

薬 劑

***** ジェネリック医薬品 *****



●ひまわり薬局
薬剤師 日下部怜奈

最近よく耳にするジェネリック医薬品。ここでは価格が安い理由とジェネリック医薬品を推奨する理由についてお話しします。

新しいお薬は開発した企業に特許があるため独占販売することができ、他の企業が製造、販売することはできません。特許が切れ、他の企業も製造、販売することが可能となった医薬品をジェネリック医薬品といいます。医薬品の開発には数百億円というばく大な費用がかかりますが、ジェネリック医薬品のメーカーは

その費用がかからないために価格を安く提供できるのです。

日本の医療費は右肩上がりが増えていきます。薬代が増えているのは高齢者の増加や、薬の処方が多いがん患者の増加も一因です。医療費を抑えるためにジェネリック医薬品の普及が求められているのです。

お薬はお医者さんや薬剤師と相談しながら、自分で選べる時代になりました。気になることがありましたらお気軽に医療機関にご相談ください。

【健康推進係からのお知らせ】

あなたと家族のために

健(検)診受診を！

日本人の死亡原因は、がん、心臓病、脳卒中などで、そのおよそ6割が生活習慣病に起因しています。

恐ろしい生活習慣病でも、初期の段階で治療を開始すれば、早期に改善されることもあります。

これらは、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣と密接な関わりがあります。生活習慣病が病気を引き起こしているので生活習慣を改善すればほとんどは予防できます。しかし、生活習慣病は早期には自覚症状がなく、気付かないまま徐々に症状が進行するのが特徴です。

ただし、受けただけで安心して何もしなければ健診の意味はありません。健診結果の正しい見方と活用の仕方を知ることが大切です。結果が出たら判定を見てその意味を正しく理解することが健康への第一歩です。

健(検)診受診を、「自分は健康だから健(検)診を受ける必要がない」、「忙しいから受けに行く機会がない」、「病気が発見されたら怖い」、などと思つてためらつていませんか。病気を早期に見つけるためには、定期的に健(検)診を受けることが大切です。

「要精密検査」「要再検査」と判定されても自覚症状がないため受けない方もいると思ひますが、異常を早期に発見し、病気を未然に防ぐのが健(検)診の目的です。必ず精密検査・再検査を受けましょう。

身体に異常がなくても日頃の生活習慣がどう健康に影響しているかを健診でチェックすることが健康で長生きできることにつながります。症状が進行すれば

受診をためらつていらっしゃる！あなたが家族と一緒に元気に長生きするため、年に1回の健(検)診で、「自分の健康が確認できた」「病気になる前に早く分かつて良かった」と思えるよう健康チェックをしてみませんか。詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



今月の一品

豆乳茶碗蒸し



1人分のカロリー 【169Kcal】

提供：グループホームあさひ

豆乳には、マグネシウムが含まれています。体の代謝をサポートし、筋肉の働きをよくし、血圧の正常化や体温調節にも関与しています。

▶材料 1人分.....
・鶏肉10g・冷凍エビ10g・ナルト5g・生しいたけ5g・栗(瓶入り)・三つ葉3g・豆乳80cc・卵2分の1・めんつゆ大さじ1・本だし(顆粒)少々・栗瓶の汁20cc

▶作り方.....
①鶏肉は小口切り、冷凍エビは

解凍しておきます。栗は小口切り、ナルトはいちょう切り、生しいたけはスライス、三つ葉は葉を2枚使用します。鶏肉とエビをめんつゆで下味を付けておきます。

②卵をときほぐし豆乳、栗瓶の汁、本だしを入れ混ぜ合わせ、汁をこす。

③器に鶏肉、エビ、生しいたけ、栗、ナルトを入れ、②を入れる。

④蒸し鍋に器を入れ中火で布をかけ蒸す。

⑦10分たったら三つ葉をのせ、さらに10分蒸します。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象
3・4か月児健康診査	6月20日(木) 13:00~13:10	平成25年2月~3月 生まれの乳児
7・8か月児健康相談	6月20日(木) 9:30~9:40	平成24年10月~11月 生まれの乳児
歯科相談	6月20日(木)、26日(水)、7月4日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	6月20日(木)、26日(水)、7月4日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入 学前の幼児

○場所 保健センター

プレママクラス



	テーマ	日程	開催時間
第1課	きらきらマタニティライフ	6月4日(火)	10:00
第2課	わくわくプレママ体験	6月11日(火)	12:00

※予約制です。事前にお申し込みください

○対象者 出産予定日が7月~10月の方

○場所 第1課=保健センター、第2課=子どもセンター

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	6月6日(木) 7月4日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

ウォーキング教室

健康づくりの近道へ、あなたも一歩踏み出してみませんか。



期日	6月17日(月)
時間	午前9時30分~11時30分(受付は10時まで)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
料金	無料
内容	体重・体脂肪・血圧測定後、ウォーキングを行います
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時/6月13日(木)午後2時~4時30分

○場所/滝川保健所 ○費用/無料

○その他/相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	6月18日(火)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

集団検診のご案内

○期間 7月6日(土)~10日(水)、10月5日(土)~8日(火)、11月27日(水)、28日(木)

区分	対象者・内容など	場所
胃がん検診	①30歳以上の方②バリウム検査	保健センター
肺がん検診	①30歳以上の方②胸部エックス線検査	
大腸がん検診	①30歳以上の方②便潜血検査	
肝炎ウイルス検診	①40歳以上の方(過去に一度も検査したことがない方のみ)②採血検査	

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

後期高齢者健康診査の実施

75歳以上(65歳以上で後期高齢者に該当する方も含む)の被保険者に対して、糖尿病等の生活習慣病の早期発見や健康増進を図るために健康診査を実施します。

	個別健診	集団健診
実施期間	6月1日(土)~3月末日	7月6日(土)~10日(水) 10月5日(土)~8日(火) 11月27日(水)、28日(木)
実施場所	①芦別平和診療所 ②橋本内科医院	保健センター
申込方法	医療助成係で受診券と問診票の交付を受け、各自ご希望の医療機関で予約申し込みをしてください	各種がん検診等と一緒に受けることができますので、健康推進係でご希望の日時をお申し込みください。詳しくは、折り込みチラシの「集団検診のお知らせ」をご覧ください

○対象者 後期高齢者医療保険の被保険者

○内容 問診、計測、尿検査、血液検査等

○自己負担額 500円

●詳細 医療助成係(1階3-2窓口)

エイズ検査のご案内

あなたと家族を守るためにHIV抗体検査を受けましょう。

○日時 6月12日(水)午前11時~午後4時

○場所 滝川保健所(滝川市緑町2丁目3-31)

○内容 血液検査(1時間程度で終了)

○料金 無料

○その他 匿名でプライバシーは守られます

●申し込み・詳細 前日の午前中までに、滝川保健所エイズ専用ダイヤル ☎0125-24-3666へ

ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 6月14日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201