関の紹介や、先発医薬品との違いなどが載っています。

いざという時、お財布もあわてずに・・・

### がん治療費.com

URL : <http://www.ganchiryohi.com/>

がんの部位、進行度に合わせて治療費がどのくらいかかるかを簡単に計算できるサイトです。がんの検査にかかる費用や、抗がん剤の治療費などがわかりやすく説明されているので、どの程度のお金が必要になるのか、イメージできます。

メタボが気になる人に・・・

### e-ヘルスネット

URL : <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/>

厚生労働省運営の、メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイトです。メタボリック症候群の基礎知識や、栄養・食生活、休養など、毎日の生活習慣を見直すためのヒントになる情報が載っています。

患者にしか語れない言葉があります

### 健康と病いの語り

URL : <http://www.dipex-j.org/>

病気の診断を受けた人やその家族が、同じような経験をした人たちの「語り」に触れて、病気と向き合う勇気と知恵を身につけるために作られたサイトです。映像や音声、テキストを通じて語られています。