＜セルフメディケーションについて＞

【調査の目的】

令和７年１月１日現在の住民基本台帳等に基づく本県の 65 歳以上の高齢者は、1,430,970 人に達し、総人口の 28.1%を占めています。第二次ベビーブームに生まれた団塊ジュニア世代が 65 歳以上となり、高齢化社会が進むことによって、医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。

急速な高齢化や社会構造の多様化・複雑化が進む中で、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「セルフメディケーション」（※）を通じた疾病の予防、早期発見、治療が重要となってきます。

セルフメディケーションを推進するため、皆さんのご意見をお聴かせいただき、今後の行政施策の参考とさせていただきます。

【活用状況】

このたびは、貴重な御意見ありがとうございます。

セルフメディケーション推進の具体的事業等を総合的に検討するための基礎資料とさせていただきます。

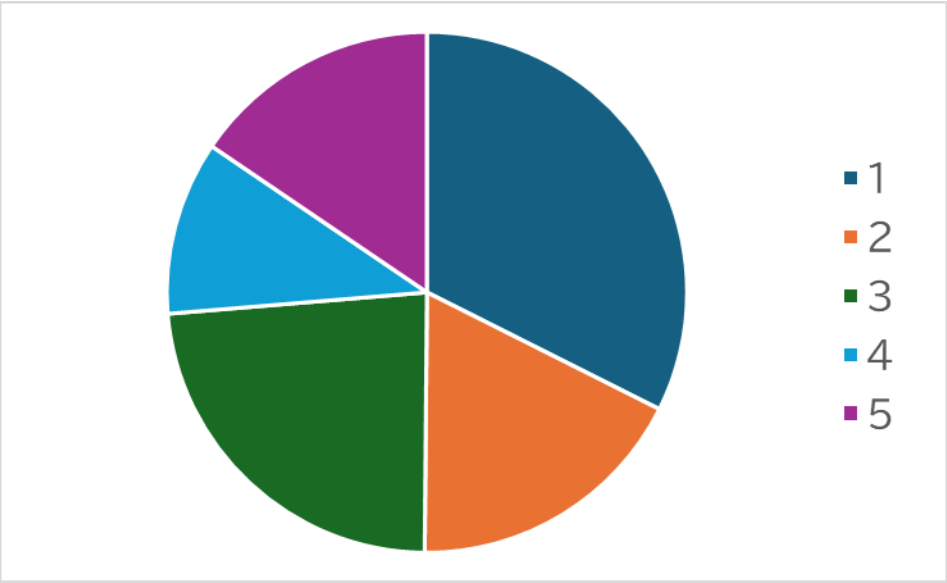
（保健医療介護部薬務課）

※　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。

日頃から健康を意識し、軽度な身体の不調には市販薬を使用して健康の維持や疾病の予防・改善を心懸け、セルフメディケーションを実践することで、健康寿命の延伸につながります。

