



平素より東町わたや薬局をご利用いただきありがとうございます。スタッフ一同、今年も皆様の健康支援を目標にしていきたいと思います。どうかよろしくお願い致します。

現在、一部のお薬について十分な供給ができない状況が継続しております。当薬局でも在庫の確保に努めていますが、処方医師との連携の上で他のお薬への代替を提案させて頂く場合があります。

何卒ご了承下さいませよう、お願いします。

また、通院困難な方や通院に付き添いが必要な方で、お薬の管理や指示通りの服用が難しい方に対して、介護保険や医療保険での訪問業務を行っております。

詳細は、東町わたや薬局スタッフにお尋ねください。

東町わたや薬局一同

## お正月太りの 解消法について



お正月もあけて、普段通りの生活に戻っている頃と思いますが、ここで年末年始に食べ過ぎたあなたに正月太りの解消のポイントをご紹介します。



おせち料理をはじめ、お正月の食事は普段より味付けが濃いのが特徴です。それにより、体のむくみ、体重の増加、それらは血圧の上昇につながります。そのため「食事」「運動」「生活習慣(睡眠も含めて)」この3つを

普段のリズムに戻すことが解消のカギとなります。



特に、こまめに体を動かすことが重要です。

じっとしていても、食べた分のエネルギーは消費されずに体にたまっていくだけになります。家の中でストレッチをするなど、家の周辺を散歩して

みるなど、まずは軽い運動をすることから心がけてみましょう。



**⚠️ ご注意ください!**

本年**12月2日**から  
現行の**健康保険証**は  
発行されなくなります

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

**マイナンバーカード**  
をご利用ください

今回お持ちでない方は次回ご持参ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方  
➡️ 利用登録は窓口(カードリーダー)でできます



●今までは薬局スタッフへ保険証を提出していただく必要がありました。マイナンバーカードを利用することで、オンライン上で保険証の確認ができるので提出をしなくてよくなります。当薬局に設置しているオンライン確認の機械は、パスワードの入力または、顔認証での受付ができるので、もしもパスワードを忘れた場合でも使用できます。操作方法が分からない場合は、お気軽にスタッフへお声かけください。

●患者さまの同意があれば、過去に処方されたお薬の情報(持参された処方せん以外の他院で処方された薬の情報)や特定検診の情報を薬剤師が共有できます。

情報を共有する事で、「同じようなお薬を飲んでないか?」「処方されたお薬との飲み合わせが大丈夫か?」など確認し、患者さまに安心して安全にお薬を飲んでいただけるようサポート・アドバイスいたします。

いただいた情報は24時間しか閲覧することができないようになっています。

マイナンバーカードは、病院・薬局へ行かれる際、毎回必要となります。お手数おかけしますがよろしくお願い致します。



高温注意!

## 冬場に多発！ヒートショック

### ヒートショックについて

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒いお風呂場などに移動した際、急な血圧の変化で心筋梗塞などを起こしてしまうことを指します。血圧が大きく変動することによって、失神や脳出血、心筋梗塞のリスクが高くなります。また、寒い浴室で体を洗ってから、熱い浴槽につかることによって血圧が急激に低下することで同様のリスクがあります。

ヒートショックは高齢者だけでなく、肥満気味の方・高血圧の方・糖尿病の方など注意が必要な方はかなり多くいらっしゃいます。脳や心臓の既往がないから自分は大丈夫と思わず注意しましょう。



### 気を付けること

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温めておくことで温度の変化を緩やかにしておきましょう。
- お風呂のふたを開けることで浴室を温めることができます。
- ・長時間高温のお湯につかることは避けましょう。(お湯は41度以下、10分以内を目安に)
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ・入浴前に、コップ一杯の水を飲むようにしましょう。
- ・お風呂に入る前に同居人がいるときは一言声をかける、また高齢者がお風呂に入るときはその動向に注意しましょう。



## 東町わたや薬局

電話番号

0942-81-3039

時間外連絡先

080-8362-4585

住所

佐賀県鳥栖市東町1丁目1020

営業時間

月～金曜 9:00～18:00 土曜 9:00～13:00

定休日

日曜日、祝日





平素よりわたや薬局をご利用いただきありがとうございます。スタッフ一同、今年も皆様の健康支援を目標にしていきたいと思います。どうかよろしくお願い致します。

現在、一部のお薬について十分な供給ができない状況が継続しております。当薬局でも在庫の確保に努めていますが、処方医師との連携の上で他のお薬への代替を提案させて頂く場合があります。

