

健やかな毎日をおくるために

～セルフメディケーションの習慣をつけましょう～



「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

からだの不調や健康への不安を感じたときだけでなく、健康なときに病気を予防したり、日頃から自身の健康管理をすることが大切です。

また、からだの軽い不調を感じた時は、OTC医薬品などを上手に用いながら十分休養をとり、自ら手当てすることもセルフメディケーションの一つです。

セルフメディケーションのポイント

規則正しい生活

規則正しい生活は健康づくりの基本です。普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、からだに備わっている自然治癒力を高めておきましょう。



バランスの良い食事



十分な睡眠

適度な運動



日常的な健康管理

自分のからだの状態を知っておくために、定期的に健康診断やがん検診を受診しましょう。

また、日頃から体重・体脂肪・血圧などをチェックすることで、からだの変化に早く気付くことができます。

健診の詳細は裏面を参照



健康に関する正しい情報

かかりつけの医師や薬剤師さんを決めておくと、自分の体質や状態、症状に合った適切なアドバイスが受けられます。

また、わからないことは自己判断せずに、専門家に相談しましょう。



市販薬（OTC医薬品）

を上手に使う

OTC医薬品は、体力を回復させたり、症状をやわらげたりして、自然治癒力を助け、健康を取り戻すのに役立ちます。

OTC医薬品を使った上手なセルフメディケーションで、軽度なからだの不調は自分で手当てすることができます。

セルフメディケーション
税制で所得控除が可能な
場合もあります



定期的に健診・検診を受診しましょう

上尾市国保にご加入の方は、以下の健(検)診を受診できます。
特に生活習慣病は初期段階では自覚症状が少なく、気付いた時には重症化していることもある恐ろしい病気です。

「まだまだ元気だから」「体に不調があるわけじゃないし」などと自己判断で健診を遠ざけていませんか？

いつまでも健康で元気な毎日を過ごしていくために、毎年必ず健(検)診を受けましょう。

特定健康診査

対象者 上尾市国民健康保険加入の**40歳から74歳の方**

受診期間 5月から10月

検査内容 身体計測・血圧・血糖・脂質・尿検査・肝機能検査・心電図検査・問診など

自己負担 無料



国保人間ドック

対象者 上尾市国民健康保険加入の**35歳から74歳の方**

受診期間 5月から翌年2月

検査内容 特定健診の内容に加え、便潜血・胸部レントゲン・胃部レントゲンまたは内視鏡、腹部超音波・眼底・総合診断

補助額 2万円（検診料が2万円を超えない場合は全額）

20～30歳代ヘルスチェック

対象者 職場等で健診を受診する機会のない**20歳から39歳の方**

受診期間 5月から11月

検査内容 身体計測・血圧・尿・貧血・血糖検査など

自己負担 無料（国保加入者でない場合は950円）

各種がん検診

対象者 **40歳以上**

受診期間 5月から11月または12月

検査内容 胃がん・肺がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん

自己負担 無料（国保加入者でない場合は自己負担あり）

