



薬のはなし ～自分の健康は自分で守る～



■セルフメディケーションを活用して自分自身の健康を保持しましょう

◎セルフメディケーションとは

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調はOTC医薬品※を購入し、自分で手当てをするという考えを持つことです。

※OTC医薬品…薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しに購入できる医薬品

◎セルフメディケーションのメリット

- ★健康管理の習慣が身に付く
- ★医療や薬の知識が身に付く
- ★通院が減ることで、医療費の増加を防ぐ



■ポリファーマシーに気をつけよう

「ポリファーマシー」とは「必要以上の薬を服用することで、副作用などの有害事象のリスクが増加すること」を指します。

必要以上の薬は減らすことが大事ですが、薬を使わなくていいということではありません

ん。薬と上手に付き合うために次のことを心掛けましょう。

- ★処方された薬は、指示に従い服用する。自己判断でやめない。
- ★お薬手帳を一冊にまとめ、必ず記録を残す。
- ★むやみに薬を欲しがらない。

■お薬に関する通知をします

「ポリファーマシー」をみなさんで考えるきっかけづくりとして、対象者には令和7年1月頃にお薬相談通知書の送付を予定しています。自己判断をせずに、まずはかかりつけ医や薬剤師、薬局に通知を見せて相談してみましょう。

■通知にご理解ください

一定期間の処方情報を条件にあてはめて通知していますので、適正に薬を処方されている人（減薬などが必要でない人）にも通知が届く場合があります。



問い合わせ

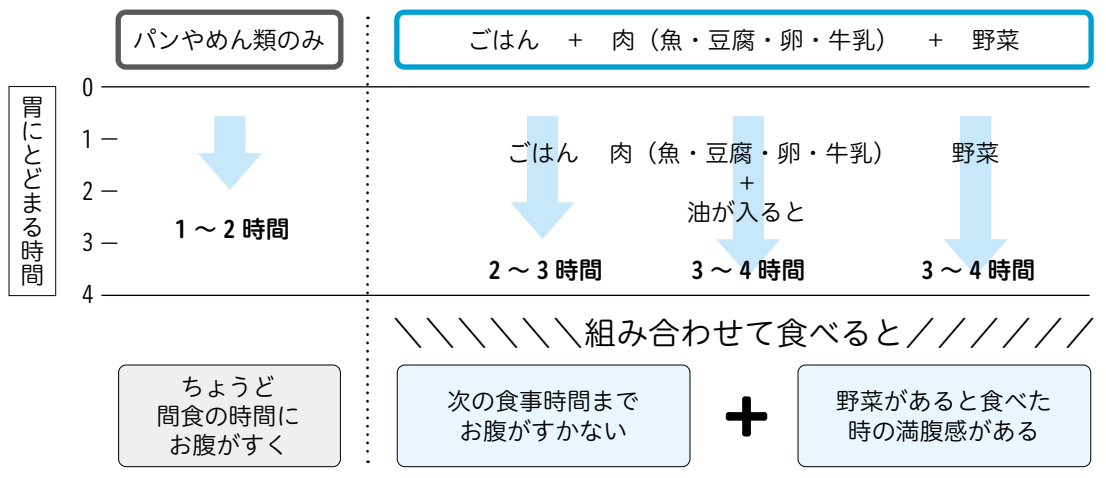
市民課 保険年金係

☎0952-75-2159

間食を防ぐ食事のとり方のポイント①「組み合わせ」

令和5年度特定健診の問診結果で約5人に1人が、毎日朝昼夕の3食以外で間食や甘い飲み物をとっていることがわかりました。間食や甘い飲み物はすぐに血糖値が上がりやすく、たくさんのインスリン（血糖値を下げるホルモン）が必要となり、すい臓の負担が増加します。次の食事までにお腹がすいてしまい、つい我慢できず甘いものを食べてしまう人は、食品を組み合わせることで間食が防止できるかもしれません。

■次の食事までお腹がすかない食べ方



問い合わせ

健康増進課 健康増進係

☎0952-75-3355