

# 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

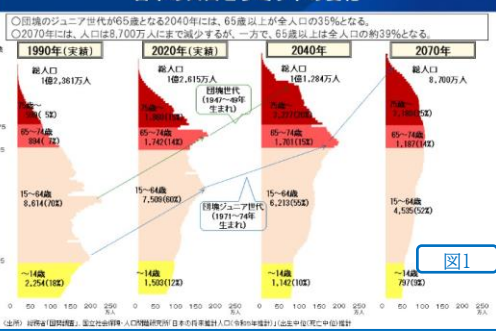
昭和38年(1963)に「老人福祉法」で、9月15日が「老人の日」、9月15日から21日までを「老人週間」と制定しています

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います



### 日本の人口ピラミッドの変化



2024年(昨年)の 65歳以上の人口は 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歳以上の人口が 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(一昨年)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

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

### 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、最も長い平均寿命、健康寿命となっている。



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



要因は

ナゼかな?

食事が欧米化しているが  
まだまだ  
バランスが良い和食文化が  
残っている

日本の肥満率は  
世界的に見ても  
非常に低い水準

BMI=体重kg÷身長cm÷身長cm

肥満率=BMI30以上

健康に生活するために「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！

注意が必要！

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

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%

## しろくま薬局のおすすめ

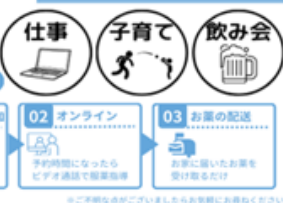
つい楽しくて 飲み過ぎた二日酔

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、嘔気、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



お酒は  
楽しく・・・  
でも  
飲み過ぎには  
注意！！