

特定保健指導の活用を

特定保健指導とは、特定健診受診者でメタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが高く、脳卒中や心臓病などの危険度が高くなると診断された人を対象に、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートを行うことです。

対象の人には、健診後に保健師などから連絡がありますので、保健指導をきっかけに健康づくりにつなげていきましょう。



保健 だより



☎ 健康保険課健康係 ☎ 0240(34)0249

インフルエンザに 注意しましょう

毎年秋から冬にかけての期間は、インフルエンザの流行シーズンです。

インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

【自分でできる予防対策】

- 外出後は丁寧に手洗い・うがい
- マスクの着用などの「咳エチケット」
- 十分な栄養と睡眠で抵抗力を高める
- 予防接種を受ける



11月と12月のかもめっ子クラブ

高平生涯学習センター（南相馬市）
11月4日（休）・12月2日（休） 10時～

コスモスふれあいセンター（郡山市）
11月11日（休）・12月9日（休） 10時～

旧なみえ交流館（いわき市）
11月18日（休）・12月16日（休） 10時～

※ 3日前までに健康係へ電話で申し込んで下さい。



オーティーシー

「OTC医薬品」 って、何？

「Over The Counter（カウンターの上）で買う医薬品」の略で、ドラッグストアなどで買える市販薬のことをいい、セルフメディケーション（※）の一環として、可能な限り市販薬での自己治療に努めることが推奨されています。

また、医療費控除の特例措置として、特定の「OTC医薬品」を一定金額以上購入した場合、確定申告のときに控除を受けることができます。対象となる「OTC医薬品」は、購入したときのレシートに印が付いており、一部の商品には、上のようなマークが表示されていますので、確認してみましょう。

※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、軽度な身体の不調のときはすぐに病院へ行かず、自分で手当てすることをいいます。

うけどんの

健康知恵袋

セルフメディケーション
税 控除 対象

ここから下は広告です。