

SEISYUN 3

2026
vol.558

〈特集〉
初めての
スマホセキュリティ講座

表紙写真：接木苗養生中



JA西春日井
<https://www.ja-nishikasugai.com/>



グリーン情報

さあ、農作業の季節です!

第1弾

スプリングセール開催!

2026年3月7日(土)～10日(火)

・みのり堆肥 ・牛ふん堆肥

その他、土作り資材を
限定お値打ち価格にてご用意!

野菜作りは土作りから!
作付け前の準備に
お役立てください!

肥料・石灰・堆肥
店頭精米・信長米



※一部対象外の肥料があります、詳しくは店頭にてご確認ください。

グリーン西春日井 北名古屋市石橋郷68 TEL: 0568-24-1662 ※水曜定休

JA西春日井産直部会 会員募集中!

「アグリマルシェはるひで
地域の生産者が活躍しています!

JAの農産物直売所へ 出荷してみませんか?

JA西春日井では、地域農業の振興や農家所得向上の実現に向けて、農産物直売所「アグリマルシェはるひ」を運営しています。

安全・安心・新鮮な農産物が手に入る、生産者の顔が見える店として、リピーターも増加中!

アグリマルシェはるひでは、農産物や加工品を出荷する産直会員を随時募集しています。

丹精込めて育てた野菜を販売し、食を支える地域農業の担い手として活躍しませんか?

興味のある方は、ぜひお気軽にご相談ください!



ここがポイント

- ①収入だけでなく、やりがいや達成感が得られる
- ②自慢の農産物を消費者に食べてもらえる
- ③消費者との距離が近い
- ④生産者同士で情報交換できる
- ⑤JA職員による営農指導が受けられる
- ⑥栽培講習会に参加できる(年数回)
- ⑦研修旅行に参加できる(年1回)
- ⑧フードバンクとの連携による
子ども食堂への野菜提供など、
フードロス削減、SDGsへの
取組に貢献できる



【お問い合わせ先】

■営農部販売課 TEL: 0568-23-4005

■アグリマルシェはるひ TEL: 052-400-8311

あなたの個人情報、しっかり守られていますか？

初めての スマホセキュリティ講座

監修：高橋暎子（成蹊大学客員教授 / ITジャーナリスト）
イラスト：小林裕美子

スマートフォン（以下、スマホ）でできることが増えた今だからこそ、セキュリティ対策をすることが大切です。できることから実行してトラブルを防ぎましょう。

多くの個人情報 蓄積されるスマホ

スマホは、携帯電話と小さなパソコンのような機能を兼ね備えています。

スマホがあれば、家族や友人との電話やメッセージのやり取り、ネットショッピング、銀行の残高確認などができ、今では暮らしに欠かせない道具になりました。そのためスマホには連絡先や位置情報、通信履歴、行動履歴など、さまざまな個人情報が蓄積されています。



対策をしないと どんな危険があるの？

便利なスマホですが、しつかりとセキュリティ対策をしていないと、大切な情報が盗まれてしまう危険があります。

- 近年ではスマホを介したさまざまな形の詐欺も増加しています。
- メールやSNS（交流サイト）などで違法・有害サイトに誘導される。
- スマホに警告画面が表示され、ウイルス感染したように思込まれてお金をだ

まし取られる。

- SNSなどの広告から商品を購入したものの、商品が届かずだまされる。
- 警察官をかたる人物から犯罪の嫌疑がかかっているとSNSなどで脅され、捜査料が必要などといわれお金をだまし取られる。

自分自身が被害に遭わないために、また家族や友人など、周囲の大切な人の個人情報を流出させてしまいうらぶらぶらに巻き込まれることのないように、できることからセキュリティ対策を始めて、スマホをもっと安心して楽しく使えるようにしていきます。



怪しいメッセージやリンクは 開かない・押さない・返信しない

不審なメールやメッセージを開くと、ウイルスに感染したり、詐欺に巻き込まれたりするリスクが高まります。返信したり、リンクを触ったり、記載されている電話番号に発信したりしないようにしましょう。また、メールアドレスやリンク、SNSのアカウントなどに明らかに違和感がないか確認する習慣を付けましょう。



