はつらつ！じ～も隊

「健康・生きがいづくり情報誌」　第 16 号

発行：しあわせネット門司　健康・生きがいづくり部会　発行日：平成 29 年 3 月 15 日　編集：門司区健康づくり推進員の会

今号の特集は…ジェネリック医薬品

各団体の取り組み

一般社団法人 門司歯科医師会

「いいな、いい歯。」週間普及街頭啓発

開 催 日：平成28年11月12日（土）
場　　所：JR門司駅（写真）・門司港駅前
参加人数：通行人　各駅500名
　　（合計1,000名）

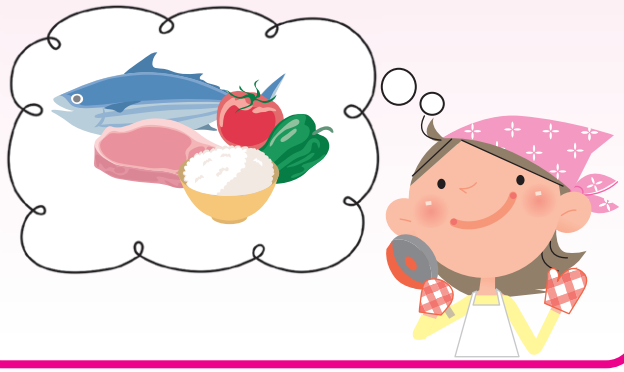
11月７日～11月13日は「いいな、いい歯。」週間となっており、歯科医師が通行人の方へグッズを配布し、歯の健康についての啓発を行いました。また、門司駅では門司警察署とコラボし「ニセ電話詐欺被害防止」啓発も同時に行いました。
今年度は、日本歯科医師会キャラクターの「よ坊さん」、福岡県警シンボルマスコット「ふっけい君」も参加し、通行中の親子連れや学生、高齢の方まで幅広い世代にご好評を頂き、広く歯の健康の大切さ、ニセ電話詐欺被害防止に向けた注意喚起を行うことができました。

門司区食生活改善推進員協議会

おやこの食育教室

開 催 日：平成28年11月５日（土）
場　　所：大里南市民センター
参加人数：35名

おやこの食育教室ではヘルスメイトが講師になり、食の大切さを教えました。子どもたちも大変興味を持ち、喜んで参加していました。



ジェネリック医薬品？　サプリメント？

松丸薬剤師にインタビュー
（裕愛調剤薬局にて）

薬は幅広い話になるため、疑問がいっぱいあるかと思います。
雑多なことも含めてなぜなに？と思ったことを気軽に相談できる、かかりつけ薬剤師を１人もつことをおすすめします。
みなさまの知らないこと・教えてほしいことと、薬剤師の持っている知識・情報がかけ離れたものにならないよう、お答えしていく体制にしていきたいといつも思っております。
薬剤師は、みなさまの健康的な生活を支えるための一助になるために研鑽して参りますので、よろしくお願いいたします。

ジェネリック医薬品について知ろう！ Q&A

Q1 「ジェネリック医薬品」ってなに？

A1 先に開発された薬（先発医薬品）の特許期間終了後に開発された薬で、
“有効成分・効き目・安全性が先発医薬品と同等と国に認められた医薬品”です。

Q2 ジェネリック医薬品の信頼性は？

A2 医薬品はすべて厚生労働大臣の承認を受けて製造・販売しています。
承認を受けるためには、開発段階でさまざまな試験を行って効き目や安全性が先発医薬品と同等であると証明されなければ製造・販売できません。
今、製造・販売されているジェネリック医薬品は国が認めたものと言えます。

Q3 先発医薬品と違うところはある？

A3 有効成分以外のもの（添加物）が異なることがあります。そのため、色や形、大きさ、味、使用感（貼り心地・塗り心地）、使用時の注意事項（使い方等）が異なることがあります。

