

鎌倉「よもやま話」

No.6 2025年11月号

2025年11月7日(金) 発行

鎌倉「よもやま話」は鎌倉に関する情報を特定の話題にこだわらず発信しています。

情報 ご存じでしたか？ お得な所得控除制度

●平均寿命と健康寿命

平均寿命とは「0歳時点での平均余命、生きている期間」

健康寿命とは「健康で元気に自立して生活できる期間」

平均寿命－健康寿命＝「健康的に生活できない期間」

●日本人の平均寿命と健康寿命(厚生労働省2022年データ)

	平均寿命	健康寿命	健康的に生活 できない期間
男性	81.05歳	72.57歳	8.49年
女性	87.09歳	75.45歳	11.63年

出所：厚生労働省HP「健康日本21アクション支援システム～平均寿命と健康寿命～」

<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/hale/h-01-002>

健康寿命を延ばすためには、自分の健康を自分で守る意識が大切です。病気や薬に関する正しい知識を身につけることで、軽い症状を自分で改善できる場合もあり、生活習慣病の予防や健康維持にもつながります。ただし、**症状が改善しないときは、早めに医師の診察を受けましょう。**

◆健康のためのシンプルな秘訣◆

- 睡眠を優先する
 - ・7時間前後を目安に
 - ・寝る90分前のスマホ・PCの光を減らす
- 「歩く」を習慣にする
 - ・毎日20～30分のウォーキング、階段を使う、1駅歩くなどでもOK
 - ・運動より「こまめに動く」ほうが効果が高いことも多い
- 食事は「極端にしない」
 - ・「野菜や食物繊維を毎食プラス、炭水化物・たんぱく質・脂質をバランスよく
 - ・完璧を目指さず「7割良ければOK」という感覚で
- ストレスを定期的にリセットする
 - ・深呼吸、ゆっくりお風呂、散歩、1日5分でも自分だけの「ぼーっとする時間」
 - ・ストレスは積み重ねが一番の敵
- 人とほどよくつながる
 - ・誰かとちょっと話すだけでも心身に良い影響
 - ・「ありがとう」を言う・聞く習慣はストレス軽減につながる
- 検診で「今の状態」を知っておく
 - ・年1回の健康診断
 - ・小さな変化に早く気づけると、対策が楽

●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WHO(世界保健機関)によって定義されています。

●セルフメディケーション税制の概要

健康の保持増進及び疾病の予防として一定の取組を行っている方が、その年中に自己又は自己と生計を一にする配偶者その他の親族のために12,000円を超える対象医薬品※を購入した場合には、「セルフメディケーション税制」(通常の医療費控除との選択適用)を受けることができます。

※ドラッグストア、薬局等で販売している一般医薬品

●医療費控除との概要比較



このマークの商品が目印！

	医療費控除	セルフメディケーション税制
対象額	10万円～200万円※1	1.2万円～8.8万円
対象	治療費、処方箋による医薬品費 医療器具の購入費、通院の交通費等	制度対象となる成分を含んだ OTC医薬品 ※2
必要条件	なし	特定健康診査、定期健康診断 健康診査、予防接種、がん検診のいずれか
申告できる 対象期間	過去5年分	毎年1月1日～12月31日迄の1年間
申告時期	確定申告	確定申告
必要物	領収証(レシート)、源泉徴収票	領収証(レシート)、源泉徴収票

※1・保険金による補填金額を除く

・「10万円」または「総所得金額等の5%」のどちらか少ない方

※2 参考：厚生労働省HP「セルフメディケーション税制対象医薬品 品目一覧(全体版)」

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10800000-Iseikyoku/0000206165.pdf>



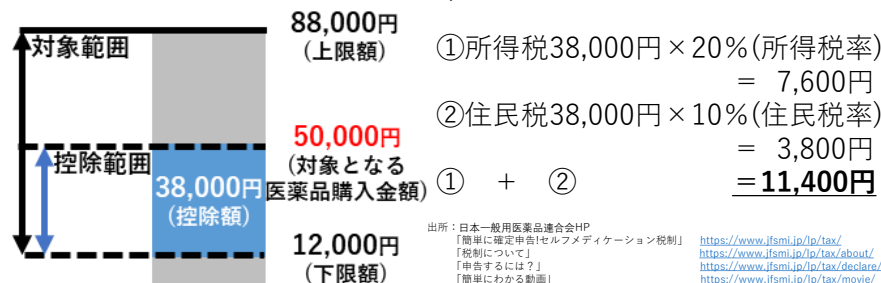
どちらかしか使えないのでお得な方を選びましょう！

簡単な比較シミュレーションはこちら →



●セルフメディケーション税制活用算出の例

課税所得額「480万円」の人が50,000円購入した場合



●福祉・健康情報

👉 古都鎌倉を歩いてみる

「古都をトコトコ鎌倉健康歩(ポ)イント」

「古都をトコトコ鎌倉健康歩(ポ)イント」は、鎌倉市が実施する市民の健康づくりを支援する事業です。スマートフォンアプリ「kencom」を利用し、歩数やアプリの利用状況に応じてポイントを貯め、貯まったポイントは電子ギフト券などに交換できます。

