



セルフメディケーション・ポリファーマシー 日々を健康的に過ごすために

町民税務課 国保年金係 ☎77・3913

日々を健康的に生き生きと過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、病気や薬などに対して正しい知識を身に付けることが大切です。

セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます。

セルフメディケーションの効果

- ・健康管理の習慣が身に付く
- ・医薬や薬の知識が身に付く
- ・医療機関で受診する手間と時間が省ける
- ・通院が減ることで医療費の増加を防ぐ

取り組み方法

- ・特定健康診査や人間ドックなどを活用し、かかりつけ医（薬局）に相談しながら自身の状態を知り、正しい知識を身に付けましょう。
- ・適度な運動、睡眠、食事を心がけ、自然治癒力を高めながら病気になるににくい身体を作ります。
- ・軽度な身体の不調は、市販薬

を上手に活用し、栄養のあるものを食べて十分な休養をと

り、様子を見ましょう。

※症状の改善が見られない場合は、医療機関を受診してください。

薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品のことです。購入の際には、自身の体調や体質、症状に合った薬を適切に使用するために薬剤師に十分相談しましょう。

OCCT医薬品

セルフメディケーション税制の対象となる医薬品の領収書には「★印」のマークがありますので、確認してください。

ポリファーマシー

(多剤服用)とは

複数を意味する「ポリ」と、調剤を意味する「ファーマシー」を合わせた言葉です。多くの薬を服用しているために副

作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなっている状態をいいます。

なぜ注意が必要なの

高齢になると病気の数や受診する医療機関が複数になり薬の数も増加します。

また、内臓の動きが弱くなるため、薬の分解などに時間がかかり、薬同士が影響して効き過ぎたり副作用が出やすくなることがあります。

医師や薬剤師に相談を

薬の追加や変更後に、いつもと違う気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らすことは、病気の悪化や副作用が出る場合があるので、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

相談する際はいつ頃からどのような症状が出たのか、どんな薬(サプリメント)を使っているかをメモして伝えてください。

お薬手帳を一冊に

お薬手帳を一冊にまとめておくことで、処方されている薬が分かるため、危険な飲み合わせや薬の重複を避けることができます。



芝山鉄道利用者月極駐車場の利用方法変更について

月極駐車場にかわり、定期券利用での運用を開始します。詳細については、以下のとおりとなります。

企画空港政策課
空港地域振興係
☎77-3906

- 受付開始 令和3年3月1日(月)
- 受付場所 空の湯向かい「自転車処 空輪」
- 受付時間 午前9時～午後5時
- 利用開始 令和3年3月25日(木)
- 利用金額 変更なし
- 駐車位置 駐車場の場所が変更となります。現

行の芝山鉄道利用者日額駐車場（または空の湯駐車場）をご利用ください。ゲートに定期券を通し、入退場していただきます。

■注意事項 現行の月極駐車場は令和3年3月31日(水)で運用終了となります。
※詳しくは、町ホームページをご確認ください。



国民健康保険加入者へ 医療費通知を送付します

町民税務課 国保年金係 ☎77・3913

国民健康保険に加入されている世帯へ医療費の額をお知らせすることで、皆さんの健康に対する知識を深め、医療保険の健全な運営化を目的に医療費通知を送付しています。

医療費通知は、医療機関などからの請求書（診療報酬明細書）をもとに作成されます。なお、医療機関などからの請求が遅れている場合など、医療通知に記載されないことがあります。
■医療費通知を活用した医療費控除の申告について
 令和元年度の申告から、医療費通知を活用した医療費控除の申告が可能になりました。

申告時は、次の項目にご注意ください。

- ・医療費控除の対象となる支出で医療費通知に記載されていないものがある場合には、医療機関などから発行される領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。
- ・窓口負担額には、自己負担相当額が記載されています。な

お、窓口負担額と実際にご自身が負担された額が異なる場合には、窓口負担額に記載の額から高額医療費などの額を差し引いて申告いただく必要があります。

※医療費控除の申告に関する詳しい内容は、東金税務署にお問い合わせください。

■確定申告は忘れずに

申告情報をもとに国保税、高齢者の医療の負担割合、高額医療費の自己負担限度額などが決定されますので、所得の申告は必ず行ってください。

申告がされていない場合、国保の負担区分は高額所得者と同一の区分とみなされて判定されます。

■医療費通知発送予定日程

発送(予定)月	対象診療年月
令和2年6月	令和2年1～3月
令和2年9月	令和2年4～6月
令和3年1月	令和2年7～10月
令和3年3月	令和2年11～12月

※被扶養者でなく収入がない方で確定申告をしていない方は、住民税の申告が必要となります。

人・農地プラン アンケート調査

産業振興課 農政係 ☎77-3917

人・農地プラン作成のための一つ目のステップであるアンケート調査を実施しますので、アンケートが届いた際はご協力くださいますようお願いいたします。

■人・農地プランとは

農業者の皆さんの話し合いに基づき、地域の農業において中心的に地域の農地を耕作していくことが見込まれる農業者（中心経営体）や、その地域における農業のあり方を明確化してまとめたものです。

■人・農地プランの作成

令和元年度に制度の見直しが行われ、人・農地プランの作成は次の①～③までのステップを踏んで進めていく必要があります。

- ①アンケートの実施（回答者の農地面積が地域の農地面積の過半以上となる必要がある）
- ②農業者の年齢階層や中心経営体の耕作地などの状況が分かる地図の作成
- ③地域の抱える課題の確認や中心経営体へ農地を集めるための将来方針の作成

■その他

国では、令和2年度までに人・農地プランがこの三つのステップを経て作成されることを求めており、令和3年度以降国庫補助事業の活用にはこの人・農地プランが作成されていることが要件となるものもありますので、国庫補助事業の活用を検討される方は産業振興課農政係までお問い合わせください。