Q4 ジェネリック医薬品と先発医薬品の値段の違いはある？

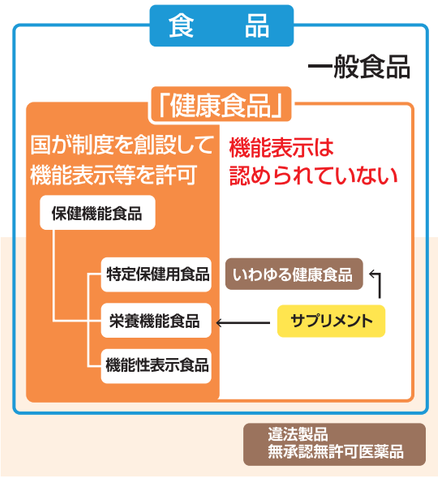
A4 ジェネリック医薬品は開発費用が抑えられるため、医薬品として出る時は先発医薬品の約半額になります（異なる場合もあります）。また、薬価の改正があり、定期的に薬の値段が変わります。

Q5 ジェネリック医薬品を使うことのメリットはある？

A5 自己負担の軽減だけでなく、公費の節約にもつながります。
薬代は、保険により薬の金額の１～３割を個人が負担していますが、あとの７～９割は国や地方自治体、健康保険が払っています。医療に使えるお金は無限ではないので、大切にして節約できるところは節約できるといいですね。

サプリメントは、健康食品の１つであり、足りない栄養成分を補うために利用できます

摂り方によっては健康被害が出てくる可能性があるため、持病がある方は必ず医師、薬剤師に相談してからお使い下さい。



「保健機能食品」制度と健康食品

サプリメントは、基準を満たした場合には栄養機能食品と表示されている場合もあります。

特定保健用食品（トクホ）･･･健康の維持増進に役立つことが根拠に基づいて認められている食品。表示されている効果や安全性は消費者庁長官が許可している。

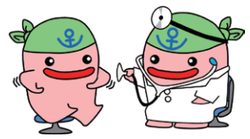
栄養機能食品･･･栄養成分が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品。根拠が確認された栄養成分を基準量含む食品であれば、国が定めた表現を表示することができる。

機能性表示食品･･･事業者の責任において、根拠に基づいた機能性を表示した食品。根拠に関する情報などが消費者庁長官へ届け出られたものだが、個別の許可を受けたものではない。

図・厚生労働省より

薬剤師が伝える！薬を飲み忘れた時の対応方法

基本的には、先生の指示通りに飲むことが大事です！



もし、忘れてしまったら・・・

薬によって対応方法が異なります。薬の内容＋薬を飲む間隔が大事です。
（例：１日４回飲む薬と１週間に１回飲む薬では、対応方法が違います。１回でも飛ばしてしまうと無駄になる薬もあります。その人その人によって対応方法が異なります。）
⇒常備薬であれば飲み忘れた時の対応方法を医師、薬剤師に確認しておきましょう。

お薬手帳を持って行きましょう！

お薬手帳とは、あなたが使っている薬の全てを記録するための手帳です。病院や薬局に必ず持って行き確認してもらいましょう。薬局では、薬剤師がお薬手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の物、量が適切かどうかをチェックします。持病、副作用歴などの情報も整理して記録しておくとよいです。

平成 29 年度前半期　休日健診のご案内
日時：平成 29 年 6 月 18 日（日）　9 時 00 分～ 10 時 30 分
　　平成 29 年 8 月 20 日（日）　9 時 00 分～ 10 時 30 分
場所：門司健診会館（門司区医師会診療所内）
対象：特定健診　40 ～ 74 歳の北九州市国民健康保険加入者
　　若者健診　18 ～ 39 歳の市民で職場等で健診を受ける機会のない方
料金：特定健診　無料　　若者健診　1,000 円
内容：身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など。
問い合わせ先：門司区医師会　健診センター　電話：371-1583

