



セルフケア月間

6月24日～7月24日

6月24日は「セルフケア月間」の始まりで、7月24日の「セルフケア・デー」で終了します。この象徴的な日は、セルフケアが四六時中（1日 24時間/1週間 7日間）実践できることから選ばれました。

この期間は、世界中の人々がセルフケアを実施し、人々の生活に変化をもたらすのか注目されます。セルフケアとは何か、なぜそれが重要なのか、詳しくはこちらをご覧ください。

セルフケアとは何ですか？

WHO（世界保健機関）は、セルフケアとは、ヘルスワーカーの支援の有無にかかわらず、個人、家族、コミュニティが自らの健康を促進・維持し、病気を予防し、病気や障害に対処することであると定義しています。

セルフケア介入はどのようなものですか？

セルフケア介入とは、セルフケアをサポートするための科学的根拠に基づいた医薬品、カウンセリング、診断キット、デジタル技術などをいいます。今は、より多くの道具や技術が開発され、その効果が期待されています。

なぜ、セルフケアが重要なのでしょうか？

セルフケアとは、人々が自分自身の心身の健康に積極的にかかわることができるようにすることです。理に適っていると同時に、医療システムに対する圧力に応じて、ますます大きな需要があります。

現在、43億人の人々が、充実した施設で行われる、医療サービスに十分にアクセスできません。そしてユニバーサル・ヘルスケア（UHC）を達成・維持するため、保健医療従事者が2030年までに推計1800万人不足するといわれているからです。

- ・世界人口の5人に1人が、保健システムが必要なサービスを提供することが困難な人道危機の状況下

で生活しています

- COVID-19 のようなパンデミック、武力紛争、気候変動もまた、世界中の保健医療サービスを混乱させ、拡大させています

セルフケアとセルフケア介入は、心身の健康の未来の一部です。医療制度に取って代わるものではなく、むしろそれを強化するものであるべきです。

どのようにかかわればいいのでしょうか？

あなたができることはたくさんあります。たとえば…

- **Twitter** でフォローしてください： **Twitter** で@HRPresearch^{注)} をフォローし、WHO の地域や国の **Twitter** フィードもチェックしてみてください。この 1 カ月間、WHO はセルフケア介入に関する情報、新しい開発、活動を共有します
- 自分の住んでいる場所でセルフケア月間の活動が行われているかどうかを調べてみて参加してみましょう
- 自分の健康と幸福を向上させるために、どのようにセルフケアを実践すればよいかを考える時間をもちましょう

注) 国連共催の特別プログラムである HRP (the Human Reproduction Program ; 国連ヒューマン・リプロダクション・プログラム) は、1972 年に発足し、すべての人のための性と生殖に関する健康と権利 (sexual and reproductive health and rights : SRHR) というビジョンを追求してきました (日本 WHO 協会のホームページより)。

