

ご協力ありがとうございました！

北海道大学との共同調査 食と運動に関する調査の結果をお知らせします

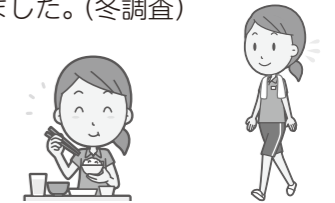
1 調査内容

皆さんの食と運動の実態を明らかにするため、15～74歳までの町民を無作為に抽出し、平成27年7～8月にアンケート調査を行いました。(夏調査)

また、回答をいただいた方を対象に、平成28年1～2月に追加調査を行いました。(冬調査)

〈回答者数と回答率〉

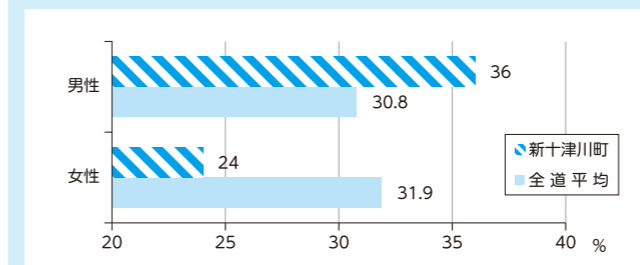
	送付数	回答数	回答率
夏	480	222	46.3%
冬	222	174	78.4%



2 調査結果／本町の夏調査の結果(222人)と、調査に参加した道内28市町村と比較しました。

(1)毎朝、主食(ごはん、パン)を食べない人の割合

全道平均に比べ、男性で毎朝、主食を食べない人が多い傾向にありました。

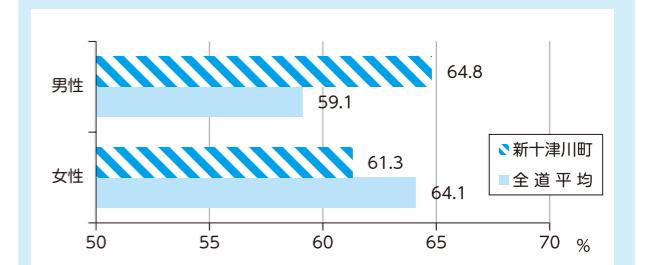


○主食は脳の栄養源！

主食に含まれる糖質は、脳のエネルギー源となり、集中力や記憶力が高まります。

(2)運動習慣(ウォーキングなど)がない人の割合

全道平均に比べ、男性で運動習慣がない人が多い傾向にありました。



○日常生活の中に運動を！

運動を取り入れることで肥満を予防できます。簡単なウォーキングから始めてみましょう。

食生活の乱れや運動不足は、生活習慣病を招きます。日頃からのバランスのよい食事と運動が重要です。

秋の

食と運動力アップ教室

に参加してみませんか？



栄養についての講義や健康レシピの調理実習、運動の基礎学習など、自分や家族の健康を見直すことができる学習会(食生活改善推進員養成講座)を開催します。興味のある方はぜひご参加ください。

日程	時間	内容	その他
1 10月19日(休)	10:00～14:00	開講式、講義	<場所> ゆめりあ <対象> 18歳～74歳の男女 <受講料> 無料 <申込期間> 4/17(月)～9/22(金) ※先着30人
2 10月25日(休)		講義・調理実習 (テーマは生活習慣病、運動など)	
3 10月31日(火)			
4 11月16日(休)			
5 11月21日(火)			
6 11月29日(休)			
7 12月8日(金)		講義、調理実習、閉講式	

※学習会修了時、希望者には食のボランティア団体『食生活改善推進員協議会』加入資格が与えられます。

シリーズ 税

セルフメディケーション税制

はじめていきます！

平成29年1月から、セルフメディケーション税制がスタートしました。

この医療費控除の特例を受けるのは、住民税は平成30年度から、所得税確定申告は平成29年分からになります。

セルフメディケーションとは

軽医療について、医師の診察を受けないで市販の薬を使用して自己診療することです。

国は、少子高齢化(長寿社会)などで、国民医療費が増大していることから、セルフメディケーションを定着させ、国民医療費の圧縮を図ることとしています。

税の控除

■対象者 健康の増進および疾病予防に「一定の取り組み」を行う個人

■対象医薬品

スイッチOTC医薬品

■控除対象金額 1年間に支払った

スイッチOTC医薬品の合計額から、1万2000円を差し引いた金額が総所得金額から控除されます(上限8万8000円)

※医薬品の合計額は、生計を一にする配偶者や生計を一にする親族にかかるものを含みます。

■税制適用 平成29年1月1日～平成33年12月31日の間に支払うもの

■効果 所得控除額の増加(所得税の減額、住民税の減額)

■手続き 確定申告または住民税申告(住民税申告のみをされている方は、所得税の確定申告が必要となります)

一定の取り組みとは

次に挙げる健康診査や予防接種などを受診していることを指します。

- ・ 保険者(健康保険組合、市町村国民など)が実施する健康診査(人間ドック、各種健診など)
- ・ 市町村が健康増進事業として行う健康診査

スイッチOTC医薬品とは

医師によって処方される医薬品(医療用医薬品)から、薬局店で購入できるOTC医薬品に転用された医薬品をいいます。

なお、一部の対象医薬品については、その医薬品のパッケージにセルフメディケーション税制の対象である旨を示す識別マークが掲載されています。

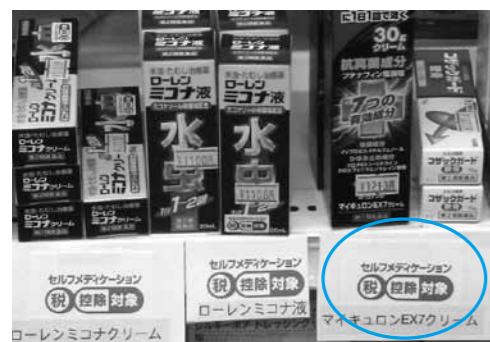
税制の適用を受けるために

適用を受けるには確定申告や住民税申告に、次の書類が必要です。



- ・ スイッチOTC医薬品の領収書
- ・ 申告者が該当する年分に「一定の取り組み」を行ったことを明らかにする書類(健康診断などの結果通知書)

※領収書は、原本を年間分保存して申告書に添付してください。
※所得の5%か10万円を超えた額を所得控除にできる、従来の医療費控除もありますが、併用することはできません。



セルフメディケーション税制の対象識別マーク