



まるごとけんこう

Vol.
56
令和7年4月1日発行
(2025.APR)



特集

セルフメディケーション

- トレーナーのワンポイントアドバイス
「ストレッチで動きやすいからだづくり」
- 健診のご案内
- 郡山歯科医師会より「虫歯の予防 ～シーラント～」
- 健康づくりのご案内(4月～9月)

表紙: 定期運動コース「マシントレーニング」

当施設では、「健康寿命の延伸:生涯にわたって元気で健康的な生活を送ること」を目指して、健康を支える大切な要素である「筋力・持久力・柔軟性」の向上を目的とした運動コースを実施しています。

幅広い年齢層の方々が、元気な笑い声とともに気持ちよく汗を流しています。いつまでもいきいきとした生活を送るために、楽しく体力づくりを行っている皆さんです。

OTC医薬品

自分の症状に合わせて薬局などで医師の処方箋なしで買える薬です。詳しく分類すると以下のようになります。

	薬の例	対応できる専門家	書類で説明	リスク
医療用医薬品	処方箋医薬品(処方薬) 症状や体質に合わせて医師や歯科医師が処方するもの。	医師・歯科医師、薬剤師	義務	高い
要指導医薬品	一部のアレルギー薬など 医療用医薬品からOTC医薬品になって間もないもので、購入には薬剤師の説明が必要。	薬剤師	義務	↑
第1類医薬品	一部の解熱鎮痛剤や毛髪剤など 一般用医薬品として副作用、相互作用などで安全上、特に注意を要するもの。	薬剤師	義務	
第2類医薬品	主な風邪薬、解熱鎮痛剤など 副作用、相互作用などで安全上、注意を要するもの。	薬剤師、登録販売者	任意(努力義務)	
第3類医薬品	一部のビタミン剤、整腸剤や消化剤など 副作用、相互作用などで安全上、多少の注意を要するもの。	薬剤師、登録販売者	法律上の規定なし	
OTC医薬品				低い

サプリメント

健康食品に分類される食品で、ビタミンやミネラルなど健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮し錠剤やカプセル状にしたものです。

サプリメントなどの健康食品は、医薬品とは異なり病気の治療を目的とするものではありません。また、知らず知らずのうちに、肝障害や腎障害などの健康被害を受けることもありますので、注意してご使用ください。

バランスのとれた食事から栄養を適切に摂取し、サプリメントに過剰に頼らない健康な生活を心がけることも大切です。



セルフメディケーションのメリット

- 1 毎日の健康管理の習慣が身につく
- 2 医療や薬の知識が身につく
- 3 疾患や症状により、医療機関を受診する時間が省かれる
- 4 通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ
- 5 セルフメディケーション税制で所得控除を受けることができる



セルフメディケーションとは

世界保健機関(WHO)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てすること」と定義しています。

みなさんは「セルフメディケーション」を知っていますか？
人生100年時代と言われる現代において、日々をいかに健康に過ごせるかが問われています。そこで注目されているのが、「自分の健康は自分で守る」という考え方です。少しの体調不良は自分で手当てして、それでも治らない場合は医療機関を受診することが大切になります。セルフメディケーションを学び、健康寿命の長い生活を目指しましょう。

薬の袋や箱、レシートは薬を使い終わるまで保管しましょう。
わからないときは自己判断をせず、薬局の薬剤師など専門家の指導を受けながら使用しましょう。



- ① 商品名や分類など
- ② 使用上の注意
- ③ 成分
- ④ 効能・効果
- ⑤ 用法・用量
- ⑥ 保管及び取り扱い上の注意
- ⑦ 問い合わせ先・製造販売元など



正しい用法、用量を守る
OTC医薬品を使用する際は、必ず説明書を読んで、正しい用法・用量を守りましょう。誤った使用法は症状を悪化させることもあります。OTC医薬品の説明書には、次の7つの項目が書かれています。

取り組み方

健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。

人間には、健康な身体を保とうと、病気にかりそうときやかかってしまったときに自ら治そうとする「自然治癒力」という力があります。まずは、「栄養バランスの良い食生活」「適度な運動」「十分な休養を心がけて自然治癒力を高めましょう。」

また、病気や薬についての正しい知識を身につけて、軽い症状は自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立てたりすることも大切です。

もし、天候不順や仕事の忙しさなどから風邪や腹痛、軽いけがなどの体調不良を起したときは、OTC医薬品医師の処方箋なしで買える市販薬を上手に利用し、自分で手当てするセルフメディケーションが役立ちます。

例えば...



