

No.74 (2016 年 5 月)

ちえのわ

【編集・発行】 清瀬市消費生活センター運営委員会
【問い合わせ】 清瀬市消費生活センター 電話 042(495)6211

きよせちえのわフェスタ開催のお知らせ

今回のテーマは「もったいないを楽しもう！」です。エクスチェンジフリーマーケット、パネル展示、つるし飾りの展示販売、健康チェックやフードドライブ（家庭で余っている食品を持ち寄り、それらを福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動）等を行いますので、ぜひ、お立ち寄りください。

日時 **6月10日(金)・11日(土) 10時～15時**

場所 消費生活センター

フードドライブにご協力を！



「きよせちえのわフェスタ」において、フードドライブを実施します。
皆様のご協力をお願いいたします。

(回収時間) 10時30分～14時30分

(回収品目) 缶詰、インスタント・レトルト食品、パスタなどの乾物、コーヒー・お茶などの嗜好品、しょうゆ・みそ・砂糖などの調味料、米

(回収条件) 未開封のもの・生鮮食品以外のもの・包装や外装が破損していないもの・包装や外装を他のものに移し替えていないもの（米は除く）・瓶詰の食品でないもの・賞味期限が明記されており、またそれが1か月以上先のもの
※回収条件を確認してお引き取りします。ご了承ください。

(寄 贈 先) 市内の子どもの居場所づくりや、子ども食堂を実施している団体等

お薬手帳を活用しましょう

今年の4月から「お薬手帳」のしくみが変わりました

「お薬手帳」は病院やクリニックで処方された薬の情報を記録し、他に服用している薬との重複確認や飲み合わせの相互作用による健康被害や副作用を防ぐため大切なものです。



旅先での急病やケガなどでかかりつけの病院や薬局に行けない場合や災害時等で病院や薬局のコンピュータが使用できない場合にも、普段服用している薬や薬歴が記録された「お薬手帳」は大変役に立ちます。

普段から「お薬手帳」を携帯するようにしましょう。

この4月から「お薬手帳」のしくみが変更になり、薬剤服用歴管理指導料については原則として以下になりました。

- (1) 同じ薬局を6か月以内に再度訪れ、且つ「お薬手帳」を持参し、薬剤師が内容を確認し、必要な指導等を受けられた方は、処方せん1回につき38点（3割負担で約110円～120円）になります。
- (2) はじめて訪れる薬局や「おくすり手帳」を持ってこなかった方で、必要な指導等を受けられた方は、処方せん1回につき、50点（3割負担で約150円）になります。

※上記にあてはまらない場合もありますので、詳しくは利用している薬局にお尋ねください。



※大病院の近くにある処方せんの取り扱い枚数の多い薬局等、その規模によっては、「お薬手帳」があっても薬剤服用歴管理指導料が上記にあてはまらない場合があります。利用している薬局があてはまるかどうかは、薬局にお尋ねください。

お薬手帳10の活用方法

① 病院・薬局へ必ず持って行きましょう 薬の重複や飲み合わせの悪いものを避けたり、同じ薬による副作用の再発を防止できます。	⑥ 家族にも服用している薬を知ってもらいましょう 急な時など、ご家族の理解が必要なこともあります。ひとめで薬がわかるよう記載してもらいましょう。
② 一冊にまとめましょう お薬手帳を病院・薬局ごとにわけてしまうと、必要なチェックが出来なくなります。	⑦ 副作用歴を書いてもらいましょう 副作用が起こった薬が、また処方されないためにも記載してもらいましょう。
③ 毎回記入してもらいましょう 同じ薬でも記入することで、いつから、どのくらいの期間服用したかわかります。	⑧ 主な持病を書いておきましょう 病気によっては、薬が合わない疾患や薬を減らさないといけないものもあります。
④ いつも飲んでいる市販薬・健康食品・サプリメントも記入しましょう 健康食品やサプリメントの中には、医療用の医薬品と飲み合わせの良くないものもあります。	⑨ アレルギー体質があれば記入しておきましょう 体質によっては、避けた方がよい薬もあります。
⑤ いつも携帯しましょう 災害・事故・急病時に適切な処置が速やかに受けられます。旅行等にも持っていきましょう。	⑩ 薬に関する疑問や検査値をメモしていきましょう 疑問点や検査値などを記載しておくのも良いでしょう。

ライフプランにおける人それぞれのこだわり

新年度を機にライフプランについて具体的に考えてみてはいかがでしょうか。自分や家族の将来のライフイベントや収支、貯蓄残高等を一覧表にした『キャッシュフロー表』は将来の収支状況が確認でき、今の家計を見直すきっかけになります。見直しは「収入を増やす」、「支出を減らす」、「運用等で増やす」を組み合わせることで実行することです。自身のこだわりや楽しみを大事にして豊かな人生を送り、健全な家計を保つためにも、早いうちから計画することが大切です。今回は一例をご紹介します。



