

# セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

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、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

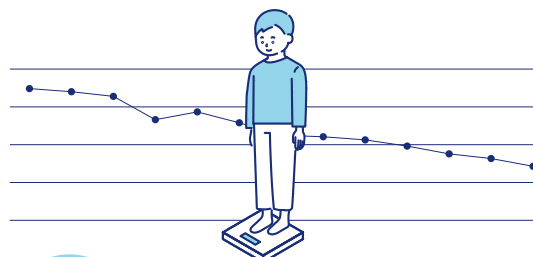
## セルフケア・セルフメディケーションのポイント



Point  
01

### 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、知識が向上し、健康維持に役立ちます。



Point  
02

### 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への意識を高めましょう。



Point  
03

### 正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。



Point  
04

### 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。

ご存知ですか？

## ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力」のこと。自分の身体について考え、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすことです。

### ヘルスリテラシーが大切な理由

ヘルスリテラシーが高いと、医師などへの的確な質問・相談や自分の体調を自分で管理・確認ができるため、健康状態が良い傾向にあります。一方で、ヘルスリテラシーが低いと、検診受診率が低い、正しく服薬しないなどにより、健康状態が悪化してしまいます。

ヘルスリテラシーは「健康を決める力」とも言うことができ、この力を向上させることが病気の予防や健康寿命の延伸につながります。

## セルフメディケーションの心強い味方！

# こんなときにはOTC医薬品をご活用ください！

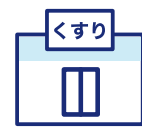
OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。



## OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがあります



スイッチ

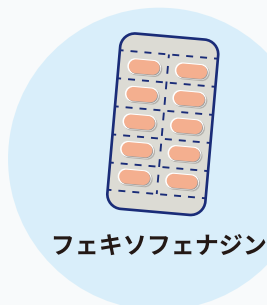


医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局で購入できる同一有効成分のOTC医薬品

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものをOTC医薬品に転用したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。

### ▼ 医療用医薬品からスイッチされているOTC医薬品の例



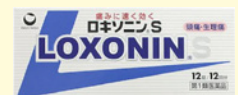
スイッチ



第2類医薬品



スイッチ



第1類医薬品



お薬のオンライン相談・購入サイト



## あなたの薬箱

今すぐ使えるクーポンプレゼント中！

¥300 クーポンGET!

対象商品：OTC医薬品

クーポンコード：ntn2026

利用期限：2027年3月31日

ご利用はこちら



利用  
無料

さらに

お薬選びに迷ったら...

薬剤師へ無料LINE相談できます!!

気軽にご相談ください!

