



セルフメディケーションを始めましょう

セルフメディケーションとは

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体調不良は**市販薬（OTC医薬品）***などを上手に活用して自分で手当する習慣のことです。セルフメディケーションは、自らの健康に関心を持ち、軽い不調に対してOTC（一般用）医薬品等を適切に選んで用いる「セルフケア」の一要素です。

※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

こんな時に役立ちます



軽い頭痛、咳、鼻水
などの初期症状



胃もたれや
軽い腹痛



軽いケガや日焼け
などの皮膚トラブル

日常的な健康管理
(ビタミン剤など)



重篤な症状がなく、OTC医薬品の添付文書で自己対応が想定されている範囲が目安です。
疑問があれば薬剤師や登録販売者に相談し、受診の必要性も含めて助言を受けましょう。

セルフメディケーションを行う際のポイント

point
1

添付文書を 必ず確認すること

効能・効果、用法・用量、してはいけないこと（禁忌）、相談すること、相互作用、保管方法を事前に確認しましょう。

point
2

薬剤師・登録販売者に 相談すること

症状の見極め、成分の重複・飲み合わせ、既往歴や妊娠・授乳中の留意点などは対面や電話等で専門家に相談を。厚生労働省は相談体制の構築と活用を位置づけています。

point
3

用法・用量を 厳守すること

過量服用や複数製品の併用により有効成分が重複することがあります。わからない場合は購入前に相談しましょう。

point
4

症状が改善しない場合は 医療機関へ受診すること



セルフメディケーションは受診の目安を見極め、必要時に医療につなぐことが前提です。急激な体調の悪化や2〜3日使用しても良くならない場合には、医療機関に受診しましょう。

point
5

記録を残す



使用した医薬品名、成分、用量、開始日、症状の経過をメモし、かかりつけ医・薬剤師と共有できるようにしましょう。厚生労働省は電子版お薬手帳等の活用も示しています。

薬剤師・登録販売者の活用

セルフメディケーションは一人で判断する必要はありません。不安なときは、薬剤師や登録販売者に相談して最適な市販薬を選びましょう。



健康づくりは毎日の積み重ね。
セルフメディケーションで賢く・安心な健康管理を！

「セルフメディケーション税制」がわかる Q & A

制度の概要

Q このセルフメディケーション税制は どうして導入されたのか

A 「健康寿命延伸」を実現するセルフメディケーション推進のため、この制度が導入されました。

日本は巨額な財政を費やして世界のトップクラスの長寿国を実現してきました。しかし、生命寿命と健康寿命との差(不健康期間)が12年もあり、高齢者の増加に伴い、現行の医療制度が崩壊の危機を迎えています。そこで政府は、高齢者の方が元気に過ごす「健康寿命延伸」を国策として推進することになりました。このセルフメディケーション税制は、健康に関する自己管理(健康維持、予防、自己治療などのセルフメディケーション)を行うことへのインセンティブ(支援と動機付け)として導入されました。セルフメディケーション推進を目的とした税の制度導入は、わが国初のことです。

Q どの医薬品でも、誰でも受けられるのか

A この制度の利用は、①特定の医薬品、②購入金額1万2,000円を超えた金額、③健康診断や予防接種等を受けている人、④所得税・住民税を納めている人、の4つが対象要件です。①～④の対象要件を満たした方が、家族の購入分をまとめて申告することができます。

①特定の医薬品

特定の医薬品とは、医療用からOTC医薬品(市販薬)に移行(スイッチ)した成分を含む医薬品のことです。現在、約1,600品目ほどありますが、厚生労働省のホームページにリストが掲載されていますので、そちらからもご覧いただけます。

②購入金額1万2,000円を超えた金額

①の医薬品の年間購入金額(家族分を合わせて)のうち、1万2,000円を超えた金額(上限8万8,000円)が所得控除の対象となります。1万2,000円を超える金額の全額が還付されるのではなく、課税所得に応じた税率に基づいて計算され、軽減されることになります(所得税は還付され、住民税は翌年納付金額が軽減されます)。

③健康診断や予防接種等

会社や公的な『定期健康診断』や『特定健康診査(メタボ健診)』の他、『インフルエンザの予防接種』や『がん検診』、『健康診査』などのいずれかを行った人が対象となります。但し、個人が任意に実施した人間ドックは含まれません。

④所得税・住民税を納めている人

この制度は「所得控除」の制度ですので、課税所得がある(納税している)方が申告することになります。

購入時の留意事項

Q 購入時に対象商品かどうか分かるのか

A 商品、店頭のパライスカード、購入時のレシートに控除対象マーク(★=品名の前にある★印)がついている医薬品は対象商品です。購入時には、控除対象マークが医薬品のパッケージに表示されているかどうかで判断できます。また、店頭陳列のパライスカードに控除対象マークが表示されてい

る場合もあります。但し、パッケージやパライスカードへの表示は参考情報ですので、購入後に渡されるレシートに★や●印等のマークで対象医薬品であることが記載されているかどうかをご確認ください(レシートではなく領収書でも可能です)。



確定申告時の留意事項

Q どうしたら控除を受けられるのか

A 1年分の購入証明書類(レシートや領収書)に基づいて翌年に確定申告を行います。この制度は、1月1日から12月31日までの1年分の対象医薬品の購入証明書類(レシートや領収書)に基づいて、翌年に確定申告を行い、所得控除を受けることができます。レシート、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』が明記されている必要があります。

Q 確定申告には何が必要でどのようにやればよいのか

A 確定申告用紙の他に、購入証明書類(レシートや領収書)、健診等の証明書を添付書類として提出します。

レシートや領収書、健診等を受けた証明書は確定申告の際に必要となりますので、失くさないように保管しておきましょう。また確定申告の手続きには、税務署に直接出向き確定申告手続きを行う方法と、電子データによる申告方式(e-Tax)の2つの方法があります。手続きの詳しい内容は、国税庁ホームページをご覧ください。

