
★☆☆よこはま企業健康マガジン☆☆★

2017・9・6 第32号

★☆☆ <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/> ☆☆☆

このメールマガジンは、働く方への健康づくりを推進することを目的に、横浜市が配信しています。日常生活のちょっとした健康づくりで、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化を防ぐことにつながります。

セミの声が日に日に小さくなり、過ごしやすい日が続きます。みなさまも季節の移り変わりを感じているかと思います。今月号は、働く環境についての話と、今年の1月から始まったセルフメディケーション税制の話をお届けします。

◆目次◆

- 働く環境を見直そう
- セルフメディケーション税制を活用しよう
- 横浜市からのお知らせ

▽▽ 働く環境を見直そう ▼▼

自治医科大学 客員教授 古井祐司

環境と聞くと、室温・湿度、灯りの明るさ。ほかには、社員1人が抱える仕事量など、働き方に関する事など、それぞれ思い浮かべるものが違うのではないのでしょうか。

今回は職場環境のひとつである人間関係について注目したいと思います。

誰しも、職場の人間関係で悩んだことがあると思います。

仕事をする上で、様々な人たちと出会います。

年齢や考え方は千差万別。それが、ストレスになることもあります。

また、多様な価値観に触れることで、自分では思いつかなかった考え方や働き方を学ぶこともできます。個々の多様な考え、取組を集結させることで、仕事内容が進化し、新しい変化が起こります。

このように、一人一人が会社にとって重要な存在です。いわゆる人財です。

人財の力を最大限に発揮させるのは、職場環境です。

皆さんの職場では、すでに健康経営を実践しているかもしれません。
その取組に、職場の雰囲気を変えるような挨拶をプラスしてはいかがでしょうか。
挨拶をすることは社会人として当たり前ですが、挨拶の仕方は奥が深いものです。
今までは挨拶するときに相手を見ずに言葉だけ発していませんか？
相手の顔を見ることで表情の変化に気づき、悩みや疲れが蓄積していることがわかります。
また、笑顔や気遣いなど、非言語コミュニケーションを挨拶に含めると、相手の反応も変わっていきます。
個性を十分に発揮できる環境は、職場での会話のしやすさにもあります。

働く環境は、そこで働く人達が作り上げていくものです。
一日のうちで長い時間を過ごす職場が働きやすい環境となれば、仕事へのモチベーションも上がります。
職場で新しい挨拶が伝染しますように！

▼▽ セルフメディケーション税制を活用しよう ▼▽

一般社団法人横浜市薬剤師会副会長 高堂 正

WHO（世界保健機関）では、セルフメディケーションを『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すること』と定義しています。

風邪や花粉症などの体調不良時にわざわざ病院へ行かなくても、市販のスイッチ OTC 医薬品を利用して、自分自身で体調管理をおこなえば、それがセルフメディケーションです。

国にとっても皆さんにとっても大きなメリットがあります。それは、健康管理の意識が高くなることで、国民医療費を抑えることができ、皆さんの税金を減らすことができることです。

※スイッチ OTC 医薬品とは…要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品で、医師の処方せん無しに、薬局で購入できる医薬品

平成 29 年 1 月からセルフメディケーションの推進に向けて、特定の医薬品購入に対する新しい税制「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」が始まりました。

これは、きちんと健康診断などを受け、健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行った人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにしたものです。

健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行う個人が、平成 29 年 1 月 1 日から平成 33 年 12 月 31 日までの間に、スイッチ OTC 医薬品の購入の対価を支払った場合において、その年中に支払った合計額が 1 万 2 千円を超えるときは、その超える部分の金額について、

その年分の総所得金額等から控除されます。

対象品目については、対象となるスイッチ OTC 医薬品のパッケージに識別マークを印刷またはシールにて貼付しています。医療用医薬品から転用された 83 成分を含む OTC 医薬品 1,650 品目が対象になっています。(平成 29 年 6 月 19 日現在)



