



保健のお知らせ

【問い合わせ】町住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

セルフメディケーションを知っていますか？

世界保健機構（WHO）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」と定義しています。

例えば、風邪かなと思ったときなどに、市販の薬やビタミン剤を飲んで早めに休むなど、自分自身で健康状態や生活習慣を管理し、健康の維持や病気の予防・治療にあたるのがセルフメディケーションです。

軽いケガや腹痛などの体調不良を起こしたときは、薬局などで市販されている医薬品（OTC医薬品）を服用し、仕事などを休んで様子をみましょう。分からないことや不安なことがあるときは、薬局の薬剤師など専門家に相談しましょう。また、OTC医薬品を購入するときは、飲んでいる薬の情報を正確に伝えることが必要となるため「お薬手帳」を持参し薬剤師に確認してもらいましょう。

一人ひとりがセルフメディケーションを実施することにより、医療費を大きく削減し、国民医療費の増加を防ぐことができます。

○セルフメディケーション税制とは

特定のOTC医薬品を購入した際に、その購入費用について所得控除を受けることができる制度が「セルフメディケーション税制（特定の医薬品購入額の所得控除制度）」です。

特定のOTC医薬品を年間1万2,000円を超えて購入した際に、超えた金額について確定申告を行うことで、所得控除を受けられます。

金銭面のメリットが増加しますので、ぜひセルフメディケーションを始めてみましょう。

※控除上限額は8万8,000円で、同一生計家族の分も含まれます。

○セルフメディケーションのメリット

- ①自分の体を大切に、健やかな毎日を送ることができる。
- ②医療機関受診の時間と手間を減らすことができる。
- ③通院回数が減り、医療費の増加を防ぐことができる。
- ④セルフメディケーション税制で所得控除を受けられる。



日曜日に臨時の予防接種を実施します

【日時】 3月7日(日) 9:00～12:00

【場所】 にしみこどもクリニック

【申込期限】 3月5日(金) 13:00まで

※予防接種の内容は「保健サービスガイド」の14ページから15ページをご覧ください。

【申込先・問い合わせ】

町住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

献血のお知らせ

【日程】 2月24日(水)

【場所・時間】

・共立道路株式会社 9:30～10:30

・株式会社エクセルシャノン栗山工場

12:00～12:50

・役場 13:20～16:30

健康相談日が予約制になります

新型コロナウイルス感染症予防のため事前予約制とし、30分ごとに1組ずつご案内します。

【日時】 毎月第2・4月曜日（祝日除く） 13:00～16:00

【場所】 総合福祉センター「しゃるる」

【申込方法】 前週の金曜日までに、下記グループに電話で申し込み

【申込先】 町住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

困難あり、感謝ありの1年間

北海道介護福祉学校 1年 吾妻 杏太さん（栗山高等学校卒業）



令和2年は、新型コロナウイルス感染症の影響を乗り越えるため、皆で協力し合う1年でした。緊急事態宣言による1カ月半の休校措置の影響は現在も続き、12月は実技試験や学科試験がぎっしり詰まっています。土曜授業もあり、とても大変でした。しかし、だからこそ、仲間と早朝から放課後まで実技練習や勉強に励み、試験を無事乗り越えられました。

また、全ての授業を対面で行えたのは、教職員と学生が感染症対策を徹底したからです。コロナによる不安や戸惑いはありますが、周囲と協力すれば乗り越えられると考えられるようになりました。現在、私たちはそれぞれの施設で実習を行っています。実習させていたただけることを多くの人に感謝しつつ、全員でさらに一歩、成長できるように頑張りたいです。

部員同士工夫して練習を

栗山高等学校 2年2組 西浦 瑠唯さん（南幌中学校卒業）



栗山高校の硬式テニス部は、1年生2人と2年生2人、マネージャー1人の計5人で活動しています。部員が少ないので団体戦に出ることはできませんが、個人戦のシングルスとダブルスに出場しています。

普段のダブルスの試合は1年生同士、2年生同士で出ていますが、練習のときはペアを変えています。また、シングルの練習は毎回同じ相手にならないように工夫しています。

部長になって困ることもありますが、マネージャーが手伝ってくれて、とても助かっています。

来年は春季大会、そして現在の2年生にとって最後の大会となる高体連があります。部員全員が良い結果を残せるよう、冬の練習も気を緩めず、コミュニケーションをしっかりとって頑張ります。

新しい力で栗山を元気に! 地域おこし協力隊です

「くりやま塾」講師として母校を訪問

こんにちは、地域おこし協力隊の金谷です。

先日、私の母校である北海道栗山高等学校で開催された第10回「くりやま塾」に講師としてお招きいただき、生徒の皆さんに向けてお話をさせていただきました。ありがとうございました！仕事で母校を訪れる、ということがとても感慨深く感じました。講演では「地域おこし協力隊制度」と「私たちの現在のお仕事」の2つについてお話をさせていただきました。

私からは「なんとなく好き」だった地元、栗山町をこの仕事を通じて「誇り」に思うことができるようになった、というお話をさせていただきました。

農家の方や町職員の方をはじめとする、まちを元気にしたいと活躍されている多くの方に会い、あらためて栗山町の魅力を実感することができました。だからこそ、今回このように胸を張って講演

をすることができたのだと思います。

生徒の皆さんが少しでも栗山町について考えるきっかけになってくれればうれしいですし、お話を聞いてくれた生徒のどなたかと、いつの日か一緒にお仕事をすることがあることを願っています！

私にとっても大変貴重な経験をさせていただきました。栗高生の皆さん、ありがとうございました！



【問い合わせ】

町PR隊事務所 ☎ 77729

cafe & bar くりやま2階 (旧昭和堂時計店)