平成29年度各団体の行事予定（H29.4月～H29.10月）

公益社団法人　北九州市門司区医師会

2017　門司健診フェア

日　時：平成29年10月1日（日）
　　8時30分～15時　例年通り開催予定
場　所：門司健診会館（門司区医師会診療所内）
対　象：40歳以上の方（前立腺がん検診は50歳以上）
定　員：抽選（昨年実績1,179名）
内　容：平成28年10月2日に開催された「2016　門司健診フェア」には、延べ1,179名の方に受診頂きました。特定健診・がん検診に加え、管理栄養士による食生活の指導は、毎日の生活を見直すキッカケとなりご好評頂きました。
　　今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方でも1年に1度は、ご自身の身体をチェックして、これから先も健康な毎日を過ごせるようにぜひご応募ください。
問い合わせ先：門司区医師会　健診センター
　　電話：371-1583

一般社団法人　門司歯科医師会

8020高齢者よい歯の表彰式

日　時：平成29年5月第4週又は6月第1週の土曜日を予定
　　14時～15時
場　所：門司歯科医師会館（門司区東本町2丁目3-10）
対　象：80歳以上で20本以上の歯をもつ門司区在住の方
内　容：表彰式へご出席いただいた方へ表彰状と記念品をお渡しします。平成29年4月1日～4月30日までに門司歯科医師会会員である歯科医師からの推薦を受けた方が対象となりますので、かかりつけの歯科医院で紹介を受けてください。表彰式の日程は決定次第門司歯科医師会HPに掲載されます。
問い合わせ先：一般社団法人　門司歯科医師会
　　電話：321-6886

門司区女性団体連絡会議

男女共同参画地域フォーラム inもじ

日　時：平成29年6月～9月
場　所：レディスもじ、区内の市民センター
内　容：男女共同参画社会の実現に向けての啓発事業として、さまざまな問題をテーマに毎年地域フォーラムを2ヶ所、PRを4ヶ所で開催しています。
問い合わせ先：門司区女性団体連絡会議
　　（門司区役所コミュニティ支援課内）
　　電話：331-1881（内線642）

門司区食生活改善推進員協議会

「門司区子どもまつり」での食育

日　時：平成29年4月29日（土）
場　所：旧大連航路上屋（門司区西海岸1-3-5）
内　容：手作りクッキーなどの販売やゲーム体験を通じて子どもたちに食の大切さを伝えたいと考えています。
　　体力テストの体験もあります。
問い合わせ先：門司区役所コミュニティ支援課
　　電話：331-1881（内線646）

門司区食生活改善推進員協議会では、
「子どもの食育」
「高齢者の低栄養予防」
「男性料理教室」などに取り組んでいます。
9月の減塩普及月間では、各市民センターで減塩の啓発を実施しています。

門司区老人クラブ連合会

門老連春季グラウンドゴルフ交歓大会

対　象：門司区老連会員、他会員以外の方
日　時：平成29年6月1日（木）　9時～12時
場　所：老松公園球場、すみれ広場
内　容：年長者の生きがいと健康づくりのための生涯スポーツとして、又会員・クラブ間の交流をはかると共に技術の向上を目指して開催しています。

門司区老人福祉大会

対　象：門司区老連会員
日　時：平成29年9月25日（月）予定　13時～16時
場　所：門司市民会館
内　容：式典として88歳、99歳の方々の顕彰、単位クラブ会長6年勤続表彰等、又講演、アトラクション等皆様に喜んでいただけるよう毎年計画致しております。会員以外の方も入れますのでたくさんの方々の入場をお待ち致しております。

輝く人が、ここにいる
門司区老連諸行事に参加して輝いてみませんか。
会員募集中です。会員になってもっと輝いて下さい!!

問い合わせ先：門司区老人クラブ連合会
　　電話：322-1885

今日では、ジェネリック医薬品の認知度は高まり、信頼性も十分に実証されています。「くすり」は医師や薬剤師の指示通りに服用することは当たり前ですが、少しでもわからないことがあれば必ず相談しましょう。そのためにも、かかりつけの医師・薬剤師（薬局）をもつことが大切だと思いました。

本誌に対するお問い合わせは
しあわせネット門司　健康・生きがいづくり部会　電話：331-1881（内線449）