



## 子育て情報

### 「グリーン購入＋エシカル」な暮らしをはじめましょう！

お買い物の際に、人や社会、地域、地球環境を考えた商品選択を心がける「グリーン購入＋エシカル(注1)」な暮らしをはじめましょう。

- マイバッグ・マイボトルを持って出かけましょう
- 包装の少ないものや、つめかえ品を選びましょう
- 滋賀県産(地元産)の商品を選びましょう
- フェアトレード(注2)商品を選びましょう
- 「買い物メモ」を持っていきましょう
- 近いところなら、車を使わずに、自転車や徒歩でいきましょう

(注1) エシカルとは「倫理的」という意味で、「エシカル消費」とは人や社会、環境に配慮した、ものやサービスを選択する消費行動のことです。

(注2) フェアトレードとは「公平・公正な貿易」を意味し、発展途上国で生産された製品や原料を、適正な価格と対等な関係で継続的に貿易をするという国際的な取組みをいいます。

環境政策課 環境政策係

☎ 551-0336 FAX 554-1123

### 「医療費のお知らせ」が確定申告の医療費控除の書類として使えます

後期高齢者医療制度および国民健康保険では、「医療費のお知らせ」を送付しています。各制度の加入者が利用した医療費などをお知らせするためのものですが、確定申告で医療費控除の手続きをする際に医療費の明細書として使用できません。

自己負担相当額には、総医療費の1割～3割が記載されています。福祉医療費などによる助成、療養費、出産育児一時金、高額療養費がある場合は、**自己負担相当額から公費負担医療の額を差し引く必要がありますのでご注意ください。**

なお、医療費控除の対象になるが、医療費のお知らせに記載されていないものがある場合には、申告する人が、その領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を別に作成し、申告書に添付する必要があります。(この場合、領収書は**5年間**保存する必要があります。)

問【確定申告(医療費控除)に関すること】

草津税務署 ☎ 562-1315

※音声ガイダンスに従ってください。

【医療費のお知らせに関すること】

保険年金課 国民健康保険係

☎ 551-1807 FAX 553-0250

保険年金課 高齢者医療係

☎ 551-0361 FAX 553-0250

### 乳幼児のスキンケア(乾燥、保湿など)

子どもの皮膚は外からの刺激に弱く、水分を保持する機能も未熟なために、冬は乾燥しやすくなります。特に赤ちゃんの肌は大人の皮膚の半分の厚さしかなく、生後2か月までは胎盤を通してもらった母親のホルモンの影響で皮脂の分泌は盛んですが、それ以降は急激に肌の乾燥が進みます。健やかな皮膚を保つためには、日ごろのスキンケアが大切です。



#### 【スキンケアのポイント】

##### ・「清潔」

洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させてしまうため、体を洗う時は、洗浄力の弱い石けんやボディソープをよく泡立て、優しく洗いましょう。肌が乾燥気味の場合は、タオルは使用せず手で優しく洗う程度で十分です。かゆみを伴う場合はお湯の温度はぬるめに設定するといいでしょう。タオルで水分を拭き取る時も、こすらずに軽く押さえるように拭きましょう。

##### ・「保湿」

汚れを取った後の皮膚は乾燥しやすく、かゆみの原因となります。かいて傷ついた皮膚に雑菌が入ると、とびひになったりアトピー性皮膚炎を悪化させたりします。お風呂上りには保湿剤でしっかりと保湿することが大切になります。特に赤ちゃんは冬などの乾燥する季節だけではなく、一年を通したスキンケアが大切です。発疹、かゆみがよくなる場合は、早めに受診しましょう。

#### 【お部屋の乾燥対策】

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用、洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調整を行いましょう。



問健康増進課 母子保健係

☎ 554-6100 FAX 554-6101