

▲江見地区の役員会の様子



## 江見地区まちづくり自治会の取組

#### ①自治会役員の中に子ども役員、外国人役員を選出

- ➡役員を子どもや外国人が担うことで、多角的な視点から事業を検討することが でき、若い世代も参加したいと思うような事業を企画できる。
- →子どもが集まることで親世代も集まり、子どもから高齢者まで地域全体で交流 する機会ができる。



(赤岡小5年生)

### ②イベント企画・実施にあたって、子どもに任せる役割の設定

➡企画段階から、子どもの意見を尊重し、数十年後にはこのまちを担っていく子どもたちが 自分の住んでいる地域に愛着が持てるように工夫している。



市民活動はまちづくりの原点です。

今一度皆さんの住んでいる地域のことについて考えてみませんか?

Ξ

と話



上映後に 行はし を さと一緒のおんと一緒のよう

名が参加 映画を見るこ 語をするこ 後日、 当日は誰 入る ので

コウを企画 / コミュ 月12日(土)に延期

がで 行 わ れました

00

市民保険課 国保係

**2**57-8506

# ジェネリック医薬品を活用ください

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許がきれた後に販売される医薬品です。



### 新薬となにがちがうの?

## 有効成分は同じ



形や色などは違いますが、品質・効 られているお薬です。

# 安価で経済的

開発費が抑えられることから新薬よ い低価格なお薬です<sub>の</sub> 自己負担額の軽減だけでなく医療 保険財政の改善にもつながります。

# ポリファーマシーをご存じですか?

∖そうなる前に!/

多くの医薬品を服用しているために副作 用を起こしたり、きちんと医薬品が飲め なくなったりしている状態をいいます。



薬の分解・排泄がうま くできなかったり、薬 同士が影響し合うこと で起こります。

# おくすり手帳は1冊に まとめておきましょう



自分の薬が分かるように、おくすり手帳は 1冊にまとめて持ちましょう。

またかかりつけの医師や薬局を決めて処方 されている医薬品を把握してもらってかくの が安心でする

# 自分の健康は自分で守る 「セルフメディケーション」

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。

適度な運動・休息や、バランスの取れた食事を心がけ、日頃から健康を意 識しましょう。また、軽い病気の時にはOTC医薬品(市販の薬)を使って症 状を軽くするなど上手に利用しましょう。





香我美支所

55