＜１＞　あなたは、「セルフメディケーション」について知っていますか。また、「セルフメディケーション」を実践していますか。

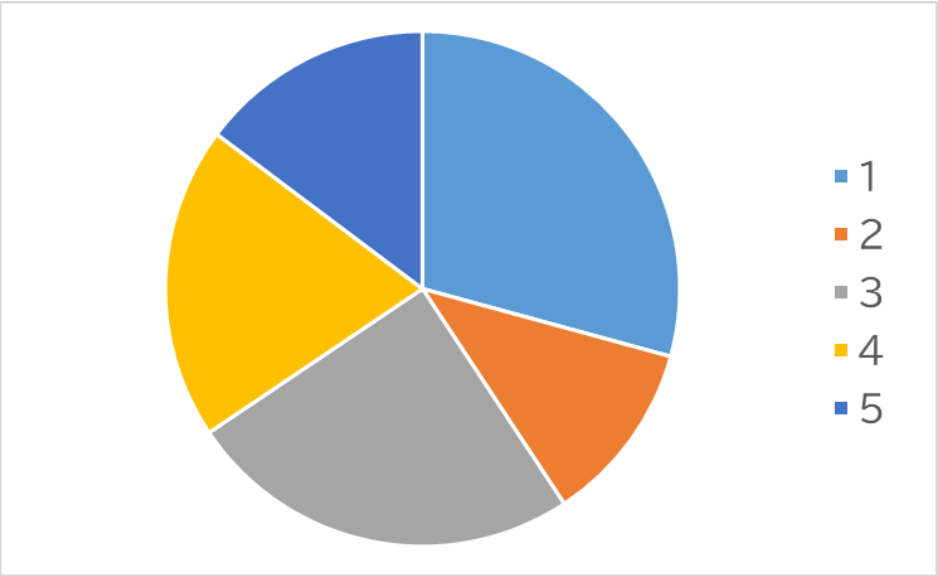


（n=361 選択肢は１つのみ）

1	知っており、実践している	32.4%	（117 名）
2	知っているが、実践はしていない	17.7%	（64 名）
3	言葉は知っているが、内容などはよく知らない	23.5%	（85 名）
4	言葉は知らなかったが、内容は実践している	10.8%	（39 名）
5	知らない	15.5%	（56 名）

無回答　　0.0%　　（ 0 名）

＜１：参考＞令和３年度　県政モニターアンケート調査結果　あなたは、「セルフメディケーション」について知っていますか。また、「セルフメディケーション」を実践していますか。



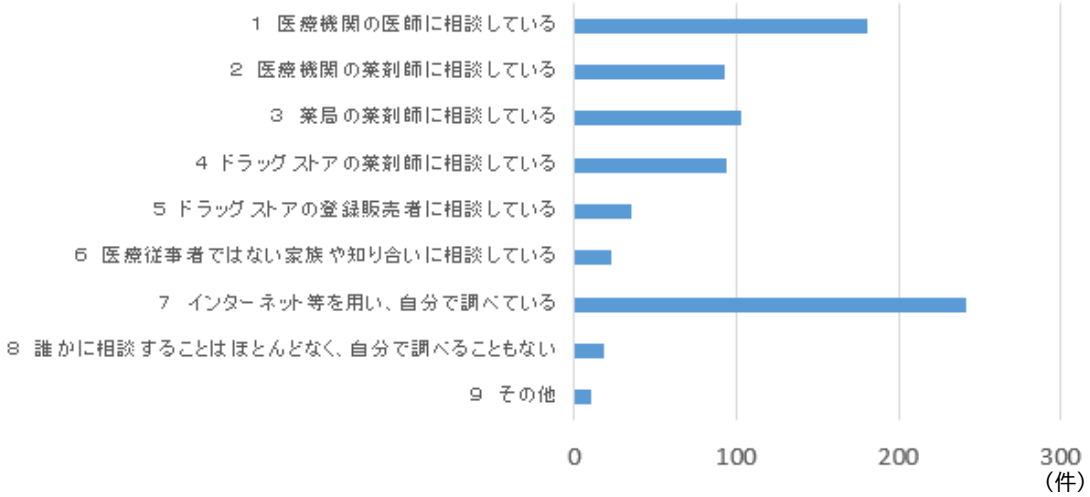
（n=366 選択肢は１つのみ）

1	知っており、実践している	29.2%	（107 名）
2	知っているが、実践はしていない	11.5%	（42 名）
3	言葉は知っているが、内容はよく知らない	24.9%	（91 名）
4	言葉は知らなかったが、内容は実践している	19.7%	（72 名）
5	知らない	14.8%	（54 名）

無回答　0.0%　（ 0 名）

＜２＞　医薬品についてよくわからない時には、自分だけで判断せず、薬の専門家に相談することが大切です。

あなたは、医薬品についてわからないことは誰に相談していますか。



（n=361 複数選択可）

1　医療機関の医師に相談している	（181 名）
2　医療機関の薬剤師に相談している	（93 名）
3　薬局の薬剤師に相談している	（103 名）
4　ドラッグストアの薬剤師に相談している	（94 名）
5　ドラッグストアの登録販売者に相談している	（35 名）
6　医療従事者ではない家族や知り合いに相談している	（23 名）
7　インターネット等を用い、自分で調べている	（242 名）
8　誰かに相談することはほとんどなく、自分で調べることもない	（18 名）
9　その他（次の設問で具体的に入力してください）	（10 名）

