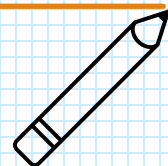


毎日元気に、健康に。

セルフメディケーション

セルフメディケーションとは…

「日頃から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」ことです。



セルフメディケーションを心がけることで、医療費を節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。

例えばこんなこと！

- ✓ 特定健診や、がん検診を受ける
- ✓ 栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な睡眠
- ✓ 軽い体調不良には、**OTC医薬品**を活用する

※

※OTC医薬品とは…

薬局やドラッグストアなどで
医師の処方箋なしで購入できる医薬品
(市販薬)のことです。

対象のOTC医薬品を一定額以上
購入すると、税金が控除される制度
(セルフメディケーション税制)があります。

対象品は
このマークが
目印！

セルフメディケーション
税 控除 対象

どの薬を
選べばいいか
わからない…

自分で判断
するのは不安…

そんなときは、
薬剤師などの専門家に
相談しましょう。
薬は症状に合わせて正しく
使うことが大切です。



詳しい情報は
厚労省のサイトへ▶▶

