

## イザ！カエルキャラバン！in かがみの 参加者・スタッフ募集

### ○イベント概要

鏡野町内の子育て世代の親子を中心とし、防災の知識や技術を楽しく学ぶことができる防災イベントです。

### ○イベント内容

防災体験プログラム…多数  
消防署……………車両展示、救助訓練実演  
※イベント内容は、天候により変更することがあります。

### ○開催場所

苫田郡鏡野町竹田660 鏡野町中央公民館

### ○日時

令和5年2月5日(日) 午後1時～

### ○参加者対象

鏡野町内在住者の子育て世代の親子 200人  
※上限に達し次第締め切ります。

親子で楽しみながら学べる防災プログラムのため、奮ってご参加ください！

### ○スタッフ対象

鏡野町内在住者の高校生以上 10名程度  
※当日の午前中に事前研修があります。  
スタッフも楽しみながら参加できるため、お気軽にご参加ください！

### ○申込方法

下記のQRコードよりお申込みください。



参加者



スタッフ



お問い合わせ先 鏡野町くらし安全課 生活安全係 担当:山本 電話 (0868) 54-2621

## 年末年始の交通事故防止県民運動を実施します

### ●実施期間

令和4年12月1日(木)から  
令和5年1月6日(金)まで

### ●スローガン

「新年へ 無事故のタスキ つなごうよ」



まもなく令和4年も終わり、新しい年を迎えます。  
年の瀬は何かと忙しい時期でもありますが、交通事故に遭うことなく無事に新年を迎えるために、次のことに注意しましょう。

- 1 ゆとりとゆずりあいの心で運転しましょう。
- 2 飲酒運転は絶対に許されません！ ハンドルキーパー運動を推進しましょう。
- 3 夕方・夜間は目立つことが大事です。明るい目立つ色の衣服を着用し、反射材やライトを使用してドライバーや自転車に目立つようにしましょう。
- 4 運転中は緊張感を持って！ スマホ操作などの「ながら運転」はやめましょう。
- 5 出かける人に「気をつけて」のひと言をかけましょう。

お問い合わせ先 鏡野町くらし安全課 生活安全係 担当:可児 電話(0868)54-2621

## 薬と正しく付き合うためにポリファーマシー(多重服用)を防ぎましょう！

複数の病院に通っていると、それぞれの医療機関から薬が処方されることがあります。  
一般的に4～6種類以上の薬を服用すると、副作用のリスクが高まると言われており、このような有害な多剤服用を「ポリファーマシー」と呼びます。副作用によるふらつきや転倒、認知機能低下の原因となる恐れがあるので注意が必要です。

### ポリファーマシーを防ぐために

#### 解決策1 重複受診を控える

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、その度に初診料や費用がかかり医療費が高額になったり、体の負担も大きくなります。

#### 解決策2 むやみに薬をほしがらない

医師は必要に応じて薬を処方しています。  
「念のため」とか「もらわないと不安」という理由で、必要以上に薬を欲しがるのはやめましょう。

#### 解決策3 かかりつけ薬局(薬剤師)を決める

複数の医療機関に通っていると、処方された薬の重複や、飲み合わせが心配です。かかりつけ薬局(薬剤師)を決めておけば、服用状況などを把握して、適切な管理・指導をしてくれるので安心です。

#### 解決策4 お薬手帳を活用する

お薬手帳には服用中の薬や過去の薬歴状況が記録されています。複数の医療機関や薬局を利用している場合でも一冊にまとめ、受診の際は忘れずに持参しましょう。

### この件についてのお問い合わせ先

鏡野町健康推進課 医療保険係 担当:小林・村島 電話(0868)54-2025 FAX(0868)54-2891