無回答　　0.0%　　（ 0 名）

［その他（抜粋）］

・看護師である私の親

・自身が医療従事者のため、自己判断もしくはインターネットの医療従事者向けページを読んでいる

・薬についてくる説明書を読む

・友達の薬剤師に相談している。

・医療職者なので自分で調べることができる。

＜２：参考＞令和５年度　県政モニターアンケート調査結果　医薬品についてよくわからない時には、自分だけで判断せず、薬の専門家に相談することが大切です。

あなたは、医薬品についてわからないことは誰に相談していますか。

（n=366 複数選択可）

1　医療機関の医師に相談している	（176 名）
2　医療機関の薬剤師に相談している	（102 名）
3　薬局の薬剤師に相談している	（139 名）
4　ドラッグストアの薬剤師に相談している	（137 名）
5　ドラッグストアの登録販売者に相談している	（55 名）
6　医療従事者ではない家族や知り合いに相談している	（45 名）
7　インターネット等を用い、自分で調べている	（270 名）
8　誰かに相談することはほとんどなく、自分で調べることもない	（11 名）
9　その他（次の設問で具体的に入力してください）	（11 名）

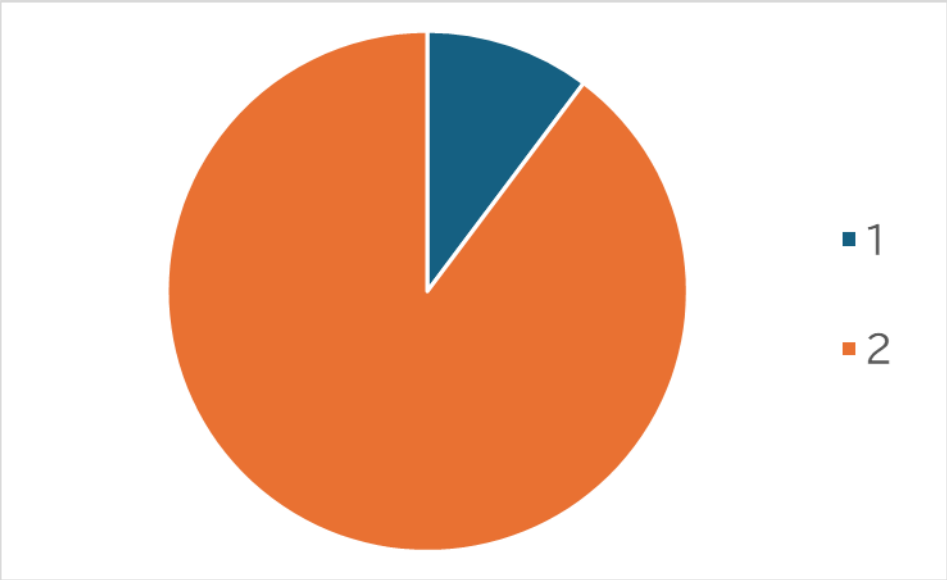
無回答　　0.0%　　（ 0 名）

［その他（抜粋）］

・医療従事者の身内に相談している。
・自身が登録販売者と准看護師の資格を持っているので、自身で調べる
・健康保健の教職員などの専門家に尋ねています
・薬の辞典が家にあるのでそれを利用することもある。
・医療業界で働いているため、その会社の人に聞く
・医療従事者である家族や知り合いに相談している

＜３＞　あなたは、「健康サポート薬局」という言葉を知っていますか。

※　健康サポート薬局とは
　厚生労働大臣が定める一定の基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで、気軽に相談できる薬局のこと。
　令和７年３月末時点で、福岡県内に１３３の健康サポート薬局がある。

