

セルフメディケーション で自身の健康を守ろう



詳しくは町住民生活課までお尋ねください

■自分自身の健康に責任を持ち 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、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

年に一度健診を受け自分の体の状態を確認するとともに、日ごろから自分の体に関心を持ち、規則正しい生活を送りましょう。しかし、かぜや軽いけがなどのときは、OTC医薬品を上手に活用することも大切です。症状の改善が思わしくない場合などは、医療機関を受診するなどしましょう。

▼OTC医薬品とは

OTC医薬品とは、「Over The Counter」の略で、カウンター越

しに対面販売で医薬品を買うことを指しており、薬局や薬店・ドラッグストアなどで処方箋なしに購入できる医薬品を意味します。

OTC医薬品は「要指導医薬品」と「一般用医薬品」に分類されます。購入の際は、薬局や薬店・ドラッグストアなどにいる薬剤師等の専門家に相談しましょう。「要指導医薬品」は薬剤師の方との相談が義務付けられています。

■セルフメディケーション 税制を活用しましょう

セルフメディケーション税制とは、医療費控除の特例として健康の維持増進・疾病の予防への取り組みとして一定のOTC医薬品を薬局や薬店・ドラッグストアなどで購入した際に、購入費用が年間1万2000円（控除上限8万8000円）を超えている場合について、確定申告により所得控除を受けられる制度です。町の健康診断や予防接種、勤務先の定期健康診断、特定健康診査、がん検診のいずれかを受診した人が対象です。購入したOTC医薬品のレシートを保管しておきましょう。ただし、医療費控除と併用することはできません。

町住民生活課 ☎096-234-1113(内線105)

■一般事務職員を採用予定

町では、令和4年4月1日採用予定の職員を募集しています。あなたの柔軟な発想や行動力を、ふるさとのまちづくりに活かしてみませんか。

▼試験職種および採用予定人員
2人程度

▼受験資格

- ・平成7年4月2日～平成16年4月1日に生まれた者
- ・日本国籍を有する人
- ・地方公務員法第16条各号に当てはまらない人

▼申し込み手続き方法

【持参または郵送の場合】
郵送の場合は、町発行の採用試験申込用紙に必要事項を記入し、

84円切手を貼った返信用封筒

（宛先、郵便番号を明記）を同封し、「甲佐町職員採用試験申込」と朱書きして簡易書留郵便で送付してください。

※持参の場合は、町総務課窓口にて提出してください。

【電子申請の場合】

町公式ウェブサイトの試験案内「インターネット操作方法」をよく読んで申し込んでください。

▼申し込み受付期間

12月13日（月）～令和4年1月5日（水）

※郵送の場合は、1月5日（水）消印有効です。

※インターネットの場合は、1月5日（水）午後5時までに正常に到達したものを受け付けます。

▼一次試験内容

- ・教養試験（一般知識、文章理解判断・数的推理、資料解釈）
- ・適性検査（作業能力および職務への適応性）
- ・作文試験

▼二次試験内容

個人面接ほか

お申し込み・お問い合わせ先

町総務課

☎096-234-1140
（内線221）

ふるさとのまちづくり を担う若者求む！



詳しくは町総務課までお尋ねください

町総務課 ☎096-234-1140(内線221)

国民年金

新成人の皆さんへ
20歳から国民年金



詳しくは町住民生活課までお尋ねください

■国民年金はみんなの支え合いの制度です

国民年金は、老後や障がいを負ったときの生活を、現役世代のみんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

具体的には、20歳から60歳までの人が加入し、国民年金保険料を納め続けることで、老後や病気が、けがなどで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

国が責任をもって運営するため安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

■国民年金の給付は3種類

国民年金には、65歳以降、生涯

にわたり受け取れる「老齢年金」のほか、病气や事故で障がいが残った場合に受け取れる「障害年金」や、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた配偶者または子が受け取れる「遺族年金」があります。

■国民年金保険料の納付が免除または猶予される制度

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。また、学生の人は一時的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される学生納付特例制度があります。

免除または猶予をされる際は、申請が必要です。

■国民年金保険料は期限内に納めましょう

国民年金保険料を未納のままにしておくと、老後や障がいを負ったときに年金が受け取れないことがあります。保険料は必ず期限までに納めましょう。

▼お問い合わせ先

熊本東年金事務所

096-367-8144

町住民生活課 ☎096-234-1113(内線105)

国民健康保険

■国民健康保険は加入者の皆さんの助け合いの制度です

国民健康保険は、加入者の皆さんが国民健康保険税を納付し、病气やけがに備える制度です。その制度のおかげで、私たちは医療費の一部を負担するだけで医療を受けることができています。

もし国保がなかったら、医療費は全額自己負担になります。国保制度を支える貴重な財源である国保税を納めない、この制度が成り立たなくなってしまう。

■国保の加入・脱退は忘れずに届け出ましょう

国保は、加入の届け日からではなく、国保加入の資格を得た日から課税され、やめる月の前月ま

国民健康保険税が国保を支えています



詳しくは町住民生活課までお尋ねください

で計算されます。加入の届け出が遅れたり、ほかの保険に加入したのに国保をやめる届け出をしないままだと、保険料と国保税を二重に支払ってしまふこととなります。

■国保税を滞納すると

高額な医療費を負担する前に限度額認定を受けていれば、医療費の自己負担は限度額までで済みません。しかし、滞納がある場合は限度額認定証が交付できない場合があります。高額な医療費をいったん窓口負担しなければなりません。

さらに、滞納が続くと、通常の保険証より有効期限が短い「短期保険証」や保険証の代わりとなる「資格証明書」が交付される場合があります。この「資格証明書」は国保の被保険者であることを証明するだけのものです。医療費はいったん全額自己負担となります。

■納付には口座振替が便利です

皆さんの支え合いで成り立っている国保の健全な運営のために、国保税は納期限までに納めましょう。

納付には、便利で安心、確実な口座振替がおすすです。

町住民生活課 ☎096-234-1113(内線106)