何卒ご了承下さいますよう、お願いします。

また、通院困難な方や通院に付き添いが必要な方で、お薬の管理や指示通りの服用が難しい方に対して、介護保険や医療保険での訪問業務を行っております。

詳細は、わたや薬局スタッフにお尋ねください。

わたや薬局スタッフ一同

## お正月太りの 解消法について



お正月もあけて、普段通りの生活に戻っている頃と思いますが、ここで年末年始に食べ過ぎたあなたに正月太りの解消のポイントをご紹介します。



おせち料理をはじめ、お正月の食事は普段より味付けが濃いのが特徴です。それにより、体のむくみ、体重の増加、それらは血圧の上昇につながります。そのため「食事」「運動」「生活習慣(睡眠も含めて)」この3つを

普段のリズムに戻すことが解消のカギとなります。



特に、こまめに体を動かすことが重要です。

じっとしていても、食べた分のエネルギーは消費されずに体にたまっていくだけになります。家の中でストレッチをするなど、家の周辺を散歩して

みるなど、まずは軽い運動をすることから心がけてみましょう。



### ⚠️ ご注意ください！ 本年12月2日から 現行の健康保険証は 発行されなくなります

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

## マイナンバーカード をご利用ください

今回お持ちでない方は次回ご持参ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方  
➡️ 利用登録は窓口(カードリーダー)でできます



●今までは薬局スタッフへ保険証を提出していただく必要がありました。マイナンバーカードを利用することで、オンライン上で保険証の確認ができるので提出をしなくてよくなります。当薬局に設置しているオンライン確認の機械は、パスワードの入力または、顔認証での受付ができるので、もしもパスワードを忘れた場合でも使用できます。操作方法が分からない場合は、お気軽にスタッフへお声かけください。

●患者さまの同意があれば、過去に処方されたお薬の情報(持参された処方せん以外の他院で処方された薬の情報)や特定検診の情報を薬剤師が共有できます。情報を共有する事で、「同じようなお薬を飲んでないか?」「処方されたお薬との飲み合わせが大丈夫か?」など確認し、患者さまに安心して安全にお薬を飲んでいただけるようサポート・アドバイスいたします。いただいた情報は24時間しか閲覧することができないようになっています。

マイナンバーカードは、病院・薬局へ行かれる際、毎回必要となります。お手数おかけしますがよろしくお願い致します。



高温注意!

## 冬場に多発！ヒートショック

### ヒートショックについて

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒いお風呂場などに移動した際、急な血圧の変化で心筋梗塞などを起こしてしまうことを指します。血圧が大きく変動することによって、失神や脳出血、心筋梗塞のリスクが高くなります。また、寒い浴室で体を洗ってから、熱い浴槽につかることによって血圧が急激に低下することで同様のリスクがあります。

ヒートショックは高齢者だけでなく、肥満気味の方・高血圧の方・糖尿病の方など注意が必要な方はかなり多くいらっしゃいます。脳や心臓の既往がないから自分は大丈夫と思わず注意しましょう。



### 気を付けること

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温めておくことで温度の変化を緩やかにしておきましょう。
- お風呂のふたを開けることで浴室を温めることができます。
- ・長時間高温のお湯につかることは避けましょう。(お湯は41度以下、10分以内を目安に)
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ・入浴前に、コップ一杯の水を飲むようにしましょう。
- ・お風呂に入る前に同居人がいるときは一言声をかける、また高齢者がお風呂に入るときはその動向に注意しましょう。



## わたや薬局

電話番号

**0942-82-3283**

時間外連絡先

080-8362-4585

住所

佐賀県鳥栖市弥生が丘2丁目20

営業時間

月、火、水、金、土曜日 9:00～19:00 木曜日 9:00～17:00

定休日

日曜日、祝日





平素より会営薬局をご利用いただきありがとうございます。スタッフ一同、今年も皆様の健康支援を目標にしていきます。どうかよろしくお願い致します。

現在、一部のお薬について十分な供給ができない状況が継続しております。当薬局でも在庫の確保に努めていますが、処方医師との連携の上で他のお薬への代替を提案させて頂く場合があります。何卒ご了承下さいませよう、お願いします。

