



## ポリファーマシー／セルフメディケーションについてご存知ですか？

☎ 保健福祉課 国民健康保険係 ☎476-1111 (136)

### ●「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか？

複数の病気を持つことで、受診する医療機関が複数になりくすりが増える原因になってきます。多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすりが飲めなくなったりしている状態をポリファーマシーといいます。

<b>「何か変だな」 「いつもと違う」 と感じたら？</b>	くすりが追加されたり、変わったりした後は次の症状に注意しましょう。 <input type="checkbox"/> 眠気 <input type="checkbox"/> 気分が沈む <input type="checkbox"/> 物忘れ <input type="checkbox"/> 食欲低下 <input type="checkbox"/> ふらつき <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> おしっこが出にくい <input type="checkbox"/> 便秘
<b>医師、 薬剤師に相談</b>	気になる症状があっても、勝手にくすりをやめたり、減らしたりするのはよくありません。くすりによっては、急にやめると病状が悪化したり、思わぬ副作用がでることがあります。必ず、かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

### ●セルフメディケーションって何？

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。

#### ◎セルフメディケーションを行うには何をしたらいいの？

- ・適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理(体温・体重・血圧等の測定、健康診断受診)を日ごろから意識することです。
- ・軽度な身体の不調を手当てするためには、市販薬を使用したり、症状の改善が思わしくない場合には、医療機関等を受診したり、適宜判断しましょう。

#### ◎セルフメディケーション税制って何？

医療費控除の特例として、健康維持増進及び疾病の予防への取り組みとして一定の取組を行う個人が、OCT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ものです。

※申請するためには、購入額が世帯で1万2000円以上あるか、予防接種や健康診断を受診しているか、医療費控除を受けていないかなどの条件があります。

※OCT医薬品：薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しに購入できる医薬品。



## 戦没者等のご遺族の皆さまへ

☎ 保健福祉課 社会福祉係 ☎476-1111 (146)

第十一回特別弔慰金の請求期限が近づいています。

**令和5年3月31日までに、ご請求ください。**

請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

### ●支給対象となる方

令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者等の妻や父母等)がいない場合で、右に記載している対象者に該当する方に支給します。

### ●支給内容

【国債名称】

第十一回特別弔慰金国庫債券 い号

【額 面】 25万円(5年償還)

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

2. 戦没者等の子

3. 戦没者等の① 父母 ② 孫 ③ 祖父母 ④ 兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件により、順番が入れ替わります。

4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪など)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります。