

健康
知って得情報
ジェネリック医薬品を活用していますか?
(担当：保健福祉課)

超高齢社会を迎え、増え続ける医療費が国家財政を圧迫しています。医療の質を落とさずに医療費を削減する一つの方法として、ジェネリック医薬品の活用が推進されています。

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）とジェネリック医薬品（後発医薬品）の2種類があります。

ジェネリック医薬品について知り、積極的にジェネリック医薬品を活用しましょう。

◆ジェネリック医薬品の特徴

○低価格（低価格）
新薬ですでに有効性・安全性が確認された有効成分を使用しているため、開発期

間も短く、費用も安く済みます。

○有効性・安全性
新薬と同レベルの有効性・安全性が確保されています。

○自己負担の軽減
複数の薬を内服している方や糖尿病・高血圧症などの長期服用が必要な方ほど、低価格のジェネリック医薬品を選ぶことで、自己負担を軽減できます。

○種類
使用している薬や症状によっては、まだ新薬しか発売されていない場合や変更できない場合があります。

○改良製剤
形や味、大きさ、服用性、使用感の改良など、新薬の発売後、開発・蓄積された新しい技術を用いて工夫を施しているものもあります。

◆ジェネリック医薬品に切り替えるときの注意点

○病院・診療所で医師にジェネリック医薬品の希望や相談をしましょう。

○薬局で薬剤師にジェネリック医薬品の説明を受けましょう。

○価格・効果・副作用など、

＜負担額の比較の目安＞

3割負担の場合	新薬	ジェネリック医薬品	差額
糖尿病 (1日3錠、1年間服用)	12,548円	6,668円	5,880円
脂質異常症 (1日1錠、1年間服用)	10,380円	5,442円	4,938円
高血圧 (1日1錠、1年間服用)	7,281円	2,507円	4,774円

※日本ジェネリック医薬品学会より

新薬と異なる点を確認しましょう。

○お薬手帳などに効果や副作用などの状態を記録しておきましょう。

○ジェネリック医薬品が体に合わないと感じた場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

家計の負担を軽くするだけでなく、医療費抑制にもつながるジェネリック医薬品を活用しましょう。

**新十津川
農業高校通信**

H26.10
No.79

私の部活生活

私は4月から高校の硬式テニス部に入部しました。友達に誘われて始めたのですが、とても難しく、ちゃんと相手にボールを返すことができませんでした。

入部して間もなく、試合に出ることができましたが、相手の選手と私との実力の差が大きく、「私にはテニスは向いていないんじゃないかなあ」と思いました。しかし、少しでも上手くなりましたので、部活は休まずに出ています。

今年の夏、帯広で部活の合宿と硬式テニスの大会がありました。今回の大会では、シングルとダブルスに出場し、どちらも「1回戦は勝つー」という目標を決めて、試合に臨みました。

そして、何とかその目標は達成することができました。この勢いで2回戦も、と思いましたが、2回戦で敗退してしまいました。

ですが、目標は達成することができたので、また新たな



1年 藤川 英里奈

目標を決めて、その目標に向かってがんばっていきたくです。

来年からは、後輩も入部すると思うので、後輩に負けずに、試合でも勝ち進めるようにしたいです。



10/15(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
16(木)	献血(10:00～JAピンネ本所、13:00～JAピンネ花月支所、14:30～役場)
17(金)	
18(土)	社会福祉大会・福祉のつどい(10:00～ゆめりあ、改善センター) おはなしころりん『まじょ』のおはなし(14:00～図書館)
19(日)	第5回振興公社まつり(11:00～物産館)
20(月)	
21(火)	一日行政相談(13:30～役場) 特設道徳「大野靖之学校ライブ」(13:30～新中)
22(水)	第11回子育てスクール(10:00～夢創庵) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
23(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
24(金)	
25(土)	町民音楽祭(9:00～ゆめりあ) 花月サポートセンター祭(11:00～花月サポートセンター)
26(日)	新小学芸会(8:20～新小)
27(月)	児童館「ハロウィーン」(13:30～児童館)
28(火)	秋の巡回ドック(6:00～ゆめりあ)
29(水)	秋の巡回ドック(6:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
30(木)	
31(金)	町民文化祭展示部門(～11/3 改善センター) いけばなこども教室「生け花展」(～11/3 改善センター) びよびよきっず「ハロウィーン」(10:30～子育て支援センター)
11/1(土)	ゆめりあ部会発表会(10:00～ゆめりあ) おはなしころりん『冬じたく』のおはなし(14:00～図書館)
2(日)	町民文化祭芸能部門(9:30～ゆめりあ)
3(月)	
4(火)	
5(水)	新十津川中学校「水彩画展」(～11/24 改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
6(木)	
7(金)	
8(土)	とっぴ子どもゆめクラブ「紙ひこうきづくり」(9:30～改善センター) 児童館「ドアプレート作り」(13:30～児童館)
9(日)	音読による脳トレ教室(13:00～図書館)
10(月)	
11(火)	
12(水)	7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)

