

# セルフメディケーションのすすめ

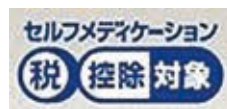
問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

## ● セルフメディケーションとは

「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。

### セルフメディケーションのメリット

- ・健康管理の習慣や、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、記録しておくことで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

# 国民健康保険と後期高齢者医療の医療費通知を発行しています

問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

医療費通知は、被保険者の皆さんに健康や医療に対する理解を深めていただくことを目的として発行しています。被保険者の皆さんが受診状況を確認し、健康づくりに努めることで医療費の増加が抑えられると、医療保険財政の運営が健全になり、保険料の上昇抑制も期待されます。

特別な事情がある場合を除き、期間中に医療を受けた全ての被保険者に対し作成し、国民健康保険は世帯主宛、後期高齢者医療保険は被保険者本人あてに送付します。

## ● 医療費通知の送付日程

保険	診療月	送付状況
国民健康保険	R3年 1月～ 5月診療分	R3年8月下旬送付済み
	6月～10月診療分	R4年1月下旬送付予定
	11月～12月診療分	R4年4月下旬送付予定
後期高齢者医療保険	R3年 1月～10月診療分	R4年1月下旬送付予定
	11月～12月診療分	R5年1月下旬送付予定※

※令和3年11月・12月診療分は、令和4年1月以降の診療分と併せて送付します。

確定申告期間中に医療費控除の申告をされる方は、11月、12月診療分は医療機関等からの領収書と、1月下旬にお送りする医療費通知をもとに申告してください。

### ● 問い合わせ先

- ・医療費通知について
  - …国保の場合  
住民福祉課 国保年金係  
(☎62-9111)
  - …後期の場合  
長野県後期高齢者医療  
広域連合業務課保健事業室  
(☎026-229-5320)

- ・確定申告や医療費控除について
  - …諏訪税務署 (☎52-1390)