個人情報の入力時は 一度立ち止まって確認を

ウェブサイト上で個人情報を入力する、またはお金を振り込む必要がある際には、一度立ち止まってそのサイトに問題はないか確認する習慣を付けましょう。メールなどが届いた際に文面や電話番号などを検索すると、詐欺と気付ける場合があります。



突然警告画面が出てきても 安易に従わない

ウェブサイトを見ているときに、突然警告画面が表示された場合、安易に画面の指示に従わず、画面を閉じるか、スマホを再起動するようにしましょう。偽の警告画面に表示した番号に電話をかけさせて金銭をだまし取るサポート詐欺の可能性もあります。

安全にスマホを使うために 身に付けたい セキュリティ習慣



ネットショッピングは 公式アプリ、ブックマークから

ウェブサイト上で買い物をするとき、SNSなどに記載されたURL（リンク）からアクセスせず、公式アプリまたは事前にブックマーク（お気に入り）登録した公式ウェブサイトから行いましょう。SNSなどの広告から詐欺サイトへ誘導される可能性があります。



アプリは公式ストアからのみ インストールしよう

アプリは公式ストアやウェブサイトなど、さまざまな方法で入手できます。公式ストアから配布されているアプリは、審査を通った安全なアプリという証です。悪意あるアプリを避けるために、基本的に公式ストア以外からはダウンロード＆インストールしないようにすることが大切です。



スマホを定期的に アップデートしよう

OS（基本ソフト）、アプリなどは必ず最新状態にアップデートしておきましょう。新しい機能が使えるようになるだけでなく、技術の進歩によって発見されたセキュリティ上の問題点を解消し、スマホの安全性を向上させてくれます。



セキュリティアプリなどを 活用しよう

個人情報を守るため、セキュリティアプリや迷惑メールフィルターなどを利用することで、違法・有害サイトへのアクセスをブロックできます。設定方法が分からないときは、家族などを頼ったり、携帯電話会社のサービスセンターなどに相談してみましょう。

困ったときには相談を

詐欺に遭ってしまったかも、だまされてお金を振り込んでしまったかもと思ったら

● 警察相談専用窓口

☎ #9110 各地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。

● 国民生活センター 消費者ホットライン

☎ 188(いやや)

超基本 今すぐできる やっておきたい設定

画面ロックを設定する(顔・指紋・パスワード)

「使いたいときにすぐにスマホの画面が見られないと不便」「スマホに入っているデータを誰かに見られても困らない」などの理由で、画面ロックを設定していない人もいますが、悪意ある人に操作されてしまうと、自分だけでなく周りの人の個人情報が流出・悪用される可能性があります。セキュリティ対策の第一歩として、まずはパスワードや顔・指紋認証などによる画面ロックを必ず設定しましょう。

文字サイズを見やすい大きさにしよう

表示される文字が小さいと、不審な広告を見かけたり、不審なメールが届いたりしたときなどによく読めないままリンクを触てしまい、詐欺サイトに誘導されてしまう場合があります。

見やすい文字のサイズに設定すると、明らかな誤字や言葉遣いがおかしい日本語が使用されているなどの違和感に気付きやすくなります。

パスワードは長く、複雑に

パスワードは記号・数字・アルファベット（大文字・小文字）を併用し、十分な長さ（12文字以上）にするなど、他人に推測されにくいように設定しましょう。一つのパスワードの使い回しも避けましょう。

こんなパスワードは危険かも……

- NG例**
- × 単純な文字の並びやキーボードの配列順 (1111、abc123、qwertyなど)
 - × 英単語やその一部を置き換えた文字列 (password、P@ssw0rdなど)
 - × 自分や家族の名前、生年月日など推測されやすい文字や数字 (taro0401、hanako1950など)

管内全地区の生産者を対象に開催 水稲栽培講習会

営農部は1月14日、西春支店で水稲栽培講習会を開催し、管内の生産者66人が参加しました。近年、夏場の高温により水稲高温障害が激増し、米の品質低下が起きている状況を鑑みての実施で、愛知県尾張農林水産事務所農業改良普及課とJAあいち経済連の職員を講師に招いて主要品種「あいちのかおり」の適正な田植え時期や夏場の圃場管理、高温障害対策に関する研修を行いました。

