セルフメディケーションのススメ

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」（WHO）です。
自分の健康は自分で守りましょう。

メリット

- **時間の節約**　病院に行く時間がないときでも市販薬で対処できます。病院の待ち時間も不要です。
- **経済的**　医師の診察料や処方箋料が不要なため、コストを抑えられます。
- **健康意識の向上**　自分の体と向き合うことで、健康に対する意識が高まります。

＼頭痛がしたら／

＼風邪の初期症状／

＼筋肉痛には／

注意点

- **正しい知識**　薬の選び方や使い方を正しく理解することが大切です。
- **適切な使用**　用法・用量を守り、推奨される期間以上の使用は避けましょう。
- **専門家のアドバイス**　不安な点があれば、専門家に相談しましょう。

セルフメディケーション税制

健診や予防接種など健康の取組みをしている方が、対象となる市販薬を1年間に12,000円以上購入した場合、超えた額が所得控除の対象となります。

セルフメディケーション 税 控除 対象

詳しくはコチラ　https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html

「ウォーキングキャンペーンで獲得した家庭薬購入補助券」と
「MYポイント抽選で獲得した補助券」が
家庭薬斡旋販売でご利用いただけます！

MY HEALTH WEBのMYメール内の進呈メールを印刷して同封してください。