

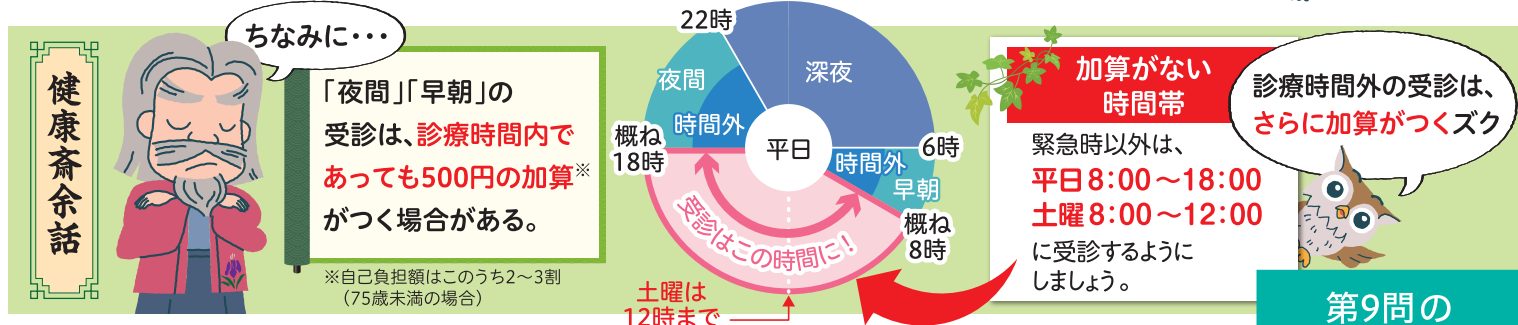
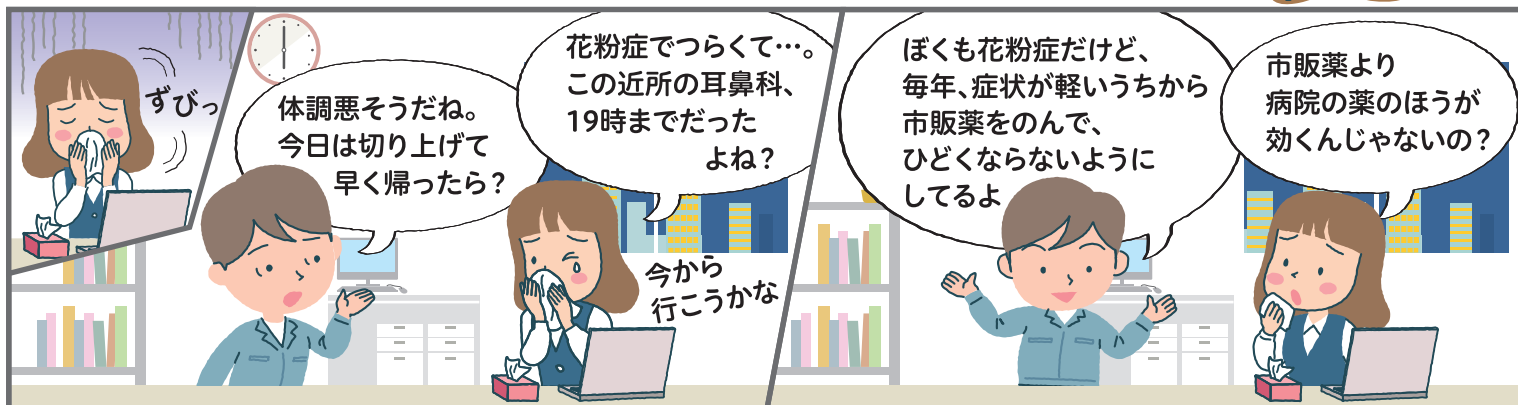
第9問

「軽度な不調なら**市販薬**を
活用して**体調管理**をする」

○ か × か？



師範・健康齋



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



052-856-1490 (代表)

受付時間

8:30～17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

第9問の
正解発表は
次じゃ



第9問 解答



正解は、
○じゃ！



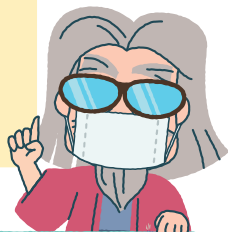
健康

スイッチOTC医薬品を 上手に利用し、自分自身で 体調管理をするべし！

スイッチOTC医薬品
なら、受診の手間を
減らせるのね



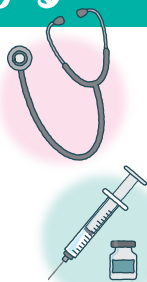
そのとおり！医療機関での待ち時間などを減らしながら、処方薬と同じ有効成分を含んだ薬でセルフケアができるぞ。ただし、副作用や体質に合わないこともあるため、薬剤師等に相談しながら選び、服用しても改善がみられない場合は、医療機関を受診するのが吉じゃ。十分な睡眠・栄養をとること、マスクや服装調節などで不調を予防することも忘れてはならぬぞ。



セルフメディケーションを実践せよ。

体調管理を行い、 年に1回健診を受ける

適切な食事・運動・睡眠を意識し、疲れやストレスを感じたらしっかり休むなど、日ごろの体調管理はセルフメディケーションの基本です。また、**年1回の健診**で健康状態を把握するとともに、病気の予防や早期発見に努めましょう。**インフルエンザ**などの**予防接種**もぜひご検討を。



軽い不調には 市販薬やセルフケアで対処

服用中のお薬と
併用できますか？

このお薬なら
問題ないですよ



毎年の花粉症やかぜのひき始め、軽い頭痛、胃もたれなどには、スイッチOTC医薬品などの市販薬を活用しましょう。

- 持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
- 症状が重いまたは長引く場合は、ためらわずに医師の診察を受けましょう。

セルフメディケーション税制 を活用

このマークが目印！

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークの商品が
セルフメディケーション
税制の対象だね！

節税
できるかも♪



セルフメディケーション税制は、健診を受けるなどの健康管理を行っている人を対象として、**スイッチOTC医薬品等の市販薬**を年間12,000円を超えて購入した場合に**所得控除**が受けられる制度です。生計を一にするご家族の分も合算できます。

- 医療費控除との併用は不可。どちらか有利なほうを選びましょう。
- 対象医薬品は、レシートやパッケージのマークで確認できます。
- 確定申告が必要です。レシートを保管しましょう。

日本一般用医薬品
連合会



セルフメディケーションは、**増え続ける
国民医療費を抑える**ことにもつながるズク。
みんなで取り組んでほしいズク！



日々、食事や運動、
睡眠などに気を配って
健康管理をすることが
肝要じゃ



セルフ
メディケーション
の習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第9問
合格



もっと知りたいあなたに

協会けんぽ
「セルフ
メディケーションを
ご存じですか」

