

はづき 葉月 8月

2024 August

町制施行70周年

9月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

堀内盆踊り大会 (堀内地区)



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
 ●縄文の女神の日 ●縄文の女神まつり(中央公民館)	●人間ドック(女性) ●定期健康相談・母子手帳交付	●ベビーマッサージ講座		●地域安全の日		
4	5	6	7	8	9	10
●縄文の女神の日 ●縄文の女神まつり(中央公民館)	●人間ドック(女性) ●定期健康相談・母子手帳交付	●ベビーマッサージ講座			●小中学校閉庁日(～16日)	

11	12	13	14	15	16	17
●山の日	●振替休日		●二十歳の祝賀式(中央公民館)	●地域安全の日		
18	19	20	21	22	23	24
●夏季休業終了(舟形中)	●定期健康相談・母子手帳交付 ●夏季休業終了(舟形小) ●2学期始業式(舟形中) ●ブルクローズ (B & G海洋センター)					●人間ドック(男性) ●奉納さばね山相撲大会(5・6年)(猿羽根山相撲場)
25	26	27	28	29	30	31
	●小中学校閉庁日	●乳児健診【令和5年10月・11月、令和6年4月・5月生】	●保小中メディアコントロール週間③(～9月3日)		●相撲大会(1～4年)(舟形小) ●1歳児健診【令和5年7月・8月生】 ●1歳6ヵ月児健診【令和4年12月、令和5年1月・2月生】 ●3歳児健診【令和3年3月～5月生】	●二百十日

安全に効果的に服用するために 薬と上手につきあおう

ご存じですか? セルフメディケーションという選択

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自分で手当てすること」です。軽度のけがや体調不良などの場合は、**OTC医薬品**(処方箋なしで購入できる市販薬)などを利用する選択肢も考慮しましょう。

■セルフメディケーションのメリット

- ドラッグストアなどでも入手できる。
- インターネット販売の利用など薬を入手する方法や時間帯が増える。
- 不安や疑問があれば薬剤師に相談できる。
- 医療機関を受診する手間や時間が省ける。
- 日常生活で自己責任による健康管理の自覚や習慣が身につく。
- 医療費の節約(適正化)につながる。



ご存じですか? リフィル処方せん

リフィル処方せんとは、最大3回まで繰り返し使用できる処方せんです。1回の診療で「リフィル可」の欄にチェックが入り、使用回数が記入されたリフィル処方せんをもらおうと、定められた期間内であれば2回目以降は医師の診療なしで薬を受け取ることができます。長く使用している薬など医師が判断したものが対象です。



ご存じですか? ポリファーマシー

多剤服用の中でも、副作用や薬物有害事象などの害をなすものを特に「ポリファーマシー」と呼びます。何種類以上の薬を服用すればポリファーマシーになるという定義はありませんが、薬が6種類以上になると、副作用や薬物有害事象が起こるリスクが高くなるといわれています。

※ かかりつけ薬局を持ち、「お薬手帳」は1人1冊にまとめましょう!



若あゆ温泉休館日

8月7日(水)