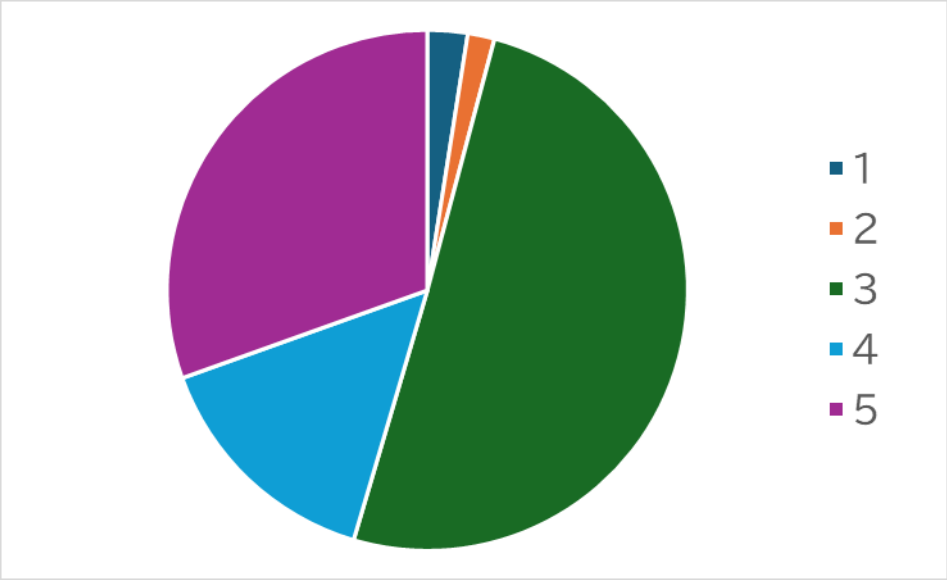


（n=361　選択肢は１つのみ）

1	知っている	10.2%	（37 名）
2	知らない	89.8%	（324 名）

無回答　　0.0%　　（ 0 名）

＜４＞　あなたは、医薬品に関する相談をしたり、市販薬を購入したりするときに、健康サポート薬局を利用していますか。また、健康サポート薬局を利用したいと思いますか。



（n=361 選択肢は１つのみ）

1　健康サポート薬局を利用したことがあり、今後も利用したいと思う	2.5%	（9 名）
2　健康サポート薬局を利用したことがあるが、今後は利用したいと思わない	1.7%	（6 名）
3　健康サポート薬局を利用したことはないが、今後利用したいと思う	50.4%	（182 名）
4　健康サポート薬局を利用したことはなく、今後も利用したいと思わない	15.0%	（54 名）
5　分からない	30.5%	（110 名）

無回答　　0.0%　　（ 0 名）

［「１　健康サポート薬局を利用したことがあり、今後も利用したいと思う」の理由］

気軽に相談しやすい雰囲気や会話をしてくださるので利用しやすく利用したい。
かかりつけ専属薬剤師さんがいると、色々気にかけてくれるし、薬の内容が変わったりしたら聞かなくても薬剤師側から聞いてくれる。安心です。
たまたま通っていた薬局で紹介されて、信頼度が増したから。
自分で調べなくても調べてくれるから。飲み合わせていいかどうかも分かりやすく教えてもらえる。

主治医より、話し易く過去の内服履歴を把握していてくれている。

［「３　健康サポート薬局を利用したことはないが、今後利用したいと思う」の理由（抜粋）］

親、子供ともにアレルギー症状に悩まされているから、日々の薬をストックしたり薬を通じて体質改善したいから。
この制度についてはあまりよく知らなかったが、医療費の抑制につながることなので、これからいろいろ情報を集め、実践してみたい。
薬や病気のことは、自分ではわからないしネットの情報も本当かわからないので、対面で話せるのは心強いから
医療機関に行かなくてすむ場合も出てくると思うから
薬について、飲み合わせなど詳しく教えてくれそうだから、利用してみたい。
そもそも存在を知りませんでした。 自分の使用している薬などで気軽に相談できるようなので、ぜひ相談してみたいと思いました。
お薬に頼らなくていいのであればそうしたいし、必要であれば専門家の指導を受けたい
病院の医師に相談するのはハードルが高いが、薬剤師さんは医師に比べると身近に感じられるので相談してみたいと思った。
病院に行くほどでもないときに、このような薬局があると気軽に行けるのでとても助かると思ったからです。
ネットの情報は何を信じて良いか分からないので専門家に相談したい
インターネットでなんでも調べることはできるが、薬の飲み合わせや、本当にその薬が適しているのか、間違えると予期せぬ副作用につながる恐れがあるので可能であれば専門家に相談したい。
仕事や子育てで忙しく、病院に行く時間が取りにくいので、ちょっとした不調のときに気軽に相談できる薬局があると助かります。ドラッグストアより専門的で、健康管理や市販薬の選び方も教えてもらえるなら安心です。生活に身近な場所として、今後ぜひ利用したいと思います。
病気をすると薬の数ばかり増え続け、病院を変えても薬はそのまま引き継がれ、年齢と体調と実際あっているのだろうか？と疑問に思うからです。
知識のない自分が勝手に薬を選ぶよりも、専門的な知識を持っている人に相談した方が安心だから。
かかりつけ薬局が医療機関の近隣に数カ所あるため、個人的により深く薬、またそれ以外のことも相談できる薬局があると知っていれば、現在かかっている医療機関の処方箋をひとつの健康サポート薬局に集約して取り扱ってほしいと思うから。 薬は飲み合わせで副作用などが心配だから。また、市販薬で治らない病気は病院に行っ