当JAは、令和8年産米において高温耐性を持つ新品種「あいちのこころ」の試験栽培を実施し、取組結果を基に導入の可否を検討します。



▲稲作こよみ



▲講師の説明に聞き入る参加者



売り場充実で産直を盛り上げる 春夏作栽培講習会

営農部は1月21日、春夏作に関する栽培講習会を西春支店で開催し、産直会員51人が参加しました。

種苗メーカーを講師に迎え、消費の動向や春夏に売れ筋の野菜について学びました。

また、エダマメやトウモロコシなど強化6品目の販売状況について、JA愛知中央会職員が産直システムデータの分析結果に基づき解説しました。

参加者は、個人別カルテと比較しながら有利販売に向けた作付け時期や産直の強みをいかす品目の説明に耳を傾けました。



▲種苗メーカーの説明を聞く産直会員



特産野菜で食を豊かに NPO法人にハウレンソウ寄贈

JA西春日井は1月28日、50周年記念事業の一環で、北名古屋市の認定特定非営利活動法人フードバンク愛知に管内特産のハウレンソウ3ケースを寄贈しました。

同法人の事務所を訪れた丸山組合長は、「地域特産のハウレンソウです。子ども食堂などへの食糧支援に役立ててください」と話し、スタッフにハウレンソウを手渡しました。

受け取ったスタッフは、「新鮮で立派なハウレンソウをありがとうございます。食の支援に有効活用させていただきます」と感謝を伝えました。



▲ハウレンソウを手渡す丸山組合長と法人スタッフ



正しい操作で事故防止 農業機械安全講習会

営農部は1月30日、農業機械安全講習会をアグリスクール研修農園で開催し8人が参加しました。

はじめに営農部職員が、農作業事故データから見る安全対策について資料を使って説明しました。発生時刻や年齢、事故要因、受傷の程度を確認し、注意を促しました。

次に参加者は、グループに分かれて機械の取扱について学びました。トラクターは農機具メーカーが作業の進め方とロータリーの調整方法を、管理機はJAあいち経済連職員が操作方法を説明しました。

参加者は、交代で機械を操作し、正しい取扱方法を学びました。



▲トラクターの取扱を確認する参加者



NEWS & TOPICS みのに通信

旬のイチゴに舌鼓 春日地区婦人部

春日地区婦人部は1月23日、日帰り旅行を実施し会員17人が参加しました。

まずはじめに参加者は、猿田彦大神の総本宮として二千年以上の歴史を持つ三重県鈴鹿市の椿大神社を訪れ、それぞれの思いを胸に参拝しました。

昼食後、一行は亀山市のカメヤマローソクタウンへ。たくさんさんのキャンドルが飾られた灯りミュージアムやローソクの製造工場を見学しました。

最後に立ち寄ったのは、JAみえなかの農産物直売所「きつする黒部」内にあるいちご狩り園。赤く熟した旬のイチゴを心ゆくまで堪能し、親睦の旅を締めくくりました。



▲カメヤマローソクタウンで記念撮影



先を見越したせん定を 果樹栽培講習会

営農部は1月28日、北名古屋市の生産者園地で果樹栽培講習会を開催しました。

品質向上と安定出荷を目的に行つたもので、愛知県尾張農林水産事務所農業改良普及課の職員を講師に招き、生産者32人が参加しました。

講習は、カキとミカンの徹底期管理をテーマに行われ、講師が実演を交えながら整枝やせん定方法を解説。「カキは作業効率や安全性の面から低木栽培を推奨します。全体のバランスを見ながら、将来に向けて思い切つたせん定をすることも選択の一つ」などアドバイスし、参加者は身を乗り出して聞き入っていました。



▲せん定の実演を見学する参加者



アグリスクール生が地域医療支援 朝市売上金を医療機関へ寄付

JA西春日井本店で2月3日、アグリスクール採れた朝市の売上金の寄贈式が行われ、スクールの渡邊敏之さん、JA愛知厚生連江南厚生病院の田實直也事務部長、丸山組合長らが出席しました。

