

セルフメディケーション



健康づくり
応援 News



2025

2025/7/1

7月24日は「セルフメディケーションの日」です。

セルフメディケーションとは**軽度な身体の不調は、自分で手当てをする**ことを言います。

病院に行かなくても、**同じ成分が含まれる薬を薬局で買う**ことができるようになりました。

正しい知識を持ち、ご自身の健康管理にお役立てください。



添付ファイル

- [上手な薬との付き合い方～セルフメディケーション～](#)

