

日野町におられる医師・歯科医師・薬剤師などの方が町民の皆さんへ医療や公衆衛生の面からアドバイスいただくシリーズです

始めましょう！セルフメデイケーション

ひのき薬局 薬剤師 満田 久和さん

昔の薬局(薬屋)はどのようなところだったか知っていますか？昔の薬局は困ったときに相談に行く場所でした。疲れがとれない等の身体の不調から、トイレの汚れの取り方等等、町の科学者といわれる薬剤師が身近な相談に乗ってくれる、よろず相談所のような場所でした。「かかりつけ薬局」といわれ、このような相談ができる身近な薬局が見直されています。自分の体質や症状にあった薬を適切に使用するためのアドバイスをくれる薬剤師のいる近くの薬局です。

さて、高齢化が進んでいる現代では、日々をいかに健康に生きるかが問われる時代になりました。そこで、注目されているのが「セルフメデイケーション」です。セルフメデイケーションとは「国民一人ひとりが健康管理に高い関心を持ち、自分自身で健康の維持・増進、病気の予防・治療にあたることです。まず、自分の健康は自分

で守ることを意識して、身体の状態を知っておくことが重要です。家庭で体重や体脂肪、血圧等をチェックして、自分の健康状態を確認します。そして、適度な運動とバランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、身体が大切です。しかし、風邪をひいたり軽い怪我をしたりすることもあります。そんなときは、市販の医薬品を手元に利用して自分で手当をするようにします。

このようなときに何でも相談できる「かかりつけ薬局」を決めておくと安心です。医師から処方される薬との飲み合わせによる副作用を防いだり、健康食品やサプリメントの薬への影響を確認したりすることができま

ひのき薬局 日野町大字内池371番地 ☎0748-26-6204



カロム日本選手権大会で入賞

彦根市民体育センターで6月に開催されたカロム日本選手権大会で学童保育所「太陽の子」の子ども達が見事上位に入賞されました。上位入賞者は次のとおりです。

受賞された皆さん、おめでとうございませう。

◆個人戦 5歳〜小学3年以下

第3位 西村 伊吹さん

小学4年〜6年

第4位 池元 優妃奈さん

◆ダブルス 優勝

野口 勇飛さん

菅波 亮佑さん

井戸 快晴さん

準優勝 藤村 孔明さん



「町長を表敬訪問された受賞者の皆さん」

町内の小学生へ暑中見舞いはがきをいただきました

近畿地方郵便局長協会と日野ライオンズクラブの皆さんから町内の小学校へ暑中見舞いはがきを寄贈していただきました。

この取り組みは、「はがき」により自分の思いを伝え、相手の気持ちを知らるといふ心の交流を通して、児童の言語力・表現力の向上、コミュニケーション能力の育成を図るために役立ててほしいとの思いから、平成23年から6年間、毎年寄贈していただいています。

寄贈していただいた暑中見舞いはがきは、各小学校で有効に活用させていただきます。



国民年金からのお知らせ

一部免除の承認を受けられた方へ！ 保険料の納付が必要ですよ！

国民年金保険料の免除申請をされた方のうち、全額免除に該当せず、一部免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）が承認された方は、免除に該当しなかった部分の保険料を納付されないと未納期間として扱われることとなります。未納期間になると、将来支給される老齢基礎年金を受給するために必要な期間に計算されません。

また、未納期間があるとケガや病気で「万が一」のことがあっても、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。納期限から2年が経過すると時効により納めることができませんので、ご注意ください。

納付書がお手元にならない方は、草津年金事務所にご確認ください。

一部免除	保険料額(平成28年度)
3/4免除(1/4納付)	月額 4,070円(※)
半額免除(半額納付)	月額 8,130円
1/4免除(3/4納付)	月額 12,200円(※)

※月額計算は、10円未満切り上げ

●平成28年度国民年金保険料は月額16,260円です。

◆問い合わせ先◆

草津年金事務所 国民年金課 ☎077-567-2220
日野町役場 住民課保険年金担当 ☎074-8-52-6571

みんなで支える国民健康保険

ご存じですか？ ジェネリック医薬

「ジェネリック医薬品」(後発医薬品)は、先に開発された新薬(先発医薬品)の特許期間終了後に製造・販売される医薬品です。厚生労働省が、これまで効き目や安全性が実証されてきた新薬と同等の効能を認められたもので、開発費が低く抑えられるため低価格になり、薬局などで支払う薬代の軽減につながります。

国保に加入されている方には、「ジェネリック医薬品お願いカード」を配布しています。処方希望する際に医療機関などに提示して活用しましょう。

どんな種類があるのか

ジェネリック医薬品は、高血圧や脂質異常症などさまざまな分野や症状に対応しています。内服薬だけでなく、外用薬や点眼剤などもあります。

どこで処方するのか

薬局で調剤してもらったことができます。病院などでジェネリック医薬品を希望することを伝え処方し

てもらったか、薬剤師さんと相談のうえ、薬局でジェネリック医薬品に変えることができます。ただし、ジェネリック医薬品が発売されていない場合や、医師が「後発品への変更不可」とした場合は、処方を受けられません。

体に合うか不安なときは

急にジェネリック医薬品に切り替えるのが不安なときは、短期間からジェネリック医薬品を試すことができる「分割調剤」が利用できます。使ってみて、体に合わないと感じたときには、もとの薬に戻すことも可能です。

ジェネリック医薬品との差額をお知らせしています

現在服用されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担が軽減できる方を対象に、軽減できる額(差額)をお知らせする「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を、年2回発行しています。お薬を選ぶ際の参考にしてください。

問い合わせ先

◆住民課保険年金担当 ☎074-8-52-5671