



セルフメディケーションが結局、得をする

“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”をセルフメディケーションといいます。
健康管理、健康増進に取り組むことは、医療費の節減だけでなく、QOL（生活の質）の向上にもつながります。

これもセルフメディケーション

健診結果で早く動く

健診で生活習慣病と診断される前に、健診結果から悪化傾向に気づき、生活習慣の改善に取り組むのもセルフメディケーション。気づいて動くのが早ければ早いほど、改善する可能性が高くなります。



これもセルフメディケーション

毎日の健康づくり

健康を維持・増進することもセルフメディケーション。病気を遠ざける健康的な心身は、バランスのよい食事、運動習慣、質の高い睡眠でつくられます。近道はないので、一つひとつ健康を意識して選択しましょう。



、健保組合も、国も、セルフメディケーションを後押し！！

健保組合では、40～74歳を対象とした特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、生活習慣の改善でメタボリックシンドロームの芽を摘むための、保健師や管理栄養士によるサポートです。みなさんのセルフメディケーションの助けになりますので、案内が届い

たら積極的にご参加ください。

また、セルフメディケーションのための医薬品の購入費用等は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象になります。納めた税金が還付・減額されますので、かかった費用が多くなったら、忘れずに利用するようにしましょう。