



## リセットセミナー参加者募集

生活習慣病を予防し、健康に過ごすための講座です。

参加希望の方は、お電話または右記QRコードからお申し込みください。

**開催場所** ①B&G体育館 ②寒川庁舎3階会議室

**申込期限** 11月4日(火) **受付** 8:30～17:15(土日祝日除く)



↑お申し込み  
はこちら

|   | 日 時                      | 内 容                                          | 講 師                |
|---|--------------------------|----------------------------------------------|--------------------|
| ① | 11月11日(火)<br>13:30～15:00 | <b>「エネルギー消費量アップ」</b><br>・ストレッチ&ウォーキング        | 健康運動指導士<br>中村麻紀 先生 |
| ② | 11月26日(水)<br>13:30～15:00 | <b>「今の状態を確認してみよう」</b><br>・ベジメータ、骨密度、体組成計での測定 | 保健師<br>管理栄養士       |

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879) 26-9908

## 10月・11月は『麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間』です

麻薬、覚せい剤、大麻、シンナー、危険ドラッグなどの薬物は、使用した人の健康上の問題にとどまらず、犯罪や交通事故死亡事故など社会にも大きな影響を与えます。

一人ひとりが薬物について正しく理解し、薬物乱用を許さない社会環境をみんなで作りましょう。

### ● 薬物乱用を防止するためには

薬物の危険性は身近にあり、自分には関係ないことと思わずに気を付けること

誘われても断る勇気を持つこと

一人で悩まないで誰かに相談すること

などが大切です。



### ● 薬物乱用の問題で困ったときの相談窓口

香川県警察本部  
警察総合相談  
#9110

香川県警察本部  
少年課  
少年相談電話  
☎(087) 837-4970

四国厚生支局  
麻薬取締部  
「麻薬・覚せい剤」相談電話  
☎(087) 823-8800

香川県  
精神保健福祉センター  
こころの電話相談  
☎(087) 833-5560

香川県健康福祉部  
薬務感染症対策課  
薬物相談電話  
☎(087) 832-3300

【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879) 26-9908

## 10月17日～10月23日は『薬と健康の週間』です

私たちの健康を守るため、薬はなくてはならないものです。

この機会に、薬との上手な付き合い方を考えてみませんか。



### 「お薬手帳」を持ち、1冊にまとめましょう。

医師や薬剤師が薬の飲み合わせや重複、副作用やアレルギーなどをチェックしてくれます。また、普段からお薬手帳を持ち歩くと、災害や旅先などでは服薬状況が分かり、適切な治療が受けられます。

### 「かかりつけ薬剤師・薬局」を持ち、分からないことは相談しましょう。

薬の情報をまとめて管理してもらえるので、効果的な治療につながります。

### ジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用しましょう。

有効成分は同じで、効き目に違いはありませんが、低価格の薬です。

### 「残薬」は薬剤師に相談しましょう。

薬剤師に相談すれば、薬が残ってしまった原因や正しく服用できる方法を一緒に考え、残薬を捨てずにすむように薬の数を調整してくれます。

### 「医療情報ネット(ナビイ)」を活用しましょう。

インターネットサイトから医療機関だけでなく、健康サポート薬局や認定薬局、在宅医療への対応などいろいろな条件で薬局を探すことができます。



↑医療情報ネット  
はこちら

【問】国保・健康課(健康係) ☎(0879) 26-9908