



健康管理や療養を自分自身で

セルフメディケーション

はじめてみませんか？

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」です。日頃から自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組むなど、健康の維持や病気の予防・治療にあたり、軽度なケガや体調不良の時には、市販薬などを活用することもセルフメディケーションにあたります。

また、かかりつけの薬局や薬剤師を決めておくことにより、自分の体質や状態、症状にあったアドバイスを受けることができ、薬の重複や、飲み合わせによる副作用なども防ぐことができます。

セルフメディケーションのメリット

1 健康管理の習慣が身につきます



2 通院回数が減り、医療費増加を防止



国民医療費（全国民が治療に要した総額）の増加を防ぐことができ、町民皆さんの納めている保険税を抑えることにつながります。

3 医療や薬の知識が身につきます



4 医療機関受診の時間と手間を減らすことができます



5 セルフメディケーション税制で所得控除



セルフメディケーション税制 とは

金銭面でのメリット拡大

特定（右記マークのついた）の市販薬を年間で12,000円を超えて購入した際に、超えた金額について確定申告により所得控除を受けられるしくみです。控除上限額は88,000円となります。（同一生計家族の分も含む）

※対象となる方は、所得税や住民税を納めていて、町の特定健診やがん検診、職場健診、予防接種など健康の維持増進及び疾病予防の取り組みをされている方です。

※確定申告の際に証明書の添付または提示が必要です。

このマークが目印！

セルフメディケーション
税 控除 対象

65歳以上

お知らせ

新型コロナワクチン追加接種(3回目)について

町では、2月より65歳以上の方への3回目接種を開始します。初回接種（1回目、2回目接種）の完了から7カ月以上経過した方が追加接種の対象です。今後、次の通り接種券の発送・予約を行います。

時 期	内 容
1月19日(水)～	7カ月経過した方へ接種券の発送開始 ※接種可能の日（7カ月経過した日）の約2週間前に順次発送します。
1月24日(月)～	予約受付開始
2月1日(火)～	追加（3回目）接種開始

※ワクチンはファイザー社製、モデルナ社製の2種類を使用します。接種会場及び曜日により使用するワクチンが違いますので、予約の際にお選びください。

【問い合わせ】町新型コロナウイルス対策室 ☎ 76-6065

接種予約方法

① ワクチン接種予約専用電話 ※平日9:00～17:00
フリーダイヤルでコールセンターに繋がります。



予約の際は接種券をご用意ください。

② 栗山町ワクチン接種 web 予約ページ
24時間受付で、パソコン・スマートフォンなどで予約できます。



フリーダイヤルや予約ページなど、詳細は接種券に同封の案内チラシでご確認ください。

お知らせ

マイナンバーカードで接種証明書(ワクチンパスポート)電子版が取得できます



マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォン上の専用アプリから電子版の接種証明書を取得することができます。
※引き続き、紙の「予防接種済証」「接種記録書」でも接種証明はできます。

※アプリの情報はデジタル庁のホームページをご覧ください。

【問い合わせ】町住民保健課健康推進グループ ☎ 73-2256

利用手順1 ※用意するもの

- スマートフォン
 - ・マイナンバーカードが読み取れる端末（NFC TypeB 対応機種）
 - ・iOS13.7 以上もしくは AndroidOS8.0 以上
- マイナンバーカード（4桁の暗証番号が必要）
- パスポート（海外用を取得する場合のみ）

利用手順2

スマートフォンでアプリをインストールし、こちらの二次元コードからダウンロード



Android 用



iPhone 用