

10月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談★

12日(火) 9:30 ～ 11:00 せとうち交流館

14日(木) 10:00 ～ 11:00 久司浦集会所

おたっしゅクラブ★

13日(水) 10:00 ～ 11:30 弓削開発総合センター

14日(木) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

14日(木) 10:00 ～ 11:30 久司浦集会所

27日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

5歳児健診★

1日(金) 受付 12:00 ～ 12:30 弓削保健センター

1歳6ヶ月児・3歳児健診★

27日(水) 受付 12:00～ 弓削保健センター

まめちびクラブ★

15日(金) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

生名地区

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

いきいき体操★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

健康相談★

7日(木) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

おたっしゅクラブ★

20日(水) 10:00 ～ 11:30 3分団集会所

21日(木) 10:00 ～ 11:30 西浦集会所

済生丸巡回診療（予約制）

20日(水) 10:00 ～ 12:00 生名港
13:00 ～ 14:00

育MENクラブ★

22日(金) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★

6日(水) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

26日(火) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操

健康維持には、定期的に健診を受け、自分の体の現状を振り返ることが大切です。あわせて、体力チェックも定期的に行ってみましょう。普段の生活の動作で、柔軟性、筋力、バランス力、操作性、持久力、瞬発力などが低下していないかがわかります。

☑ チェックしてみましょう。

柔軟性

- ☐ 枕を使わずに、仰向けで寝られる
- ☐ 座って膝を伸ばし、体を前屈し、つま先に手が届く
- ☐ 腰から下は前を向いたまま、体と首をひねって後ろが見える

手・腕の力

- ☐ タオルをしっかり絞れる
- ☐ 腕立て・プランクの姿勢ができる



手を使わずに

- ☐ 寝返りできる
- ☐ 起き上がれる
- ☐ 椅子から立ち上がれる
- ☐ 床から立ち上がれる
- ☐ 段差（10cm・20cm）の昇り降りができる

片足で

- ☐ 20秒立てる
- ☐ 靴下が履ける
- ☐ 床のものを拾い上げられる
- ☐ 40cmの椅子から立ち上がれる

屋外歩行（道具を使ってよい）

- ☐ 15分続けて歩ける
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れる

岩城地区

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

にこにこ広場★

19日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発総合センター

健康相談★

7日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(木) 10:00 ～ 11:00 長江公民館

デイケア★

26日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

キッズルーム開放日★

13日(水) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

1歳6ヶ月児・3歳児健診★

20日(水) 受付 12:30～ 岩城保健センター

5歳児健診★

5日(火) 受付 12:00～ 12:30～ 岩城保健センター

離乳食教室★

28日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755
魚島保健福祉センター ☎74-1120

薬と上手に付き合おう

お薬は病気を治したり、症状を抑えたりするために多くの人が使っています。10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。薬のことを知り、より安全に効果的に使しましょう。

薬の種類

	処方薬（医療用医薬品）	市販薬（一般用医薬品）
入手法	医師に処方箋をもらい薬局等で受け取る	薬局薬店で薬剤師等に相談し自分で選ぶ
服用方法	医師や薬剤師の指導・助言に従って服用	薬剤師等に相談し、自己判断で服用
効き目・副作用	比較的作用が強く、副作用にも注意が必要	比較的作用が弱い、副作用も比較的少ない

※処方薬は医師等の指示に従って服用することが重要で、特別な指示がなければ、全て飲み切ること

が基本です。一方市販薬は一定期間服用してもよくならない場合は、服用をやめて医療機関にかかることが必要となります。

薬の飲み方

薬はコップ1杯（200ml）の水で服用するのが原則です。水なしや少ない量の水では効き目が弱くなったり、薬がのど等に引っかかり炎症を起こすことがあるので止めましょう。

薬の飲み合わせに注意

薬は薬同士、健康食品・サプリメント、食品の組み合わせで効き目が弱くなったり、効きすぎたりすることがあります。薬や健康食品は説明書をよく読んで確認してください。お薬手帳を活用し、処方薬の記録のほかにも、市販薬や健康食品等もメモしておき、不安な点があれば薬剤師に相談してみましょう。

【注意したい飲み合わせの例】

コーヒーマ・紅茶＋カフェインが含まれている薬・・・カフェインのとり過ぎで頭痛等の副作用を起しやすすい

アルコール＋抗ヒスタミン剤配合薬（風邪薬、催眠鎮痛薬）・・・

強い眠気を起こしやすすい
牛乳＋葉全般・・・薬の吸収率を低下させる

薬の服用するタイミング

食前・・・食事のおよそ30分前
食後・・・食事のおよそ30分後
食間・・・食事と食事の間（食事のおよそ2時間後）

就寝前・・・寝るおよそ30分前、一部の睡眠薬で効果が短時間であられるものは寝る直前。

頓服・・・痛み、熱など、症状のある時

◆内服を忘れた時は

飲み忘れに気づいたのが服用時間に近い場合には、気が付いた時にすぐ服用します。同じ日にもう1回以上服用する場合には、次回服用時間を少しずらすとよいでしょう。飲み忘れに気がついたら、次の服用時間に近い場合には、1回とばして次回分から正しく服用するようにします。飲み忘れたからといって、2回分を一気に飲むのはやめましょう。あらかじめ、医師や薬剤師に相談しておくことが安心です。

高齢者の薬の使用には
特に注意しましょう。

高齢者はさまざまな病気にかかっていることが多いので複数の薬を併用する機会が増えます。また、加齢によって身体機能が低下するため、薬が強く効きすぎて副作用が起りやすくなります。体調の変化を感じた場合は、自分で判断せず、医師や薬剤師に伝えて判断を仰ぐようにしてください。

健康サポート薬局について

地域の方の健康の維持・増進を積極的に支援する健康サポート薬局では、薬に関することに加えて、健康に関わるさまざまな相談にのってもらえます。また、健康サポート薬局は看板などで確認できる他、インターネットで探すことができます。薬や健康のことについて、気軽に相談することができ、あなたの健康を総合的にサポートしてくれる、そんなかかりつけ薬局をみつけましょう。

※その他、お薬に関するお問合せは、愛媛県保健福祉部健康衛生局薬務衛生課薬事係（☎089-91212391）または（一社）愛媛県薬剤師会（☎089-94114166 <https://www.yakuhine.jp/>）まで。