

出前講座報告書

実施日時	2026年 4月 23日 10:05~11:30	主催者名	津軽保健生協和徳支部
講師名	村上昌 中西茉季	会場名	生協会館2階ホール
テーマ	薬に飲み方などと健康体操		
参加人数	11人	報告者	中西茉季

【講演内容】

・マイナンバーカードがあれば、お薬手帳は不要か。
→外出先で急に倒れたら、お薬手帳を持参していることで対応が早くなり、救われることもある。また、電子お薬手帳もあるのでスマホで管理できる。

- ・eお薬手帳 3.0 のメリットとデメリットの説明
- ・お薬の飲み方について(起床時・食後・食間・食直前・飲む時間帯)
- ・お薬とサプリメントの飲み合わせ
- ・お薬を飲むときに注意する食べ物や飲み物
- ・日常的にできる全身ストレッチ
- ・反応運動

《質問された内容など》

- ・スマホのお薬手帳を出す際、受付でスマホごと持っていかれるのか？
- ・マイナンバーカードの暗証番号が分からないときや、顔認証がいかないとき、本人ではなく付き添いの方で暗証番号が分からないときはどうすればいいか？
- ・骨粗鬆症の薬を飲んでいる場合、牛乳は飲めるのか？
- ・サプリメントの飲むタイミングはいつが適切か？

《気づいたことや今後の教訓など》

・参加した方から、質問が多くでていたため、予定時間よりもオーバーしてしまったが、参加した方の意欲が高かったためとても充実した出前講座となった。