て処方してもらう判断材料になるから
専門家の意見を聞くことによって自分の中で納得できるものを使うことが出来るため
自分が服用する薬品の事については詳しく知っておきたいからです。
病気（薬）の面からではなく、生活面でも相談してみたいから。

［「４　健康サポート薬局を利用したことはなく、今後も利用したいと思わない」の理由（抜粋）］

薬を利用する時は二つのパターンがあります。病院で処方してもらう場合と、ドラッグストアで購入する場合です。前者は医師に相談でき、後者は薬剤師に相談できるので、困っていません。服用中にわからない事があっても、大抵の場合はインターネットによる検索で解決しています。
かかりつけ医に相談するほうが信頼性もあり、効率的だと思うため。
健康サポート薬局を利用したことはなく、今後も特に考えていません。理由は、どこが該当薬局か分かりにくく、過去に薬剤師に相談しても「医師に診てもらってください」と言われた経験からです。ただし、大手ドラッグストアが該当するなら利用するかもしれません。
健康サポート薬局という存在を知らず、またどこにあるのかさえ分かっていない現状において特に困った事もないので、今後も利用しないだろうなと思います。
薬剤師の知識経験がどの程度かわからないので、信頼性が不明
今、かかっている薬剤師の対応が冷たいからなるべく話したくない。人気のある薬局は処方箋作業だけで忙しそうだから。
調剤薬局はいつも混んでいて忙しそうなので、処方された薬のこと以外は聞きにくい、相談しにくい雰囲気があるため。
利用するメリットがよくわからないため。
めんどくさい。インターネットや取扱説明書等を読めば大丈夫だと思うから。
体調が悪い時に知らない人と話すのは疲れるから。
多くの情報がネットで検索できるため必要性を感じない。
健康サポート薬局などは、決められた基準に適合すれば認められる制度であるが、その適合された薬局が素晴らしいとは限らない。あくまで法的に決められた基準を満たされただけで、たとえば現状、処方箋を持って行く以外の目的で薬局を訪れることはほとんどない。

