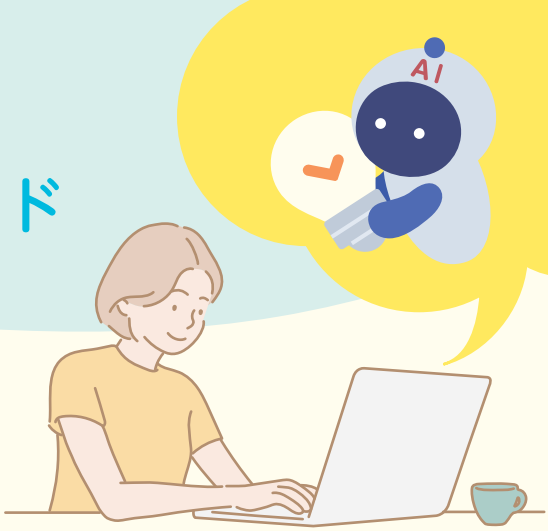
生成ＡＩとのつきあい方

健康・医療情報の収集・活用ガイド



生成 AI は、病気や薬のことを調べたり、
受診の準備をしたりするときに役立ちます。
ただし、まちがった情報を答えることもあります。
上手に使うためのポイントをまとめました。

Ｗｅｂで詳しく見る

生成ＡＩが役立つ場面

- 情報を理解するとき
- 受診の準備をするとき
- 受診の内容を記録するとき

生成ＡＩに任せてはいけないこと

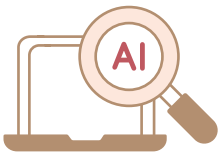
情報の評価
情報の正確性や最新性は保証されていません。

意思決定
治療の選択は必要に応じて医療者に相談しながら行います。

症状や治療の判断
医療者のように病気の診断や治療方針の判断はできません。

生成ＡＩを上手に活用するための４つのステップ

1 使う前に、生成ＡＩの用途や機能を確認する



- どのようなサービスか
- 情報の出典や生成の仕組み
- 回答の根拠や注意点

2 ポイントを押さえて質問する



- 与える役割をはっきり伝える
- 具体的に質問する
- 状況は伝え、個人情報は入れない

3 回答は信用できそうか、評価する



- 追加の質問をする
- 情報源を確認する
- 偽情報・誤情報に注意する

4 自分に当てはめられそうか、確認する



- 自分の状況や価値観に合うか
- メリット・デメリットを考える
- 医療機関や専門家に相談する

回答を活用するときの注意点

- ☑ 氏名・住所・生年月日・保険証／マイナンバー・具体的な検査値や画像・ゲノムなどの個人情報は入力しないでください。年代・症状・服用薬など、個人を特定しない情報は入力できます。
- ☐ 情報は新しいか？（公開日・更新日を見る）
- ☐ 示された出典を開くと、実在し、同じ内容が書いてあるか？ Check
- ☐ 自分の考えに合わせすぎていないか？（反対意見やほかの選択肢も聞いてみる）
- ☐ 日本の制度や自分の状況に合っているか？
- ☐ 広告や体験談が混ざっていないか？

生成ＡＩだけで判断してはいけないとき

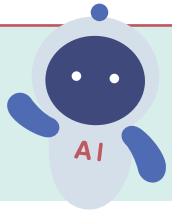
診断や治療など、医療上の重要な判断
症状の緊急性、治療方針、検査結果の解釈、薬の開始・中止・変更など



➡ 医療者に相談しましょう

命や安全にかかわること
「死にたい」と考えている、自分や人を傷つけてしまいそう、暴力や虐待を受けている場合など

➡ 信頼できる人や専門機関に相談しましょう
緊急時は消防や警察に通報しましょう



生成ＡＩは、健康・医療情報の理解を助けるための道具です。
かしこく活用しながら、医療者とともに、自分自身の健康を守っていきましょう。

この資料は、「令和８年度ナショナルセンター 医療研究連携推進本部 横断的研究推進費」の研究推進費によって作成されました。

JHealth-Linc – 6つのナショナルセンターによる医療・健康情報ポータルサイト –
https://jhealth-linc.jihs.go.jp

JHealth-Linc［Japan Health Information Liaison Consortium］は、国内の6つのナショナルセンター（国立高度専門医療研究センター／国立健康危機管理研究機構）の情報発信部門が連携し、専門的な知見をもとに、一般の方向けに正確で信頼できる医療・健康情報を届ける取り組みを行っています。

2026.10