

10/17▶▶23

## 薬と健康の週間

お薬を使用する際には次のようなことに注意し、より安全に効果的に使用してください。  
お薬に関するお問い合わせは愛媛県薬務衛生課(☎912-2391)または愛媛県薬剤師会(☎941-4165)まで。

- ◆使用する前に薬の添付文書をよく読みましょう  
用法・用量、効能・効果のほか、使用上の注意、副作用などを必ずよく読んでから使用し、読んだ後も保管しておきましょう。
- ◆用法・用量を守りましょう  
たくさん飲めばよく効くというわけではなく、決められた量以上に用いると副作用が出る場合があります。また、決められた薬の服用時間を守りましょう。
- ◆薬の飲み合わせ(相互作用)に注意しましょう  
複数の薬の飲み合わせによって、思わぬ副作用が生じたり、効き方が弱くなったりすることがありますので、医師や薬剤師に相談してください。
- ◆薬は正しく保管しましょう  
薬は湿気、光、熱などに弱いので、直射日光のあたらない涼しい場所で保管しましょう。容器の詰替えは、誤用や事故のもとになるのでやめましょう。

- ◆古い薬の使用はやめましょう  
有効期限の切れた薬は処分しましょう。医療機関で処方された薬は、そのときに使い切るのが基本ですが、残ってしまった場合は使用期限にかかわらず処分しましょう。



平成30年10月1日以降出生のお子さん対象

## 新生児聴覚検査費用の公費助成がはじまります

新生児聴覚検査とは、赤ちゃんの聴覚に問題がないかを早期に発見するための検査です。生まれつき耳の聞こえに問題のあるおさんは、1,000人に1~2人いるといわれています。検査により、早く発見し、適切な治療や支援を受けることが大切です。

対象者	市内に住民票を有する妊婦さんが平成30年10月1日以降に出生したお子さん
検査時期	月齢1か月未満(原則入院中)
助成金額	上限2,000円/回。(初回検査もしくは初回検査で要再検査となったお子さんに対する確認検査)
持参物	出生した産科医療機関に、母子健康手帳、新生児聴覚検査受診票を提示。
検査方法	眠っている状態で小さい音を聴かせて、その時に耳や脳から出る反応波形を測定し耳の聞こえが正常かどうかを自動的に判定する検査。
県外里帰りの方は	償還払いで助成できますので、聴覚検査費用が分かる領収書を持参し、市役所または川内健康センターで助成申請の手続きを行ってください。

<b>高齢者に関する総合相談</b> ◎東温市地域包括支援センター 日時 月~金曜 8時30分~17時15分 ☎955-0150 FAX955-5766 ◎ウエルケア重信 ☎955-0300 ◎ガリラヤ荘 ☎966-6250	<b>こころの健康相談(予約制)</b> 原因はわからないがしんどい、人間関係がうまくいかないなど、あなた自身やご家族のことで悩みを抱えていませんか? 秘密は守られますので、まずはお電話ください。 日時 10月16日(火) 14時~16時 このはな脳とこころの診療所 院長 園部 直美 先生 場所 川内健康センター・市役所及び家庭訪問 定員 2人 申込 川内健康センター (☎966-2191)
<b>健康相談</b> 血圧測定・尿検査等を行っています。健康に関することはお気軽にご相談ください。 日時 毎週水曜日 9時~11時 場所 健康ハウス(川内健康センター隣) ※市役所での相談をご希望の人は、ご連絡ください。(☎966-2191)	<b>病態別栄養相談(要予約)</b> 食事記録にもとづいて、管理栄養士による栄養計算や個人に応じた相談、またご質問などにもお答えします。 日時 10月5日(金)、19日(金) 9時~14時 (栄養相談1人1時間) 場所 川内健康センターまたは市役所 申込 川内健康センター (☎966-2191)

## 10月15日~ 高齢者インフルエンザの予防接種がはじまります

対象	①接種時に、65歳以上になる人(誕生日の前日から該当) ②接種時に60歳以上~65歳未満で、心臓、じん臓、または呼吸器・免疫の機能に障がいがある人(医師の診断書または身体障害者手帳の写しが必要)
実施期間	10月15日~12月31日
助成回数	毎年度 1回
自己負担額	1,000円
接種方法	県内の実施医療機関に電話予約をして、接種してください。(予診票や接種券は、医療機関にあります)
持参物	・医療保険証などの身分証明書 ・高齢者定期予防接種記録カード(お手元にある人)

## 東温市集団健診のご案内

検査項目は、健康診査・肝炎・胸部CR・胃・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診です。

実施場所	検査日	受付時間
川内健康センター	10月10日(水)	7時30分~10時30分 ※子宮頸がん検診は 9時30分~10時30分
	10月11日(木)	
中央公民館	10月15日(月)	
	10月16日(火)	
川内健康センター	11月1日(水)	
	11月2日(木)	

問診票は予約日の1週間前にご自宅へ郵送いたします。今年度より完全予約制となっておりますので予約日時をご確認の上、お越しください。

## 第1回 こころの健康講座

日時 10月17日(水)  
 時間 13時30分~15時  
 場所 中央公民館 2階 第1・2研修室  
 内容 講演「脳も体もすっきり!!  
 眠り上手になるための生活習慣」  
 講師 日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー  
 日本睡眠教育機構  
 睡眠健康指導士上級 富山 義之 先生  
 申込 川内健康センター(☎966-2191)

## 診察相談日のご案内

実施場所	実施日	受付時間
川内健康センター	10月1日(月)	9時~11時
	10月2日(火)	
中央公民館	10月24日(水)	
	10月25日(木) 10月26日(金)	

健康診査の結果は、診察相談日にお返しします。健康診査の結果から自分の体の変化を知り、生活習慣を見直してみましょう。  
 ※がん検診のみ受診された場合は、郵送します。

## 精神保健家族教室

こころの病気を抱える方のご家族が、精神保健福祉に関する学習をしたり、思いを語り合ったりする場です。  
 日時 10月31日(水) 13時30分~15時  
 場所 社会福祉協議会 大会議室  
 内容 実技・座談会  
 「頭を使ってリフレッシュ~脳トレ~」  
 講師 アーツセラピー総合企画研究所  
 谷本 恵子 先生・高平 美紀 先生  
 申込 川内健康センター(☎966-2191)

## いきいき健康講座

日時 11月8日(木) 13時30分~15時 ※受付13時~  
 場所 中央公民館 2階 大ホール  
 内容 講演「糖尿病を早期発見~東温スタディの結果から~」  
 講師 愛媛大学大学院医学系研究科糖尿病内科学 特任講師 川村 良一 先生  
 対象者 東温市民(東温市に住民票がある人)  
 参加費 無料  
 申込 川内健康センター(☎966-2191)  
 ※血管年齢測定(12時30分~)の予約は、10月18日(木)から先着順です。定員30人になり次第受付終了。  
 なお、講演のみの申込は随時行います。