渡邊さんは、「朝市では、作った野菜が売れる喜びを感じることができました。わずかな金額ですが、病院の今後の取組にいかしてください」と話し、田實事務部長にスクール生を代表して売上金を手渡しました。

田實事務部長は、「地域の方々の支援が私たち医療従事者の励みになります。いただいたご寄付は、院内の衛生資材に活用します」と謝意を伝え、スクール生に感謝状を贈りました。



▲贈呈式に出席した丸山組合長、渡邊さん、田實事務部長(左から)



学生が仕事体験 JAについて理解を深める

JA西春日井は2月、学生を対象とした仕事体験会を本店で開催しました。

体験会は、人事担当職員の進行で進められ、午前にはJA西春日井の概要説明と現場で活躍する先輩職員へのインタビュー、午後は模擬紙幣を数える札体験やグループワークが行われました。

開始直後、学生は緊張した様子を見せていましたが、先輩職員との交流やグループワークを通じてJAへの理解を深め、商品提案のロールプレイングにも積極的に取り組んでいました。

*2027年度新規採用については、本誌11ページをい確認ください。



▲先輩職員の話に耳を傾ける学生



わが家のげんキッズ!

たまね
村瀬 珠寧ちゃん 5歳

- ★好きな食べ物：いちご
- ★お気に入り：シナモロール
- ★好きな遊び：風船遊び

あさひ
村瀬 旭くん 4歳

- ★好きな食べ物：納豆ごはん
- ★お気に入り：カブトムシ
- ★熱中していること：虫のフィギュア集め

あきら
村瀬 暁くん 1歳

- ★好きな食べ物：バナナ
- ★お気に入り：アンパンマン
- ★好きな遊び：いないいないばあ

—ご家族からのメッセージ—
姉弟仲良く元気に大きくなってね😊



本店営業店管内
村瀬 亘さん・ゆりこさんのお子さん

お楽しみします

Vol. 315

鹿田支店管内
ゆみこ
安藤由美子さん

園芸

安藤さんが園芸を始めたのは今から約20年前。職場の先輩にもらった多肉植物を育て始めたことがきっかけでした。現在は、本で栽培方法を学びながら多肉植物と観葉植物を育てています。

「色々な種類の多肉植物を寄せ植える作業が楽しい。間近で生長を感じられるところも魅力」と安藤さん。子育てをするような感覚で植物と向き合い、土に移植した新芽が時間の経過とともに大きくなることにやりがいを感じているそうです。

安藤さんは、「植物を見ていると心が穏やかになり自然と笑顔が出てきます。育てやすいのでお子さんと一緒に挑戦してみるのも親子の会話が増えておすすめです！」と笑顔で話しました。

ウチの人気者!

ダックスフンド
あさひ
(10歳・♂)

阿原支店管内
飼い主：伊藤 恵美子さん



ボール遊び
大好き!

- 🐾 飼いはじめたきっかけ
— ダックスフンドが好きだったこと
- 🐾 性格
— お茶目でのんびり屋
- 🐾 特技
— お手、お座り、おかわり
- 🐾 好きな食べ物
— ブロッコリー、小魚

- 🐾 可愛いしぐさ
— すぐに寝っ転がってお腹を見せるところ
- 🐾 飼い主さんから一言
— 元気で長生きしてね!!



— 50周年特別企画! — 第12回 (最終回) 『食育支援』

JA西春日井では、食育や教育現場への支援を目的に稲作実習、収穫体験、農家見学などを行っています。

これに加えて令和7年度は、設立50周年記念事業の一環で、調理実習の食材として管内の小中学校に特産のホウレンソウを寄贈しました。

調理実習では、おひたしなどを作り試食したそうで、「茹でると色が鮮やかになって驚いた」「新鮮でおいしかった」「ホウレンソウを買う時は、地元産を選ぼうと思う」など感謝や感想を綴った手紙が生徒の皆さんから届きました。



▲管内産のホウレンソウ



▲お礼の手紙



▲調理実習の様子

令和7年度 JA西春日井 自己改革の取組状況

JA西春日井では、平成29年に策定した「JA西春日井農業ビジョン」の実現に向けて設定した【農業者】【農地】【生産・販売支援】の個別ビジョンに基づき、自己改革を進めています。