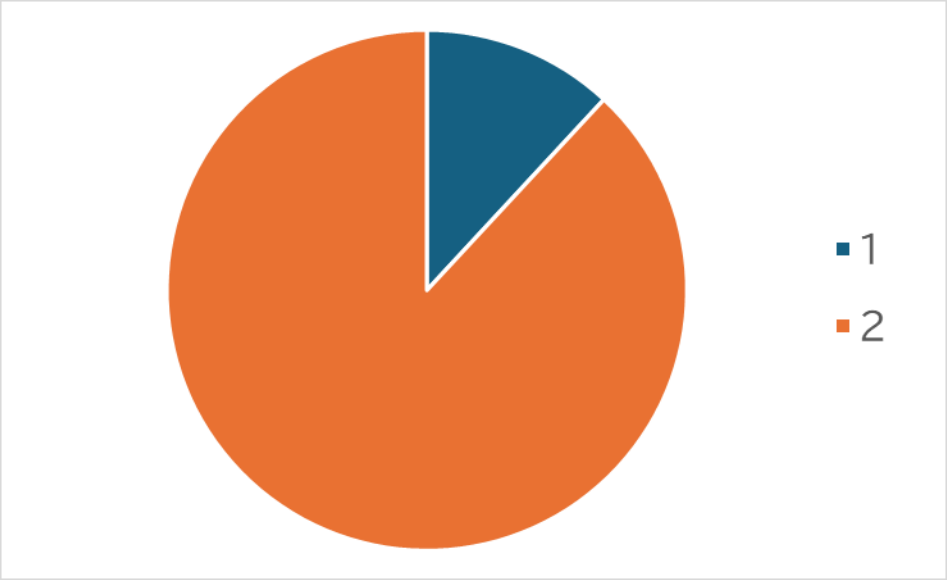
＜５＞　あなたは、「地域連携薬局」という言葉を知っていますか。

※　地域連携薬局とは

令和３年８月から始まった制度で、住み慣れた地域で医療や介護のサービスを切れ目なく利用できるようにするために、様々な医療関係者と連携を取り、地域・患者を支える薬局のこと。

地域連携薬局は、病院の入院時・退院時における情報連携をしたり、在宅医療で地域の薬局と連携しながら一元的・継続的に対応したりすることができる薬局として、県による認定を受けている。

令和５年３月末時点で、福岡県内に１１９の地域連携薬局がある。

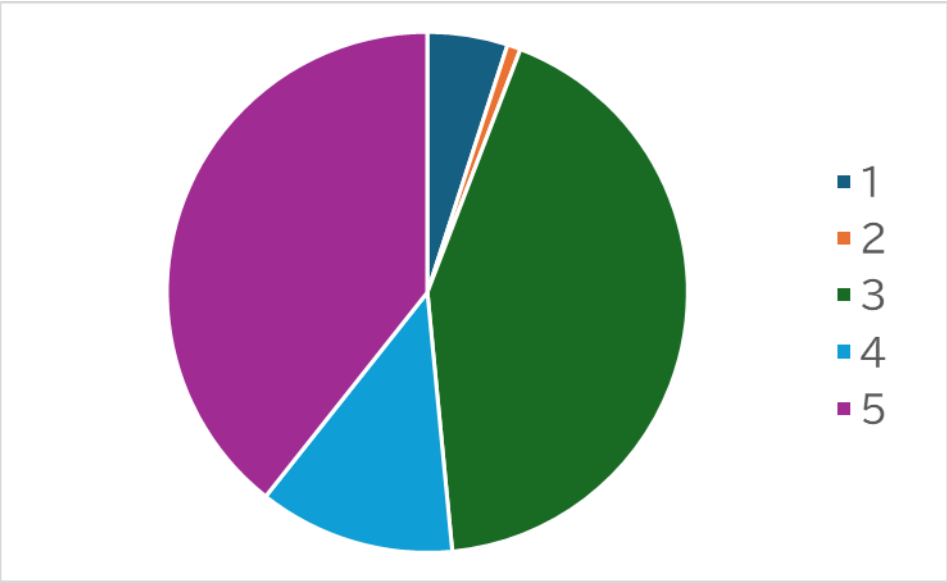


（n=361 選択肢は１つのみ）

1　知っている	11.9%	（43 名）
2　知らない	88.1%	（318 名）

無回答　0.0%　（ 0 名）

＜６＞　あなたは、医薬品に関する相談をしたり、市販薬を購入したりするときに、地域連携薬局を利用していますか。また、地域連携薬局を利用したいと思いますか。



（n=361 選択肢は１つのみ）

1　地域連携薬局を利用したことがあり、今後も利用したいと思う	5.0%	（18 名）
2　地域連携薬局を利用したことがあるが、今後は利用したいと思わない	0.8%	（3 名）
3　地域連携薬局を利用したことはないが、今後利用したいと思う	42.7%	（154 名）
4　地域連携薬局を利用したことはなく、今後も利用したいと思わない	12.2%	（44 名）
5　分からない	39.3%	（142 名）

無回答　0.0%　（ 0 名）

［「１　地域連携薬局を利用したことがあり、今後も利用したいと思う」の理由（抜粋）］

入退院をはさんだ場合でも安心して服用できたり、電話して相談したりもしやすいため。
安心できる
体調等に応じて使う薬をこまめに見直したいので利用したい。
薬局に処方された薬がなかった時、家まで無料で配達してもらったことがあり、とてもありがたかった。
医療をする上で、効率よく便利だと思うから。

