

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!

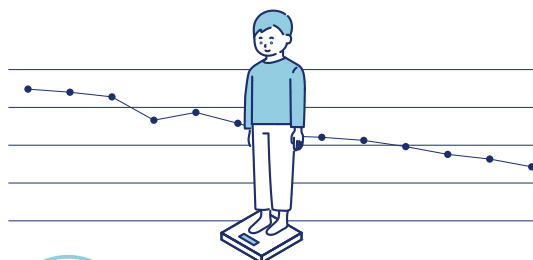
セルフケア・セルフメディケーションのポイント



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。

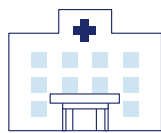


OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがああります

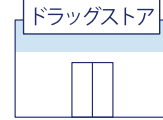
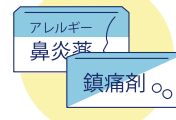
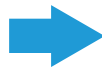
副作用が少なく安全性の高い医療用医薬品を、OTC医薬品に転用したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。

医師による処方が必要な医療用医薬品

ドラッグストアで購入できる同一有効成分のOTC医薬品



スイッチ



花粉症だと...



同一有効成分なので、同じ効果が期待できます！



OTC医薬品を活用して時間やお金を有効活用！

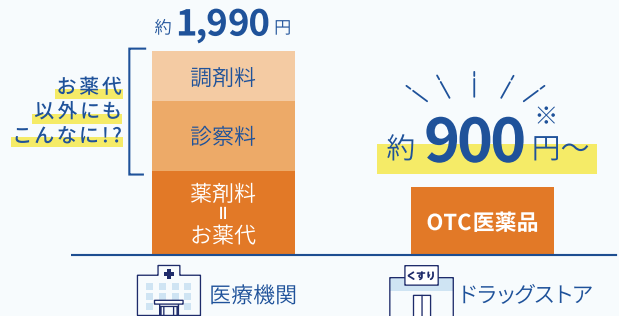


OTC医薬品と病院でもらうお薬はどちらが安い？

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～



「スイッチOTC医薬品のご案内」を12月下旬にお届けします！



セルフメディケーション推進の一環として、花粉症、湿疹、関節炎等において、医療機関でお薬の処方を受けている方を対象に「スイッチOTC医薬品のご案内」をお送りする予定です。

対象の方には、12月下旬にご自宅へ業務委託先のホワイトヘルスケア(株)より郵送しますので、この機会にスイッチOTC医薬品への切り替えをご検討ください。

～ご案内例～

