

セルフメディケーション を取り入れよう!

世界保健機関(WHO)では、セルフメディケーションを「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」と定義しています。

日頃から健康管理や疾病予防を心がけることは、**自分の健康を守る**ことになり、**医療費節減**にもつながります。

毎日の健康管理



自分に合った方法を考えてみよう。

例えば...

- 移動手段をバスや車から自転車へ
- 野菜を意識して食べる
- 就寝時間を15分早める
- 本やネットで正しい健康情報を学ぶ など



不調に対処



セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しよう。



軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養やOTC医薬品※などのセルフケアが有効です。

※OTCとは「Over the Counter」の略で、薬局・ドラッグストア等で処方せんなしで購入できる医薬品

国もセルフメディケーションを後押し!

セルフメディケーション税制をご存じですか?

対象のOTC医薬品を年間12,000円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

セルフメディケーション
税 控除 対象



詳細はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html> (厚生労働省)



ノンスモ禁煙サポート

選べる補助薬で自分に合った

卒煙にチャレンジ

ニコレットまたはパッチを使って、まずは短期間の吸わない生活体験から始めましょう!

禁煙に役立つ情報をサポートメールとしてお届け、チャットでのご相談も可能です。

対象者 被保険者(本人)

募集期間 2025年6月30日(月)まで

自己負担 1,000円(健保組合が8,350円を負担します!)

参加方法 下記二次元コードまたは URL から必要事項を入力



※ニコレットorパッチいずれか1つ選択、期間中1人1回のみ
※プログラム内で実施するアンケートは回答必須

ノンスモ禁煙サポート

ニコレット(ガム)2週間分

2週間分(48個)が
配送されます



お申し込みはこちら

<https://bit.ly/3CLJBvd>



パッチde禁煙サポート

パッチ(貼り薬)1週間分

薬剤師の問診後、1週間分(7枚)が
配送されます



お申し込みはこちら

<https://bit.ly/3ZigwQN>