監修



(一社)郡山薬剤師会 副会長
鳩山 栄志

上手に行うポイント

1 自分の健康状態と生活習慣をチェックする

セルフメディケーションの基本は、自分の身体の状態を知っておくことです。定期的に健康診断を受け、その結果に注目し、かかりつけ医に相談しながら生活習慣を見直し、家族で体重や体脂肪・血圧などをチェックする機器を使い、自分の健康状態を常に確認して健康管理の意識を高めていきましょう。

2 かかりつけの薬剤師をもつ

自分の体質や状態、症状に合った薬を適切に使用するために、かかりつけの薬局や薬剤師を決めておきましょう。さらにお薬手帳を活用することで、自分の飲んでいる薬を正確に知ることが出来ます。また、医師から処方される薬との重複利用による悪影響や飲み合わせによる副作用などについて、医師や薬剤師から自分の体質に合ったアドバイスを受けることができます。

専門家のアドバイス

(一社)郡山薬剤師会 副会長
鳩山 栄志

セルフメディケーションとは、自分で(セルフ)体のことをよく考えてみる(マイドゥ)という意味があり、一人ひとりが自分の健康を守ることには社会全体の健康を守ることにもつながります。

日々ご自身で健康を意識することは、体調の変化に気づきやすく重症化を防ぐこともできます。また、「自分は大丈夫」と思っている、気づかない体の不調をいち早く発見するために、定期的な健康診断もセルフメディケーションにつながります。自分の体に興味をもち、常に体の調子を把握することは非常に大切です。また、自分で病気を治すこともでき、軽度の症状であれば薬局の市販薬で治るケースも多くあります。

市販薬は、手軽に購入でき回復効果も期待できます。お客様目線で見やすく使いやすい開発されているため、同じ症状でも多くの種類から選択できるメリットもあります。最近ではスイッチOTCと呼ばれる医薬品が市場に増えつつあります。これは医療機関の処方箋でのみ取り扱えた医薬品が、その効果・安全性

などを評価され一般用医薬品として購入できるようになった商品です。一方、一般用医薬品の使用方法を間違えたり、ご自身の判断で過剰に服用(オーバードーズ)したりするケースが多くみられます。昨今、SNSによる誤った情報によりオーバードーズをする人も増え、年々若年化が進んでいるようです。「くすり」を逆さまに読めば、リスクになります。効果の裏には副作用や誤った使用法で毒にもなりうるという例です。市販薬には必ず「薬の説明書」が添付されています。効能のほか、使用方法(用法・用量)、保管方法や特に注意する点などわかりやすく記載されています。病気を治すためには、説明書に沿って正しく服用することが治療の近道と言えます。また、SNSなどによる誤った情報に流されないことも重要です。

市販薬を購入する際は、症状や過去の副作用、薬の飲み合わせを薬剤師など薬の専門家へ相談し、適正に購入してください。例えば、水虫のかゆみにステロイド配合のかゆみ止めを塗ると、かえって悪化することがあります。症状と目的をきちんと伝えて購入することをお勧めします。

以上のことから、定期健康診断を受け生活習慣を見直し、一般用医薬品を適切に使い、必要時には医療機関を受診して自身の健康管理を行うことが大切です。セルフメディケーションを実践し、健康寿命の延伸を目指しましょう。

健康管理の 第一歩 年に一度は 健診を受けましょう!

