

# 健康も医療費も守る! かしこい薬の使い方

■市民保険課 ☎57-8506

1

## ジェネリック医薬品をご活用ください!

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に販売される医薬品です。

### ✓ 新薬より安価で経済的です

開発費を低く抑えることができるため、そのほとんどが低価格で販売され、患者さんの自己負担額の軽減だけでなく、医療保険財政の改善にも繋がります。

### ✓ 効き目や安全性は新薬と同等です

形や色、味などが新薬と異なりますが、新薬と効き目や安全性が同等であると厚生労働省の承認を得ている医薬品です。

薬と上手につきあっていくためのお知らせです!



2

## 「ポリファーマシー」をご存じですか?

ポリファーマシーとは、「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つたり、医薬品同士が相互に影響し合うことで起こります。



### ✓ お薬手帳は1冊にまとめておきましょう

日頃から、かかりつけの医師や薬局（薬剤師）を持って、処方されている医薬品の情報を把握してもらっておくのが安心です。自分に処方されている医薬品が分かるように、お薬手帳を持ちましょう。マイナ保険証をお持ちの方は、同意のうえ過去のお薬情報等を医療機関等が確認できるようになります。



3

## セルフメディケーションとOTC医薬品

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すること」です。

また、OTC医薬品とは、処方箋なしで薬局やドラッグストアなどで購入できる市販薬のことです。



### ✓ 日頃の健康管理を大切に

適度な運動・バランスの取れた食事・十分な休息を心がけ、日頃から健康を意識し、体調管理をすることで、結果的に医療費の節約につながる場合もあります。

より適切なアドバイスが受けられるよう、かかりつけの薬局（薬剤師）を決めて、OTC医薬品を上手に利用しましょう。



あたしたちの未来を  
想ってくれるのなら。

投票に行こう!  
**香南市長選挙**  
**1月25日(日)**

■香南市選挙管理委員会 ☎57-8525

### ■投票時間

午前7時から午後6時まで（夜須町羽尾地区は午後4時まで）

### 投票所入場券

有権者1人に1枚のハガキで、選挙の告示日以降郵送します。

投票所入場券がない場合（紛失、未配達等）でも、選挙人名簿に登録されており、選挙権があれば投票できます。投票所で係員にお申し出ください。

※郵便事情によっては同一世帯でも届く日が異なる場合があります

### 期日前投票

仕事や旅行などで投票日当日に投票に行けない場合は、期日前投票ができますのでご活用ください。住んでいる地区にかかわらず、どの期日前投票所でも投票できます。

**1月19日(月)～1月24日(土)**

#### ■市役所本庁

午前8時30分～午後8時

#### ■吉川防災コミュニティセンター

夜須公民館・赤岡市民館

香我美支所

午前8時30分～午後5時