

セルフメディケーション



平均寿命が世界トップクラスの日本。現在では寿命の長さだけでなく、その質が問われる時代になってきています。そのために必要となってくるのがセルフメディケーションです！

☆セルフメディケーションとは☆

セルフメディケーションは世界保健機関（WHO）が「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」と示しています。それを実践するには以下の4つがポイントとなります！

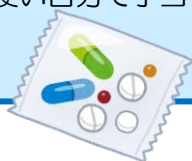
①規則正しい生活を心がける

睡眠不足や不規則な生活や食事は、身体の免疫力を低下させ、風邪をひきやすくなったり生活習慣病の原因になります。



②市販薬を上手に使う

風邪気味、頭痛、胃腸の調子が悪いなど日頃よく経験する軽度の症状は市販薬（OTC 医薬品）を使い自分で手当てします。



③正確な知識を持つ

セルフメディケーションでは症状に合わせた確かな薬を正しく使うことが大切です。わからないことがあれば薬剤師などの専門家に確認してください。



④健康と生活習慣をチェック

日頃から自分の身体と向き合い健康管理を心がけましょう。



☆OTC 医薬品とは☆

OTC 医薬品（一般用医薬品）：薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売されている医薬品のことです。

医療用医薬品：主に医師が処方する医薬品とは異なります。

☆セルフメディケーション税制☆

対象となる人は

会社や公的な「定期健康診断」や「特定健康診査」、「がん検診」などを受診した人です。また納税している方が申告できます。

※個人が任意で受診した人間ドックは含まれません※

対象者となる
OTC 医薬品は

医療用から OTC 医薬品に移行した成分を含む医薬品が対象になります。現在 1600 品目が対象になり、厚生労働省の HP にリストが記載されています。

このマークがついてある
OTC 医薬品が対象です！

セルフメディケーション
税 控除 対象

金額は

年間 1 万 2000 円を超えて購入した際に 1 万 2000 円を超えた部分について所得控除を受けることができます。（上限金額：8 万 8000 円）

必要なものは

1 年分の購入証明書類（レシートや領収書）が必要になります。

※レシートや領収書には「商品名」「金額」「セルフメディケーション税制対象品目であること」「販売店名」「購入日」が明記されてある必要があります。



☆医療費控除とセルフメディケーション税制は併用することができません。

☆自分自身の健康は自分で守っていきけるようにさまざまな制度を利用し健康管理や病気の予防に取り組むことが大切です！！