

始めてみませんか？

セルフメディケーション

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代。日々をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。

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」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

セルフメディケーションの効果

- ① 毎日の健康管理の習慣が身につく
- ② 医療や薬の知識が身につく
- ③ 疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる
- ④ 通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ

◎健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です！

セルフメディケーションの3つのポイント

① 病気や薬についての正しい知識を身につけること。軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立ちます。

② 普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保すること。もともと備わっている自然治癒力を高めましょう。

③ OTC医薬品※を上手に利用し、自分で手当てをすること。



セルフメディケーション 税制をぜひ利用ください

特定の成分含む OTC 医薬品を 1 年間に 12,000 円以上購入し、その年に会社の健康診断や自治体のメタボ健診などを受けている人は、確定申告時の医療費控除制度に OTC 医薬品の購入費が対象となります。

※OTC 医薬品とは 薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しで購入できる医薬品のことです。



自分の健康状態や生活習慣を チェックしましょう

セルフメディケーションでは、自分からだの状態を知っておくことが重要です。健康管理の意識を高めていきましょう！

- ・ 健康診断の結果に注目し、かかりつけ医に相談しながら生活習慣を見直す。
- ・ 家庭で体重や体脂肪、血圧などをチェックする機器を使い、自分の健康状態を確認する。