農業者

新規就農者の確保と多様な担い手に対する育成・支援に取り組みます。



- アグリス쿨の開講（第9期）
*11人参加、全20回実施（実習・講義）
- 各種講習会の開催
*栽培、農業用資材、農業機械安全講習会
- 産直部会への栽培指導
*春夏野菜、秋冬野菜、果樹
- 農業・営農支援対策
*肥料、水稻の高温対策資材
- レンタル農機利用実績
*126件（12月末時点）



農地

行政と連携し、都市農地を「食」と「農業体験」と「環境」を通して農地の保全・有効活用に取り組みます。



- 農地・営農相談室の運用
*農地相談30件、営農相談105件（12月末時点）
- 収穫体験会の実施
*ジャガイモ131人参加、サツマイモ110人参加
- 農産物コンクールの開催
*北名古屋市商工農祭にて実施 出品総数265点
- 産直施設子ども店長体験イベント実施
*8月、アグリマルシェはるひ5人参加
- 教育機関の食育活動サポート
*稲作実習2校1園、イチジク農家見学1校
*トウモロコシ収穫体験1園
- 地域計画への参画
*市町との意見交換

生産・販売支援

農産物の品質向上と販路の確保・産直施設の充実を図り地産地消の促進に取り組みます。



- 産直施設の充実・売り出しイベントの定期開催
*産直部会員188名（12月末時点）
- 産直出張販売
*22回（支店18回、市町のイベント4回）
- 契約出荷の取組
*ハウレンソウ、エダマメ、パセリ、ブロッコリー
*トウモロコシ、キャベツ
- 土壌診断の活用
*54点（12月末時点）
- 稲作農家支援
*水稻栽培講習会
- 地産地消の取組
*特産品のPR
小中学校6校へハウレンソウ寄贈
子ども食堂へエダマメ・ハウレンソウ各1回寄贈



令和7年産水稻の振り返り 〜水稻栽培講習会での情報交換を踏まえて〜



尾張農林水産事務所
農業改良普及課
技師 笹野 果奈

今回は、令和7年の稲作を振り返るとともに、1月14日にJA西春日井西春日支店で開催された水稻栽培講習会での質問や意見を踏まえ、適切な栽培管理についてまとめました。

■気象と水稻の生育

令和7年は、夏の暑さが非常に厳しく、特に出穂後の気温が高くなりました（図1）。8月26日に記録した水稻の登熟気温（※）は29・6℃とかなり高温となりました。また、7月下旬から8月の降水量は極端に少なくなりました。

このような厳しい気象により、「白未熟粒」が多く発生し、令和7年産JA西春日井の「あいちのかおり」は全量3等となりました。また、「胴割粒」も多発しており、品質低下の一因になっています。

◎品質向上のための対策

■「白未熟粒」の発生を防止

- ① 稲のデンプン蓄積が不足すると白未熟粒が発生、整粒が減少します。
- ② 土壌改良剤の施用により、安定した収量、品質の確保が期待できます。栽培講習会では、「ワラ分解キング」「農力アッププラス」「けい酸加里プレミア34」について紹介がありました。
- ③ 適切な時期に田植えを行う

一部地域ではJA西春日井の稲作こよみ（以下「こよみ」）よりも早く田植えを行っているようです。田植えの時期を早めると、地域内の利水が乱れるだけでなく出穂が早まり高温に当たりやすくなる、出穂前後の水稲が水を必要とする時期と他の中干し時期が重なり入水できなくなる、収穫適期も早まり刈り遅れが発生するなどのデメリットがあります。こよみどおりの時期に田植えしましょう。

