

国

保

だより

今回は、医療費節約のためのポイントについて、ご紹介します。

☎ 市民課 ☎ 61-1633

お薬手帳は1冊にまとめましょう

「お薬手帳」は服用中の薬や服薬歴などが分かる大切な情報源です。一人一人に合った適切な処方に用います。必ず1冊にまとめておき、受診時に忘れずに持参しましょう。



マイナ保険証を利用すると、過去1か月～5年の間に処方されたお薬情報を、マイナポータルで確認できます。自動で記録されるため、記載漏れ防止に役立ちます。

セルフメディケーションを心がけましょう

自らの健康管理に積極的に取り組むことをセルフメディケーションといいます。軽微な症状はOTC医薬品（市販薬）で早めに対処したり、健康診断や予防接種などを欠かさずに受けましょう。



セルフメディケーション税制により、対象となるOTC医薬品の購入費用が一定額を超えると、所得控除を受けられます。

詳しくは厚生労働省HPを
確認してください

