

事務連絡
令和8年1月15日

地区薬剤師会 御中

公益社団法人 東京都薬剤師会

写しの通り、日本薬剤師会より通知がありましたので、貴会会員へのご周知をよろしくお願いいたします。



日 薬 業 発 第 333 号
令 和 7 年 12 月 3 日

都道府県薬剤師会担当役員 殿

日 本 薬 剤 師 会
副 会 長 原 口 亨

「呼吸リハビリテーション」普及啓発チラシの周知について（協力依頼）

平素より、本会会務に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

環境省大臣官房環境保健部企画課保健業務室より、別添のとおり依頼がありましたのでお知らせいたします。

環境省では、大気汚染の影響による健康被害の予防に寄与するため、従来から国や地方公共団体が行っているぜん息等に対する対策や大気汚染の改善に関する施策を補完し、地域住民の健康の確保を図ることを目的として「公害健康被害予防事業」が実施されています。

同事業の一環として、独立行政法人環境再生保全機構が取り組んでいる「呼吸リハビリテーション」を紹介するための普及啓発チラシが作成されており、薬局での周知の協力依頼がございました。

同事業の対象地域におかれましては、本事業の薬局における啓発にご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、当該地域以外におかれましても、フレイル対策や健康支援などの地域での活動にご活用いただけますと幸いです。

なお、同チラシについては、以下のリンク先からダウンロードしてご使用いただけるほか、紙媒体を希望される場合には、別添の同機構の窓口へご相談ください。

つきましては、貴会会員にご周知くださいますようお願い申し上げます。

○普及啓発チラシ

<https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/02/pdf/32324.pdf>

事 務 連 絡
令和 7 年 11 月 21 日

公益社団法人
日本薬剤師会 御中

環境省大臣官房環境保健部
企画課保健業務室

「呼吸リハビリテーション」普及啓発チラシの周知について（協力依頼）

時下ますます御清栄のこととお慶び申し上げます。

日頃から環境保健行政の推進に御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当室では、大気汚染の影響による健康被害の予防に寄与するため、従来から国や地方公共団体が行っているぜん息等に対する対策や大気汚染の改善に関する施策を補完し、地域住民の健康の確保を図ることを目的として「公害健康被害予防事業」を実施しています。

この度、同事業の一環として、独立行政法人環境再生保全機構が取り組んでいる「呼吸リハビリテーション」（裏面注 1 参照）を多くの方々へ御紹介したく、「普及啓発チラシ」（別添）を御案内いたします。つきましては、下記の事項に御留意いただき、同チラシを関係各所・患者様等に御案内いただけるよう貴会会員薬局等へ御周知いただきますようお願い申し上げます。

記

1. 留意事項

- （１）普及啓発チラシについては、以下のリンク先からもダウンロード可能です。薬局窓口等において御自由に御活用ください。

<URL <https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/02/pdf/32324.pdf>>

- （２）配布用に紙媒体のものを御希望の場合は、以下に記載の同機構「チラシ発行者（担当者）」に直接御連絡ください。

同事業の対象地域（裏面注 2 参照）については、無料での送付を予定しています。対象外の地域については、チラシ発行者へ個別に御相談ください。

なお、御希望が多数の場合には希望部数を調整させていただく場合がございます。あらかじめ御了承ください。

(注1)「呼吸リハビリテーション」は、ぜん息や COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の呼吸器疾患で生じる息切れや咳、痰などのつらい症状を緩和し、毎日をすこやかに過ごすための包括的なリハビリテーションです。

(注2)「公害健康被害予防事業」対象地域：計 46 地域

千葉県（千葉市）、東京都（特別区 23 区）、神奈川県（横浜市、川崎市）、静岡県（富士市）、愛知県（名古屋市、東海市）、三重県（四日市市）、大阪府（大阪市、堺市、豊中市、吹田市、守口市、八尾市、東大阪市）、兵庫県（神戸市、尼崎市、西宮市、芦屋市）、岡山県（倉敷市、玉野市、備前市）、福岡県（北九州市、大牟田市）

2. その他

(1) 独立行政法人環境再生保全機構は、公害に係る健康被害の補償及び予防、民間団体が行う環境の保全に関する活動の支援等の業務を行うことにより良好な環境の創出その他の環境の保全を図り、もって現在及び将来の国民の健康で文化的な生活の確保に寄与するとともに人類の福祉に貢献することを目的として設置されています。

環境再生保全機構の御紹介

<URL <https://www.erca.go.jp/>>

(2) 本チラシを含む刊行物については、以下の同機構のページからもお問い合わせいただけます。

公害健康被害予防事業に関するパンフレット

<URL <https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/index.html>>

環境再生保全機構が発行する刊行物等

<URL <https://www.erca.go.jp/erca/book/index.html>>

【チラシ発行者（担当者）】

独立行政法人環境再生保全機構（ERCA）予防事業部 事業課

（担当者）林、佐々木、佐藤、山田

（電 話）044-520-9568

（メール）y-jigyo@erca.go.jp

〒100-8975 東京都千代田区霞が関 1-2-2
環境省大臣官房環境保健部
企画課保健業務室（楠本、新川）
電話 03-5521-8256

呼吸リハビリテーションで 「やりたい」を「できる」 にしましょう!



