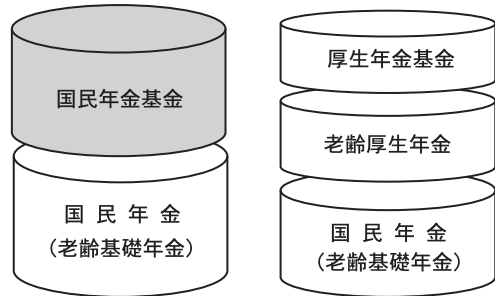


ご存知ですか？ 国民年金基金

国民年金基金は、自営業の方など国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方が加入できる国民年金の上乗せ年金として創設された公的な年金制度です。

どんな人が加入できるの

- 国民年金保険料を納めている方
 - 20歳から60歳未満の方
 - 道内に住民票のある方
- ※平成25年4月から60歳以上65歳未満の方で、国民年金に任意加入されている方も加入できるようになりました。



自営業等のかた

サラリーマンのかた

- ①掛金は全額社会保険料控除となり、税金が軽減されます。
- ②加入したときの掛金や受取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。
- ③保証付に加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。

詳細は「北海道国民年金基金」まで フリーダイヤル0120-65-4192

病院だより

おくすり手帳の活用方法

町立和寒病院 薬局長 宿谷 高典



病院へ受診されたとき、調剤薬局でお薬をもらうときに「おくすり手帳はお持ちですか」と聞かれたことはありませんか。

『おくすり手帳』とは患者自身が受け取った薬（服用している薬）を記録したものです。調剤した日、薬の名称、用法、用量、服用時に注意することなどを記載することになっています。

薬による副作用歴、アレルギーの有無も記録できるようになっています。また、ご自身で薬に関する質問、服用後の体調変化等も記入できるようになっています。

薬局でお薬をもらうときは、お薬の説明書（薬剤情報提供書）も渡され、これを読めば薬の詳しい内容が分かります。しかし過去に処方された薬の情報までは分かりません。『おくすり手帳』は過去に処方された薬の管理手帳でもあり、調剤薬局から無料でもらうことができます。

- ①他の医療機関を受診される時は必ず持参しましょう。
 - ◎他の病院から出ている薬との飲み合わせに、問題がないかどうかを確認できます。
 - ◎過去に薬の服用による副作用があったかどうか、確認する際の参考に有効です。
- ②旅行等に出かけるときは携帯しましょう。
 - ◎旅先等で急に具合が悪くなり現地の病院にかかったとき、外出先で薬をなくしたり足りなくなったときは、普段飲んでいる薬がわかり適切な治療を受けやすくなります。
- ③災害時に同じ薬がほしいとき、おくすり手帳が役立ちます。
 - ◎東日本大震災では、『おくすり手帳』を持っていた人が避難所での治療や薬の処方もスムーズに受けられたという事例が、多く報告されています。
 - ◎災害時、被災者の救護が優先され一般患者の診察が制限されることになったとき、法律で一般患者は薬局へ行って『おくすり手帳』をみせれば、処方箋なしでも薬をもらえるようになっています。
- ④アレルギーの有無、副作用歴、普段よく飲んでいる市販薬・サプリメント等も記録しておきましょう。
- ⑤保険証や診察券と一緒に携帯しましょう。

自分の健康管理に役立つよう『おくすり手帳』を上手に活用してください。