

セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。
毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

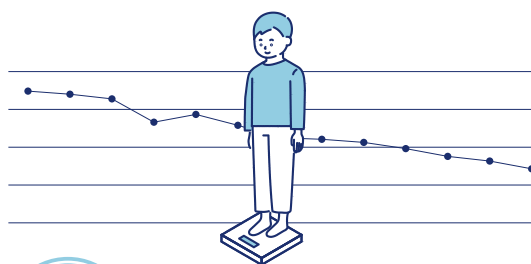
セルフケア・セルフメディケーションのポイント



Point
01

規則正しい生活を心がける

自身の健康に積極的に関わることで知識が向上し、健康維持に役立ちます。



Point
02

健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして、健康への意識を高めましょう。



Point
03

正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師や薬剤師などの専門家に相談してみましょう。



Point
04

OTC 医薬品を上手に使う

軽度な身体の不調には、OTC医薬品（市販薬）の活用も検討してみてください。

ご存知ですか？

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力」のこと。自分の身体について考え、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極め、使いこなすことです。

ヘルスリテラシーが大切な理由

ヘルスリテラシーが高いと、医師などへの的確な相談や適切な体調管理ができるようになり、健康状態が良くなる傾向にあります。一方で、ヘルスリテラシーが低いと、健診受診率が低い、薬を正しく服用しないなどにより、健康状態が悪化してしまいます。

ヘルスリテラシーは「健康を決める力」とも言うことができ、この力を向上させることが**病気の予防や健康寿命の延伸に繋がります。**

セルフメディケーションの心強い味方！／

こんなときにはOTC医薬品をご活用ください！

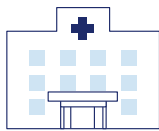
OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。



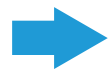
OTC医薬品には**処方薬**と**有効成分が同一**のがあります。

副作用が少なく安全性の高い医療用医薬品を、OTC医薬品に転用したものを **スイッチOTC医薬品** といいます。

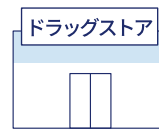
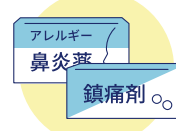
医師による処方が必要な**医療用医薬品**



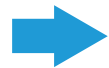
スイッチ



ドラッグストアで購入できる同一有効成分の**OTC医薬品**



花粉症だと...



OTC医薬品を活用して時間やお金を有効活用！



OTC医薬品と病院でもらうお薬はどちらが安い？

医療機関では、お薬代以外にも診察代などが発生するため、**自己負担額はスイッチOTC医薬品のほうが安い**ケースもあります。

※価格はメーカーによって異なります。

～アレグラ錠60mg 28日分の場合～

約 **1,990** 円

お薬代
以外にも
こんなに!?

調剤料

診察料

薬剤料

お薬代

約 **900** 円※

OTC医薬品



医療機関



ドラッグストア



お薬のオンライン相談・購入サイト



あなたの薬箱

「あなたの薬箱」は医薬品などを購入できるオンライン相談・購入サイトです。
様々な商品の品揃えがあります。

ご利用はこちら

