

セルフメディケーションに 取り組んでみよう!



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」です。
いつまでも健康的な生活を送るためにも、できることから実践していきましょう。

セルフメディケーションのポイント

POINT
1

自分の健康状態を把握する

健診は必ず受け、自宅でも体重や血圧を測定するようにしましょう。日頃から自分の健康に関心を持つことが大切です。



POINT
2

健康的な生活習慣を心掛ける

日々の積み重ねが健康を作ります。栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠と休養を心掛けましょう。



POINT
3

医療や健康について正しい知識を持つ

分からないことは放置せず、かかりつけ医や薬剤師などの専門家に相談しながら正しい知識を持ちましょう。



POINT
4

OTC医薬品を活用する

日常生活のなかで見られる軽い体の不調は自分で手軽にケアできるOTC医薬品を選択肢に入れましょう。



OTC医薬品を上手に使おう

薬には医師の処方箋がなければ購入できない「医療用医薬品」と、処方箋なしで購入できる「OTC医薬品(市販薬)」があります。OTC医薬品は、病院へ行かなくてもドラッグストアなどで手軽に入手することができます。上手に使うことで、自分で症状に対応することが可能になります。

OTC医薬品を使うメリット

- 医療機関を受診する時間とコストを節約できる
- 症状が出たときにすぐ対応できる
- 健康管理の意識を高めることができる

健康保険組合

OTC医薬品の詳しい説明は
裏面をご覧ください



OTC医薬品を賢く使って健康管理!



風邪や花粉症など軽い症状の場合は、**OTC医薬品**を買ってきて自分で手当てをする選択肢もあります。症状や状況に応じて賢く使い分けることが大切です。



📍 スイッチOTC医薬品とは？

処方箋が必要な医療用医薬品から、OTC医薬品へ転用された薬を「スイッチOTC医薬品」といいます。病院で処方される薬と同じ成分のため、比較的高い効果が得られるのが特徴です。ドラッグストアや薬局で薬剤師からの説明を受けることで購入できます。



📍 医療機関の受診とOTC医薬品どちらが安い？

OTC医薬品は処方箋が必要ないため、薬代のみの支払いとなります。症状や薬の使い方によっては最終的な自己負担の総額が安くなる場合もあります。どのOTC医薬品を選べばいいかわからない場合は、薬剤師に相談してみましょう。

▶ 同一成分の花粉症薬を2週間入手する場合
(フェキソフェナジン60mg 14日分)



※ 厚生労働省「第1回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

令和9年3月から OTC類似薬の保険給付の見直しが行われる予定です

令和9年3月から、「OTC類似薬」に対して特別料金がかかる仕組みが導入される予定です。

OTC類似薬とは、医師の処方箋が必要な医療用医薬品の中で、OTC医薬品と成分、飲み方、1日の最大用量が同じ医薬品のことです。対象となるOTC類似薬を使用する場合に、医療費の自己負担に加えて「薬剤費の4分の1相当の額」の特別料金がかかります。

対象となるOTC類似薬の範囲と特別料金の額

- 成分数 77
- 品目数 約1,100
- 主な対応症状 風邪症状、鼻炎、腰痛・肩凝り、胃痛・胸焼けなど
- 特別料金 対象薬剤の薬剤費の4分の1相当の額