当施設では年代や目的に合わせた様々な健診をご用意しております

場所 郡山市保健所2階
 実施日 毎週 月曜日から金曜日(祝日を除く)
 時間 8:30~12:00
 予約制 ☎024-924-2911

個人で受ける健診

郡山市の健診

郡山市に住民票のある方で事業所などで健診を受ける機会のない40歳以上の方が対象です。各健診ごとに条件があります。



20代・30代健診

39歳までの主婦やパート、その他、健診機会のない方へおすすめです。



就職・進学健診

就職・進学・資格更新などのための健診です。



被扶養者健診

特定健診受診券をお持ちの方の健診です。



各種がん検診

胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診が受けられます。



会社で働く方の健診



事業所健診

労働安全衛生法に基づく定期健康診断です。

協会けんぽ 生活習慣病予防健診

協会けんぽ加入者で35歳以上のご本人が対象です。費用の一部を協会けんぽが負担するため、低額で受診できます。
 ※事業所の定期健康診断としてご活用いただけます。任意継続の方も受けられます。

郡山歯科医師会より

虫歯の予防 シーラント

お子さんがむし歯で歯が痛い、またはしみると訴えた場合、むし歯がかなり進行している可能性があります。むし歯の原因で早期に歯を失ってしまうと、歯並びやお口の発育に悪影響を及ぼすことが多いため、早期の発見と治療が重要です。むし歯予防に意識を高め、日々のケアを怠らないことが大切です。

その予防の一つとして「シーラント」という方法があります。

乳歯や永久歯が生えただばかりの時期は、歯の構造(エナメル質)が未成熟で脆弱なため、外的な刺激によってむし歯が進行しやすい状態です。むし歯が発生しやすい部位として、奥歯の噛む面や前歯の裏側にある深い溝が挙げられます。これらの歯の溝に食べかすが入り込み、適切に歯磨きができないと、むし歯菌が食べかすを分解し酸を産生します。その酸が歯を溶かし、むし歯につながってしまいます。

そのため、歯の溝をシーラントという材料で物理的に封鎖し、その中に含まれるフッ化物によって再石灰化作用



ありす歯科クリニック 院長 羽鳥 智也

を促進することで、むし歯の予防が効果的に行えます。また、シーラントは歯の溝を封鎖して4年以上にわたって約60%のむし歯予防効果があることが認められています。特に、フッ化物との併用により、むし歯予防効果はさらに高まります。

シーラントは、3歳頃から中学生を対象に行うことができます。また、歯を削らずに処置ができるため、お子さまにとっても安心できる治療法です。ただし、シーラントだけではむし歯を完全に予防できるわけではありません。歯科医院での定期的な検診を受け、噛み合わせの診査や食生活習慣、適切な歯磨き方法の指導、さらにフッ化物塗布などの予防処置を受けることで、むし歯のリスクを減らすことができます。



運動前後のストレッチ

運動前後のストレッチはメインの運動をより効果的に行うのにとっても大切です。ストレッチをすると、筋肉がほぐれ、関節の可動域(動く範囲)が広がり、からだの動きが良くなります。また柔軟性が高まることで弾力性が増し、筋肉がよく伸び縮みするようになり、パワー(ちから)の向上にもつながります。さらにケガの予防や疲労回復などの効果もあります。

胸



後ろで両手を組み、顎を引く。両腕を後方に引きながら胸を広げていく。

背中



両手を胸の高さで組み、おへそをのぞき込むように背中を丸め腕を前に伸ばす。

ももの前側



壁や椅子を支えに一方の足をつかむ。少しずつ膝を後方に引いていく。(左・右)

ふくらはぎ



壁や椅子を支えに脚を前後に開く。両足のつま先を前に向け、後ろ足のかかとをしっかりと床につけ、体重を少しずつ前にかけていく。(左・右)

腰痛予防のストレッチ

腰痛の原因は筋肉の緊張や凝りなど、一つではないことがほとんどです。腰回りだけでなく、それ以外の筋肉もほぐしたり動かしたりすることで痛みを和らげることができます。

腰回り



両膝を立て腕を横に広げ、両膝を倒す。顔は膝と反対に向ける。(左・右)

おしり



片方のくるぶしあたりをもう一方の足にのせる。背筋を伸ばしてゆっくりと上半身を倒していく。(左・右)

ももの裏側



椅子に浅く腰掛け、片方の足を前に出しかかとを立てる。両手をももの上に添え上半身をゆっくり前へ倒していく。(左・右)

転倒予防のストレッチ

転倒予防には筋力やバランス機能も必要ですが、瞬時の動きに対応したり、身のこなしをスムーズにするために、関節や筋肉の動きを良くしておくことも大切です。からだがしなやかに動くことで、怪我や転倒のリスクを防ぐことができます。

さらに... 足の裏や足の指をほぐしてあげることもオススメ!!

