



「こころがけ」は保健婦です

保健センター

082-5726

150



# 健康の良薬は「水」

日本人は薬が好きで国民と言われている。本来薬を飲まなくても健康な生活が何よりも望まれているが、同じ飲むなら「栄養」「運動」「休養」という良薬を飲んで健康を保ちたいものです。

## 問題!

- Q1 1日の塩分摂取量は?
- ① 10g ② 15g ③ 20g
- Q2 健康へのためには1日の運動量は?
- ① 10分 ② 20分 ③ 30分
- Q3 快く眠るための入浴は?
- ① 熱めのお湯にさつと ② ぬるめのお湯にゆっくり ③ 水がよろ



### 栄養

「良薬はさつぱり薄味」  
塩分や脂肪分の取りすぎは、高血圧や高脂血症をまねいてしまい、心臓病や脳卒中などに命に関わる病気に結びついてしまうことがあります。

バランスのとれた十分な栄養は、私たちの体をつくり、エネルギーを生み出す良薬です。まずは、塩分控えめ、脂肪控えめのさつぱり味になるよう気をつけましょう。

### ポイント

- ① 食物繊維を多くとろう!
  - ② 食物繊維はコレステロールの吸収を防いでくれます。
  - ③ 魚(特に青魚)をとろう!
  - ④ 魚の油は血中の悪玉コレステロールを外に出してくれます。
  - ⑤ 旬の素材を利用しよう!
- 新鮮な素材はそのままでもおいしいため、いろいろな味付けを

### 運動

「良薬は適量で」  
車での通勤、デスクワーク中の毎日を送っているのではないのでしょうか。

運動不足は、肥満や生活習慣病を引き起こしかねません。だからといって、急に激しい運動をしても体がなれていないため、続かず逆に体を壊してしまいがちです。

運動という良薬は、自分の体の調子を考慮して、適度な量で継続できるものがよいでしょう。

### ポイント

- ① 少し汗はむ程度の強さで
  - ② 1日30分前後の運動を
  - ③ 仲間を作って、はげまあい、継続しよう!
- ※体調が悪い時に無理に運動すると、思わぬ事故を招くことがあるので、

あります。運動をする前に、自分の体と対話してみましょう。

### 休養

「良薬は心からたを健康にする」

休養とは、疲れたからだや心を「休」め、明日への力を「養」い、新しい仕事や活動のためのエネルギーとなるものです。生理的・肉体的疲労だけでなく、ストレスなどの精神的疲労を癒す休養は、心からたを健康にする良薬です。

### 疲労を取るポイント

- ① くつろぐ(リラックスできる時間) 住環境を作る。
- ② 入浴(こだわったり、趣味の時間を作るなど、自分の時間を作る)。
- ③ 深い睡眠は疲れを取り、明日への活力となります。

## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

- Q1: 薬は水で飲むのが一番いいの?
- A2: ぬるめの白湯が胃に刺激が少なくいいようです。(牛乳やジュースなどで飲むと効き目が強くなったり、弱くなったりする薬もあります)なるべくコップ1杯位の水で飲みましょう。
- Q2: 病院で処方せんをもらいましたが...
- A2: 病院にかかった際、薬のかわりに処方せんをもらうことがあるかもしれませんが、受け取ったものは自分のものですから、好きな薬局を選んで調剤してもらいましょう。複数受診している場合など、1つの調剤薬局に決めておくと、飲み合わせ・アレルギー・薬の量や使用方法など様々な確認をしてくれます。また、処方せんはもらった日から4日間が有効期限なので、早めに薬をもらいにいきましょう。

① A1: ② A2: ③ A3: ④

## 薬の調剤や購入は「かかりつけ薬局」で



病気やけがで、医師の診察を受けた後に、薬の名前や種類などが書かれた処方せんが患者さんに渡され、薬剤師はこれに基づいて調剤します。まちの薬局であれば、どこでも処方せんによる調剤はできますが、かかりつけ薬局を決めておけば、次のようなことが可能になります。

- ◆ 個人の薬歴(薬の使用の記録等)をつくり、重複する薬や飲み合わせなどをチェックします。
- ◆ いつでも、気軽に、安心して、薬について相談できます。

## 薬は使用量や回数などを守って使う

薬は使用量、回数、時間などを守って正しく使わないと、効果が期待できません。特に高齢になると、記憶力や注意力が低下する恐れがあります。薬の飲み方や使い方などについて、薬剤師から十分な説明を受け、薬に対する注意書きなどもよく読んで、指示のとおり使用することが大切です。



## 10月は～買い物は買い物袋持参で～

## 「マイバックキャンペーン」期間です

買い物にでかけるときは、買い物袋を持参するようにしましょう。スーパーなどでレジ袋をもらわずに、持参した袋を使うことで資源の節約やごみの減量につながります。また、古紙や廃プラスチックを使ったりサイクル商品など環境にやさしい商品の購入に努めましょう。



10月は 児童手当の支給月

現在、児童手当・特例給付を受けられている方、または、新たに対象となった方は、今月10日に指定された金融機関の口座に振り込まれますので、ご確認ください。

住民課 082-5712

## 国民年金 Q&A

Q 25年間保険料を取めたので年金を受ける資格ができました。もう納めなくてもよいでしょうか?

A たとえ、年金を受ける資格のある人でも、60歳になる前月まで保険料を取める義務があります。また、満額の老齢基礎年金を受けるためには、20歳から60歳になる前月まですべて保険料を納めなければなりません。年金制度は、個人の利害だけでなく、お互いの助け合い精神でなっていますので、60歳になるまでは、あなたをはじめ国民すべてが公平に保険料を負担して、お年寄りを支えていくことが必要です。



国民年金からの お知らせ 住民課 082-5712

平成12年度、65歳から受け取った場合  
25年しか保険料を納めなかった場合の年金額  
804,200円(満額) ×  $\frac{25}{40}$  = 502,600円となります。  
★10年間で、8,042,000円-5,026,000円=3,016,000円の差ができます。