

セルフメディケーションのすすめ

セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）の定義では「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とされています。セルフメディケーションに取り組むことは、健康管理の習慣や医薬品の知識が身につく、病気の予防だけでなく、医療費の節約にもつながります。

取組みのポイント

- ① 十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスの良い食事をする
- ② 市販薬（OCTの医薬品※）を活用する
- ③ かかりつけの薬剤師を持ち、わからないときは相談する
- ④ 定期的に健診を受け、自分の健康状態と生活習慣を確認する

※OCTの医薬品…ドラッグストア等で処方せんがなくても購入できる医薬品

「風邪をひいたときは風邪薬を飲む」「ちょっとした傷にはばんそうこうを貼る」など、できることからセルフメディケーションを始めましょう。



【お薬手帳は1冊にまとめましょう】

薬と健康の週間 10月17日（火）～10月23日（月）

お薬手帳には、服用中の薬や服薬歴などが記録されており、薬を処方する際の大切な情報源となります。処方薬だけでなく、OCTの医薬品の記載をすることも可能です。お薬手帳は1冊にまとめて、医療機関や薬局に行く際は必ず持参しましょう。



リフィル処方せんとは

「リフィル処方せん」とは、症状が安定している患者に対し、医師が「リフィル処方が可能」と判断した場合に発行される、最大3回まで繰り返し使用できる処方せんのことです。

令和4年4月から始まったこの制度により、医師の診察を受けなくても複数回、薬を受け取ることができるようになりました。

リフィル処方せんを利用できる方や医療機関、薬剤の種類にはいくつかの条件があり、すべての方が対象になるわけではありません。

詳しくは、かかりつけ医師、薬剤師にご相談ください。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504



臓器移植普及月間 骨髄バンク推進月間 10月1日（日）～10月31日（火）
「あなたにしか救えない命があります。～ドナー登録は18歳から54歳まで～」

～元気なところで働こう～ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト 「こころの耳」について

「こころの耳」は働く人と、まわりで支える人々をサポートする「職場のメンタルヘルス」対策専門の情報サイトです。

問題解決に向けて一歩を踏み出すための相談機関・窓口のご案内など、無料で利用できます。

セルフチェックで自分のストレス状態を把握し、ストレスと上手に付き合う方法を学び、セルフケアしましょう。



「こころの耳電話相談」



☎0120-565-455

月・火 17時～22時
土・日 10時～16時
(祝日・年末年始は除く)

「こころの耳SNS相談」



月・火 17時～22時
土・日 10時～16時
(祝日・年末年始は除く)

「こころの耳メール相談」



24時間受付

1週間以内に返信します。

ジカ熱・デング熱にご注意 感染症の運び屋 蚊から身を守ろう！

ジカ熱・デング熱について

蚊を介して感染します。感染した人の血を吸った蚊が他の人の血を吸うときに感染を広げていきます。感染してもすべての人に症状が出るわけではありませんが、発熱、関節の痛み、発疹がでるといった症状が1週間ほど続きます。

また、ジカ熱は妊婦が感染すると小頭症などの先天性障害を持った子が生まれたり、デング熱では出血を伴うデング出血熱となり重症化することがあります。

蚊から身を守ろう



虫よけ剤を使おう



長袖・長ズボンを着用しよう

やぶなどの蚊が多そうな場所に行く時は、肌を露出せず、虫よけスプレーを使用するなど、蚊に刺されないように注意しましょう！

ジカ熱、デング熱の流行地に渡航する場合は、現地で蚊に刺されないよう注意しましょう。