申告対象となる人は？ 以下の3つの事項の全てに該当する人です。

- ◆ 所得税、住民税を納めている。
- ◆ 1年間（1～12月）に健康の維持増進および疾病の予防への取組として一定の取組を行っている。
 - 保険者（健康保険組合、市町村国保等）が実施する健康診査【人間ドッグ、各種検診等】
 - 勤務先で実施する定期健康診断【事業主検診】特定健康診査（いわゆるメタボ検診）
 - 予防接種【定期接種、インフルエンザワクチンの予防接種】
 - 市町村が健康増進事業として実施するがん検診
- ◆ 1年間（1～12月）で、対象となる OTC 医薬品を 12,000 円を超えて購入している（扶養家族分を合算）。

健診や予防接種等を行った時の結果通知表や領収書（レシート）などの証明書類は、申告に必要なので捨てずに保管しておいてください。こまめに保管しておく習慣をつけましょう！

従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を同時に利用することはできません。（どちらの適用とするかは、申告者自身で選択することになります。）
これまで、1年間に自己負担した医療費の合計が10万円を超えることがなかった人でも、対象となる OTC 医薬品の年間購入額が1万2,000円を超えれば、セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）の適用を受けられる可能性があります。

ただし、自分にとって必要のない医薬品を、むやみに購入して使用するのはよくありません。普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか？

顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」を一つ決めておくことを、おすすめします。皆さんが使用する薬を一つの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されて

いることに気づき、相互作用が起きるのを防ぐことができます。

また、薬局では、処方せんによる調剤のみならず、かぜのひき始めや発熱したときに、薬剤師が症状に合わせて適切な市販薬を選ぶお手伝いをし、医療機関への受診をおすすめすることもあります。不安や心配ごとも、薬剤師がお話を伺い、薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案します。

セルフメディケーション税制の詳細についてはコチラ

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

▼▽横浜市からのお知らせ▼▽

< t v k 「ハマナビ」で健康経営について放送されます >

平成 29 年 9 月 9 日（土）18 時～18 時 30 分 t v k（テレビ神奈川）

横浜市広報テレビ番組「ハマナビ」で、健康経営についての話や、企業の取組事例等が放送されます。ぜひご覧ください。

< 麻しんは過去の病気ではありません！！ >

日本は 2013 年 3 月に WHO により麻しん排除国に認定されました。しかし、麻しんが全くなかった訳ではなく、海外で麻しんに感染した方が帰国後に発症し、国内で他の方に感染させてしまう（二次感染）状況が見られています。麻しんは感染力がとて強く、免疫のない人が感染するとほぼ 100% 発症し、時には重い合併症を引き起こし、命に関わることもあります。

仕事やプライベートで海外へ渡航する場合は、厚生労働省や横浜市保健所のホームページで現地の流行状況などを確認し、十分にご注意ください。

厚生労働省 HP / 麻しんについて

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/measles/

横浜市保健所 HP / 海外に渡航される方へ

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/abroad.html>

横浜市保健所 HP / 麻しん（はしか、麻疹）・風しん（風疹）について

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/measles.html>

【麻しんを予防するために、予防接種を受けましょう！】

日本では、1歳と小学校入学1年前の2回、麻しんの予防接種（麻しん風しん混合ワクチン）
が無料で受けられます。お子さんやお孫さんで該当する方がいらっしゃいましたら、忘れずに2
回接種するようにご注意ください。

<薬物乱用防止キャンペーン in 横濱について>

横浜市、一般社団法人横浜市薬剤師会、横浜薬科大学では7月22日から9月15日まで、薬
物乱用防止キャンペーンに取り組んでいます。

9月10日には、クイーンズスクエア横浜 クイーンズサークルにて啓発イベントを開催！

詳しくはコチラ

<http://www.nodrugyokohama.jp/index.php>

<次回の配信について>

次回10月号の配信は、10月4日の予定です。

□□ よこはま企業健康マガジン □□

☆本文中でご案内しているURLは、すべてパソコン用サイトです。

[発行元] 横浜市健康福祉局保健事業課

[問合せ] kf-kenkouyokohama@city.yokohama.jp

[ページ] <http://ml.city.yokohama.jp/mailman/options/y-kigyo-kenkou> (解除・変更)

[関連 HP] 横浜市 ウェルネスライフスタイル～働く人の健康づくり～

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/wls/>