また、通院困難な方や通院に付き添いが必要な方で、お薬の管理や指示通りの服用が難しい方に対して、介護保険や医療保険での訪問業務を行っております。

詳細は、会営薬局スタッフにお尋ねください。

会営薬局スタッフ一同

## お正月太りの 解消法について



お正月もあけて、普段通りの生活に戻っている頃と思いますが、ここで年末年始に食べ過ぎたあなたに正月太りの解消のポイントをご紹介します。



おせち料理をはじめ、お正月の食事は普段より味付けが濃いのが特徴です。それにより、体のむくみ、体重の増加、それらは血圧の上昇につながります。そのため「食事」「運動」「生活習慣(睡眠も含めて)」この3つを普段のリズムに戻すことが解消のカギとなります。



特に、こまめに体を動かすことが重要です。じっとしていても、食べた分のエネルギーは消費されずに体にたまっていくだけになります。家の中でストレッチをするなど、家の周辺を散歩してみるなど、まずは軽い運動をすることから心がけてみましょう。



**⚠️ ご注意ください!**  
**本年12月2日**から  
**現行の健康保険証は**  
**発行されなくなります**

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

**マイナンバーカード**  
**をご利用ください**  
**今回お持ちでない方は次回ご持参ください**



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方  
 ➡ 利用登録は窓口(カードリーダー)でできます



●今までは薬局スタッフへ保険証を提出していただく必要がありました。マイナンバーカードを利用することで、オンライン上で保険証の確認ができるので提出をしなくてよくなります。当薬局に設置しているオンライン確認の機械は、パスワードの入力または、顔認証での受付ができるので、もしもパスワードを忘れた場合でも使用できます。操作方法が分からない場合は、お気軽にスタッフへお声かけください。

●患者さまの同意があれば、過去に処方されたお薬の情報(持参された処方せん以外の他院で処方された薬の情報)や特定検診の情報を薬剤師が共有できます。情報を共有する事で、「同じようなお薬を飲んでないか?」「処方されたお薬との飲み合わせが大丈夫か?」など確認し、患者さまに安心して安全にお薬を飲んでいただけるようサポート・アドバイスいたします。いただいた情報は24時間しか閲覧することができないようになっています。

マイナンバーカードは、病院・薬局へ行かれる際、毎回必要となります。お手数おかけしますがよろしくお願い致します。



高温注意!

## 冬場に多発！ヒートショック

### ヒートショックについて

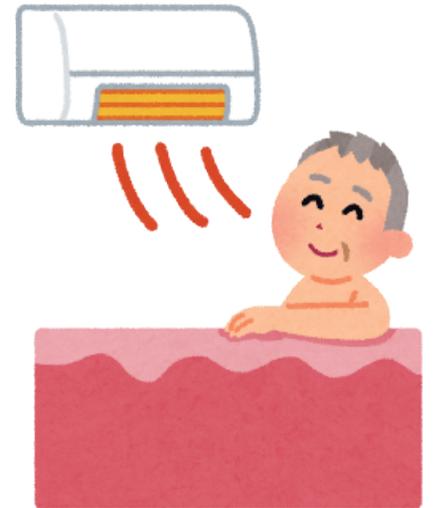
ヒートショックとは、暖かい部屋から寒いお風呂場などに移動した際、急な血圧の変化で心筋梗塞などを起こしてしまうことを指します。血圧が大きく変動することによって、失神や脳出血、心筋梗塞のリスクが高くなります。また、寒い浴室で体を洗ってから、熱い浴槽につかることによって血圧が急激に低下することで同様のリスクがあります。

ヒートショックは高齢者だけでなく、肥満気味の方・高血圧の方・糖尿病の方など注意が必要な方はかなり多くいらっしゃいます。脳や心臓の既往がないから自分は大丈夫と思わず注意しましょう。



### 気を付けること

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温めておくことで温度の変化を緩やかにしておきましょう。
- お風呂のふたを開けることで浴室を温めることができます。
- ・長時間高温のお湯につかることは避けましょう。(お湯は41度以下、10分以内を目安に)
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ・入浴前に、コップ一杯の水を飲むようにしましょう。
- ・お風呂に入る前に同居人がいるときは一言声をかける、また高齢者がお風呂に入るときはその動向に注意しましょう。



## 鳥栖三養基薬剤師会会営薬局

電話番号

0942-94-9100

時間外連絡先

080-8362-4585

住所

佐賀県三養基郡みやき町原古賀7019-11

営業時間

月～金曜 9:00～18:00 土曜 9:00～13:00

定休日

日曜日、祝日

