

## 薬との上手なつきあい方

人間の体には自然治癒力があり、薬はその手助けをするものです。ただし、薬は正しく使ってこそその薬で、足りないとは効かないし、飲み過ぎると毒にもなります。

薬の効果を引き出し、病気や症状をコントロールするためには、正しい知識と専門家によるアドバイスが欠かせません。

### お薬手帳はお持ちですか

お薬手帳はあなたの薬歴が記録される大切な情報です。他の医療機関や診療科、薬局にかかるときも必ず持って行き、情報は一つにまとめておきましょう。最近は、スマートフォンのアプリでもお薬手帳として活用できるものがあります。

お薬手帳の情報は、急病や事故、災害などの非常時にも役立ちます。

### 「ポリファーマシー」って聞いたことありますか？

ポリファーマシーとは「害のある多剤服用」を意味します。複数の医療機関や診療科を受診して、それぞれから数種類ずつ薬をもらった場合、薬効の重複などが起こり、結果的に不必要な薬が処方されることがあります。そのまま飲んでしまうと、副作用や思わぬ病気・症状を引き起こしたり、飲み方を間違えて医師の意図したとおりの結果が得られないなどの危険性があります。

他の医療機関や診療科で出された薬の情報を、お薬手帳などで正確に伝えることが大切です。

### 【薬とつきあうポイント】

#### 薬を処方してもらうとき

- ①医師の診断を信頼し、必要以上に薬をほしがらない
- ②飲み忘れることが多い人は1日1～2回で済む薬にできないか相談してみる

- ③薬を飲んでみてどうだったか正確に伝える
- ④体調が改善しても自己判断で薬をやめず、医師に相談
- ⑤アレルギー体質の人や、他の医療機関から薬をもらっている人は処方前に医師に伝える（お薬手帳を活用）
- ⑥妊娠・授乳中は市販薬も控えて医師に相談

#### 調剤薬局で薬をもらうとき

- ①飲み残しの薬があれば持って行って相談する
- ②薬の種類が多くてわかりにくい場合は1回に飲む分を一つの包みにまとめてもらうよう相談する
- ③お薬手帳を見せて、薬の重複や組み合わせを確認してもらう
- ④価格が安いジェネリック（後発医薬品）があれば変更できるか相談する

#### 日々の薬の服用・管理

- ①用法・用量を守る
- ②薬は水かぬるま湯で飲む
- ③外出時も薬を携帯する
- ④市販薬は使用期限を確認
- ⑤以前もらった薬や他人の薬を安易に飲まない
- ⑥子どもや高齢者は市販薬でも効きすぎるがあるので要注意

#### ご存知ですか？セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、軽度の体調不良などに対して、自身で上手に市販薬を使うなどして積極的に健康管理することです。

ただし、慢性疾患などで医師の治療を受けている人は、医師や薬剤師に相談し、副作用などのリスクを減らしましょう。

健康福祉課健康グループ

## 妹背牛駐在所よりお知らせ

### 隣接市町村で不審者が出没

- ・9月、深川市で小学生を押し倒す不審者が連続して発生しています。
- ・保護者の方は、「知らない人とは安全な距離を」などの指導をお願いします。

### 不審メールは絶対に開かないで

- ・金融機関をかたり、「お客様情報の確認」との名目でURLを開かせようとする不審ショートメールが妹背牛でありました。
- ・不審メールは開かず、迷うなら警察に相談を願います。

### 「警察」と名乗る電話には要注意

- ・全国的に「警察官」をかたる嘘の電話で、キャッシュカードなどをだまし取られる事案が多発しています。
- ・「深川警察署〇〇課」からの電話でも、「逮捕した詐欺グループがあなたの通帳を…」などと疑わしい内容ならば電話を切り、深川署（0164）23局0110番までご確認願います。

### 適切な時期のタイヤ交換の準備を！

- ・秋が深まっていますが適切な時期のタイヤ交換の準備をお願いします。
- ・残り溝と空気圧の点検は必ず行ってください。

# 妹背牛町のお知らせ

information

## 令和3年度の訓練生を募集します

「北海道障害者職業能力開発校」では令和3年度の訓練生を募集します。

対象者 障がいをお持ちの求職者

訓練科目 建築デザイン科、CAD機械科、  
総合ビジネス科、プログラム設計科、  
総合実務科

願書受付期間 11月2日(月)～11月20日(金)

選考試験日 12月7日(月)

選考場所 北海道障害者職業能力開発校  
砂川市焼山60番地

試験内容 数学、国語、面接

### 【お問合せ先】

最寄りのハローワークまたは下記まで  
北海道障害者職業能力開発校  
TEL 0125-52-2774  
FAX 0125-52-9177

## 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除の対象となるのは、令和2年中(令和2年1月1日から令和2年12月31日)に納められた保険料の全額です。(令和2年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料の控除の対象となります)

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、次のスケジュールで

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を対象者宛てに発送されますので、お手元に届きましたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

なお、ご家族(配偶者やお子様など)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身に国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、税法上とても有利だけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう！

発送時期	対象者
令和2年11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方
令和3年2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方 (令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方は除きます。)



角野 勇 様 (I区)  
父 角野 秀雄氏 死去に際して

妹背牛町社会福祉協議会

ご厚志ありがとうございました  
ございました

角野 秀雄さん 9月30日 93歳  
田中 多市さん 10月14日 86歳

お悔やみ

申し上げます

戸籍の窓  
9月16日～10月15日 届け出分