●サッカー観戦（4年ごとに100万円支出）

サッカーファンの方でワールドカップを世界中どこにでも見に行かれるようです。「これがないと病気になるってしまいます。健康管理の一つです。」とおっしゃっています。

●お墓の建立（60歳時に500万円支出）

自分が生きた証として立派な石を使用し、裏側には経歴や信条を載せたいとのこと。ちなみに費用は主に会社の財形制度を利用しているとのことでした。たしかに、前者は毎月約2万円を4年間積み立てれば達成できますし、後者も早くから始めれば無理なく準備できますね。

●自治体等が設けている各種支援制度活用の達人

自治体の補助や助成などを研究し賢く利用している方がいらっしゃいました。私立幼稚園入園料補助や住宅リフォーム資金助成など、自治体ごとに工夫を凝らしています。都道府県と市町村の2種類があり、調べてみると確かにいろいろありそうですね。なお、収入を増やすことについては、再就労や配偶者のパート就労など、やはりオーソドックスな対策が中心になります。なかには極端なケースとして、ギャンブル収入を見込んでいる方がいらっしゃいましたが、もちろんお勧めできるものではありません。ここに挙げたものは、やや極端なケースかもしれませんが、こだわりは多かれ少なかれ、誰しもあると思います。皆さんのこだわりって、何でしょうか？家計の見直しで困ったことがあったらライフプランの専門家に相談してみてください。

米袋を開いたら黒い虫が発生していた！



【相談事例】

インターネット通販で購入してから4か月ほど経った米を開封したところ、袋の中から大量の黒い虫がソロソロ出てきた。米袋の中に虫が入っていることなど初めてのことで驚いた。これでは食べられないので販売店に交換を申し出たが拒否された。納得できない。



消費生活相談員からのアドバイス

米袋の中に入っていた虫はコクゾウムシ※です。購入時にコクゾウムシの卵が米に産み付けられており、それが長期間に渡り高温多湿の環境にあったことで孵化（ふか）し、袋の中で生育していたと考えられます。販売店による注意書には「お米は生ものですので商品到着後しばらく経ってからの虫の発生やカビの発生等、お客様の保管状況によるお米のトラブルに関して交換・返品等は受け付けておりません」と書かれていました。

米は生鮮食品と同じで長期保存に向きません。高温多湿の環境の中、4か月も放置すればコクゾウムシが発生しても不思議はありません。一度に大量に購入せず冷蔵庫などの冷暗所で保管しましょう。その他、害虫対策としては唐辛子を和紙やガーゼで包んで米びつの中に入れておく、直射日光を当てない、風通しを良くして長期間保存しないなどが考えられます。 ※コクゾウムシ：体長2.3～3.5mm 体は光沢のある黒褐色の長卵形

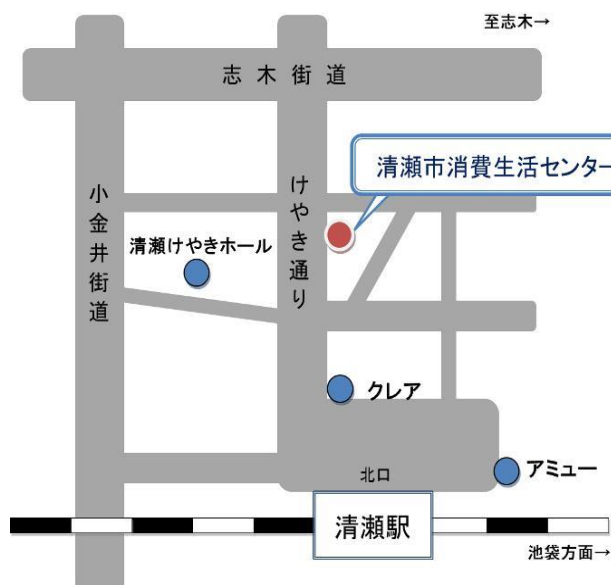
清瀬市消費生活センター

〒204-0021 東京都清瀬市元町1-4-17
【電話】042(495)6211
【FAX】042(495)6221
【開館時間】午前9時～午後10時(月～土曜日)

消費生活相談

【相談専用電話】042(495)6212
【相談時間】午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

※「ちえのわ」の音訳CDを製作しています。
ご希望の方はご連絡下さい。



使用済み小型家電回収ボックスがあります。対象は20品目です。