

# 皆さま、今一度自身を健

～健康の基本はセルフメディケーション～

## はじめに

皆さま、自身のカラダ・健康に興味関心をもっていますか？ この2年間、新型コロナウイルス感染症の話題から、自身や家族・仲間の健康について考える時間は多かったことでしょう。今後も自身のカラダ・健康を守るために積極的に健康活動を進めましょう。

## セルフメディケーションの重要性

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を意味していますが、広義の意味では、健康維持、疾病予防の方法を食事、運動、休養にまで広げて、“自分で自分の体の健康管理を行うこと”をいいます。いざというときに薬を服用したり、医療機関で相談したりすることも大切です。しかし、より重要なことは、普段から自身のカラダを知り、対策を練って実際に取り組んでいくことです。

## その基本は日常生活にあり

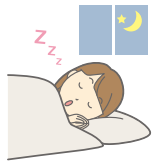
① 適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理（体温・体重・血圧等の測定、健康診断受診等）を継続するなど、日頃から健康を意識しましょう。これらは私たちの自然治癒力を向上させ、また、健康状態の把握に役立ち、健康管理へのモチベーションも上がります。そして、健康の維持、生活習慣病等の予防や改善・重症化予防、ひいては健康寿命の延伸を目指すこととなり、結果的に、医療費の節約にもつながるのです。



適度な運動



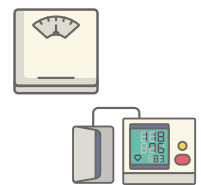
バランスのよい食事



十分な睡眠



健康診断



家でも健康意識