



公益社団法人 日本薬剤師会理事 青木 裕明

セルフメディケーションとは、自分の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすることをいいます。自分の体の状態を知り、病気や薬の正しい知識を身に付けることで、軽い症状は自分で改善したり、生活習慣病予防や健康維持に役立てたりすることができます。頭痛や腹痛、風邪など、日常でよく起こる症状については薬剤師のアドバイスを受け、市販薬（OTC医薬品）を適切に使用することで対応できます。なお、OTC医薬品の購入には健康保険が使えず、

セルフメディケーション



費用は自己負担。国は健康の維持増進および疾病予防への取り組みとして、予防接種や健康診断などを受け

ている人を対象に、OTC医薬品の購入費用について確定申告の際に所得控除を受けることができる「セルフメディケーション税制」という制度を設けています。

通常、医療費控除を受けるには、自己負担した医療費の合計が10万円を超えなければなりません。この税制は、対象のOTC医薬品が家族の購入分を含めて年間1万2000円を超えると、確定申告すれば所得控除が受けられます。今年1月

からは対象の医薬品が追加され、さらに利用しやすくなっています。

購入した際は、セルフメディケーション税制の対象品であるかの確認やレシートや領収書は捨てずに保管してください。セルフメディケーションは皆さんが自ら取り組むものですが、サポートは薬剤師にお任せください。また、OTC医薬品を使用するか、医療機関を受診すべきかの判断に迷うときには、薬剤師にぜひご相談を。厚生労働省のホームページを検索してください（二次元コード参照）。

軽い症状は自己対応。所得控除も

ペー
ホーム
からは
こちら

