

自分の健康は自分で守る！！

## Let's セルフメディケーション

### 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、軽度な身体の不調は自分で手当てすること



みなさんがやっているこんなことも、「セルフメディケーション」です。

- ・風邪かなと思ったら栄養ドリンク剤を飲んで早めに休む
- ・頭痛がしたら市販の頭痛薬を飲む
- ・怪我をしたら絆創膏を貼る

### セルフメディケーションのメリット

- ・自分の体を大切にできるようになり、健やかな毎日を送ることができる。
- ・病気の発症や重症化の予防に役立ち、医療機関で診てもらう時間や手間を減らすことができる。
- ・結果として、医療費の増加を防ぐことにつながる。

### あなたも実践！ セルフメディケーションのポイント

ポイント1 日頃から積極的に自分の健康を管理する

- そのためにできること
- ①規則正しい生活を送り、体に備わっている自然治癒力を高める
  - ②毎年健診を受けて自分の体をチェック
  - ③正しい健康知識を身に付ける

ポイント2 軽い不調は自分で手当てする

- そのためにできること
- ①OTC 医薬品を活用する
  - ②薬を正しく使う
  - ③かかりつけ薬局、薬剤師を持つ
  - ④お薬手帳を活用する



### OTC 医薬品で所得控除 セルフメディケーション税制を活用しましょう

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）とは、健康診断・予防接種などを受けている人が、指定された OTC 医薬品※を年間 12,000 円以上購入した場合、所得控除が受けられる税制です（医療費控除かセルフメディケーション税制のどちらかを選択します）。

※OTC 医薬品とは：

OTC は「Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）」の略です。

OTC 医薬品とはカウンター越しに販売される市販薬のことで、薬局やドラッグストアなどで、処方せんなしで購入できます。購入するときは、症状に合った薬を選ぶために、薬剤師さんに相談しましょう。なお、指定された OTC 医薬品は、厚生労働省のサイトで確認できます。

（作成者：白河市役所 保健福祉部 国保年金課 国保係）