［「３　地域連携薬局を利用したことはないが、今後利用したいと思う」の理由（抜粋）］

身近なところで相談に応じてくれるところであれば、心強いし移動の負担も減るから、利用してみたい。
一元的・継続的に対応することが可能であれば利用したいと思うから。 薬の飲み合わせなどオーバードースにならないようにアドバイスも含めて連携していくのであれば各病院、薬局に個別に聞かなくていいので助かると思いました。
医療機関が違っても情報が一元化されていると薬の情報が共有できて、併用に気をつけなければいけない薬などの管理が容易になると思うから。
服用量や頻度などの情報など自分で調べた情報だけでなく専門的知識を持っている人にも確認したいため。
病院や他の薬局と情報を共有してもらえるから。 複数の病院にかかっているので、薬の重複や飲み合わせをしっかり管理してもらえるのが安心。 退院後や在宅療養のときもサポートが受けられるから。 地域全体で自分の健康を支えてもらえるから。 病院・薬局・介護施設などが連携していることで、切れ目のないサポートを受けられると思う。緊急時や休日にも対応してもらえる安心感があるから。
知識のある方のアドバイスを聞きたいから。
様々な医療関係者と薬局が連携してくれれば住み慣れた地域で安心して過ごし続けられやすいから
地域連携薬局は、病院や診療所と情報共有ができるため、安心して薬を受け取れると思います。自分の薬の履歴や健康状態を一元的に管理してもらえることで、飲み合わせの心配も減り、より安全に治療を続けられると感じます。
入院等で通常受診やかかりつけの病院が異なる場合、薬状は素人にはわからず、自分で報告や相談するには不安があるから。
わからないことを、気軽に尋ねやすい薬局があるなら、是非利用してみたい
一元的、継続的に対応してもらえる点が安心できるから。
自分の病歴を理解してアドバイスしてくれる存在は貴重だと思う。

［「４　地域連携薬局を利用したことはなく、今後も利用したいと思わない」の理由（抜粋）］

あまり必要性を感じないから
病気は病院で判断してもらうのがベストで他の人のアドバイスは危険だと思う。
健康サポート薬局と同様に地域連携薬局という存在を知らず、またどこにあるのかさえ分かっていない現状において特に困った事もないので、今後も利用しないだろうなと思います。
40 代でインターネットを使える年齢であれば人に相談せずとも調べて自己解決できるため
処方せんで薬を頂き薬局で聞いてます
地域連携薬局の役割がよく理解できない
地域連携薬局を調べたが、家からかなり距離があるので行かないと思う
調剤薬局はいつも混んでいて忙しそうなので、処方された薬のこと以外は聞きにくい、相談しにくい雰囲気があるため。
元々、普通のシルバーの方に比べれば医者にかかる頻度が少ないと思うし、地域連携薬局の必要性が理解出来ないくらいです。
薬に関しての知識は調べれば十分な情報が得られると考えているため
かかりつけ医がいるため、相談事は医師に行うため。
あまり身近に感じないから。

