

(4) 薬

すでに糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病になっている場合には、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。ただし「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善もあわせて行うことが大切です。



厚生労働省では、健康寿命を延ばすための国民運動「スマートライフプロジェクト」を推進しており、運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診の4つのテーマを中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。下記のウェブサイトでも、健康づくりに関する様々な情報を発信していますので、ぜひご覧ください。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>