

第15回 自分らしく生きるため ＼どなたときも薬局へ／

参加無料
事前申込
不要

モバイル
ファーマシー

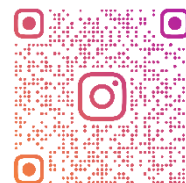
移動する薬局



1F
噴水広場

こども薬剤師
体験
(整理券配布)

2F
イオン
ホール



MUNAKATAYAKU

令和5年10月1日(日)10時～16時

イオンモール福津センターコート・イオンホール・噴水広場

薬局の機能・セルフメディケーション・緊急災害時における移動薬局の活躍

1F 噴水広場

- モバイルファーマシー展示
災害時での活躍や薬の備え方

1F センターコート

- 薬局のトリセツパネル展示
お薬手帳・ジェネリック・ポリファーマシー

2F イオンホール

- セルフメディケーション
・ベジチェック
・ストレス&血管老化度チェック
・認知症チェック
・骨密度、脳年齢、体組成成分測定etc...
- こども薬剤師体験
(当日、イオンホールにて整理券配布)

クイズラリーに挑戦!

センターコート、イオンホール、
噴水広場をまわってクイズに
挑戦してみよう!

参加者先着1000名に
景品をプレゼント!

- 解答用紙配布場所
各会場

主催：一般社団法人宗像薬剤師会（お問い合わせ：☎0940-36-7770/平日9時～17時）
共催：福岡県国民健康保険団体連合会 宗像支部（宗像市・福津市）
協力：福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所、イオンモール福津

知っていますか セルフメディケーション

セルフメディケーションという言葉をご存知ですか。
WHO（世界保健機関）はセルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義しています。

セルフメディケーションのポイント

日常的な健康管理

普段から適度な運動と栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠時間の確保により、病気になりにくい体をつくりましょう。
体重、血圧などの定期的な測定や、健康診断結果などを活用して、自分の健康状態を把握しましょう。

かかりつけの薬局や薬剤師を持つ

お薬や体調のことで相談できるかかりつけの薬局や薬剤師を持ちましょう。

OTC医薬品の活用

軽度な身体の不調の場合はOTC医薬品（市販薬）を活用し、健康維持や病気の予防・治療にあたることもセルフメディケーションの一つです。

お薬手帳を活用しましょう



お薬手帳は、今まで服用した薬を記録するための手帳です。

医師から処方された薬の記録だけでなく、OTC医薬品についても、薬の名前や服用時間、服用して気づいた点などを記入しておきましょう。

医師や薬剤師に手帳を見せることで、飲み合わせの悪い薬や、副作用があった薬を確認してもらえます。

お薬手帳は薬局で手に入れることができます。

