



## 薬は正しく飲もう

薬は病気の治療や予防のために私たちの生活に欠かせないものです。しかし、どんな薬でも誤った飲み方や薬の重複などがあれば思わぬ副作用や健康被害につながります。

問 健康医療政策課 / Tel.661-9330 ID 002632



### こんな薬の飲み方していませんか？

薬は決められた方法で服用することで効果を十分に発揮します。自己流の飲み方は、効果の低下だけでなく副作用の原因になることも。正しい飲み方を今一度確認しましょう。

<p><b>改善した方がよい飲み方の例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 昔もらった薬をストックしてまた飲んでいる</li> <li><input type="checkbox"/> 複数の薬局で薬をもらい服用している</li> <li><input type="checkbox"/> 処方された薬を家族で共有している</li> <li><input type="checkbox"/> 処方薬と市販薬を一緒に使っている</li> <li><input type="checkbox"/> 症状がよくならず市販薬を飲み続けている</li> </ul>	<p>捨てるのもったいないな</p> <p>薬局にこだわりはないし</p> <p>同じ症状だしいいか</p> <p>よく効くように薬を追加しよう</p> <p>病院に行く時間もないし</p>	<p><b>こんなリスクも…</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>期限切れで成分が変化することも</li> <li>薬の重複による健康被害も</li> <li>体質に合わず思わぬ副作用も</li> <li>同じ成分の過剰摂取の可能性も</li> <li>他の病気が原因で症状が起きている可能性も</li> </ul>
---	---	---

## 大麻で検挙される若者が急増

インターネット上にある「依存性がない」「身体への有害性がない」などの誤った情報により、大麻で検挙される若者が急増。正しい知識を持ち、誘われてもはっきりと断る強い心を持ちましょう。

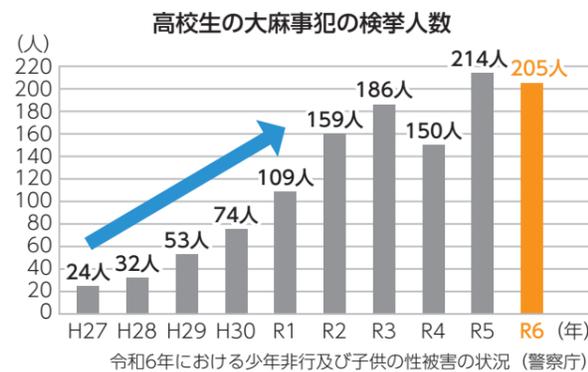
問合 健康医療政策課 / Tel.661-9330

### 危険な大麻入りお菓子

幻覚成分を濃縮させた「大麻ワックス」や、大麻を含んだクッキーやチョコレートなども摘発されています。海外では、大麻入りのお菓子が販売されていることがありますが、安全な食べ物ではありません。イベントやパーティーなどで見かけても絶対に手を出さないようにしましょう。



出典：厚生労働省リーフレット「薬物のこと大麻のこと誤解していると危険です！」



### 誘惑はSNSから

薬物が密売買される手段として拡大しているのがSNSです。SNS上には大麻を意味する隠語などを使って購入を促す内容が多く投稿されています。

薬物の売人と関わることは、多くの危険を伴います。そのような投稿を見つけても絶対に関わらないようにしてください。



## 薬はかかりつけ薬局・薬剤師から

どの病院に行っても、薬は、かかりつけ薬局・薬剤師からもらうと決めておきましょう。



### メリット

- ・薬の飲み合わせや重複をチェックしてもらえる
- ・薬の副作用や飲み残しの管理などのフォローをしてもらえる
- ・薬の飲み間違いなど、いざというときや困ったときに、より良いアドバイスを受けられる
- ・生活習慣や在宅療養の服薬管理などさまざまな相談ができる

## お薬手帳で安心

お薬手帳は使用している薬の名前や量、アレルギーの有無などを記録しておく手帳です。薬を適切に処方してもらうために、1冊にまとめましょう。



### メリット

- ・服薬中の薬を一覧で管理できるので、医師・薬剤師がチェックでき、薬の重複や飲み合わせによる副作用を防止できる
- ・災害時や旅行先での急な体調変化や事故のときに適切な医療が受けられる

## 市販薬も正しく服用

市販薬の外箱や添付文書には、「いつ使うのか」「どのくらい使うのか」「どんなことに気を付けなければならないか」など、大切な情報が書かれています。説明に従って使用方法や使用量を守って使いましょう。

## 冬に流行 ノロウイルスに注意

感染性胃腸炎はノロウイルスによる感染が多く、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。すべての年齢で発症しますが、特に乳児や高齢者、抵抗力の弱い人だと重症化する場合があります。1・2日の潜伏期間後に嘔吐（おうと）や下痢、腹痛などの症状が1～3日続きます。下記のポイントに注意して、感染を防ぎましょう。

問合 保健予防課 / Tel.661-9332

### 予防のポイント

- ・調理や食事前、トイレの後には必ず石けんで手洗い
- ・加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱
- ・使用後の調理器具は十分に洗浄、消毒
- ・感染している人の嘔吐物や便の処理を行うときは、「すぐに拭き取り、乾燥させない」「しっかり消毒する」「十分に手洗いをする」の3原則を守る