股関節



足の裏を合わせ、両手でつま先あたりをつかむ。ゆっくりと上体を脚の付け根から前に倒す。

脚の付け根



脚を前後に大きく開く。上半身を垂直に保ちながら、脚の付け根に伸びを感じながら腰を下方向に落としていく。(左・右)

ストレッチのポイント

- 呼吸は止めずに
- 反動はつけない(急に伸ばさず徐々に行う)
- 伸びているところを意識し心地よい伸び具合で
- 10秒から30秒くらいかけて伸ばす

トレーナーの
ワンポイント
アドバイス

ストレッチで 動きやすい からだづくり

ストレッチの効果といえば「からだが柔らかくなる」というイメージをもつ方が多いでしょう。それも代表的な効果ですが、運動の効果は、からだの機能が改善する、リラックスするなど、他にもたくさんあります。これから「運動を始めよう!」という方も無理なく行えるためおすすめです。今回は目的や症状に合わせたストレッチをご紹介します!



→ 動作の方向
 伸びる部位

健康づくり

のご案内



健康づくり教室

5月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時 5月14日(水) 13:30~15:00
※申込受付 4月14日(月)から

内容 上肢・下肢のリンパの流し方

参加費 500円

定員 先着30名



6月 転倒予防や体力アップ チェアエクササイズ

日時 6月11日(水) 13:30~15:00
※申込受付 5月12日(月)から

内容 椅子に座って行うリズムカル運動

参加費 500円

定員 先着30名



5・6月 血糖が少し高い方必見!! 高血糖改善教室

日時 1 5月23日(金) 13:30~15:30
・糖尿病とは
・今日から始める高血糖予防の食事
~基礎編~

日時 2 6月6日(金) 13:30~15:30
・今日から始める高血糖予防の食事
~応用編~
・高血糖予防の運動(実践)

対象 血糖値が高めの方
(薬での治療をしていない方)

参加費 1,500円 ※申込受付 4月23日(水)から

定員 先着16名



7月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 7月16日(水) 13:30~15:00
※申込受付 6月16日(月)から

内容 フラを取り入れた簡単なエクササイズ

参加費 500円

定員 先着30名



- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合により、日時・内容等が変更になる場合があります。

ヨーガセラピー 2ヶ月コース(抽選)となりました

ストレス社会で自律神経が乱れがち。呼吸法やヨーガのポーズで自律神経機能を改善させ、ストレスがたまりにくい身体づくりをしましょう。

開催日時 毎月第1・3金曜日 10:00~11:00
(※8月は第1・5金曜日)

内容 アーサナ(ヨーガのポーズ) 呼吸法・瞑想

定員 各コース20名(抽選)

参加費 各コース2,000円



受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

コース	開催日	申込受付期間
A	4月4日・18日	3月4日(火)~3月11日(火)
	5月2日・16日	
B	6月6日・20日	5月7日(水)~5月14日(水)
	7月4日・18日	
C	8月1日・29日	7月1日(火)~7月8日(火)
	9月5日・19日	

お申し込みはこちらから

応募フォーム



※応募多数の場合は、2コース連続での参加はいただけませんので予めご了承ください。

健康寿命を延ばそう! 定期運動コース



自分に合った健康づくりをはじめましょう!! 1回 500円

からだづくりの **マシントレーニング** 毎週月曜 13時~15時 毎週水曜 9時~11時
マシンやエアロバイクを使い、自分のペースで体力をつけよう!

生活習慣病予防の **エアロビクス** 毎週月曜 10時~11時 毎週火曜 10時~11時
音楽に合わせて動く有酸素運動です。楽しく動いてしっかり汗をかこう!

機能向上の **ニコニコエアロとストレッチ** 第1・3木曜 14時~15時
やさしいエアロビクスとストレッチで動けるカラダをつくろう!

あし・腰強化の **貯筋体操** 午前の部 第1・3・5木曜 10時~11時 午後の部 第2・4木曜 14時~15時
自体重を使った筋力トレーニングで、腰痛・膝痛・転倒予防。太りにくいカラダをつくろう!

