

セルフメディケーションのすすめ

問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

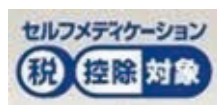
● セルフメディケーションとは

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、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」（WHOの定義）です。具体的には、日頃から自分自身の健康状態や生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良や軽いけがの際に、処方箋なしで買える市販薬（OTC医薬品）を上手に利用して、自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたることを言います。

平均寿命が延びる一方、高齢化や生活習慣病の増加、それに伴う医療費の増大が問題となってきた現代において、「セルフメディケーション」が注目されています。

セルフメディケーションのメリット

- ・健康管理の習慣が身につく
- ・医療や薬の知識が身につく
- ・通院が減ることで医療費の削減につながる
- ・平成29年1月から、セルフメディケーション税制で所得控除が可能に
(セルフメディケーション税制については広報ふじみ12月号をご覧ください)



● 自分の健康は自分で守る！

セルフメディケーションに取り組むためには、自分の健康を自分で守る意識を持ち、積極的に健康管理を行うことが大切です。普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、自然治癒力を高めておきましょう。そして、自分の身体の状態を把握するために健康診断を受け、結果を把握するようにしましょう。家庭でも、体重や体脂肪、血圧などを確認し記録しておく、健康状態の把握に役立つほか、健康管理へのモチベーションも上がります。

町では、皆さんの健康に関する取り組みに対してポイントを付与し、商品券との交換を行う「みんなで健康223プロジェクト」事業を行っています。セルフメディケーションのきっかけとしてぜひ取り組んでみませんか。「みんなで健康223プロジェクト」の詳細は、町ホームページをご覧ください。

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134



1月26日は「文化財防火デー」です

問 富士見消防署 ☎61-0119

1月26日は世界最古の木造建築物である奈良県法隆寺の金堂壁画が焼損した日に当たるため、この日を「文化財防火デー」と定め、文化財愛護に関する意識の高揚を図る、全国的な文化財防火運動を展開します。

日本の文化財は、木や紙などの可燃物で造られているものが多く、一度火災になると大きな被害を受ける危険性が高くなっています。令和元年10月31日には、首里城で発生した火災により、正殿など城の主要な部分が焼失してしまいました。

将来に継承すべき貴重な財産である文化財の火災予防のために、火の取り扱い・後始末には十分注意し、皆さん一人一人が火災予防に努めましょう。

●文化財防火デーに伴う消防訓練を実施します

【日 時】1月24日(日) 午後1時~2時

【訓練場所】田端天神社(田端)

【訓練内容】通報・初期消火・放水訓練

文化財を迅速に守るための消防訓練を、毎年町内で実施しています。防火・防災に努めると同時に、有事の際の備えもしっかり確認しましょう。