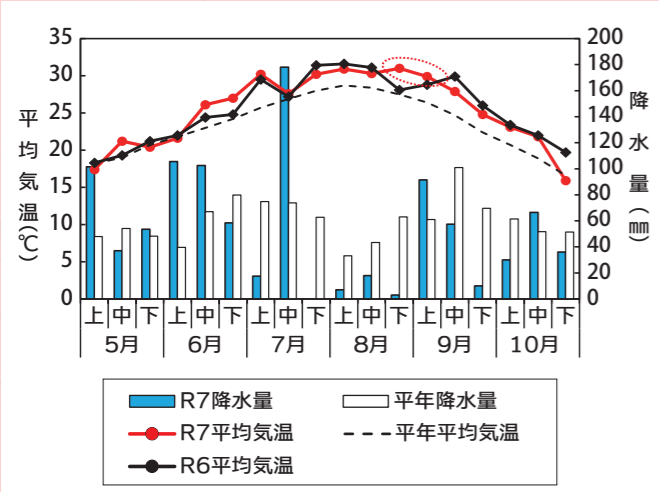
③ 基肥量を見直す

全量基肥肥料は気温が非常に高いと早く溶け出す性質があります。そのため、近年は高温により水稻の生育後半の肥効が低下し、白未熟粒が増える要因になります。このため、こよみを新しくし、基肥量を増量しました。こよみを参考に、基肥量の増肥について検討しましょう。ただし、地力が高く倒伏しやすいほ場の場合、増肥には注意が必要です。

■「胴割粒」の発生を防止

胴割粒は米粒に亀裂が生じた米粒で、精米する時に砕けてしまいます。炊飯するとべたつとした食感になり、食味も低下します。

図1. 旬ごとの日平均気温及び降水量
(名古屋アメダス)



① 収穫時に早期に落水しない
講習会での聞き取りでは、早期に落水を行っている方が多かったようです。極端に早い落水は、胴割粒の発生が増えるため、落水は収穫作業の1週間前を目安に行いましょう。乾きにくいほ場の場合は適宜、早めに行います。

② 適切な時期に田植えを行う
近年は9月以降も高温で「あいちのかおり」の成熟期が早まっており、刈り遅れによる胴割粒の発生が目立っています。黄化率85〜90%が収穫適期の目安です。SEISYUN2025年9月号を参考にしてください。

今後も高温の年が続くと考えられます。栽培管理を適切に行い、収量、品質が低下しないよう努めましょう。

（※）登熟気温…出穂後20日間の平均気温。27℃以上で白未熟粒の発生が増加する。

2027年度 新規採用職員募集のご案内

JA西春日井では2027年4月採用の職員を以下の通り募集します。

- 募集人数** 若干名
- 募集職種** 総合職
- 応募資格** 2027年3月に大学、短期大学、専門学校を卒業見込みの方
- 勤務地** 北名古屋市、清須市、豊山町
- 応募方法** マイナビ2027に登録後、エントリー

▼お問い合わせ先

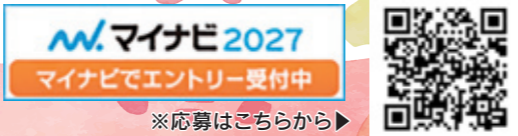
本店 企画管理部 担当:三輪
TEL 0568-23-4001(代)

お客様の
お役に立てる
やりがいのある
仕事です。



地域に根ざした
組織と一緒に
働きませんか？

- 〈組合説明会〉
- 3/11(水) 10:00~11:30(Web)
 - 3/24(火) 10:00~11:30(JA西春日井本店)
 - 4/6(月) 10:00~11:30(Web)
 - 4/10(金) 10:00~11:30(JA西春日井本店)



※応募はこちらから▶

3月 行事予定

7日(土) スプリングセール 第1弾
~10日(火) (グリーン西春日井)

12日(木) 法務相談会(本店)

12日(木) 保有米の引取日
~13日(金)

18日(水) 年金相談会(西枇杷島支店)

19日(木) 年金相談会(春日支店)

☆休日ローン相談会 7日、14日、28日(西春日井支店)
☆法務相談のお申し込みは営農部開発相談課まで
(要予約) TEL: 0568-23-4056

理事会だより

(令和8年1月27日開催)

決議事項

第1号議案 第51回通常総代会開催日時・会場
について

第2号議案 給与規程の一部変更について
全ての議案について原案の通り可決承認されました。

編集後記

3月5日から野球のWBC(ワールドベースボールクラシック)が始まります!
大谷選手の活躍により、アメリカに勝利し優勝を勝ち取った前回大会も記憶に新しいところです。
そして今回は、今季からメジャーリーグに挑戦する岡本選手や村上選手をはじめ9人のメジャーリーガーが参加するようで、それぞれの活躍に一段と期待が高まります。
野球ファンとしては、もちろん連覇に期待するところですが、日本を背負って戦う『侍ジャパン』の闘志あふれるプレーを楽しみに応援したいと思っています。
(も)

監視スタッフ募集!

