

# 年金機構けんぽからのお知らせ（第631号）8.1.19

## 薬のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」



### 1 知つ得お薬情報通信 vol.4

当健保組合では、皆様のセルフメディケーションの取り組みに活用していただくためのコンテンツを毎月お届けします。

今回は「鎮痛薬はどうやって選ぶ？いつ飲むべき？5つの鎮痛薬 Q&A」と題し、市販の鎮痛薬の選び方や飲むべきタイミングなどに関するQ&A形式の解説をお届けします。

頭痛や生理痛など、急な症状でつらいときに頼れる市販の鎮痛薬。

でも「いつも何となく選んでいる」「飲み方は自己流かも…」という方も多いのではないでしょうか？

たとえば「どの成分が自分に合っているのか」「頭痛・生理痛など痛みのときすぐに薬を飲んでよいか」など、鎮痛薬を安心して使うためのポイントをわかりやすくまとめています。

別紙をぜひご覧ください。

### 2 OTC 医薬品利用促進のための通知送付について

セルフメディケーション推進の一環として、対象の方に「スイッチ OTC 医薬品のご案内」を送付します。この機会に OTC 医薬品の利用をご検討ください。

対象者	19歳(※)以上の加入者で、過去1年間のレセプトから、花粉症等OTC医薬品へ切替可能な医薬品が単独で処方されている方 (※)令和7年3月31日時点
送付時期 及び送付先	令和8年1月19日から1月22日頃に順次発送 ・被保険者は勤務先の拠点へ送付します。 庶務担当者は対象の方へ配付をお願いします。 ・被扶養者及び任意継続被保険者は自宅へ送付します 被扶養者宛に送付できない場合、被保険者の勤務先へ送付しますので、被保険者から被扶養者へお渡しいただきますようお願いします。 
クーポン利用方法	通知にはOTC医薬品購入のためのクーポンコード(1,000円分)を記載しています。 <u>有効期限:令和8年3月31日、1回限り</u> となります。 利用方法等詳細は、通知をご確認ください。
留意事項	購入日に当健保組合の資格を喪失している場合は利用できません。
委託事業者	ホワイトヘルスケア株式会社

当健保組合では、皆さまのセルフメディケーション（ご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）を促進するために、「市販薬（OTC 医薬品）の活用」を推奨し、加入者様専用のお薬のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」を提供しています。

オンラインでいつでも購入可能で、効果の高い第1類医薬品もあります。また、お薬選びに迷った時に、処方薬と同一成分の市販薬を検索する「OTC 医薬品ガイド」、症状から市販薬を検索する「お薬ナビ」、受診の目安となる症状を確認することができる「レッドフラッグチェック」、薬剤師へのLINE相談も可能です。

医療機関を受診するより診察料や調剤料がかからず、医療費が安くなる場合もあります。

症状や状況に合わせて、選択肢の一つとしてぜひ活用してください。



照会先	日本年金機構健康保険組合 保健事業課 電話番号 03-5216-3222  ※お問い合わせは 12 時～13 時を除いた時間帯にお願いします。 (12 時～13 時は担当不在により回答できない場合があります。)
添付資料	【別紙】「知つ得お薬情報通信～セルフメディケーションのすゝめ～」 【別添】「スイッチ OTC 医薬品のご案内」サンプル
備考	

# “知つ得”お薬情報通信

セルフメディケーションのすゝめ

お薬の上手な活用法、ご存じですか?



健康やお薬にまつわる情報を定期的に発信しています。

気軽に読めて、生活に取り入れやすい内容になっていますので、ぜひご覧ください!

