



## セルフメディケーションに取り組みましょう

皆さんは体が不調のとき、どのように対応されていますか。

定義されています。

軽い体調不良であれば、

市販薬（OTC医薬品）を利用することで診療料が節約

できる場合があります。皆さんの通院が減ること

で、世界保健機関（WHO）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すること」と

定義されています。

軽い体調不良であれば、

市販薬（OTC医薬品）を利用することで診療料が節約

できる場合があります。皆さんの通院が減ること

で、世界保健機関（WHO）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すること」と

※OTC医薬品は薬局やドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる薬です。

普段と違う不調や市販薬で改善しない場合は速やかに

医療機関を受診しましょう。

皆さんは体が不調のとき、どのように対応されていますか。

定義されています。

軽い体調不良であれば、

市販薬（OTC医薬品）を利用することで診療料が節約

できる場合があります。皆さんの通院が減ること

で、世界保健機関（WHO）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すること」と

定義されています。

軽い体調不良であれば、

市販薬（OTC医薬品）を利用することで診療料が節約

できる場合があります。皆さんの通院が減ること

で、世界保健機関（WHO）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すること」と

定義されています。

軽い体調不良であれば、

市販薬（OTC医薬品）を利用することで診療料が節約

できる場合があります。皆さんの通院が減ること

で、世界保健機関（WHO）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すること」と

定義されています。

### 問い合わせ先

町民保健課国民健康保険係  
☎(86)1157[直通]

## 認知症の相談は「ろばカフェ」で

地域包括支援センターだよ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催延期となっていた、今年度最初の「ろばカフェ」を9月28日に食堂あさひや（指江）で開催しました。

認知症のかたやその家族に参加いただき、地域包括支援センターの職員とともに

に日常生活や健康のことなどを語り合いました。参加者からは「楽しい時間が過ぎた」「リラックスして参加できた」といった声がありました。

次回回は11月25日に食堂あさひやで開催予定です。興味のあるかたは問い合わせ

ください。

同センターでは、今後ろばカフェを定期的

に開催し、レクリエーションや体操

などを含めて参加者同士が気軽に交流できる場をつ

くれます。

次回回は11月25日に食堂あ

さひやで開催予定です。興味のあるかたは問い合わせ

ください。

### 問い合わせ先

町地域包括支援センター  
☎(86)1153[直通]

## かかりつけ薬局を持ちましょう！

かかりつけ薬局を持つことで皆さんのセルフメディケーションをサポートしてもらえます。

このほか、ジェネリック医薬品や薬歴管理、重複服薬回避など薬に関する相談を受け付けます。



## 脳トレコーナー

文字を並び替えて正しい言葉をつくりましょう。  
(答えはページ下に)

- ① ビワサ
- ② ギサウ
- ③ ズシク
- ④ チジイク
- ⑤ ワリマヒ
- ⑥ スゼキカマ
- ⑦ ビイフエラ
- ⑧ ンブツドウエ
- ⑨ キトケホッ
- ⑩ メジザンバイ