~60歳以上の方大歓迎~

まだまだ現役で頑張りたい方や無理なく働きたい方にピッタリです

- | | | | |
|-----------|---|------------|---|
| 職種 | セルフスタンドでのお客様への挨拶、給油中のお客様の見守り、清掃、精算業務
(タイヤ・オイル交換はありません) | 時給 | 時給 1,180円~ |
| 資格 | 年齢・経験不問
危険物取扱免許乙種4類の所有者歓迎! | 時間 | A 5:30~11:15
B 11:05~16:50 A~Cのシフト交替
C 16:45~22:30 (実働5時間45分) |
| 待遇 | 交通費支給
社会保険完備(法令)
資格取得支援
車・バイク通勤可 | その他 | お休みや勤務時間などお気軽にご相談ください
週2~3日勤務のようなイメージです |

(株)JA西春日井エナジー
連絡先: 0568-22-1159 (担当: 管理課 井上)

組合員の基本情報に変更はありますか?

以下のような事由が生じた場合は、本支店窓口にお申し出の上、所定の用紙にてお手続きをお願いいたします。

- <主な事由>
- ・基本情報の変更
(住所、電話番号、出資配当金振込口座等)
 - ・出資者の死亡・組合員資格の変更 など

営業時間外の緊急連絡先

— 24時間、365日対応 —

- **キャッシュカード・通帳などを喪失(紛失・盗難)した時は...**
JAの安心コール
フリーダイヤル **0120-089-286**
- **事故等の場合には...**
JA共済事故受付センター
フリーダイヤル **0120-258-931**
- **プロパンガスのメーターに関するトラブルは...**
名古屋プロパン瓦斯夜間受付センター
連絡先電話番号 **0568-79-1002**

Goodヘルス! Goodライフ!

おくすり手帳って必要なの?



JA愛知厚生連 江南厚生病院
薬剤部長
今西 忠宏

おくすり手帳は、使用している薬の名前・量・飲み方・副作用歴などを一冊にまとめ、医療機関や薬局間で情報を共有するための大切な記録です。重複投与や飲み合わせの確認に役立ち、安全な治療を支えるものになります。

東日本大震災、熊本地震、能登半島地震などの大規模災害時では、避難先で手帳を提示することで、かかりつけ以外の医療機関でも薬歴を迅速に把握でき、継続治療に大きく貢献したことも報告されています。

近年はスマートフォンで管理できる電子版も普及しており、比較的紛失しにくく携帯しやすいなどの利点があります。マイナポータルで処方内容を確認する方も増えてきましたが、まだ歴史が浅く災害時にはシステムや通信の不具合で使用できないことがあるかもしれません。その点、紙のおくすり手帳は電源も通信も不要で誰でもすぐに提示できる確実性があり、電子的な仕組みと併用することでより安心して医療を受けられる体制が整います。

おくすり手帳は薬局等で入手できますので、まだお持ちでない方は是非ご検討ください。



伊藤久子先生の 料理教室



春野菜のナムル

材料(4人分)

- 菜の花または茎ブロッコリー ... 120g
- にんじん ... 70g
- ほうれんそう ... 80g

- A
- ガラスープの素 ... 小さじ2/3
 - 砂糖 ... 小さじ1/3
 - 濃口醤油 ... 大さじ1/2
 - ごま油 ... 大さじ1
 - 塩 ... 適宜
 - いりごま ... 大さじ1

作り方

- ①菜の花(茎ブロッコリー) ... 1~2分ゆでて水に取りよく絞る。
- ②にんじん...薄切りにして2~3分ゆで、水に取る。
- ③ほうれんそう... 1~2分ゆでて水に取りよく絞る。
- ④ゆでた野菜を3cmに切ってボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤皿に彩りよく盛り付ける。

