



早めの行動で、健康をキープ!

「セルフメディケーション」を心がけましょう

自分の健康に責任を持ち、早めに対処することを「セルフメディケーション」といいます。薬の服用だけでなく、ふだんからの休養や健康づくりも必要です。

こんな行動が医療費のムダにつながります!

1



体調不良でも用事を優先

無理は症状の長期化につながります。市販薬を利用しても回復しない場合は、早めに受診しましょう。

2



健康情報への関心が低い

感染症や天候等、健康に影響する情報は、病気の予防に役立ちます。正しい情報を入手しましょう。

3



健診結果を放置する

健診結果は、あなた自身の健康情報が詰まったものです。再検査や精密検査は早めに受けましょう。

早めに行動すると、医療費だけでなく、体への負担も少なくなります

市販薬でも、**処方薬と同じ成分の薬**があります

医療用医薬品と同一の有効成分を含んだ市販薬(OTC 医薬品)を薬局等で購入できます(スイッチ OTC 医薬品)。セルフメディケーションの選択肢の一つとして、覚えておいてください。

※購入の際は、薬剤師や登録販売者にご相談ください。



ご存じですか?
セルフメディケーション
税制

スイッチOTC医薬品の年間購入額が12,000円を超えた場合、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられる制度です(2021年までの特例)。医療費の自己負担が10万円を超えた場合に対象になる医療費控除と併用することはできませんが、控除を受けやすい制度のため、レシートは捨てずに保管しておきましょう。

こころとからだの
健康相談

携帯・PHSからでも無料!

専用ダイヤル **0120-926-738**

※組合員・ご家族どなたでもご利用いただけます。※番号非通知設定ではご利用いただけません。

ファミリー健康相談 24時間・年中無休

ベテランの相談員が健康に関する悩みにアドバイス

メンタルヘルスカウンセリング

臨床心理士がこころの悩みをサポート

年5回まで
無料

●電話カウンセリング(月~土10:00~22:00) ●面接カウンセリング(予約受付 月~土10:00~20:00) ※いずれも日曜・祝日および年末年始を除く