

毎日健康に長生きを！

始めてみませんか？

セルフメディケーション

皆さんは「セルフメディケーション」という言葉をご存じですか？

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では、「日々をいかに健康に生きるか」が重視されています。

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。世界保健機関（WHO）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。

セルフメディケーションの効果とは？

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

「セルフメディケーション」にチャレンジする人へ！

最初に大事な3ポイント！



病気や薬についての正しい知識を身につけよう！

軽い症状の改善、健康維持、生活習慣病の予防に役立ちます



OTC 医薬品（注）を上手に利用し、自分で手当てしよう

身体の軽い不調や健康への不安を感じたときに

元から備わっている自然治癒力を高めよう！

栄養バランスのよい食事
十分な睡眠
適度な運動

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。まずは、次の3つのポイントから始めてみましょう



（注）OTC 医薬品とは、薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしで購入できる医薬品です。

セルフメディケーション税制も利用ください

対象

特定の成分を含む 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

目印はこちら

セルフメディケーション
税 控除 対象

上記の対象の人は、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。

セルフメディケーションでは、自分の身体の状態を知っておくことが重要です。
・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。
・家庭で定期的に体重や体脂肪、血圧等をチェックし、自分の健康状態を確認する。
などして、健康管理への意識を高めていきましょう！

さらにチャレンジ！

自分の健康状態や生活習慣をチェックしましょう！

問合せ先 保健センター福祉課 ☎ 75-4102