関節にやさしい **水中ウォーキング** 第2・4金曜 10時~11時
水中ウォーキングを中心とした運動です。水に親しみリラックス!

場所 郡山しんきん開成山プール
※場所が変更になる場合があります。



定期運動コースに参加するには

安全で効果的に行うため、まるごと体力チェックを受けていただきます。

1年以内に健康診査を受けている方

まるごと体力チェック ※チェック時に、1年以内に受けた健康診査の結果の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

- 身体計測(体成分測定等)
- ライフスタイル(生活、食生活チェック)
- 体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約 2,000円

1年以内に健康診査を受けていない方

まるごと体力チェック(健診付)

- 健康診査 月~金曜 午前 ※体力測定と別日
- 体力測定(筋力・柔軟性・持久力等)

要予約 9,940円

※まるごと体力チェックの希望日を下記より選んでお申し込みください。

まるごと体力チェック実施日(各回午後)		定員	
7月	22日(火)	各回6名	
7月	8日(火)	抽選	
7月	15日(火)	申込受付期間	
8月	5日(火)	5月20日(火)~5月30日(金)	
8月	19日(火)		

抽選

- ・受付期間内にお電話にてお申し込みください。
- ・希望日は複数選択可能ですが、当選はいずれか1日のみとなります。
- ・抽選結果は当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。
- ・受付期間外のお申し込みは無効です。



結果をもとに、健康、運動、食事について専門職がアドバイスします。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00~17:15



土曜日開催 ワンコインで健康づくり! まるごとけんこう館

要予約
(抽選)

料金 500円

応募フォーム



「家族みんなで健康づくりがしたい」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

まるごとけんこう館は「抽選」となりました

各教室の受付期間内に電話または応募フォームからお申し込みください。受付期間外の応募は無効となります。抽選結果は、当選された方へ受付期間終了後にお知らせします。

コンディショニングエアロビクス
～筋肉弾力アップで効率良くエクササイズ～

6/21^土

10:00～11:30

内容 | 下肢筋肉の緊張を整える方法と
エアロビクス

申込受付: 5月21日(水)～5月30日(金)

定員
30名

筋肉コンディショニング
～柔軟性向上で不調改善～

7/12^土

10:00～11:30

内容 | 肩などの固くなった筋肉を整え、
筋力やパワー、柔軟性の向上を目指す

申込受付: 6月12日(木)～6月20日(金)

定員
30名

バレエエクササイズ
～若さの秘訣は正しい姿勢から～

9/20^土

10:00～11:30

内容 | バレエの特性を取り入れた姿勢と
体幹のエクササイズ

申込受付: 8月20日(水)～8月29日(金)

定員
30名

ミニ健康講座

予約不要 参加無料

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。(上履きをご持参ください)

開催時間 13:30～14:00 会場 保健所4階 増進フロア

4/30^水

健康づくりのための睡眠

5/28^水

心電図について

令和7年度より、ミニ健康講座は事前の申し込み不要となりました。皆様のご参加をお待ちしております。

6/25^水

管理栄養士

夏ののりきるための
食事

7/30^水

ケアマネジャー

介護保険について

8/27^水

トレーナー

はたらく筋肉

運動不足
解消に!

自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか?
貸し出し方法など、詳しくはお問い合わせください。

当財団トレーナーによる **運動DVD貸し出し中!**



YouTube配信も
しています!

内容
・まめ知識
・ストレッチ
・有酸素運動
・筋力トレーニング

内容は
ウェブサイトでも
チェックできます



体力測定会

予約不要 参加無料

開催時間 10:30～12:00

会場 愛情館(郡山市朝日二丁目3-35)

4/10^木

4/22^火

4/24^木

体力チェック
(握力・片足立ち等)

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

e-mail: k kz@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!
<https://www.marugotokenkou.com/>

まるごとけんこう 検索

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7)TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 朝日二丁目下車
- 朝日三丁目下車
- 郡山郵便局前下車
- 郡山市役所前下車
- 郡山市保健所前下車(西ノ内一安積線)



この製品は、適切に管理されたFSC®認定林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。