

2021年7月29日  
厚生労働省 医政局長  
迫井 正深 殿

(一社) 日本セルフケア推進協議会  
代表理事 (会長)  
三輪 芳弘



## セルフケア推進に関する要望

一般社団法人日本セルフケア推進協議会(略称:JSPA)は、生活者の「日本型セルフケア<sup>注1)</sup>」の実践を推奨し、それに必要な情報収集と発信の場等を作るために、広くセルフケアの各分野を結集し、関係団体・関係機関と連携し、「日本型セルフケア」を推進するために「健康サイクル<sup>注2)</sup>」を効果的に回す方策を検討していくことをもって国民における病気の予防、健康の維持・増進及び社会生活の安定と福利の増進に貢献を目指しています。

今般、厚生労働省医政局に「セルフケア・セルフメディケーション推進室」が設置され、セルフケア及びセルフメディケーション等の推進に向けた政策が力強く前進することを歓迎致します。

その上で、セルフケア及びセルフメディケーション等の推進が生活者の利益・便益に資する形で着実に実現されていくためには、セルフメディケーション等を適切に進める前提としてセルフケアの推進(健康に関する関心・正しい理解、予防・健康づくりの推進等)が重要であるとの前提に立ち、下記項目について要望させていただきます。ご配慮賜りますようお願い申し上げます。

### 注1) 日本型セルフケア

これまで日本では、世界に冠たる国民皆保険制度を基盤に生活者の健康寿命延伸を実現してきたが、少子高齢化・人口減少の時代を迎える中であっても、生活者の利便性や満足を維持または高めるために、生活者が自身の健康に関心を持ち、医師や薬剤師など医療専門職の伴走や革新的なデジタル技術による支援を受けながら健康に対する正しい理解を深め、疾病の発症予防・重症化予防に留まらない多面的な健康づくりを目指した具体的な行動を習慣化することで、ウェルビーイング(身体的・精神的・社会的にイキイキとした状態)を実現する仕組み

### 注2) 健康サイクル

生活者が自らの健康実現のために自身のニーズや状態・症状に合わせ、①医療・介護等のサービス、②かかりつけ薬剤師を中心とした健康サポート、③生活者が自ら取り組む予防・健康づくりへ過不足なくアクセスし、状況変化に応じて最適な選択肢へと遷移することで、生活者を中心にそこに関わるすべての関係者と社会を健康にする仕組み

## **1. 生活者の新たな日常の柱の1つとして、感染症対策も含めたセルフケア(健康に関する関心・正しい理解、予防・健康づくり)定着の後押し**

これまで日本では、世界に冠たる国民皆保険制度を基盤に生活者の健康寿命延伸を実現してきましたが、少子高齢化・人口減少の時代を迎える中であっても、生活者の利便性や満足度を維持または高める必要があります。そのためには、生活者が自身の健康に関心を持ち、医師や薬剤師など医療専門職の伴走や革新的なデジタル技術による支援を受けながら健康に対する正しい理解を深め、疾病の発症予防・重症化予防に留まらない多面的な健康づくりを目指した具体的な行動であるセルフケアを習慣化することが求められています。

このことは、COVID-19により生活者を取り巻く環境が大きく変化する中で格段に重要性が増し、セルフケアへの注目度が高まることになりました。

具体的には、新たな習慣となったマスク着用、手指消毒、3密回避などのセルフケアは季節性インフルエンザなど感染性疾患患者が大幅に減少した要因の1つと考えられ、約1,480億円の医療費削減効果がありました。

また、COVID-19重症化リスクである基礎疾患(慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満)については、日頃の生活習慣(食事、運動、睡眠など)が原因との指摘もされており、その予防にはセルフケアの視点を欠かすことはできません。

コロナ禍が過ぎた後も感染症に対するセルフケアの定着を後押しすることで、生活者の健康を守り、また次にいつ襲い来るかもしれない新たな感染症への備えを万全にすべきと考えます。

## **2. 生活者におけるセルフケアの推進がセルフメディケーション等を適切に行う前提であり、まずはセルフケアについて議論を深めるべき**

セルフメディケーション等の推進には、生活者が症状を自覚し、症状や状況に応じた適切な行動を取ることができる安心・安全が確保された環境づくりが必要と考えます。

そのためには、セルフケア(健康に関する関心・正しい理解、予防・健康づくり)が生活者に広く受け入れられている必要があり、セルフメディケーション等を真に生活者の利益・便益に資する形で推進する観点からも、セルフメディケーション推進に先立ち、日本におけるセルフケアを具体化する議論・検討が深まり、政策に組み込まれる必要があります。

## **3. 生活者がセルフケア及びセルフメディケーション等を正しく理解するための情報発信**

セルフメディケーション等について、単に病院に掛からず自分で一般用医薬品等を購入して使用することなどと誤った理解が生活者に広がると、かえって重症化の懸念が増すことにもなります。

まずは、自分の健康に関する関心を持ち、自分の健康を正しく理解し、その上で予防・健

康づくりを考える。さらに、症状の自覚があれば症状に応じて生活者が適切に行動する必要があります。その際には、かかりつけ医やかかりつけ薬局・薬剤師、健康サポート薬局等への日頃からの健康相談と適切な情報提供および助言を受ける必要があります。

つまり、セルフメディケーション等を推進する前提には、セルフケアの実践が不可欠です。

そうしたことを生活者が広く理解が深まるような、生活者にとって分かりやすい情報発信を求めます。

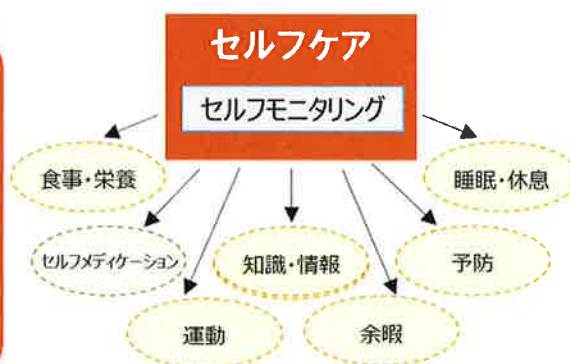
<参考>セルフケアとセルフメディケーション等の関係

セルフケアは、セルフメディケーション等を含む広い概念であることと共に、セルフケアはセルフメディケーション等を生活者が実践する前提です。

◆図1：セルフケアは広い概念



◆図2：セルフケアは実践の前提



以上