監修：玉木 彰

兵庫医科大学 教授・医学博士

リハビリテーション学部長

リハビリテーション科学研究科長

一般社団法人 日本呼吸理学療法学会 理事長

悪循環

息切れが嫌で動くことを
あきらめていませんか？



動かないと、食欲不振・
体力や筋力低下でますます息切れが！

呼吸リハビリ テーションを 実施すると

好循環



息切れが改善し、動くことが楽に！体力や筋力がアップし、
生活がより活動的に！旅行や趣味も楽しむ生活へ

呼吸リハビリテーションとは？



COPD（慢性閉塞性肺疾患）や
ぜん息といった呼吸器疾患で
生じる息切れや咳、痰などの
つらい症状を緩和し、毎日を
すこやかに過ごすための治療
法のこと。

具体的な内容や効果は、

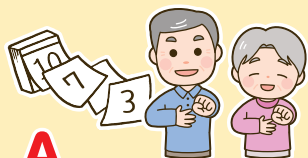
- ▶ 患者さんそれぞれに適した「運動療法」
による筋力や持久力の向上
- ▶ 自分の病気を理解して治療に取り組む
ための「セルフマネジメント」教育
- ▶ 食事の見直しなどの「栄養療法」

- ▶ 患者さん・ご家族に対する「心理的・
社会的支援」など
- ▶ 不安と抑うつ、QOL（クオリティ・オブ・
ライフ）の改善の効果も！

運動療法のポイントとは？



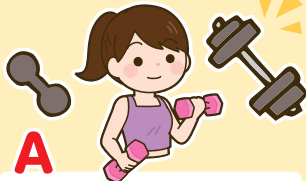
運動の頻度



A

週3回以上！

運動の強度



A

ややきついを目安に！

運動時間



A

20分以上
行うことを目標に！

運動の種類



A

足の筋力トレーニング
や歩行を中心に！

呼吸機能が同じような方でも、息切れや運動能力には個人差があります。ご自身の体力に合わせて行いましょう！



独立行政法人 環境再生保全機構



環境省

※公害健康被害予防事業として、ぜん息及び COPD の方に対し、呼吸リハビリテーションの普及を進めています。

まずはこれから
始めて
みましょう！

呼吸筋ストレッチ&運動

効率の良い呼吸方法を身につけることで、今まで息切れのためできなかった動作が徐々にできるようになります！



口すぼめ呼吸

- 鼻から息を吸い、口をすぼめて細くし、ゆっくりと吐き出します。
- 慣れてきたら、息を吸う長さに対して、息を吐く長さが2倍になるようにしてみましょう。



ポイント

動作（力を入れる）時は、口すぼめ呼吸を意識して息を吐きながら行くと、息切れが少なく楽にできるようになります。

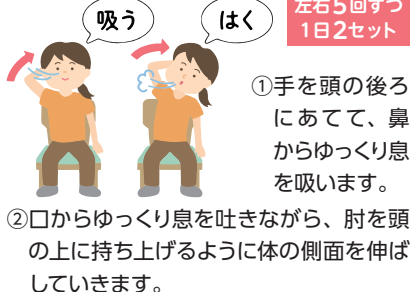
呼吸筋ストレッチ

背中・胸のストレッチ 吸う筋肉の体操



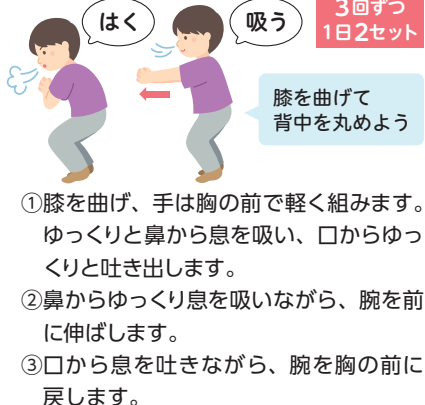
5回ずつ
1日2セット

腹部・体側のストレッチ はく筋肉の体操



左右5回ずつ
1日2セット

背中ストレッチ 吸う筋肉の体操



3回ずつ
1日2セット

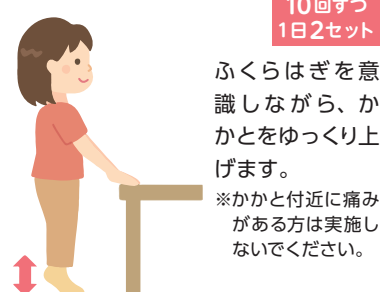
肩ストレッチ 吸う筋肉の体操



3回ずつ
1日2セット

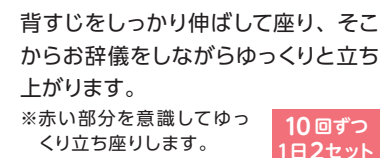
運動

ふくらはぎの運動 つま先立ち

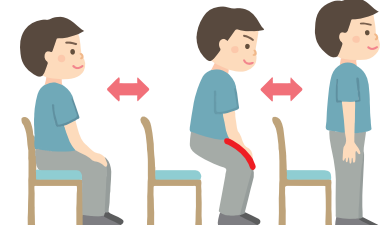


10回ずつ
1日2セット

全身の運動 椅子からの立ち座り



10回ずつ
1日2セット



呼吸リハビリテーション
マニュアルを含む
パンフレットの紹介・
申込はこちらから！
【環境再生保全機構 HP】



呼吸ケアサポートチーム
国内認定施設
(呼吸リハビリテーション
に力を入れている施設)の
検索はこちらから！

呼吸リハビリテーションマニュアル

COPDに関する知識や技術を分かりやすく解説したマニュアルです。テーマ別に全7冊あります。



■送料を含めて無料で提供しています。環境再生保全機構HPでは電子データをご覧いただけます。