

ヘルプカードとヘルプマークをご存じですか

助け合いのきっかけを



ヘルプカード・ヘルプマーク

薬と健康の週間

食育講座

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時（正午～午後1時を除く）の受付となります。

ヘルプカードは障害のある方が困り事を伝えるカードです

ヘルプカードは、障害のある方が困ったときに、周りの人へ手助けや配慮が必要なことを伝えるためのカードです。カードの中には、障害の内容、困り事、手助けや配慮してほしいことなどが記入されています。

暗い所でカードの表面が光ります

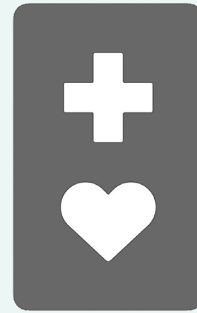


カードの中は



必要な支援・配慮が記載されています

ヘルプマークは手助けが必要な方のサインです



ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など外見からは分かりづらい方が援助や配慮を必要としていることを知らせるマークです。

ヘルプカード・ヘルプマークを身に付けた人はこんなとき、ちょっとした手助けが必要です

災害時

危険を察知していない人がいたら

ゆっくり具体的に状況を教えてあげてください。ヘルプカードに緊急連絡先の記載がある場合は連絡をお願いします。

避難所で困っている人がいたら

ヘルプカードを持っているかを確認し、提示があったら記載内容にある手助けをお願いします。

緊急時

パニックや発作などを起こしている人がいたら

短い言葉で優しく声をかけてください。ヘルプカードには、パニックや発作の際にどうしてほしいかなどが書かれています。

日常的

電車・バスでヘルプマークを付けている人がいたら

席を譲るなどの手助けをお願いします。困っている人を見かけたら「お手伝いすることはありますか」と優しく声をかけてください。ヘルプカードの提示があったら、記載内容にある手助けをお願いします。

ヘルプカード・ヘルプマークはこちらで配布しています

配布場所	問い合わせ先
障害福祉課 (市役所第2庁舎)	(内521) FAX(042)324-6831
地域活動支援センターつばさ (障害者センター内)	☎(042)321-1136 FAX(042)321-1207
地域活動支援センター虹 (福祉センター内)	☎(042)324-7475 FAX(042)324-7476
地域生活支援センタープラッツ (南町3-4-4)	☎(042)323-5637 FAX(042)328-3240

※来庁・来所が困難な方には郵送しますので、障害福祉課へご連絡ください

→障害福祉課(内521)

10月17日～23日は薬と健康の週間

薬と上手につき合い、健康保持・増進しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）と有効成分・効き目が同じといわれる薬で、開発コストが大幅に抑えられることから新薬に比べて低価格になっています。国民健康保険（国保）のジェネリック医薬品普及率は平成29年度末で65.3%（28年度末61.9%）と、年々上昇しています。引き続き皆様のご協力をお願いします。

※添加物や剤形が新薬と異なるため、体調に影響が出る場合があります。医師や薬剤師に相談のうえ、利用しましょう

お薬手帳を利用しましょう

お薬手帳は、使用薬や過去のアレルギー・副作用・病歴、体調の変化などを記録するための手帳です。これらの情報を医療機関で確認してもらうことで、適切な対応を受けることができます。スマートフォンなどで活用できる電子版もあります。お薬手帳で自身の健康を管理しましょう▶



薬局で残っている薬を整理しましょう

処方されて飲み忘れたまま残っている薬（残薬）はありませんか。これらの薬を自己判断で使用すると、体の不調につながる場合があります。薬局で、残薬整理の相談に応じてもらえることがありますので、ご利用ください。残薬を整理しましょう▶



国民健康保険医療費総額

（歯科を除く）は約70億5,724万円
そのうちの28%の約19億9,982万円が薬剤費です

国保の財源は、加入者の皆さんに納めていただく保険税と国や都からの負担金・交付金、市からの繰入金で成り立っており、そこから医療費などを給付しています。限りある医療費を有効活用するためにも、皆様のご協力をお願いします。

→保険年金課(内314)

食育講座

天平メニュー・国分寺ごはん作って試食 昔の食生活とバランスのいい食事について

11月14日(木)午前10時～午後0時45分
いずみプラザ

市の文化財である武蔵国分寺があった時代の食事などに関する歴史講座と、栄養講座、簡単な調理実習を行います。

メニュー 五穀おこわ、鶏肉の漬け焼き、芋がらの炒め煮、青菜と菊花の和え物、飛鳥汁、ゴマドーナツ、蘇

講学芸員・管理栄養士 定24人 無料

申10月16日(水)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順

物エプロン・三角巾・飲み物・タオル・筆記用具

調理した物の持ち帰り不可



天平メニュー・国分寺ごはん

→健康推進課☎(042)321-1801