

# セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

## セルフケア・セルフメディケーションのポイント

Point  
01

### 規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。

Point  
02

### 健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。

Point  
03

### 正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師・薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。

Point  
04

### OTC 医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC 医薬品（市販薬）の活用も選択肢になります。

ご存知ですか？

## ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力」のこと。自分の身体について考え、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすことです。

### ヘルスリテラシーが大切な理由

ヘルスリテラシーが高いと、医師などへの的確な質問・相談や自分の体調を自分で管理・確認ができるため、健康状態が良い傾向にあります。一方で、ヘルスリテラシーが低いと、検診受診率が低い、正しく服薬しないなどにより、健康状態が悪化してしまいます。

ヘルスリテラシーは「健康を決める力」とも言うことができ、この力を向上させることが**病気の予防**や**健康寿命の延伸**につながります。

## セルフメディケーションの心強い味方！

## こんなときにはOTC 医薬品をご活用ください！

受付時間  
間に合わない…

どうしよう…

忙しくて思うように  
受診ができない！

花粉症で  
ちよつとつらい

うーん

病院に行くほどでも  
ないけど体調が悪い

急な体調不良を  
なんとかしたい

健康管理の常備薬に

### OTC 医薬品 （市販薬）とは？

OTC 医薬品はOver The Counter（カウンター越し）の略で、薬局やドラッグストアなどで、医師の処方箋なく購入できる要指導医薬品や一般用医薬品のこと。いろいろな疾病や症状の改善に効果を発揮します。自分自身で健康管理を行い、軽い病気の症状緩和などに活用することができます！

### OTC 医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがあります



スイッチ



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局やドラッグストアで購入できる  
同一有効成分のスイッチOTC 医薬品

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものをOTC 医薬品に転用したものを「スイッチOTC 医薬品」といいます。

▼医療用医薬品からスイッチされたスイッチ OTC 医薬品の例



身近で便利なお薬の選択肢「OTC 医薬品」を活用して、セルフメディケーションを始めてみましょう！

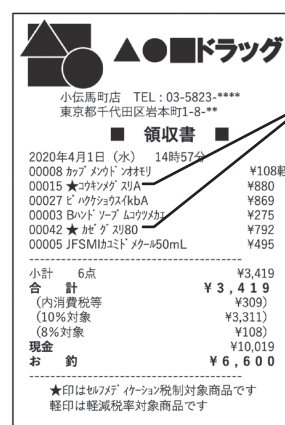
# もう始まっています！ 新しいセルフメディケーション税制

## 「セルフメディケーション税制」とは？

きちんと健康診断などを受けている人が、一部のOTC医薬品を購入した際に  
**税金が戻ってくる**(所得控除を受けられる)制度です。  
厚生労働省のWebサイトに掲載されているOTC医薬品が対象となります。  
(令和5年12月1日時点で4,126品目)

このマークが目印！

セルフメディケーション  
**税 控除 対象**



レシートの品名に  
「★マーク」が印字されます。

レシートは  
捨てずに  
保管しましょう！

2022年1月～

スイッチOTCに加え新たに**3つの症状群**に対応！

スイッチOTC



+

新たに追加！

かぜの諸症状



アレルギー  
の諸症状



腰痛・関節痛・  
肩こり



### 対象となる方

所得税や住民税を納めていて、「健康の維持増進  
及び疾病の予防への取組として一定の取組を行  
う個人」として、右記のいずれかを受けている方。

- 勤務先で実施する定期健康診断
- 特定健康診査(いわゆるメタボ健診)
- 保険者が実施する健康診査
- インフルエンザ等の予防接種
- 市町村が実施するがん検診

## 知ってトクする！ セルフメディケーション税制

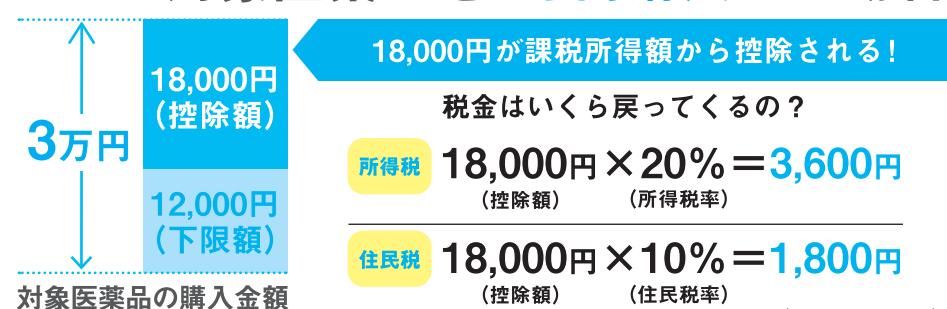
# Q&A

### Q1. どれくらいおトクになりますか？

- A. 年間購入金額が合計12,000円以上(ご家族の合計で可)の場合、12,000円を超えた金額が  
控除対象となり、翌年の税金が減額されます。

例えば…課税所得400万円※のAさん(※所得税率20%、住民税率10%)が

### 対象医薬品を3万円購入した場合



減税額の  
目安計算は  
こちらから！



日本一般用医薬品連合会  
ウェブサイト

トータル**5,400円**が戻ってくる！

### Q2. 医療費控除との違いは？

- A. 基本的な計算方法は同じですが「対象となる医療費」と「対象額」が異なります。  
セルフメディケーション税制は、医療費控除よりも対象額が下がり、利用しやすくなっています！

|               | 対象額    | 上限額   | 対象                            |
|---------------|--------|-------|-------------------------------|
| 医療費控除         | 10万円超  | 200万円 | 病院等で支払う治療費、薬局での治療のための医薬品購入費など |
| セルフメディケーション税制 | 1.2万円超 | 8.8万円 | OTC医薬品のみ(制度対象となる特定成分を含んだ医薬品)  |

上記を同時に申請することはできません。(どちらも対象となる場合はどちらか1つを選択)

### Q3. 申請するにはどうすればいいですか？

- A. セルフメディケーション税制を利用するには、確定申告が必要です。  
「セルフメディケーション税制の明細書」を添付することで領収書(レシート)の提出は不要です。  
該当商品を購入したことを示す領収書(レシート)は、必ず捨てずに確定申告期限などから5年間、  
保管しておきましょう。

### Q「セルフメディケーション税制」に関する詳しい情報

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】▶▶



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】▶▶

