



トミーの健康通信 112号

vol.112 2021年4月1日発行 永富調剤薬局
2021年(令和3年)の祝日変更にご注意!



一薬剤師のワンポイントアドバイス

薬局も 場所を決めよう

いつも行く

かかりつけ薬局は、薬のことだけでなく健康相談にも応じてくれるなど、日常生活における心強いパートナーです。

おくすりかるた②

やっぱココ!

永富調剤薬局 処方せん受付

内科 処方せん受付

DENTAL CLINIC

出典:「おくすりかるた」九州保健福祉大学薬学部作成一部改変

■薬剤師は“お薬と健康のアドバイザー”

複数の医療機関から薬を処方されている場合、お薬を1か所で管理することで、薬の重複や相互作用(注意する薬の飲み合わせ)などを防ぎます。市販の薬、健康食品との飲み合わせや薬の飲み方、服薬状況や健康状態、またライフスタイルなどをしっかり把握してくれているので安心です。安全で効果的な薬の服用ができます。

■心強い医療機関との連携

薬に関する疑問点がある場合、薬剤師が処方元の医療機関の医師へ直接確認をしてくれたり、必要に応じて服薬後の経過を医師に報告してくれます。そうすることにより治療がスムーズに進むようサポートしてくれます。かかりつけ薬局は、薬のことだけでなく健康相談にも応じてくれるなど、日常生活における心強いパートナーです。



かんたんおいしい 調剤薬局の管理栄養士メニュー からだに良い

のりしらすとースト



- 材料 1人分
- 食パン 1枚
 - ピザ用チーズ 20g
 - しらす 10g
 - ミニトマト 1個
 - 刻みのり ひとつまみ



4月は新学期や新しい職場など身の回りの環境変化が多く、何かと忙しい時期です。そのため食事がおろそかになりがちで、特に朝食の欠食は年々増加傾向にあります。今回はそんな忙しい朝でも、冷蔵庫にあるもので簡単に美味しく、かつ不足しがちなカルシウムが多くとれるレシピです。しらす・のり・チーズの食材自体に塩気があるので味付けなしでも美味しいいただけます。スープやサラダなどを一品追加する事で栄養のバランスもよくなります。簡単にできるものからチャレンジして、3食しっかり食べる習慣をつけましょう。

1人分 267kcal 塩分 1.8g

【作り方】

- ミニトマトは薄い輪切りにする。
- 食パンにすべての食材をのせてオーブントースターで加熱する。
- チーズが溶けて焼き目が付いたら完成。納豆や残り物のお惣菜など、冷蔵庫にあるもので色々アレンジしてみましょう。

塩分は「食塩相当量」を表しています。

作成者: 管理栄養士 和田 真以子

東京オリンピック・パラリンピックの開催に合わせて「海の日」「スポーツの日」「山の日」が変更になることが決まっています。しかし、ほとんどのカレンダーや手帳は変更前の状態で作成されているので、変更気づかない方が多いようです。永富調剤薬局がお配りしたカレンダーも変更に対応していないため、何件かお問合せを頂いています。今回、変更の個所を改めて掲示していますので、お手元のカレンダーの変更をお願い致します。



カレンダーの変更



日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8 山の日	9 振替	10	11 平日に	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19 平日に	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土	名称	前	後
			10月	1	2		海の日	7/19(月)祝日	7/22(木)祝日
3	4	5	6	7	8	9	スポーツの日	10/11(月)祝日	7/23(金)祝日
10	11 平日に	12	13	14	15	16	山の日	8/11(水)祝日	8/8(日)祝日
17	18	19	20	21	22	23	8/8(日)の振替	8/9(月)平日	休日に変更
24	25	26	27	28	29	30		7/19(月)祝日	平日に変更
31								8/11(水)祝日	平日に変更
								10/11(月)祝日	平日に変更



どうしてこんなことになったんだ?!

東京オリンピック・パラリンピックの開会式と閉会式を連休にすることにより、東京中心部の混雑緩和をはかる目的で祝日が移動されました。祝日の移動を決めるには国会の承認が必要です。新型コロナウイルス感染症の影響で開催が1年延長後は、法案の決定が2020年12月28日に公布されたため、ほとんどのカレンダーや手帳の変更が間に合わなかったようです。テレビなどで広報はされていますが気付かない方も多いようです。十分ご注意ください。

質問:もしも、オリンピックが中止となった場合は祝日はどうなるのですか?

祝日の移動は法律で決定されていますが、オリンピックの中止や再延期を想定した規定がありません。もし、開催が中止になったとしても、再度改正が行われない限りこの祝日のままとなります。2022年以後はもとに戻ります。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

気をつけてネ

