

健保クイズ5 ≪医療と健康保険の問題≫

健康保険組合連合会

「みんなで解こう！医療と健康保険の問題」より抜粋

医療費を軽減するために推奨されているのが、セルフメディケーションという取り組みです。具体的には、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を指します。

問題

これについて、続く設問に答えなさい。

健保だより

令和7年6月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1106号
(令和7年6月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

【1】セルフメディケーションの実践として、ふさわしいものをすべて選びなさい。

- ① 適度な運動
- ② 家で血圧の計測記録をつける
- ③ かかりつけ医から服薬のアドバイスを受ける
- ④ 十分な睡眠をとる

【2】セルフメディケーションの例として、軽度な体調不良は市販薬により自分で手当てをすることもあげられる。このことに関して、誤った記述を1つ選びなさい。

- ① 市販薬を使うメリットのひとつに、税の所得控除がある
- ② 自己判断で市販薬を購入する場合でも、薬剤師等の専門家のアドバイスを受けることができる
- ③ 医療用医薬品は医師の処方が必要なので、市販薬に同じ成分のものはない
- ④ 市販薬でも、組み合わせには気を付ける必要がある

市販薬の中には、医療用医薬品と同じ成分で作られているものがあります。このような市販薬は「スイッチOTC医薬品」といわれ、その購入費用については税の所得控除を受けられます。ただし、薬の重複による副作用や悪影響の可能性はありますので、わからないことや心配なことは、お薬手帳を活用して、かかりつけの医師・薬剤師に相談しましょう。

③ 回答【2】

セルフメディケーションの実践例としては、普段から適度な運動と栄養バランスの良い食事や十分な睡眠時間を確保し、健康状態を自分で管理し、軽い体調不良やケガの時は、薬局等で販売されている医薬品を上手に利用して手当てすることが考えられます。

④③②① 回答【1】

【 解説と回答 】

【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード

