

今年の敬老の日は9月18日です

- 以前は敬老日は9月15日でした
- 国民の祝日に関する法律で2003年(H15)から、「9月の第3日曜」になっています
- 敬老の日は、1947年(S22)に兵庫県多可郡野間谷村で「敬老会」を9月15日に開催したのが始まりです
その時の敬老会の対象は55歳以上だったそうです
- 1947年(S22)の平均寿命は、男50.06歳、女53.96歳でした
- 今の平均寿命は、男81.05歳、女87.09歳です



今大事なのは健康寿命です

健康寿命を延ばすために・・・

- 「特定検診」(対象：40歳～75歳)を必ず受けましょう
- 生活習慣病のリスクを早期に発見することが目的です
- 「特定検診を受けるメリット」
 - ★自分自身の健康状態を把握
 - ★健診結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスなどが受けられる
 - ★疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる

健康維持の3原則

- ★適切な食事
- ★適度な運動
- ★質の良い睡眠

成人の6人1人は糖尿病又はその予備軍です
予備軍の方は、ほとんど自覚症状がありません

気になることがあれば
お気軽に薬剤師にご相談ください

特に糖尿病の
予防・治療に必要なのは

- ★適切な食事
- ★適度な運動

9月1日は“防災の日”

準備しておいた方がよいもの



特に医薬品等は・・・

災害時はケガや体調不良が出やすくなります

★軽度のけがの応急手当用の救急セット

• 消毒薬 • ガーゼ • 包帯 • 傷絆創膏

★発熱、歯痛、生理痛等

• 解熱鎮痛薬

★急な胃痛や下痢

• 胃薬、整腸剤、正露丸



持病で薬を飲んでる人は・・・

「薬」と「お薬手帳」をいつでも
持ち出せるようにしておきましょう



しろくま薬局のおすすめ

つい楽しくて 飲みすぎた二日酔い ... そんな経験はありませんか？

そんなあなたに ちょっとしたお手伝い

余分な水分を出し
アルコールから胃を守る

お酒を飲む前に
五苓黄解を1本

これいおうげ
五苓黄解



お酒は
美味しく・楽しく

そして
次の日は
スッキリと