

令和7年 9月のしろくま薬局 “壁新聞”

今年の敬老の日は
9月15日(月)



昭和22年(1947)の9月15日に兵庫県の野間谷村で、村主催の「敬老会」を開催したのが「敬老の日」の始まりとされています
※この時の敬老会の対象者は「55歳以上」でした

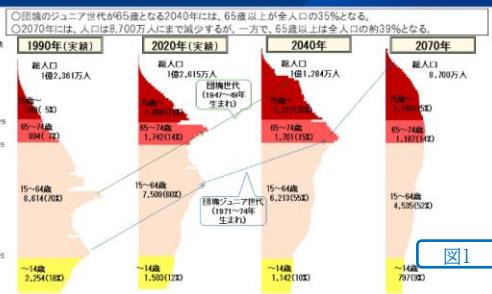


昭和38年(1963)に「老人福祉法」で、9月15日が「老人の日」、9月15日から21日までを「老人週間」と制定しています

昭和41年(1966)に「国民の祝日に関する法律」が改正され、9月15日が国民の祝日「敬老の日」に制定されています

平成15年(2003年)から、ハッピーマンデー制度の施行により「敬老の日」は9月の第3月曜日に変更になっています
※9月15日の老人の日は残ってます

日本の人口ピラミッドの変化



2024年(昨年)の65歳以上人口は3,625万人(人口の29.3%)
2025年(今年)は団塊世代の方々が全員75歳以上(人口の18%)
2040年(15年先)は65歳以上人口が人口の35%(人口の1/3以上)

65歳以上の高齢者の割合は世界の中で一番大きくなっています
平均寿命、健康寿命は先進7か国の中で一番長くなっています(図2)

2023年(昨年)の65歳以上の「就業者」は914万人
※高齢者(65歳以上)の就業率は25.2%
※「仕事をしている人の7人に1人は高齢者」という数字です

20年連続で過去最高を更新

平均寿命と健康寿命の国際比較

○日本は、先進7か国の中でも最も長い平均寿命、健康寿命となっています。

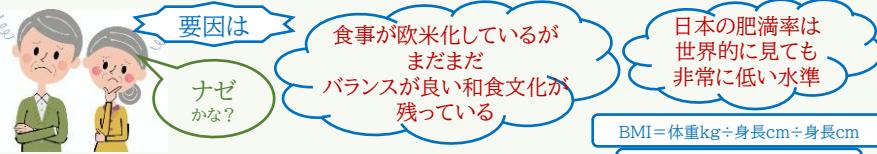


2024年(昨年)の「出生数」は70万人を割っています
※出生数が減り高齢者が増える「超高齢社会」が当分続きます

2016年に100万人を割りわずか8年です

2040年頃まで高齢者人口は増え続け、その間若者人口は減り続けます。
元気な高齢者に必要なのは「セルフケア」です。何時でも薬剤師にご相談ください。

超高齢社会ですが高齢者の健康状態は世界の中では良いと言われています



BMI=体重kg÷身長cm÷身長cm

肥満率=BMI30以上

国名	肥満率(%)
アメリカ	約36~42%
オーストラリア	約30%
イギリス	約28~30%
カナダ	約29%
ドイツ	約23%
フランス	約21%
中国	約7~8%
韓国	約5%
日本	約4~5%

フレイルは健康な状態と病気や介護が必要な状態の「中間」です

早めに気づいて食事や運動、社会との繋がりなどに
気をつければ元気な状態に戻ることができます

・適度な運動:筋力・バランス感覚の維持のために、ウォーキングやラジオ体操など
日常的に行なえる軽い運動が推奨される

健康に生活を続けるために「フレイル」に気をつけましょう

- ・バランスの良い食生活
特に、筋肉量維持のために「タンパク質」(肉・魚・大豆製品等)を摂る
- ・社会的つながりの維持
地域活動など人との交流を持ち孤独を防ぐ

「肥満率」は、特に生活習慣病が気になる年代(中高年)の方には注意が必要な点があります!

実際には、BMIが25未満でも脂質異常や糖尿病予備軍の人は多く
体重に現れない「かくれ肥満」や「メタボリックシンドローム」のリスクが増加しています

「体重がそんなに多くないから大丈夫」と思わず、
健康診断や腹囲測定(男性85cm 女性90cm)での評価を重視することが大切です

注意が必要!

お酒は
楽しく・
でも
飲み過ぎには
注意!!



しろくま薬局のおすすめ

つい楽しくて飲み過ぎた二日酔

そんなあなたに
ちょっとしたお手伝い

飲み過ぎ、食べ過ぎ、吐き気(二日酔・悪酔の
むかつき、むかつき、胃のむかつき、嘔吐、悪心、
食欲不振、もたれ、胃部・腹部膨満感、胸
やけ、胸つかえ、胃弱、嘔吐、消化不良



オンライン 服薬指導

- LINEだからOK
職場でもOK
- 01 LINE友だち追加
薬局の店舗の公式LINEを友だち追加し予約の流れ
- 02 オンライン
予約時間になったらビデオ通話で服薬指導
- 03 お薬の配達
お薬に届いたお薬を受け取るだけ