

## 医療機関受診時は「お薬手帳」の持参を

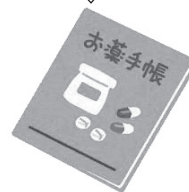
新しく処方される薬と、他の医療機関で処方され普段飲まれている薬の重複処方を避けられます

副作用やアレルギーの有無を確認できます

外出時の急病やけが、もしもの災害時などで投薬確認ができます

町立病院は、特に新規に受診される方に「お薬手帳」の確認をさせていただいております。「お薬手帳」を持参されずに受診しますと、薬の情報が分からないため、患者さんの了解の下、受診されている医療機関へ薬の情報を照会することになります。ただし個人情報保護の観点から、情報確認が制限されたり、確認が許可されても長時間かかってしまいます。受診を円滑に進めるためにも、安全な処方のためにも「お薬手帳」の持参をお願いします。

こんなメリットがあったのね



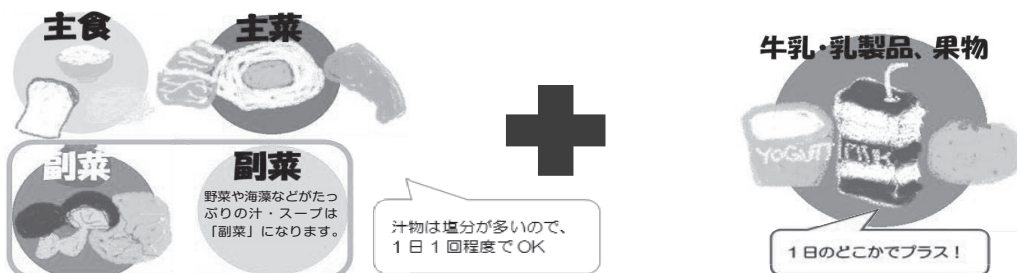
「お薬手帳」は調剤薬局で作ってもらえます。薬局ごと別々の手帳を作らず一冊にまとめることが理想です。お薬手帳一冊で、調剤薬局であればどこでも利用できます。

外来休診	[内科] 9月2日(水) 猪原院長 9月7日(月)~11日(金) 小沼医師
	[外科] 9月4日(金) 榊山医師

問い合わせ先：町立病院 ☎82-2181

## 9月は食生活改善普及運動期間 健康は食から 食事を栄養バランスの良いものに

栄養バランスの良い食事とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなく採れる食事のことです。こつは簡単です。主食・主菜・副菜をそろえることです。



主食・主菜・副菜がそろると、疲労感や便秘などの体の不調を解消しやすくなります。また、日本人の死亡リスクが低いのは、牛乳・乳製品、果物を一日のどこかでバランスよく食べていることも関係しています。これから食欲の秋を前に、食生活を見直してみたいはいかがでしょうか？

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

## 9月10日(木)~16日(水)は自殺予防週間です 心ころが疲れていませんか

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、感染への不安や生活環境の変化などで、心ころのストレスを感じることはありますか？

最近よく眠れない

飲酒量が増加した

何をするにもおっくう

気持ちが落ち込む

まずは、ご自身・大切な人の心ころの状態を下記でチェックしてみましょう。厚生労働省推進のメンタルヘルス・ポータルサイト『「心ころの耳」』は、「相談」、「知る・調べる」、「学ぶ・実践する」の項目をそれぞれの立場から利用できます。

町でも予防週間期間、自殺予防に関する資料展示を図書館といきいき4♥6で実施します。相談窓口一覧表や町自殺対策計画概要版など、活用できる情報を用意していますので、ぜひ足を運んでください。



日本赤十字社のサイト『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!』なども参考にしてください。つらい時は、誰かに相談してみましょう。一人で抱え込んだりせず相談窓口を利用してください。自殺念慮を認めた場合は、速やかに精神科の受診を検討してください。治療で救える命があります。

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541