

医療・福祉

薬だつ知識

89

日本の平均寿命は世界トップクラスであり、2025年にはおよそ5人に1人が後期高齢者となる超高齢化社会に突入します。その中で、平均寿命と健康寿命の差が大きな課題になっています。現在は10年ほど開きがあるこの差を縮め、健康寿命を延ばすために注目されているのが、健康への関心や正しい理解、予防・健康づくりなど「セルフケア」の推進です。

適切なセルフケアには、日ごろから自分の健康状態を把握しておくことが欠かせません。そのために重要になるのが、定期的な健康診断やがん検診で

セルフケアのススメ

健康は自分で守ろう



マイナ保険証や健康手帳など、健康診断の結果を記録するツール

す。健診・検診の目的の一つは病気の早期発見ですが、他にも体の変化を知るといった目的があります。健診・検診のデータは保存し、経年の変化を確認

しましょう。まだ病気ではなくても、病気になる兆しにいち早く気づき、生活習慣の見直しを図ることで、将来の病気のリスクを軽減することにつながります。

健診・検診の結果を受けてどう対応すべきか分からない場合は、ぜひ薬局にご相談ください。結果をあらかじめ共有できるようにしておくことで、マイナ保険証で情報取得に同意していただけでは最長5年分を確認できません。その他にも厚生労働省が記録するツールとして「健康手帳」を作成しており、同省のホームページからダウンロードできます。

薬局は医薬品だけでなく、生活習慣や食事・栄養に関することなど幅広い健康相談に対応しています。セルフケアは自分自身が主体的に進める取り組みですが、あなたの健康の伴走者として薬局を活用してみませんか？

(鹿児島県薬剤師会健康増進委員会・井上真奈美)

令和7年4月1日(火)

89 . セルフケアのススメ