



第7回

街の医療と健康づくり みんなの健康を維持 お薬手帳を上手に使いましょう



高萩市薬剤師会
会長 大高 達也 さん

大和町2-98
Tel 0293-22-3048

【薬剤師会の主な取組】

- 休日夜間対応
一部の薬局が交代で休日・夜間などの緊急時に対応
- 薬剤師ボランティア活動
災害発生時に薬剤師が医療物質の管理・供給を担当
そのほか、学校薬剤師として活動するなど様々な場面で市民の健康を支えています。

Q 医療機関（病院など）から院外処方せんをもらったら

調剤してもらう薬局は、自由に選ぶことができますが、できれば自宅付近など行きやすい1か所を「かかりつけ薬局」と決めて、毎回同じ薬局で調剤してもらうことをお勧めします。

そのメリットは①薬の服用記録を作成して、体質に合わないお薬を服用前にチェックできる。②複数の医療機関で処方されたお薬同士の飲み合わせや重複をチェックできる。③市販薬や健康食品、食べ物との飲み合わせをチェックできる。④飲み忘れて残って処理ができなくなったお薬の整理や1包化調剤などで飲み忘れ防止ができる。⑤ジェネリック医薬品への変更などお薬代の負担を削減できる。

Q お薬手帳の上手な利用法は？

お薬手帳は、あなたが服用しているお薬を記録する手帳で、薬局で発行しています。常に身につけ、医療機関に受診するときや薬局で調剤、市販薬を購入するときには、必ず薬剤師に見せましょう。

そのメリットは①処方する際に参考資料になる。②お薬の重複や悪い飲み合わせを事前に防ぐことができる。③旅行先で体調を崩してしまった場合や、災害などで飲んでいるお薬がなくなってしまった場合、お薬の名前を確認できる。

なお、医療機関内でお薬を調剤してもらったときや、ドラッグストアなどで市販薬や健康食品を購入したときは、ご自分でその名前を記録しておきましょう。また1人で病院ごとに何冊も持っているとお薬チェックができなくなりますので、お使いになる手帳は必ず1冊にまとめて管理してください。

生涯現役 いきいき元気

” 人生は思い出づくり “



大高 わたる 渉さん
(島名・79歳)

とても通る声で明るく話してくれたのは、「歌謡愛好会なのはな」会長の大高渉さん。歌の指導は奥様で、会の取りまとめと運営は大高さんが行うなど、夫婦で上手く役割分担を決め趣味を共有しています。20年以上続く同会の会員は現在50人ほど。日曜日以外は毎日自宅でレッスンが行われ、会員たちと歌を楽しんでいます。また、市内で舞踊を行う「光柳会」とタイアップして老人ホームや文化会館などで発表会を開くなど、素敵な歌声を皆さんに届けています。

本格的に歌を始めたのは65歳の時。「昔から歌うことが大好きで詩吟や民謡をやっていたため、声帯には自信がありました」と笑顔の大高さん。現在は、肺活量を鍛えるのと体力つくりのため、腹筋40回、鉄アレイ180回、鉄棒を毎日欠かさず行っています。

また、2年前には、会員37人を集い市の高齢者クラブに入会し「島名なのはなクラブ」を立ち上げました。同クラブでは、地域のボランティア活動や交通安全セミナーを企画するなど、今まで以上に活動の場が広がりました。「毎日忙しいですが、とても充実しています。人生は思い出づくりです。1日1日を大切に、沢山の思い出を自分の人生に刻んでいきたいです」

すこやか

インフルエンザ予防接種について

■接種期間 12月31日(木)まで(2回目の接種は、平成28年1月31日(日)まで)
 ※医療機関により終了時期が異なります。必ず事前に電話等で確認・予約をしてお出かけください。

■平成27年度の助成内容

助成対象	助成(接種)回数	市助成額
①【定期の予防接種対象者】 65歳以上の人、60歳～64歳の人で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極度に制限される人又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な人	1回	2,000円
②13歳以上19歳未満の人	1回	1回目 2,000円 2回目 1,500円
③1歳以上13歳未満の人	2回	※2回目の助成額は、同一医療機関で接種した場合です。
上記①②③のいずれかに該当し、生活保護世帯に属する人	1回 (1歳以上13歳未満の人2回)	全額

市内医療機関で接種の際は、直接医療機関へお申し込みください。予約票などの必要書類は医療機関で備え付けてあります。対象年齢は接種日当日の満年齢です。

●市外医療機関での接種

上記表①に該当する人は、市外の協力医療機関での接種も助成されます。「住所外予防接種券」を発行しますので、接種前に健康づくり課へお申し込みください。【申し込み期限】12月16日(水)
 ※小児インフルエンザは、市外の医療機関では助成が受けられませんのでご注意ください。

●生活保護受給者の人

「個人負担免除券」を発行しますので、接種前に健康づくり課へお申し込みください。【申し込み期限】12月16日(水)

特定不妊治療費の一部を助成

今年度から特定不妊治療費の助成事業を開始しました。この制度は、特定不妊治療(体外受精と顕微授精)および、特定不妊治療とあわせて行われた男性の外科的不妊治療に要する経費の一部を助成するものです。

○特定不妊治療(体外受精、顕微授精)分

上限100,000円(県補助金を差し引いた金額)

○男性の不妊治療に対する助成

上限100,000円(領収金額の2分の1の額)

詳しくは、市公式HPをご覧ください。健康づくり課(☎24-2121)までお問い合わせください。

みんなに知ってもらいたい妊娠・不妊のこと

Q 不妊って女性だけの問題ですか？

A そんなことはありません。

実は、男性に起因する部分が半分を占めるのです。「男性のみ24%」「男女両方24%」「女性のみ41%」「不明11%」男性の原因は48%。

原因は、ほぼ、男女半分ずつあることになります。

歯周病検診のお知らせ(無料)「めざそう! 8020・6424」

【検診日】10月29日(木)、31日(土)、11月26日(木)、11月28日(土)、12月17日(木) / 【時間】10:00 10:45 11:30 13:00 13:45 14:30 15:15 ※1日7名程度、完全予約制 / 【対象】20歳代～80歳代の人、妊婦の人、65歳の人 / 【申込み・問合せ】健康づくり課(☎24-2121)

●●● 10月・11月の行事 ●●●

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121
 ※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
1歳6か月児健診	10月 7日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成26年3月・4月生まれの幼児
健康相談	10月 9日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
健康・運動教室 (筋力アップコース)	10月14日(水)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制) (定員に達したので申込終了しました)
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	10月16日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	10月26日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	10月28日(水)	10:15～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがある保護者
歯周病検診	10月29日(木) 10月31日(土)	10:00～15:15	20歳代～80歳代の人、妊婦の人、65歳の人 (*予約制)
3歳児健診	11月 4日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年9月・10月生まれの幼児

※幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血 (全血献血)	10月 5日(月)	10:00～16:00	会場：高萩市総合福祉センター
	10月23日(金)		会場：ベイシア高萩モール店