

セルフメディケーション

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、軽度な体の不調は自分で手当てすること」です。セルフメディケーションを推進していくことは、国民の自発的な健康管理や疾病予防の取組みを促進することはもちろん、医療費の適正化にもつながります。



セルフメディケーションを行うには

なにをしたらいいの？

適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・休息を心がけ、体調管理(体温・体重・血圧等の測定、健康診断受診等)を継続するなど、日頃から健康を意識することです。

セルフメディケーションを心がけましょう

健康管理の促進 自分の健康状態を把握し、早期に対処することで、重症化を防ぎ、健康を維持しやすくします。

医療費の適正化 市販薬(OTC薬)の使用を促進することで、医療資源を有効に活用し、医療費の節約につながります。

※OTC薬とは…医師の処方箋を要さず自らの意思と責任で用いられる医薬品

生活習慣病の予防 日常的な健康管理を通じて、生活習慣病の予防や改善を図ります。