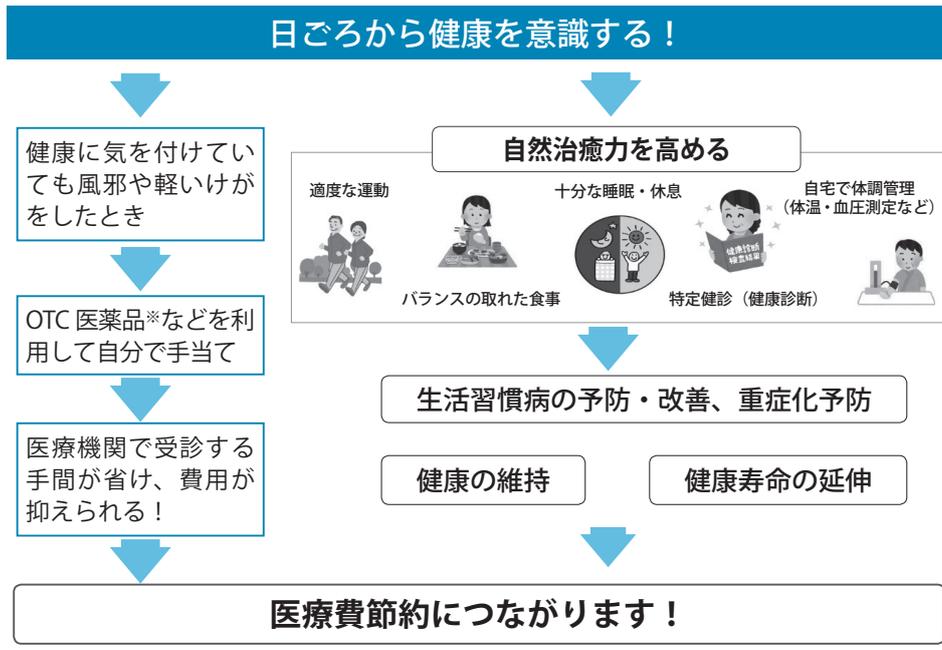


## セルフメディケーションで医療費節約！ —自分の健康を守り医療費節約につなげましょう—

国保課 ☎ 65 - 1219

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、軽度な体の不調は自分で手当てすることです。自分の健康を守ることは医療費の節約につながります。



**自然治癒力を高める**

適度な運動

十分な睡眠・休息

自宅で体調管理  
(体温・血圧測定など)

バランスの取れた食事      特定健診 (健康診断)

**生活習慣病の予防・改善、重症化予防**

健康の維持

健康寿命の延伸

**知っ得!!**

医療費控除の特例として新しい控除制度（セルフメディケーション税制）の対象に OTC 医薬品が含まれています。控除制度は特定健診などの定期健康診断を受診している人が対象です。健診の受診と OTC 医薬品を活用しませんか？ 詳しくは厚生労働省のサイトでご確認ください。→

※ OTC (Over The Counter) 医薬品とは：薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品のことを言います。今までに「大衆薬」「市販薬」と呼ばれていたものの名称が変わったものです。

### ▼適正な受診で医療費の節約を！

① 時間外受診はやめましょう  
症状が軽いうちに平日の診療時間内で受診しましょう。時間外受診は割増料金がかかります。

② 重複受診はやめましょう  
複数の医療機関に受診すると同じ検査や処置で、体に負担がかかります。また費用もかかります。診断や治療に不安を感じるときは納得のいくまで相談しましょう。

③ 薬は用量・用法を守りましょう  
かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を活用し、必要以上の薬をもらわないようにしましょう。

④ 特定健診を受けましょう  
特定健診を受け、自覚症状がない生活習慣病を早期発見し、発症予防・重症化予防に取り組みましょう。

⑤ ジェネリック医薬品を利用しましょう  
ジェネリック医薬品を利用することで、家計や保険者が支払う医療費を減らすことができます。

### ▼あなたは大丈夫？ 多剤服用・重複服用

近年、多剤服用によって副作用や薬物有害事象（薬との因果関係がはっきりしないものを含め、患者に生じる好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気）など、さまざまな問題が起きています。また、異なる医療機関から同じ効能の薬が重複して処方される重複服薬も注意が必要です。お薬手帳を一冊にまとめ、薬が多くないか重複していないか、かかりつけ薬局で相談しましょう！

処方された薬を残さず全て服用できていますか？

飲み残しの薬が医療費の無駄になっていきます。多くの薬が処方されると用法・用量が複雑化し、「飲み忘れ」「飲み残し」が多くなります。残薬がたまるだけでなく、正しく服用できなかつたことで症状が悪化し、さらに薬が増えるなど悪循環に陥る危険もあるため、残薬がある場合は医師・薬剤師に伝えましょう。

## パブリックコメントを募集します

危機管理課 ☎65・1282

国の第11次交通安全基本計画および第11次愛媛県交通安全計画の策定を受け、「新居浜市交通安全計画（令和3～7年度）（案）」を策定しました。計画案を公表し、意見を募集します。

