



まちの保健室 ニュース

令和3年度第4号
令和3年10月1日発行
発行人
公益社団法人茨城県看護協会
会長 白川洋子

10月は薬と健康の週間 お家にお薬残っていませんか



飲んでいるお薬の種類を
自分で把握しましょう。
お薬手帳で薬剤師さんに管理
してもらいましょう。

食品に賞味期限があるように、薬局で購入したお薬（一般用医薬品）や調剤されるお薬にも「使用期限」というのがあります。きっとあなたのお家のどこかに残っているお薬が・・・

その取扱いについて下記を参考に整理してみませんか？



薬の理由を知ろう

薬の使用期限の目安

市販薬



外箱の記載を確認
期限を過ぎた薬は処分する

処方薬



基本は処方日数内
自宅保管は1年を目安に

※症状がないのに飲んでいる薬
はありませんか？
※必要なのに自分の判断で中止
している薬はありませんか？
※不必要な薬はかかりつけ
院外薬局で整理して
もらいましょう。



無料です♡

※通話料はご負担ください

身体やこころの悩みは「なんでも健康相談」へ

090 - 2236 - 7374

担当：保健師 中山 友子



まだまだコロナ対策は必要！！

自然を感じ癒しの時間も



ススキが似合う季節になりましたが、8月のお盆はそれぞれが故人を想ってお迎えしたことと思います。それぞれのお迎え方法がありますね。素敵！！



新幹線で早く帰って来てえ！！



マスクをつけて安全に帰ってね♡

～～日本列島縦断の旅 Y・Yバーチャルウォーキング情報～～

地域の皆様に 参加者募集をしましたところ、63名の方から参加申し込みがありました。ありがとうございました。残念ながら感染症蔓延防止対策のため9月21日(火)の「ウォーキング講習会」は延期となりましたが、ウォーキングにつきましては10月1日(金)からの一斉スタートとなります。

なお、延期となりました講習会につきましては、再度調整し実施予定です。

バーチャルウォーキングをやってみたい方、今からでも大丈夫！ご連絡下さい。