

お薬

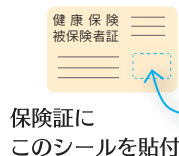
ジェネリック医薬品を上手に活用

特許の期間が終了した新薬と同じ有効成分を使って作られ、低価格で、品質、効き目、安全性は新薬と同等と国から認められているジェネリック医薬品。自分の体に合わない場合は、医師や薬剤師に相談してください。

ポリファーマシーに注意を

「多剤併用」。それは英語でポリファーマシーと呼ばれ、多種類の医薬品が処方されていることを意味します。俗に薬漬けとも。特に高齢者の医療で問題となつていきます。おおよね6種類以上を内服することで、副作用や体調に好ましくない影響を起す可能性があります。

薬による治療は、早急に効果を発揮するメリットはありますが、病気の数が増えてきたときに薬の種類が多くなると、複数の薬



ジェネリック医薬品を希望します
保険証にこのシールを貼付

が影響し合い、副作用が出ることもあります。

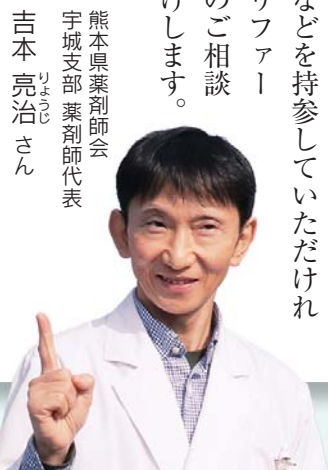
特に高齢者の場合、薬を整理し、時には減らすことが必要かどうか本人やその家族、関係する多職種間で考えなければなりません。

お薬手帳はその人の歴史

ポリファーマシーはそのギアチェンジを提案するきっかけ。予防する手段としてお薬手帳があります。お薬手帳はその人の歴史です。なるべく一冊にまとめて大切に保管しましょう。



皆さんの生活がより良いものになるよう、薬剤師として貢献できると幸いです。3月に行われる「健康フェア」では、薬の相談コーナーも設けています。使っているお薬手帳の全て、飲んでいる薬やその説明書などを持参していただければ、ポリファーマシーのご相談をお受けします。



熊本県薬剤師会
宇城支部薬剤師代表
吉本 亮治さん

健康診断



食事・運動



病院受診



年に一度は健康診断を受診

多くの病気は、自覚症状なく進行していきます。健診を受けることで、早めの予防が可能です。自分の体の状態を年に一度はチェックしましょう。

少しの食事の改善や運動でも効果が

- 「さしより野菜」で、規則正しくバランスの良い食事を。
- いつもより多く歩くなど、日常生活でできる運動を取り入れましょう。

27ページの健康イベント特集も要チェック

かかりつけ医を持つ

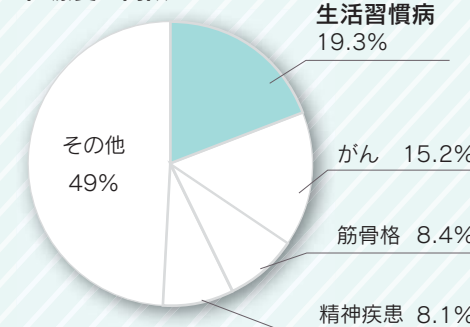
日常的な診療や健康管理などを行う身近な存在です。心配事があれば、まずは相談してみましょう。

受診は日中に

休日や夜間の受診は、緊急性の高い人を想定し、医療費が高くなっています。気になる症状があるときは、早めに診療時間内の受診を心掛けましょう。

自身の健康を守り 医療費の伸びを抑えるために 一人一人ができること

医療費の内訳



高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、発症を予防できます。今後の医療費の伸びを抑えるためにも、一人一人の取り組みが重要です。

■休日や夜間の受診を迷ったら

熊本県子ども医療電話相談事業(15歳未満)
「#8000」または「☎096-364-9999」
熊本県夜間安心医療電話相談事業(15歳以上)
「#7400」または「☎03-6730-5996」

令和5年度 6 集団健診

市では、毎年4・5月に、20歳以上の市民を対象とした集団健診を実施しています。

希望調査票を1月上旬に各世帯へ郵送しています。手元にない場合は、お問い合わせください。

提出方法

- 同封の返信用封筒で郵送
- 市保健センターや各支所窓口への提出
- 申し込みフォーム(3月15日Ⓞまで)



4 無料クーポン検診(子宮頸がん・乳がん検診)

次の生年月日に該当する女性を対象に、検診の「無料クーポン券」を発送しています。

クーポン券を紛失した場合は、再発行の手続きをしてください。

検診種類	乳がん	子宮頸がん
対象生年月日	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日	平成13年4月2日～平成14年4月1日
場所	<ul style="list-style-type: none"> 熊本南病院 宇城総合病院 宇城市民病院 済生会みすみ病院 	まつばせレディースクリニック
内容	問診 マンモグラフィ	問診、細胞診

5 子宮頸がん検診

対象 平成15年3月31日以前生まれで令和5年3月31日現在、偶数年齢の女性
※令和4年度中に市が実施した子宮頸がん検診を受けた人は対象外。

費用 1,000円
(生活保護受給者は無料)
場所 まつばせレディースクリニック
事前に申し込み先で問診票の交付を受けてください。

2 歯周病検診

対象 本年度40・50・60・70歳になる人
(歯科治療中の人は除く)
※対象者には問診票一式を発送しています。紛失した場合は、再発行の手続きをしてください。

費用 400円
場所 市内協力歯科医院

3 後期高齢者歯科口腔健診

対象 75歳以上
(65歳以上障がい認定含む)
※希望者は事前に申し込み先で診券の交付を受けてください。

費用 400円
場所 市内協力歯科医院

1 生活習慣病健診(基本健診)

対象 次のいずれかに該当する人
①昭和58年4月1日～平成15年3月31日生まれの人
②生活保護受給者(20歳以上)
※令和4年度中に市が実施した基本健診を受けた人は対象外。

費用 1,100～2,000円
(生活保護受給者は無料)
場所 市内協力医療機関
(申込時に案内)

事前に申し込み先で問診票の交付を受けてください。

健康な体を維持するために
検診・健診を受診しましょう



令和4年度 検診・健診

本年度の検診・健診は、受診期限が近づいています。希望者は、早めに受診してください。受診には、医療機関への事前予約が必要です。

受診期限 2月28日Ⓞ

問い合わせ 12456 市保健福祉センター ☎32-7100
申し込み先 3 医療保険課 ☎32-1417