

## セルフメディケーションをご存じですか

セルフメディケーションとは、「自分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をすること」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、健康管理力を高めていきましょう。



### セルフケア・セルフメディケーションのポイント



#### 1 規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、健康維持につながります。



#### 2 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意識を高めましょう。



#### 3 正確な知識を持つ

分からないことがあれば、医師・薬剤師などの専門家に相談してみましょう。



#### 4 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)の活用も選択肢になります。

### （ OTC医薬品をご活用ください！ ）

OTC医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで、医師の処方箋なく購入できる要指導医薬品や一般用医薬品のこと。いろいろな疾病や症状の改善に効果を発揮します。自分自身で健康管理を行い、軽い病気の症状緩和などに活用することができます。きちんと健康診断などを受けている人が、一部のOTC医薬品を購入した際に税金が戻ってくる「セルフメディケーション税制」も活用可能です。



(厚労省HP)

セルフメディケーション税制について詳細はこちら

## ジェネリック医薬品を利用しましょう



ジェネリック医薬品とは、従来の先発医薬品と品質・効き目が同等であると国が認めたお薬です。



### ジェネリック医薬品が安い理由

ジェネリック医薬品は先発医薬品の特許が切れたあと同じ有効成分を利用して製造されるため、コストを大幅に抑えることができ、お薬の価格も抑えられます。



### 従来のお薬(先発医薬品)よりも服用しやすい

ジェネリック医薬品は患者さんや医療関係者の声を活かし、先発医薬品より飲みやすく工夫されているものもあります。

### ！ 令和6年10月より

ジェネリック医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金のお支払いが必要になりました。

※特別の料金とは、先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金を言います。

詳細はこちら



(協会けんぽHP)



## 協会けんぽ静岡支部 LINE公式アカウントのご紹介

### 協会けんぽ静岡支部のLINE公式アカウント があることをご存じでしょうか？

皆さまがお手軽に情報を知ることができるように、LINEを使った配信をしております。  
静岡県内で開催される**集団健診のご案内**や、**健康に関する情報**を配信しておりますので、どうぞご活用ください。

友だち追加していただくと、集団健診のご案内をいち早くお届けします。友だち追加がまだの方は、以下の  
二次元コードまたはID検索からぜひご登録ください。



友だち追加はこちら！

ID検索 🔍 [kenpo\\_shizuoka](#)



協会けんぽ  
静岡支部  
LINE 公式  
アカウント

※配信内容に個人情報は含みません。

※コメントやメッセージに対する個別の返信は行いません。各情報に質問等がある場合は、お手数ですが電話にてお問い合わせください。

## マイナ保険証をご利用ください！

### マイナンバーカードを健康保険証として利用する方法

マイナンバーカードを  
お持ちでない方



マイナンバーカードを申請

- ① スマホ・パソコンから
- ② 証明写真機から
- ③ 郵送

マイナンバーカードを  
お持ちの方



マイナンバーカードを  
健康保険証として登録

- ① 医療機関・薬局の顔認証付き  
カードリーダー
- ② セブン銀行ATM
- ③ マイナポータル



医療機関・薬局で  
マイナンバーカードを使用

顔認証付きカードリーダー  
で受付をしてみましょう！

マイナ保険証に関するお問い合わせ先

「協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル」 ☎ 0570-015-369 開設時間 午前8時30分～午後5時15分(土日祝日・年末年始を除く)

※現行の健康保険証は令和7年12月1日までご利用いただけます。