

ご存じですか？セルフメディケーション

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すること」（世界保健機関：WHO定義）です。

自分の身体を自分で守るセルフメディケーションの考え方は、平均寿命が長くなった現代、健康寿命の延伸や国民全体の医療費や社会保障制度の維持のためにも大切です。健康で幸せな生活を送るためにセルフメディケーションの習慣をつけましょう。

自分の健康は自分で意識して健康管理に積極的に関わることが大切です。

具体的には下記のようなものがあります。

適度な運動と睡眠

無理のない運動を日常生活に取り入れて体調を整え、質のよい睡眠で体調回復をはかり、身体の内自然治癒力を高めておきましょう。



バランスの良い食事

ご飯やパンなどの主食と肉・魚・大豆製品・卵などのたんぱく質、ビタミンやミネラルが豊富な野菜・海藻・きのこ等と一緒に取りましょ



衛生管理

外出後や食事前などは、流水と石鹼による手洗い。マスク着用、換気で感染症対策を心掛けましょう。



健康診断やがん検診を受けましょう

定期的な受診して身体の状態を知ることは重症化予防につながります。



OTC医薬品の適切な使用

薬局やドラッグストアで処方箋なしで購入できる医薬品のことです。軽度な身体の不調はOTC医薬品を使用して、自分で手当をすることもできます。症状の改善が思わしくない時は医療機関を受診しましょう。



正しい情報

健康を維持、増進するためには正しい情報を得ることが重要です。かかりつけの医師・薬剤師や管理栄養士、保健師などに相談しましょう。



問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 7071

あびらチャンネル
などで
紹介しています！

あびらチャンネルでは、町民の皆さんの野菜不足を減らそうと、町の管理栄養士が季節の食材などを用いた料理の紹介を行っています。

そんなA'sキッチン は全部で3回放送中。YouTubeへも投稿しているので、どうぞご覧ください！

各ご家庭で挑戦しやすいように、誰でも作りやすい
易しいレシピになっています♪



A'sキッチン
第1回目
YouTube版