1 閲覧期間 12月20日(月)～令和4年1月20日(木)

### 2 閲覧場所

市役所（1階 総合案内、3階 行政資料室）、消防防災合同庁舎（5階 危機管理課）、各支所、各公民館、総合福祉センター、ウイメンズプラザ、市ホームページ

### 3 意見提出方法

令和4年1月20日(木)までに、住所、氏名、計画（案）に対する意見を記入（様式自由）の上、郵送・FAX・電子メールで提出

### 4 提出先

〒792・8585 危機管理課

☎65・1282 FAX33・5180

✉ kikikanri@city.niihama.lg.jp

## 健康都市づくりへ包 括連携協定を締結

健康政策課 ☎65・1586

市民の健康づくりや健康なまちづくりを推進しようと、市と明治安田生命保険相互会社は10月7日、包括連携協定を結びました。

同社は「ひとに健康を、まちに元気を」を合言葉に、地域課題の解決などに取り組んでいます。

今後は、健康測定会などの同社の健康増進事業と、市の健康政策をマッチングさせ、健康都市づくりにつなげていきます。

また同日、コロナ対策支援として、同社から41万4千500円の寄付を受けました。



## みどりのカーテンフォトコンテスト

### 入賞作品を発表します

環境保全課 ☎65・1512

家庭でできる省エネ対策の一つ、「みどりのカーテン」の普及を目的に、みどりのカーテンフォトコンテストを開催しました。

「みどりのカーテン」とは、ゴーヤなどのツル性植物をカーテン状に育成したものです。見た目が涼しげなだけでなく、日射を遮り、放射熱を防ぐことで、夏の節電やCO2削減に効果があると言われています。

### 最優秀作品



ニックネーム「ここ」さん（垣生）

### 優秀作品



東田さん（八幡）



ニックネーム「くみちゃん」さん（久保田町）

新居浜市地球高温暖化対策地域協議会による審査の結果、最優秀作品（1人）、優秀作品（2人）が決まりました。フォトコンテストに応募いただいた皆さん、ありがとうございました。

## 人権の窓

▼ふれ愛フェスタ〜ハートFUL  
L新居浜〜

開演 12月18日(土) 13時30分  
(開場は13時)

場所 市民文化センター中ホール

▼第1部

報告「人権フィールドワークから学んだこと」

愛媛県立新居浜工業高等学校  
▼第2部

講演「言葉の責任 ネットの被害者・加害者にならないために」  
講師 スマイリーキクチ

### スマイリーキクチ

1972年東京都生まれ。93年より漫才コンビとして活動後、現在は毒舌漫談スタイルのピン芸人として活躍中。99年から身に覚えのない殺人犯だとネット上で誹謗・中傷を受け続ける。

2011年著書「突然、僕は殺人犯にされた〜ネット中傷被害を受けた10年間〜」が話題となり、ネット犯罪の恐怖、その対策などについて講演活動を行っている。



人権教育課 ☎65-1243

▼展示コーナー

福祉団体バザー・人権啓発コーナー ほか

料金 無料

定員 先着250人(申し込み不要)

その他 マスクを着用してご参加ください

▼第73回人権週間

12月4日(土)から10日(金)までは、「第73回人権週間」です。

松山地方法務局および愛媛県人権擁護委員連合会では、「誰か」のこじやない」を啓発活動重点目標とし、人権尊重思想の普及高揚を図っています。この機会に人権意識を高め、相手の気持ちを考え、違いを認め合う心を育てましょう。

人権問題でお困りの人は、みんなの人権110番(☎0570-003-110)までご相談ください。  
問 松山地方法務局  
☎089-932-0888



令和元年・令和2年12月生まれのお子さんをご紹介します。

令和2・3年2月生まれのお子さんの写真を募集します。

締め切りは、令和4年1月4日(火)(執務時間中必着)です。

【応募方法】お子さんの写真・氏名(ふりがな)・性別・生年月日、住所、保護者氏名、昼間連絡がとれる電話番号、20字以内のコメントを添えて、下記へ郵送・持参・メール(JPEG形式)してください。記入に不備があった場合は、掲載できないことがあります。掲載・非掲載に関わらず、写真は返却できません。

【応募先】〒792-8585 秘書広報課 広報係(3階南)

☎65-1251 ☒ hisyokuhou@city.niihama.lg.jp

\*メール応募の場合…送信後2〜3開庁日以内に受付完了の返信がない場合は、秘書広報課までご連絡ください。



応募フォーム



えま  
濱田咲舞ちゃん  
令和元年12月5日生  
2歳おめでとう!! 妹と一緒に  
にすくすく育てね♡



ふうと  
萬條颯斗くん  
令和2年12月3日生  
我が家の癒し担当ふうちゃん  
!! 元気いっぱいおおきな  
〜れ★



みつは  
瀧本美羽ちゃん  
令和2年12月4日生  
祝1歳☆たくさん笑って  
笑って大きくなろうね♡



ひより  
田坂日瑠里ちゃん  
令和2年12月30日生  
これからもお兄ちゃんと元  
気に楽しく過ごそうね♡