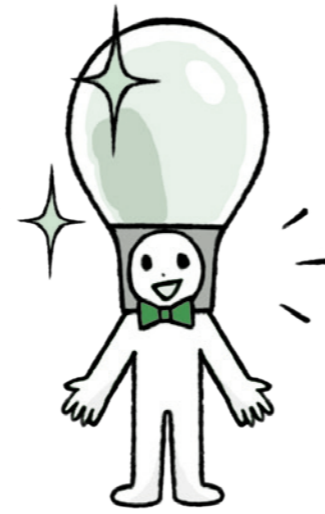


市販の薬を上手に使って セルフメディケーション

「セルフメディケーション」って聞いたこと、ありますか？
日常生活でおこる体の不調やケガの中で、
自分で判断できる軽い症状は自ら手当てすることです。



例えば…

かぜなどの軽い不調なら、あわてて病院に行くのではなく、市販の薬をのんで、家でゆっくり休んで様子を見てはいかがでしょうか。

病院にかけこんでも長い時間待たされて体調が悪化したり、かえって感染症をもらってしまうこともあります。



セルフメディケーションのコツ

① 市販薬 (OTC医薬品) を上手に使いましょう

市販薬は、薬局でカウンター越しに買えるため (Over the counter) OTC 医薬品ともいいます。かぜ薬、胃腸薬、痛み止めなど、体の不調に合わせて上手に使用しましょう。

② 正しい知識をもつ

病院に行くべきかを判断したり、どの市販薬を使って手当をするかを決めたりするには正しい知識が必要です。判断がむずかしいときは、電話健康相談や薬局で相談しましょう。

電機健保 電話健康相談センター

0120-196381

通話料
無料

24時間

年中
無休

プライバシー
厳守



でも市販薬は
効きめが
弱いんじゃない？



処方薬と同じ成分の
“スイッチOTC医薬品”
もあります

スイッチOTC医薬品

これまで医師の処方せんがないと買えなかった医療用医薬品から転用され、市販となった医薬品のこと。例えば、一部のかぜ薬に含まれる「イブプロフェン」も医療用医薬品の成分です。病院の薬と同じ有

効成分を含んでおり、セルフメディケーションには心強い味方になります。
近年、スイッチOTC医薬品の種類は増えていっていますので、ぜひご活用ください。

スイッチOTC医薬品のレシートは大切に保管を！ 医療費控除の特例！

セルフメディケーション
税 控除 対象

「セルフメディケーション税制」という医療費控除の特例 (2021年12月31日まで) が実施されています。1年間に家族分まとめて1年間に購入したスイッチOTC医薬品の費用が12,000円を超えた場合、超えた分をその年の課税所得から控除できます。対象製品には、左のマークがパッケージに表示されています。

電機健保はセルフメディケーションを応援します 歩いてポイントを貯めて家庭薬をGet! 利用しないと損です!

P8-9にご紹介のとおり、「MHWウォーキングキャンペーン」と「ポイントGETキャンペーン」でポイントを貯めると、家庭薬あっせん販売で1ポイント1円換算で利用できます。チャンスは年2回! ご家族のセルフメディケーションにご活用ください。

全員に1,000円補助

MHWウォーキングキャンペーンのポイント
達成賞 2,000円分+α

世帯内達成者複数名でプラスα
例) 被扶養者である妻と夫婦で達成し、合計4,000円分をゲット!

ポイントGETキャンペーンのポイント
最大2,000円分



最大
5,000円分+α
の補助が
受けられます!