QRをクリック  
もしくは読み込む



日本年金機構健康保険組合では「セルフメディケーション」（軽度な身体の不調は自分で手当する）を推奨しています。加入者のみなさまに、日常の健康管理や応急処置等に対応いただけますため、OTC医薬品（市販薬）を斡旋しています。



お薬のオンライン相談・購入サイト  
**あなたの薬箱**

## あなたの薬箱が選ばれる5つの理由

- 1 オンラインで、いつでもどこでもお薬の注文が可能
- 2 LINE薬剤師相談が無料で使えるから安心
- 3 最短即日発送（欠品などを除く）
- 4 豊富な商品ラインナップ
- 5 3,000円以上のご注文で送料無料（3,000円未満は一律200円）



登録無料・簡単1分で完了

あなたの薬箱の登録はこちら ►►



## スイッチ OTC 医薬品のご案内 サンプル

&lt;宛名面&gt;

料金別納  
郵便

あなたの薬箱

日本年金機構健康保険組合からの重要なお知らせです。

宛名をご確認の上、必ずご本人が開封してください。

**重要 親展**

日本年金機構健康保険組合

お問い合わせ (株)ホワイトヘルスケア株式会社  
e-mail: etc\_support@whitehealthcare.co.jp  
「お名前へのお届けはお手数に御めんなさい」  
ホワイトヘルスケア株式会社:〒351-0111 埼玉県幸手市幸手4番地11号 電話:0120-123-1234

**最大 2,500 円分プレゼント!**

市販薬購入とアンケート回答（抽選）で

OPEN

オトクな情報をお伝えしています。詳細は中面をご確認ください。

山田太郎様 に届けます!!

病院に行かなくても、同じ成分が入った市販薬が購入できます！

市販薬の中には、もともと病院で販売されていたお薬を、薬局やドラッグストアなどで購入できるようにしたお薬があります。

病院でもらうお薬 → 薬局やドラッグストアで購入できる市販薬

例えば、こんなお薬があります

市販薬で対処すると何がいいの？

- 1 痘瘍時閉鎖ゼロ 通常の手術が被ける
- 2 薬用やネットで 手術に購入できる
- 3 買く漢んで お財布に優しい

市販薬で治療が手に入るため、医療機関や診療所を受診する必要なく、お家で簡単に購入できます。

お手軽で安全なので、薬局やドラッグストアはもちろん、オンラインでも購入できます。

市販薬は購入以外に、医療機関や薬剤師がいることで安心して購入できます。

&lt;中面&gt;

山田太郎様 の処方歴より

病院に行かなくても、同じ成分が入った市販薬が購入できます！

市販薬の中には、もともと病院で販売されていたお薬を、薬局やドラッグストアなどで購入できるようにしたお薬があります。

あなたの過去の処方箋と同じ有効成分の市販薬を確認しましょう。

病院で処方されたお薬

アレグラ製50mg	アレグラ・ゲム通販（花王店）
ヘビアン・保湿化粧クリーム 0.3%（花王）	花王料飲用
商品名	商品名
商品名	商品名
商品名	商品名

同じ有効成分が入った市販薬の例

- 「アレグラFX」「アレルビ」「ケアピエン」
- 「ヒルマイドクリーム」「HPクリーム」

市販薬で治療が手に入るため、医療機関や診療所を受診する必要なく、お家で簡単に購入できます。

市販薬は購入以外に、医療機関や薬剤師がいることで安心して購入できます。

今なら市販薬がオトクに購入できます!!

1,000 円相当  
補助キャンペーン実施中!!

QR

① 薬局・ドラッグストア等で購入する場合

市販薬・ドラッグストア、オンラインサイトで利用可能。レシート等で支払い済みの場合は、QRコードにて支払。

PayPay  
dカード  
Amazonギフトカード  
銀行振込  
QR

② あなたの薬箱（市販薬のオンラインサイト）で購入する場合

あなたの薬箱（市販薬のオンラインサイト）で購入。最大45%OFFキャンペーン実施中！

本取り組みのアンケートにご回答いただくと  
1,500 円 Amazonギフトカード相当 プレゼント!!

QR

さらに

10% OFF  
アマゾンギフトカード

QR