## 予防接種費用の一部を助成 インフルエンザ・新型コロナ

インフルエンザ・新型コロナの予防接種費用を助成します。接種を希望する人は、かかりつけ医に相談の上、市ホームページなどで配布している一覧の委託医療機関に直接予約してください。

**対象** 次のいずれかの市民  
 ①接種日時時点で65歳以上  
 ②接種日時時点で60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかの障がいがあり、身体障がい者手帳1級相当

**期間** 10/1(水)～来年1/31(土)  
**場所** 委託医療機関  
**問合** 保健予防課 / Tel.661-9332

**インフルエンザ** 自己負担額1,500円 ID 106092  
**新型コロナ** 自己負担額8,000円 ID 129853

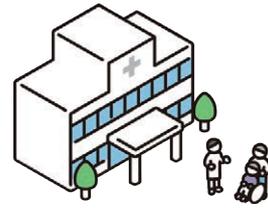
※いずれも市民税非課税世帯などには無料制度あり（要事前申請）





## がん検診に行こう

ID 005457

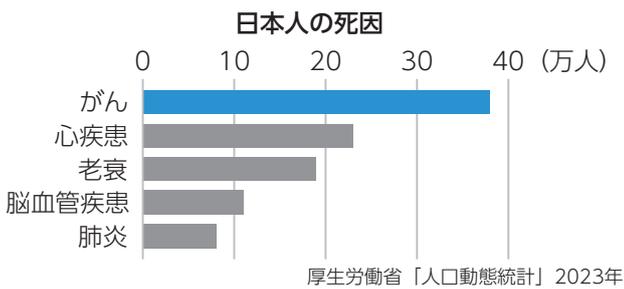


10月はがん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間です。がんは日本人の死因第1位です。定期的に検診を受けて早期発見に努めましょう。

問合せ 健康づくり推進課 / Tel674-8800

### 4人に1人ががんで亡くなる

令和5年にがんで亡くなった人は約38万人。全死亡者数の約24%を占めています。がんは、年齢や性別でわかりやすい種類は異なりますが、誰にでも起こり得る身近な病気です。



### 早期発見が重要

がんは初期症状がないことが多く、気付いたときには進行している場合があります。早期発見できれば、生存率が大きく高まります。定期的な検診が命を守る第一歩です。

	ステージ4 生存率	▶	ステージ1 生存率
肺がん	8.6%	▶	81.9%
胃がん	6.7%	▶	92.8%
大腸がん	18.4%	▶	92.3%
子宮頸がん	25.5%	▶	94.9%
乳がん	40.5%	▶	99.0%

国立がん研究センターがん情報サービス  
院内がん登録生存率集計「2015年5年生存率」

### 無料でがん検診を

市は、右表のがん検診を無料で実施しています。ぜひ受診しましょう。なお、明らかな症状がある場合はすぐに医療機関で診療を受けてください。

申込 直接、実施医療機関へ  
※集団検診はページ下部表へ



検診名	対象	内容
肺がん	40歳以上	胸部エックス線、喀痰(かくたん) ※該当者だけ
胃がん	50歳以上★	胃部エックス線(バリウム)か胃内視鏡(胃カメラ、個別検診だけ)
大腸がん	40歳以上	便潜血検査(2日法)
子宮頸がん	20歳以上の女性★	視診、内診、細胞診
乳がん	30歳以上の女性★	超音波(30~39歳)マンモグラフィ(40歳以上)

★は前年度未受診者

## 健診・検診

ID 032781

問合せ 健康づくり推進課 / Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
<b>特定健診(9:30~11:00)</b> <span style="color:red">国</span> オプション	10/24(金)☆、11/7(金)☆ ☆無料送迎バスあり 10/27(月)柳川コミュニティセンター・28(火)今城塚公民館、11/15(土)三箇牧公民館 [単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ヒロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	不要(要受診券・保険証など) 当日
<b>まとめて健診(午前)</b> <span style="color:red">国</span>	11/11(火)・20(木) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、 <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">C</span>
<b>レディースストック(午前)</b>	11/6(木)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がん ★は保育あり [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定	10/7(火)から <span style="color:blue">HP</span> <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">C</span> (保育は <span style="color:blue">C</span> )
<b>子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)</b>	11/17(月)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ ★は保育あり [選択項目] 大腸がん、骨測定	随時、 <span style="color:blue">HP</span> <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">C</span> (保育は <span style="color:blue">C</span> )
<b>健康相談会(結果説明+個別相談)</b> (14:00~15:30)	11/13(木) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、 <span style="color:blue">HP</span> <span style="color:blue">窓</span> <span style="color:blue">C</span> <span style="color:blue">F</span> (基本事項と生年月日記入)
<b>対象</b>	[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る( <span style="color:red">国</span> の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、 レディースストック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ヒロリ菌=20~49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、前立腺=50~89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) (ピロリ菌・肝炎は過去未受診者)	
<b>備考</b>	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段や基本事項の略は22ページ参照