13(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康相談(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康相談(12:30～ゆめりあ)
14(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
15(土)	秋の集団健診(6:00～ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診(7:30～ゆめりあ) 児童館「カレンダー作り」(13:30～児童館) おはなしころりん『おながく』のおはなし(14:00～図書館) アザレアコーラス定期演奏会(ゆめりあ)
16(日)	秋の集団健診(6:00～ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診(7:30～ゆめりあ)
17(月)	
18(火)	
19(水)	年末調整説明会(14:00～改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
20(木)	
21(金)	第12回子育てスクール(10:15、13:00～改善センター)
22(土)	
23(日)	
24(月)	
25(火)	
26(水)	「税に係る標語展」(～12/14 改善センター) 第13回子育てスクール(10:30～子育て支援センター) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
27(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
28(金)	
29(土)	親子クッキング(9:30～ゆめりあ)
30(日)	
12/1(月)	
2(火)	クリスマス絵本展(～12/25 図書館)
3(水)	新小参観日(低学年)(13:25～新小) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
4(木)	新小参観日(中学年)(13:25～新小)
5(金)	新小参観日(高学年)(13:25～新小)
6(土)	とっぴ子どもゆめクラブ「紙ひこうきづくり」(9:30～改善センター) おはなしころりん『むかしむかし』のおはなし(14:00～図書館)
7(日)	おはなしころりん「クリスマススペシャル」(14:00～図書館)
8(月)	
9(火)	
10(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
11(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) そっち岳スキー場オープン予定(17:00～そっち岳スキー場)

文芸倶楽部

「アカシヤ俳句会」

牡丹活けわれに八十路の誕生日
豪華な牡丹にかかわりも無いのが私の誕生日だが、なぜかこの花が好きで、活けつつ早くも八十路なのである。

合掌の背なみな老いし広島忌
「広島に原子爆弾」の悲報があったのは遠い彼方となったが、今も手を合わせる人々の背中、老いてもその日を忘れてはいないのだ。

三代の師の書を曝す座敷かな
曝書とは虫干しのことで、愛書家には欠かせない仕事。俳句の師と仰ぐ三者それぞれ句集はわけても大切に、風あたりの良い所に並べ干すのである。

金行 康子



《10/15～11/14の休館日》

月曜日 : 10月20日、27日
11月3日、10日
月末整理日 : 10月31日(金)

おすすめライブラリー

みなよむ
問合せ 図書館 ☎76-3746
http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/
蔵書検索と図書館だよりは
ホームページからもご覧いただけます

DVD



児童



一般



『ゼロ・グラビティ』
アルフォンソ・キユア
ロン／監督、サンドラ・
ブロック／ほか出演

スペースシャトルの船外活動中の事故で、宇宙に放り出された飛行士と医師が、帰還をかけて極限のサバイバルに挑む。アカデミー賞を総なめにしたSFサスペンスです。

(91分)

『いちごパフエレベーター』
石崎なおこ 作・絵

いちごパフエレベーターへようこそ。パティシエがカステラ、バナナ、パニライイス、いちご、チョコ、グミ、マシユマロをびったりのフロアまでご案内いたします。甘くて楽しいユーモア絵本。

『100冊の絵本と親子の3000日』
監訳 周亮・数中征代 編

親子18組が0歳から絵本の読み聞かせを行い、その様子を8年間にわたって追います。子どもに絵本を読み聞かせることには、どのようなメリットがあるのか。読み聞かせた絵本も、100冊を選んで年齢別に紹介します。

スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。



秋もすっかり深まり、木々の紅葉もピークを迎えています。紅葉狩りを兼ねて登山を楽しむ方もいらっしゃるかと思います。

さて、近年は、登山ブームだと言われています。公益財団法人日本生産性本部の「レジャー白書2013年」によると、登山の参加人口は2012年に860万人で、前年から50万人増えているそうです。私も、もれなくブームに乗ってみようと思立ち、昨年あたりから道内の山をいくつか登りました。どこの山に行っても、多くの老若男女が登山を楽しんでいます。

その一方、国内だけで年間300人弱もの死者・行方不明者を出しているのも山です。なぜ、それほどまでに、山は人々を魅了するのでしょうか。1920年代に、エベレスト世界初登頂を目指したイギリスの登山家ジョージ・マロリーの言葉「そこに山があるから」は、あまりに有名です。

先日、家族で富良野岳に行ってきました。富良野岳は、十勝岳連峰の南西部に位置する標高1912メートルの山です。登山口から山頂までの標高差は、

632メートル、片道約5.4キロメートルです。息子は、まだ小さいので、登りは約4時間、下りは約3時間の登山計画を立てました。登りはじめは元気だった息子も、山頂に近づくにつれペースが落ち、頂上を目前に疲れきり、ついにある言葉を口にしてしまいました。

「何で山に登るのかな？」まさか、この状況下で、この質問が息子から出るとは想定外でした。そういえば、山に登る理由を突詰めて考えたことがなく、「達成感」「運動」「自然体験」などのワードが頭をよぎりましたが、どれもしっくりきませんでした。

悩んだ末に、「登りたいから」と答えると、息子は、納得がいかない顔をしていました。スポーツに取り組む理由を、相手も魅力を感じるように明確に伝えるのは、とても難しいことですね。

この原稿を書いた後、御嶽山において未曾有の大惨事が起こり、多くの死傷者が出ました。お亡くなりになられた方々に心よりお悔やみ申し上げます。