

ジェネリック医薬品の利用にご協力願います

医療費が増えると家計に影響を与えるだけでなく、皆さんが納めている保険料（税）の引き上げを招きます。ジェネリック医薬品への切り替えにより、医療費の増加を抑えましょう。ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後に販売される医薬品のことで、特徴は次のとおりです。

①新薬と同じ有効成分、効能、効果なので、効き目は新薬と同様です。

②ジェネリック医薬品は新薬と同じ品質基準のもと製造されています。厚生労働省の承認基準を満たしているため、安心して使用できる薬です。

③ジェネリック医薬品は新薬と比べ開発費がかからないので、値段が3割～5割程安くなります。

利用については、医師や薬剤師に相談してください。 ○お問い合わせ 医療介護保険室（内線609）

子宮頸がんワクチンについてのお知らせ

ワクチン接種をお勧めする取組みを差し控えていた期間に、定期接種の対象であった方へお知らせします。接種に必要な書類はすでに送付していますので、希望する方は期間内に接種ください。

なお、書類を紛失した方やご不明な点等ある方は、右記までご連絡ください。

対象者：最上町に住所を有する、
平成9年4月2日から平成19年4月1日に生まれた女性

※注意※ 転出後は、最上町の予診票を使用することはできません。

接種期間：令和4年4月1日から令和7年3月31日

○お問い合わせ 健康づくり推進室（内線606）

「認知症になっても安心して暮らすことのできるまちづくり」を目指して！

認知症は脳の病気で、もの忘れ（記憶の障害）やこれまでできたことができなくなる（遂行機能の障害）等、様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態のことをいいます。認知症は、早く診断し、早い段階から適切な治療を行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせたりすることができ、健康に過ごせる時間を長くすることができます。



認知症の相談窓口

「地域包括支援センター」は、認知症が疑われる人や介護に関する悩み、健康、生活に関する悩み等の相談窓口です。「どこに相談するのかわからない」といったお悩みも、まずはご相談ください。65歳未満で発症した若年性認知症の方の相談も対応いたします。

また、「地域包括支援センター」には認知症地域支援推進員（※）を配置しています。

（※）『認知症地域推進員』とは地域の実情に応じて医療機関・介護サービス事業所・地域の支援機関をつなぐ役割を担い、認知症の方やその家族を支援します。

認知症に関する事業について

- ・介護予防教室
- ・認知症サポーター養成講座
- ・もの忘れ相談
- ・認知症カフェ事業
- ・認知症初期集中支援チーム事業
- ・徘徊高齢者おかえり安心登録事業等



△認知症サポーター養成講座の様子



△介護予防教室の様子

◎介護や認知症に関する相談、事業の詳細に関するお問い合わせ先
地域包括支援センター
（内線602）

5月31日は世界禁煙デー



～受動喫煙をなくそう～

○お問い合わせ 健康づくり推進室（内線608）

世界保健機関（WHO）は、5月31日を「世界禁煙デー」とし、喫煙しない社会づくりを目指しています。タバコの煙に多く含まれる体に悪い物質（ニコチンやタールなど）は、喫煙者自身が吸う煙だけでなくタバコから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出した煙にも、多く含まれています。喫煙していない人が、周囲のタバコの煙を吸ってしまう状態を受動喫煙といいます。

厚生労働省の調査では、受動喫煙によって病気が起こるリスクは、脳卒中は1.3倍、肺がんは1.3倍、心臓の血管の病気である虚血性心疾患は1.2倍、乳幼児突然死症候群は4.7倍と推計されています。タバコの煙や受動喫煙の悪影響について正しく理解し受動喫煙を防止していく事が重要です。町では、多様な年代が集まる集落公民館の受動喫煙対策を確認し、希望する場合周知する掲示物の作成を行ない、令和4年度は15ヶ所に配布しています。今後も啓発とともに、施設における受動喫煙防止の体制づくりを強化していきます。また、禁煙したい方は是非右記までご連絡下さい。受動喫煙をなくすため、この機会に禁煙に関する意識を高めていきましょう。

ウェルネス豆知識

医食同源？

「医食同源」という言葉は、食と食は同じ源であると言う事ですが、そもそも「薬食同源」と言われていました。つまり薬は食べ物と同じものから取れると言う事です。「食は命であり、食を間違えれば病気になる、病気になるのも食を正しく取れば病気が治る」と言った思想が東洋医学の基本とも言えると考えられます。

この「医食同源」と同じ考えから料理を作る事を「薬膳料理」と呼んでいます。これは、食品の中で体を温めたり、内臓の働きなどを高めたりする材料（生薬等）を使って料理を作ること、健康管理を目的としたり、体調が悪い時の滋養強壮に用いたりします。ただし、生薬だからなんでも一緒に料理しても良いとは決して言えませんので、注意して下さい。

「医食同源」あるいは「薬食同源」という言葉は、中国の古くからのものと思われませんが、本当は、昭和40年代に日本人が香港の人の文章を訳す時に当てはめた造語だったという説もあります。

また、「薬膳」も中国の後漢の時代には、煎じた薬を配膳する意味でしかなかったものが、昭和40年代後半に今の意味での薬膳になったと言われています。