



健保だより

西武健康保険組合ホームページからご覧になれます。
<https://www.seibu-kenpo.or.jp>

No.1127

2025.1.20

西武健康保険組合

セルフメディケーション※のご案内

※軽度な不調に対して、医療機関に依存せず、OTC医薬品（市販薬）等を活用して自身で手当てすること

薬局やドラッグストアで医師が処方するものと同一有効成分のお薬が処方せん無しに購入できることをご存じですか？（OTC）

ポイント①



同一有効成分



医療用医薬品

市販薬

ポイント②



病院の受診・処方箋なしで購入可能

時間やお金を節約できる

- ① 病院に行く時間が節約できる。
- ② 診察料や調剤代がかからない。

お薬のオンライン購入・相談が気軽にできる！

あなたの薬箱

お薬選びに迷っても大丈夫！
薬剤師に無料でLINE相談！

一般用医薬品（OTC医薬品）のオンライン購入サービス

「あなたの薬箱」もご利用できます。



会員登録・ログインは
[こちらから](#)

委託先：株式会社ミナカラ
/ホワイトヘルスケア株式会社

無料のLINE相談で
お薬の心配も解決できます

- ・副作用は大丈夫？
- ・今飲んでいる薬と一緒に飲んでいいの？

2023年度に「花粉症」「肌荒れ・湿疹」「肩こり・腰痛」等の症状で病院に通われた方※に、市販のお薬で同等の効果が期待できるセルフメディケーションのご案内通知を郵送いたします。（詳細は別紙ご参照ください）

ご案内には、対象のお薬購入時に利用できるお得なクーポンが入っています。

届いた方は、開封してご確認ください！

※同時に複数の疾患で治療を受けていない等一定の条件を満たす方に限ります

薬局・ドラッグストアで購入できる市販薬の商品例



軽度な症状であれば、病院受診の場合も、
市販薬で対処する場合でも
できることに大きな違いはありません。



医師による処方が必要な医療用医薬品

花粉症薬



アレグラ錠 60mg

皮膚 疾患薬



ヒルドイドソフト軟膏 0.3%

外用消炎 鎮痛剤



ロキソプロフェン Na50mg テープ

薬局で購入できる同一有効成分の市販薬

第2類医薬品



アレグラFX

第2類医薬品



アレルビ

第2類医薬品



ケアビエン

第2類医薬品



ヒルマイルドクリーム

第2類医薬品



ヒフメイド油性クリーム

第2類医薬品



ロキエフェクト
LX テープα

第2類医薬品



ロキソニンSパップ

第2類医薬品



ロキソニンS テープ

“知っ得”お薬情報通信

特大号
花粉症編

病院の薬の方が
市販薬よりも効き目
が強い？

なるべく症状を軽く
する上手な薬の使い方
ってある？

花粉症対策はいつから
始めればいい？



↑詳しくはこちら↑

こちらもチェックして、花粉症の対策をしましょう

セルフメディケーション推進に関する取組みのご案内

西武健康保険組合では、加入者の皆さまの健康づくりの選択肢の一つとして、セルフメディケーション（軽度な身体不調に対して、医療機関に依存せず、OTC医薬品（市販薬）等を活用して自身で手当すること）の推進を目的とした保健事業を実施致しております。当事業において、加入者の皆様に向けたセルフメディケーションの実践のための通知書の送付を実施致しますので、詳細を下記の通り、ご案内させていただきます。

また、セルフメディケーションの一環として、OTC医薬品を購入頂く際には、「あなたの薬箱」もご利用頂けますのでご活用下さい。

記

1. 本取組の概要

①目的 加入者の方のセルフメディケーションの推進

②実施内容

- ・一般用医薬品(OTC医薬品)の活用に関する協力依頼通知書の送付（対象の方）
- ・OTC医薬品を購入出来るECサイト、LINE相談サービスのご紹介（下記2ご参照）

③対象者

本通知は、アレルギー疾患・皮膚疾患・肩こり・腰痛などの医療用医薬品を処方されている方を対象に送付いたします（同時に複数の疾患で治療を受けていない等一定の条件を満たす方に限りま

す）。対象者の抽出方法は、レセプトデータを活用し実施いたしております。

④協力依頼通知書の送付時期 2025年1月

2. 「あなたの薬箱」のご利用案内(詳細は[あなたの薬箱 ご利用ガイド](#)ご参照)

①サービス 「あなたの薬箱」(委託先：株式会社ミナカラ/ホワイトヘルスケア株式会社)

- ・お薬選び、服薬全般に対して薬剤師によるLINE相談サービス
- ・一般用医薬品(OTC医薬品)のオンライン購入サービス

②対象 被保険者及び健保被扶養者（西武健康保険組合の有資格者）

③費用 相談サービスの利用及びECサイトの登録は無料。薬の購入はECサイト上で決済ください。

④登録方法

サービスを新規に利用ご希望の方は、下記URL及びLINEからご登録下さい。

(1) EC サイト登録：<https://otc.whitehealthcare.co.jp/pages/lp?id=seibu>

初回の会員登録にあたり、保険証を手元にご用意ください。

(2) LINE相談登録：（1）サイト内よりご確認ください。

本件照会先：ホワイトヘルスケア株式会社 otc_support@whitehealthcare.co.jp

一般用医薬品(OTC医薬品)の活用に関する協力依頼 通知書（サンプル）



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

お問合せ

(委託先) ホワイトヘルスケア株式会社

✉ otc_support@whitehealthcare.co.jp

「宛先への未着時は以下住所に還付ください」

還付先住所：〒103-0011 東京都中央区日本橋大伝馬町1-7-5 グランド日本橋小伝馬町2階

宛先が異なる場合は、開封せずに、郵便物の表面に誤配達である旨を記載した付箋等を貼付けの上、郵便ポストに投函してください

OPEN

水に濡れた場合は完全に乾かしてから開封してください

『市販のお薬は効き目が弱い』
と思っているあなたへ

花粉症

辛い目のかゆみと鼻づまりで
何も手につかない...

肌荒れ・湿疹

冬場の肌はピリピリ、カサカサ。
普段のケアでは違い付かない...

肩こり・腰痛

寝ても取れないこり・痛み。
振り回されるのも辛い...

市販薬でも**病院のお薬と同様の効果**が期待できます！
(病院で処方されるお薬と同一有効成分の市販薬があります)

ポイント①

「**同一有効成分**」

薬用医薬品

ポイント②

病院の受診・処方箋なしで購入可能

市販薬

例えば、こんなお薬があります

アレジオン 20

第2類医薬品

アレジオン 20

第2類医薬品

アレジオン 20

第2類医薬品

アレジオン 20

第2類医薬品

アレジオン 20

第2類医薬品

当健保では、加入者の皆様に軽度な不調に対する対処法をご提案することにより、皆様の医療費負担の軽減と健保財政の健全化を目指しています。本通知は、花粉症や湿疹、関節炎等に対する市販薬による対処法のご提案としてお送りしております。

詳細は中面をご確認ください。お得な情報も掲載しています！