



お元気ですか

はじめよう！セルフメディケーション！

平成30年5月

セルフメディケーションとは、日頃から健康増進に努め、軽度な不調であれば、市販薬（OTC医薬品）を利用することで即座に対応するなど、健康の維持・管理に自ら積極的に取り組むことです。病気の予防、または重症化予防のために、日頃から健康状態を自己管理しましょう。

●平成29年1月からスイッチOTC医薬品の購入費用に応じて所得控除が受けられる、「セルフメディケーション税制」が始まりました。



☆セルフメディケーションにはこんな効果が！！

●病気の予防と医療費の適正化

例えば病院にかかるほどでもない軽度な症状の場合、OTC医薬品（市販薬）を上手に活用することで、症状の悪化を防ぐことができます。このように健康の維持・管理に自ら積極的に取り組むことが、病気の予防と医療費の適正化につながります。

●健康への意識が高まる

日頃から健康増進に努め、健やかな生活を送ることが、セルフメディケーションの目指すところです。身体のケア、医療や医薬品について関心を持つ習慣がつくことで、健康を維持・管理する意識が高められます。

●病気や薬の知識の向上

病気や薬に関することで疑問や不安があるとき、薬剤師などの専門家が力になってくれます。健康管理のための有益な情報が得られ、正しい知識が身につきます。

●所得控除の対象に

セルフメディケーション税制を利用することで、スイッチOTC医薬品（市販薬）の購入費用に応じて所得控除が受けられます。

☞ 対象の薬かどうかわからない場合は、購入の際に薬剤師や販売者に尋ねましょう ☞

☆OTC医薬品（市販薬）を上手に利用しましょう

OTC医薬品を上手に利用することは、セルフメディケーションを実践する上での基本となります。軽度な不調であれば、OTC医薬品を正しく使用することで回復が見込まれます。

☞ 必ず薬剤師に相談して、症状にあった薬を選びましょう。☞

☆定期的に健康診断を受けましょう

健康診断は、自分では気づかない身体の状態や変化を知る絶好の機会です。病気の予防や早期発見はもちろん、体調を自己管理するための貴重な情報を得られるので、年に1度は必ず受けましょう。

☆生活習慣改善に取り組みましょう

- ① 1日3食、バランス良く食べる
- ② 腹八分目を心がけ、間食は極力避ける
- ③ 脂肪、たんぱく質を適切に摂取し、塩分は控える
- ④ お酒は適量を心がける
- ⑤ 毎日できるだけ「歩く」習慣をつける

