

セルフメディケーションのすすめ

【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すること」（WHO 定義）です。

ちょっとした体調不良の際には、市販薬などを上手に使って病気の予防・治療に役立てましょう。

【セルフメディケーションのポイント】

●積極的に自分の健康を管理する。

適度な運動



バランスの良い食事



十分な睡眠



健康診断など



●軽い不調は自分で手当する。

○ＴＣ医薬品 (市販薬) を使用



薬剤師に相談



ダイワボウ健康相談室に相談



24 時間電話健康相談
サービス
☎0120-800-656

【セルフメディケーションのメリット】

◇自分のからだを大切にできるようになり、健康管理の習慣が身につく。

◇医療機関で診てもらう時間や手間が省ける→医療費削減効果がある。

◇スイッチ○ＴＣ医薬品はセルフメディケーション税制（*）の対象。

（*）制度の詳細、対象となる○ＴＣ医薬品は、厚生労働省または国税庁のサイトでご確認ください。

☆ふだん感じたことのない痛みや不調がある場合、OTC 医薬品を使用しても症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

健保だより

令和 3 年 2 月 10 日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第 1054 号
(令和 3 年 2 月 10 日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です