

知っておきたい 薬のはなし

町では皆様に安心してお薬を使用していただくために、令和4年度から四日市薬剤師会と協力しながらお薬に関する情報をお伝えしています。

今回は“セルフメディケーション”についてお伝えします。

セルフメディケーションご存じですか？



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世李

「セルフメディケーション」という言葉を聞いたことがありますか？自分自身の健康に関心を持ち、軽い体調不良は自分で対処することをいいます。

例えば、頭痛や胃の不調、風邪のような軽い症状であれば、市販薬を上手に活用することもセルフメディケーションの一つです。

ただし、「自己判断で薬を使う」という意味ではありません。持病や体質、現在飲んでいる薬との飲み合わせによっては注意が必要です。

そんなときに頼りになるのが薬剤師です。

「この症状ならどの薬がよい？」「今飲んでいる薬と一緒に使って大丈夫？」など気になることがあれば気軽に相談してください。

セルフメディケーションは、症状を我慢して病院に行かないことではありません。自分の健康状態を知り、必要なときには医療機関を受診することも含めて、自分の健康を大切にする取り組みです。

まずは、日頃からバランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠など健康につながることから始めてみましょう。



令和8年度 高齢者インフルエンザ及び 新型コロナ予防接種助成のご案内

朝日町では、下記の対象者に対して、インフルエンザ及び新型コロナ予防接種費用の助成を行います。

インフルエンザワクチンや新型コロナワクチンを接種することで、症状の軽減や重症化の予防が期待されます。体調の良いときに、ぜひ接種をご検討ください。

対象者	朝日町に住民登録のある方で、①②のいずれかに該当する方。 ①接種日に満65歳以上の方 ②接種日に満60歳以上65歳未満の方 心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳1級に該当される方又は同程度と医師が判断した方
接種期間	令和8年10月1日(木)から令和9年1月31日(日)まで
接種費用	自己負担額 インフルエンザワクチン 1,200円 新型コロナワクチン 4,700円
注意事項	・助成はそれぞれ、年1回限りです。 2回目以降は全額自己負担となります。 ・対象者のうち、生活保護世帯の方は無料です。 接種前に子育て健康課窓口までお越しください。 確認後、無料用予診票をお渡しします。 ※有料用予診票で接種した後に申請されても、自己負担金の払い戻しできませんので、ご注意ください。

接種方法	1. かかりつけ医にワクチンを接種してもよいか確認してください。 2. 必ず事前に、実施医療機関へワクチン接種希望の旨をお問い合わせください。 3. 予診票は医療機関に設置されています。裏面の「接種者説明書」をよく読み、予診票を記入してください。医師の診察・説明を受けたうえで必要性を理解し、接種を受けてください。
実施医療機関	三重県内の予防接種実施医療機関



問い合わせ先
子育て健康課
TEL 377-5652