＜７＞　セルフメディケーションについて、これまでの設問以外に意見はありますか。

［意見（抜粋）］

・セルフメディケーションについて相談できるところが、身近にあれば良いと思う。
・緊急でない場合に、自分でとか、健康サポート薬局や地域連携薬局を利用することで、うまく対応できるようになれば医療費も安くできると思うので、是非推進して欲しい。
・この多忙な現代社会では、セルフメディケーションができる余裕のない人が多いのではないでしょうか。
・市販薬を服用したあとに医者にかかる際は、その市販薬も持って診察に行った方がよいと感じました。
・特にありません。ですが、今回の設問で、「健康サポート薬局」や「地域連携薬局」の存在を知ることが出来ました。ありがとうございます。
・自身の健康については自身で責任をもつという意見は大事であるがすべての人が現在の医療環境や福祉環境、政策、自身の体の事を理解している訳ではないので周囲がしっかりサポートし情報を提供したうえで本人に選択してもらう事が理想ではあるが現在はそれを取りまとめる機関が存在しないため各種機関を取りまとめコーディネートする機関、部署があれば良いと思う.
・最近は田舎に住んでおり、徒歩圏内に薬局はない。薬局に行くにはJRかバスになる。利用しようと思っても時間も金もかかる。田舎の住人には困難なことだ。
・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セルフメディケーションは医療費抑制の為にも非常に重要だと思います。その為に日頃から健康を意識して軽度な身体の不調には市販薬を使用して健康の維持や疾病の予防・改善を心がける事も大事だと思います。だからこそ、健康サポート薬局や地域連携薬局の存在をもっと県民に知らせないと意味がないと思います。そして、自分たちの身近なところに存在していないと意味がないので薬局の数も増やす必要があると思います。
・最近はネットでたくさんの情報が拾えるので、それを探しつつ自分に合いそうな情報を得て活用している。調剤薬局の人は処方の際にアドバイスをしてくれるが、通り一遍な内容なので、あまり役に立つ気がしない。
・健康サポート薬局・地域連携薬局とも存じ上げていますが、現行利用者寄りの制度運営ではなく薬局にとっての合法的点数加算制度になっていると思われます。なかなか利用者として一歩踏み出すには躊躇われます。
・たとえ持病を持っていなかったとしても、安易に市販薬を飲もうとは思わないので、健康サポート薬局や地域連携薬局は活用してみたい。
私の場合は感染症にかかったとしても、食事に気をつけ、身体を温め、しっかり睡眠を取ればすぐ治るのであまり気にしていなかったが市販薬であろうが自己判断で服用することは少なからずリスクがあると思うので少し抵抗がある。

・まわりでは、軽い症状でもすぐに医療機関にかかる人が多く、セルフメディケーションはあまり浸透していないと感じる。医者にかかった方が安心する気持ちもわかるが、一方で病院に行ったから安心して医療に任せきりになり、自分で生活を改善したり、軽症のうちにセルフケアするということが実践されていないように思う。医療費の抑制のためにも、自分自身の健康にもっと目を向けるべきだと思う。
・今回なんとなくしか知らなかったことを詳しく知れて、今まで知識不足を痛感したのでもっと学んでいきたいし、周りにも教えたいと思いました。
・軽度な身体の不調は自分で手当てすること　その通りだと思うし自分でもそうありたいと実行している。健康管理に気をつけているだけで、ウオーキングやジムで筋トレをしているだけですが。風邪薬や湿布は市販薬で済むよう日頃から早めに休養することも最近では気をつけている。
高齢者の話しを聞くことが多いが、みなさん自分の健康や病状を医者に頼り過ぎていると思う。医者は定期的に来て欲しいから大量の薬を処方しているを目の当たりにしやり切れない思いもある。
・もっと気軽に薬剤師や、医師に相談できる制度や、場所が必要だと思います。
・言葉自体はよく聞くが、結局は中々自分ではしない、出来ない。また、やはり病院信仰の様なものがあり、セルフメディケーションが広がりにくく感じる。
・自分の健康は自分が責任をもって管理するということは、大切なこと。多くの人がその概念を理解して、自己管理に努めることで、健康生活が伸び、医療費の負担も軽減すると思います。是非、PR していってほしい。
・セルフメディケーションは、軽度な身体の不調を軽度なうちに自分で治すと理解した。
私が過去に学んだ中医学(東洋医学)では、『未病（みびょう）』（健康な状態と病気になった状態の間の段階）のうちに、食事療法や漢方、鍼灸を処方することによって、健康な状態に戻すという考え方がある。特に、医食同源と言うように、食事の大切さが東洋医学では薬膳などで発展している。日本人でもあるので、もっと東洋医学的な治験も活用すると良いのではと思う。
・医療機関で処方される薬品でもあまり服用したくないのですが、年齢と共にそうは言ってられなくなってきました。できるだけ服用薬が減らせるようなアドバイスをもらえるような薬剤師さんと出会えたらいいなと思います。
・セルフメディケーションについても、地域差があると考える。
結局、大きな市では市民体育館も充実しており、様々な講義や活動もあったりするが、田舎になるとそういったことも少ない印象。
・高齢化により、医療費も増大しています。健康寿命を延ばすためにセルフメディケーションの考え方を広め、さらに推進していく必要があると思っています。
・これからの高齢化社会に対応できるように、いろんな取り組みをすることは大事なので、社会全体にもっと広まればよいと思います。