



# 「セルフメディケーション」について考えよう！

## 講師：明治薬科大学 宮沢 伸介先生

皆さんは「セルフメディケーション」という言葉をご存知でしょうか？  
病気になるように予防することや、軽い病気は自分で薬を買って治すこと等を意味します。  
現在の日本は高齢化が進み、2013年の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳となっています。  
国際的な比較では女性は世界一、男性は4位にという長寿国ですが、最近では元気で暮らせる年齢「健康寿命」が重要視されています。そのような中で、健康食品などの機能表示の解禁が検討されており、セルフメディケーションの推進は日本の医療を考える中でも重要なポイントとなっています。  
私たちはセルフメディケーションの実践において、何をどのように選択、実践し、注意してゆけばよいのでしょうか？一緒に考えてみましょう。

**平成27年4月12日(日) 午後1:30~3:30**

**参加費：無料**



**【場所】**  
**中野サンプラザ 研修室6**  
**(先着50名)**

栄養衛生相談室をご存知の方も、  
そうでない方も、皆様、どうぞ  
ご参加ください。

主催：特定非営利活動法人 栄養衛生相談室

TEL 03-3265-7354 **FAX 03-3222-4798**

Email: [office@eiyo-eisei.or.jp](mailto:office@eiyo-eisei.or.jp)

又は以下にご記入の上FAXしてください

**お申し込み**

氏名： \_\_\_\_\_ (学生の方は学校名 \_\_\_\_\_)

住所：〒 \_\_\_\_\_

ご連絡先：TEL \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_