

## 医療費削減にご協力を

### 1. セルフメディケーションを活用しましょう

#### セルフメディケーションとは

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」というWHOの定義です。

セルフメディケーションを活用することで

- 毎日の健康管理の習慣が身につく
  - 医療機関に受診する手間と時間が省かれる
  - 医療や薬の知識が身につく
  - 通院が減ることにより、医療費の増加を防ぐ
- などの効果があります。

具体的な方法としては、適度な運動をする、十分な睡眠をとる、バランスのとれた食事を心がける、体温・体重・血圧などを測定し体調管理をおこなう、健康診断を受診するなどが挙げられます。

このマークが  
目印です



#### OTC医薬品を活用しましょう

OTC医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品のことです。

軽い体調不良であれば、OTC医薬品を活用することで、医療費が節約できる場合があります。ただし、飲み合わせなどによって副作用などが現れることがあるので、そういった場合は薬剤師に相談してみましょう。

また、体調が改善しない場合にはすみやかに医療機関を受診するなど、適宜判断をおこないましょう。

#### セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例) について

セルフメディケーション税制は、国民のセルフメディケーションを推進するために、一定条件のもとで所得控除を受けられる制度です。この税制は、従来の医療費控除と選択制であることなど、いくつかの条件があります。詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。



厚生労働省HP

### 2. ジェネリック医薬品を活用しましょう

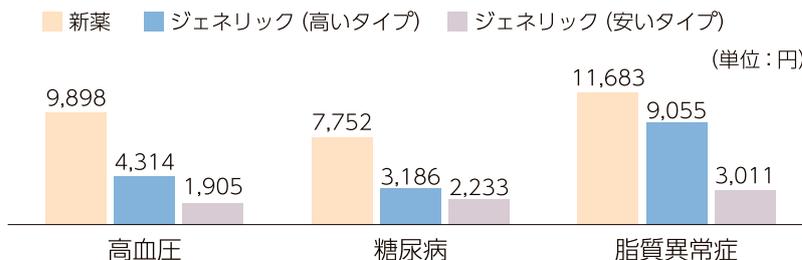
#### ジェネリック医薬品とは

ジェネリック医薬品とは、新薬を開発した会社の特許が切れた後、別の会社が同じ有効成分を使って製造・販売する薬のことを言います。開発コストが抑えられる分、低価格となります。

令和5年10月診療分の南阿蘇村のジェネリック医薬品使用率(数量シェア)は、90.0%となっています。

#### どのくらい安くなる？

高血圧・糖尿病・脂質異常症の薬を、自己負担3割で1日1回・1回1錠・365日服用した場合、自己負担額の差額の目安は右図のとおりです。



#### ジェネリック医薬品を使いたいときは

ジェネリック医薬品を利用するには、医師に相談し、使用方法などについては薬剤師に相談してみましょう。

★注意点 OTC医薬品、ジェネリック医薬品ともに、個人によって薬の効き方が異なったり、副作用が現れる場合があります。身体に合わないと感じたら、医師や薬剤師に相談しましょう。