

健康診断を受けて、毎日元気に、健康に。

セルフメディケーション



「セルフメディケーション」とは

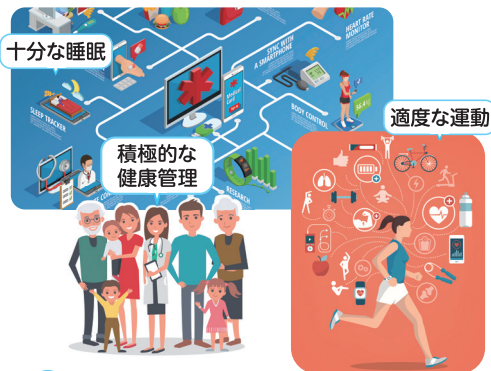
「日ごろから自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」ことです。

セルフメディケーションを心がけることで、医療費も節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。

Q 実際どうしたらよいの？

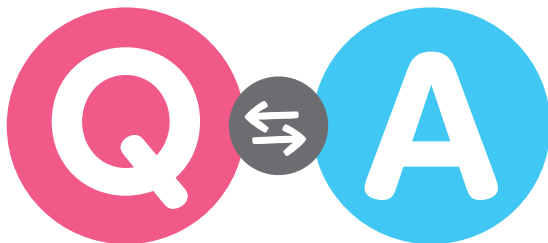
A ポイント1

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発症の原因になります。



A ポイント2

市販薬を上手に使いましょう。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。



A ポイント3

わからないことは専門家に相談しましょう。

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。わからないことは薬剤師などの専門家に確認してください。



A ポイント4

日ごろから、身体の状態と生活習慣をチェックしましょう。日ごろから自分の身体と向き合い、健康管理を心がけましょう。



「セルフメディケーション税制」に関する詳しい情報は

■制度について知りたい場合
厚生労働省

「セルフメディケーション税制」
(医療費控除の特例)について



■確定申告について知りたい場合
最寄りの
税務署・国税庁
「税についての相談窓口」



- 公益社団法人 日本薬剤師会
- 日本チェーンドラッグストア協会
- 一般社団法人 日本保険薬局協会
- 一般社団法人 日本医薬品卸売業連合会
- 一般社団法人 全国家庭常備薬特品連合会
- 日本製薬団体連合会
- 日本一般用医薬品連合会