

高知家の健康だより



令和6年3月29日発行

身体活動量をアップさせて健康を維持しませんか？

身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の2つに分けられます。

生活活動	例： 買い物、洗濯物を干すなどの家事 犬の散歩・子どもと屋外で遊ぶなどの生活上の活動 通勤・営業の外回りなどの仕事上の活動など
運動	例： ジムやフィットネスクラブで行うトレーニング テニス・サッカーなどのスポーツなど



身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病のリスクは低下します。また、日常生活では・・・

- 労働生産性(仕事の効率)の向上
- メンタルヘルスの向上
- 記憶力の向上 などの効果が期待できます。

～取り入れやすい手軽な運動には以下のようなものがあります～

上体起こし：膝を曲げた上体から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

スクワット：両足を肩幅よりやや広くして立つ。

ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

腰のストレッチ：上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

(参照:身体活動量アップで健康維持！私のアクティブプラン(厚生労働省))

薬剤師の皆様へ

令和5年度薬局の状況等に関するアンケートへのご協力のお願い(薬務衛生課)

かかりつけ薬剤師・薬局の職能や薬局機能の強化に向けた取り組みをより一層進めるにあたり、在宅訪問やオンライン服薬指導の実施状況をはじめとする薬局の状況等を把握させていただくため、アンケートを送付いたしました。

アンケートがお手元に届きましたら、**4/8**までに回答へのご協力をお願いいたします。

ジェネリック医薬品使用割合（出典：「最近の調剤医療費の動向」R5.10月時点）
数量ベース（新指標） 高知 81.8%（全国 45位） 全国 84.7%

