

海野文雄隊員 3年間の任期を終え、 今月末で卒業します

問 交流定住センター：0867-44-1031
交流定住推進課：0867-42-1179



市役所で真庭市の広報物のデザインについて提案する海野隊員

**白いタオルが
トレードマーク**

頭に白いタオルを巻いた姿は、すっかりお馴染み。勝山地区の、特に富原で活動してきた海野隊員が、3月末で協力隊の任期を終了します。自らも富原に住みながら、デザイナーとしての経験を活かして地域振興をサポートしてきた海野隊員に、3年間の活動を振り返ってもらいました。

東京から真庭市に移住して、まず驚いたのは、家の前から天の川が見える夜空の美しさでした。

豊かな自然に抱かれた富原で、1年目はさまざまな行事に参加しながら「地域を知る」ことから始めました。同時に、富

原の1日レストランをサポート。デザイナーとしての初仕事は、真庭市地域おこし協力隊のロゴマーク制作でした。

**デザインで
人と人をつないでいく**

2年目になると、デザイナーとしての活動を本格化。特に、真庭の特産品となった「とみはら茶。ベツトボトル」のラベルデザインは、真庭市外の協力隊のなかでも話題になりました。広報も担当し、地域の方々と連携をとりながら、年間4万本を売り上げるまでになりました。また、生活支援NPO「とみはらむら」の立ち上げ、運営サポート、移送実証実験などに取り組んだほか、「皇子手造りこんにゃく」の支援



現在富原で行われている旭川源流の碑の活動に参加する海野隊員（源流の碑は今年11月、清谷に建立予定）

**これからも
富原の住民として**

3年目には、任期後を見据えて、デザイン業務を加速させていきます。活動地域の範囲も広げて、紙媒体やWEB、商品ラベル、ロゴなどを制作。

任期後も富原の住民として「楽しく暮らしていきます」と笑顔で話してくれました。続けてきた

や、富原婦人林研クラブ「やまんばあば」の方々と薬草関連事業にも携わりました。「富原へ移住して、活動して、少しずつ具体的な形になっていきました」と海野隊員は語りま

す。

協力隊として欠かせない存在だった海野隊員が卒業するのは寂しい限りですが、皆さん、今後とも海野隊員をよろしくお願



文・甲田智之



健康のススメ

お薬手帳のお話し



お話し：エス・ジーエッチてしま薬局早川町店 坪内 進さん 問 TEL0867-42-3441

役立つことがいっぱい お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳とは

お薬手帳とは、皆さんが使用しているお薬の名前や服用方法、注意事項、また、過去のアレルギーや薬での副作用の経験の有無などの情報を、経時的に記録するための手帳です。お薬手帳をお持ちでない方は、かかりつけの薬局や最寄りの薬局で入手いただくことができます。

お薬手帳の効果

お薬手帳は、薬を調剤されるたびに記録していくことで、過去の薬も含めいつでもご自身のお薬に関する情報を容易に確認することができます。また、診察や調剤を受ける際に、医師や歯科医師、薬剤師にお薬手帳を提示することで、飲み合わせやアレルギーのチェック、同じお薬が重複していないかなどの確認が

できるようになります。そうすることで、より安心してお薬を使用していただくことができ、薬での副作用が起こる確率を減らすとともに医療費の抑制にもつながります。

持参するとお得に

薬局では、お薬を調剤する際に管理手数料をいただいておりますが、皆さんは昨年4月からお薬手帳を持参すると管理手数料が安くなる制度が始まっていることをご存知でしょうか。お薬手帳を持参した場合、健康保険自己負担額が10〜40円安くなります。しかし、お薬手帳を持っていれば必ず安くなるわけではなく、6カ月以内に同じ薬局で調剤を受けない場合や別の薬局で薬の調剤を受けた場合などは、管理手数料は安くなりませんのでご注意ください。詳しくは、薬局にお問い合わせください。

使用の際の注意点

お薬手帳は、どの医療機関、どの薬局でも共通で使うことができますが、まれに間違った使い方をしている方もおられます。それは、医療機関や薬局ごとに別々のお薬手帳を作って、何冊も持っておられる方です。これではお薬の飲み合わせや重複のチェックができません。かかりつけの薬局で1冊にまとめることができますので、必ず1冊にまとめましょう。

常に携帯することが重要

お薬手帳は災害、事故、旅行での容体の急変など、緊急の場合にも医師の診察の判断に役立ちますので、常に携帯しておくことが重要です。また、災害などの緊急時でも多くの方がスマートフォンなどを持ち出されていたことから、スマートフォンなどでお薬情報を管理できるアプリ「電子お薬手帳」の併用もおすすめしています。

電子お薬手帳

スマートフォンやタブレット端末などの普及により、各種スマートフォンに対応したアプリがいくつも開発されています。機能はさまざまですので、ご自分に合った機能のアプリをダウンロードしてご利用ください。

主な「電子お薬手帳」の特徴

- ・お薬手帳を別に持ち歩く必要がなくなる
- ・インターネット上でバックアップを取ることで、緊急時にも情報を活用することができる
- ・家族全員分の情報を1台のスマートフォンに入れることができる
- ・登録した薬の服用時間をアラームで教えてくれる

など