なお、本事業およびポイント付与・交換は、令和8年(2026年)3月31日23時59分をもって終了します。

出所：鎌倉市HP「古都をトコトコ鎌倉健康歩(ポ)イント」のご案内

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/tokotokokenkopoint.html>

詳しくは→



👉 シニアと、いつかシニアになる方のための健康づくり

鎌倉市では65歳以上の方やこれからシニアになる方のための健康づくりに関する事業が行われています。

- ・健康ワンポイント
- ・かまくらシニア健康大学 など

出所：鎌倉市HP「シニアと、いつかシニアになる方のための健康づくり」

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/kaigoyobou.html#daigaku>

詳しくは→



👉 健康づくり支援

鎌倉市では生活習慣病予防や介護予防などの健康づくり支援を行っています。日程や場所などは「広報かまくら」「鎌倉衛生時報」「市ホームページ」でお知らせされます。

1.健康よろず相談

健康づくりや未病改善に関する、保健師、栄養士による個別相談です。予約は随時受け付けています。(日程・会場についてはご予約時に案内します)

2.健康コンシェルジュ～健診結果総合相談～

健診結果をもとに生活習慣改善についてのアドバイスをします。

3.健康づくり応援団

自治会・町内会、PTA、地域のサークルなどのグループのお申し出に応じて保健師、栄養士などの専門職が健康づくりのための講話などに伺います。内容をご相談に応じます。

4.健康づくり講座

生活習慣病予防や“こころ”“からだ”の健康づくりについて講座を行っています。また、介護予防の一貫として、「かまくらシニア健康大学」「運動の教室」などを実施しています。

5.未病センターかまくら

測定機器を使った健康チェック、健康づくりのアドバイスを行っています。場所は鎌倉市福祉センター1階(要予約)

出所：鎌倉市HP「鎌倉暮らしのガイドブック～目的別行政情報～」

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/kouhou/documents/benrichou5.pdf>

10月16日(木)「インクルーシブビーチクリーンwith鎌倉海藻パーク」に参加してまいりました。このイベントは、障がい当事者の方々が海藻を集めるイベント「鎌倉海藻パーク」の活動と、海岸清掃を組み合わせたイベントです。

当日は心配されていた雨もあがり、参加者の皆さんと一緒にわかめを回収した後、海岸のゴミを拾い集めました。

とても楽しく、充実した時間を過ごすことができました。

またぜひ参加したいと思います。



👉 鎌倉海藻パークとは

【概要】

「鎌倉海藻パーク」とは、神奈川県鎌倉市の海岸に打ち上げられた海藻を飼料の一部として育てられたブランド豚肉です。通常は廃棄される海藻を有効活用し、さらに地域の福祉・環境・畜産が連携して開発されました。

【特長・背景】

- ・飼料に海藻を使用：由比ヶ浜・材木座海岸などに打ち上げられる海藻を、漁協の許可を得て回収し、洗浄・乾燥・粉碎して飼料に混ぜるというプロセスが取られています。
- ・味・品質の特徴：海藻を飼料にすることで、他の豚肉に比べて「脂肪分が少なめ」「オレイン酸など旨味成分が多め」「脂の融点が低く口当たりがまろやか」という評価があります。
- ・社会・環境貢献の側面：海藻回収には障がい者施設・老人ホーム利用者などが参加。飼料化・養豚・販売というプロセスが「福祉」「環境(漂着海藻の再利用)」「地域産業」の3つをつなぐモデルとなっています。
- ・地元利用・展開：鎌倉市内の飲食店・学校給食・ふるさと納税の返礼品などでも使われており、地元ブランドとして広がりつつあります。

参照：神奈川県HP「鎌倉初のブランド豚、鎌倉海藻パークが障がい者の活躍の場を創出」

https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/1368/tomonikiru/feature/articles/life10.html?utm_source=chatgpt.com

