



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、病気や薬などに関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

「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。例えば、小さな傷にばんそうこうを貼るのもその一つです。

■セルフメディケーションの効果

- ① 健康管理の習慣が身に付く
- ② 医療や薬の知識が身に付く
- ③ 疾患により医療機関で受診する手間と時間が省かれる
- ④ 通院が減ることで医療費の増加を防ぐ

■取組方法

- ・ 特定健康診査や人間ドックなどを活用し、かかりつけ医やかかりつけ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、十分な睡眠、バランスのよい食事を心掛け自然治癒力を高め、病気になるにくい身体を作りましょう。

・ 軽度な身体の不調は、市販薬（OTC医薬品）を上手に活用の上、栄養を摂り十分に休養して様子を見ましょう。

※症状が改善しない場合、医療機関を受診してください。

■OTC (Over The Counter) 医薬品

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相談しましょう。セルフメディケーション税制の対象となる可能性があります。対象医薬品の領収書には★印のマークがあります。

■ポリファーマシー(多剤服用)

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。単に服用する薬の数が多いいことではなく、多くの薬を服用しているために副作用を起こしたり、き

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か

高齢になると病気の数が増えやすく、受診医療機関が複数になると薬の数も増えます。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るようになります。薬の数が増えることで、薬同士が影響して効き過ぎや効きづらさ、副作用が出やすくなる場合があります。

■医師や薬剤師に相談を

薬の追加や変更があった後、いつもと違う症状（めまいやふらつきなど）が気になることはありませんか？気になる症状があっても、勝手に薬をやめたり、減らすのは病気の悪化や副作用が出る場合がありますので、**必ず医師や薬剤師に相談しましょう。**

いつ頃からどのような症状が出たのか、どんな薬（サプリメントなども含む）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

お薬手帳は病院や薬局ごとに分けずに一冊にまとめておきましょう。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が避けられます。



入札結果

総務課 契約管財係 ☎77-3907

開札年月日	入札手法	工事(業務委託・物品)の名称	工事(業務委託・物品納入)の箇所	落札価格(円)(消費税除く)	請負額(円)	契約の相手方
11月9日	制限付一般競争入札	芝山町番号連携サーバ設備機器等更改賃貸借	芝山町役場	9,492,000	10,441,200	富士通リース(株) 千葉支店
		防災行政無線戸別受信機購入	芝山町 総務課自治振興係	2,125,000	2,337,500	三信電気(株) ソリューション 営業本部



浄化槽の設置と維持管理 環境保全のために適正な対応を

☎ まちづくり課環境下水道係 ☎ 77・3924

浄化槽の設置および維持管理にはさまざまな義務があります。内容をご確認の上、適正な対応にご協力ください。

■浄化槽法に義務付けられた手続き

浄化槽の設置にあたっては、事前に次の手続きが義務付けられています。

●建築確認申請

【提出書類】浄化槽調書

【概要】建築確認を伴う浄化槽の設置の場合、建築確認審査機関への提出書類に含まれています。

●設置届出

【提出書類】浄化槽設置届出書、浄化槽概要書、7条検査

の申込を証する書類（検査手数料の納付書の写し）、排水系統図、平面図、浄化槽詳細図など

【概要】建築確認を伴わない浄化槽の設置の場合、着工予定

日の11日以上前に提出します。（提出先は千葉県山武地域振興事務所となります）

※浄化槽の設置工事は、県に登

録または届出した専門業者に頼みましょう。

■浄化槽法に義務付けられた維持管理

浄化槽排水による悪臭や水質汚濁を防ぎ快適な周辺環境を維持するために、次の維持管理が義務付けられています。

●保守点検をしましょう

保守点検は、県に登録した専門業者に頼みましょう。また、3年間分の保守点検記録票を保存しましょう。

※作業は技術上の基準があり、一般の方には困難な点もあります。

●清掃をしましょう

清掃（汚泥の引きぬき）は、山武郡市広域行政組合管理者の許可を受けた業者に年1回以上頼みましょう。また、3年間分の清掃記録票を保存しましょう。

●法定検査を受検しましょう

浄化槽の設置工事、保守点検

および清掃が適正に行われているかを検査するため、浄化槽の使用開始後および年1回、県の指定検査機関による法定検査を受検しましょう。

■各問合せ・相談先

【浄化槽設置届出書などの提出および維持管理に関すること】

千葉県山武地域振興事務所

☎ 0475-5513862

【人槽算定の相談に関すること】

千葉県成田土木事務所

☎ 0476-2614854

【補助金の申請に関すること】

まちづくり課環境下水道係

☎ 77-3924

【設置工事に関すること】

（一社）千葉県浄化槽協会

☎ 043-24612355

【保守点検・清掃に関すること】

（一社）千葉県環境保全センター

☎ 043-24514222

【法定検査の申込先】

（公社）千葉県浄化槽検査センター

☎ 043-24616283



更生保護活動にご尽力 法務大臣表彰受賞

☎ 福祉保健課福祉係 ☎ 77・3914

11月17日、第64回千葉県更生保護大会が開催され、保護司として活動されている手島芳枝さんが「法務大臣表彰」を受賞されました。

同表彰については、長年にわたり更生保護活動に貢献されて、その功績が称えられた方に贈られます。

手島さんは保護司として、罪を犯した人や非行に走った人に向き合い、犯罪・非行の防止や社会復帰への援助など、地域のために献身的に活動されています。



▶ 賞状を手にした手島さん