

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！

OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。



OTC医薬品
(市販薬)とは？

OTC医薬品はOver The Counterの略で、薬局やドラッグストアなどで(カウンター越しに)、医師の処方箋なく購入できる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



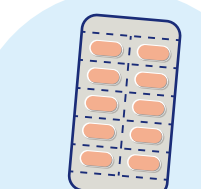
スイッチ



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局で購入できる同一有効成分のOTC医薬品

▼医療用医薬品からスイッチされている OTC 医薬品の例 ▼



スイッチ



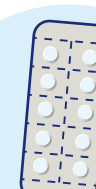
第2類医薬品



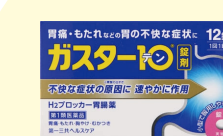
スイッチ



第1類医薬品



スイッチ



第1類医薬品



スイッチ



第2類医薬品

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！

改めて知っておきたい！

Q&A OTC 医薬品に関する 疑問にお答えします！

Q1. 市販薬は医療用の薬よりも効き目が弱い？

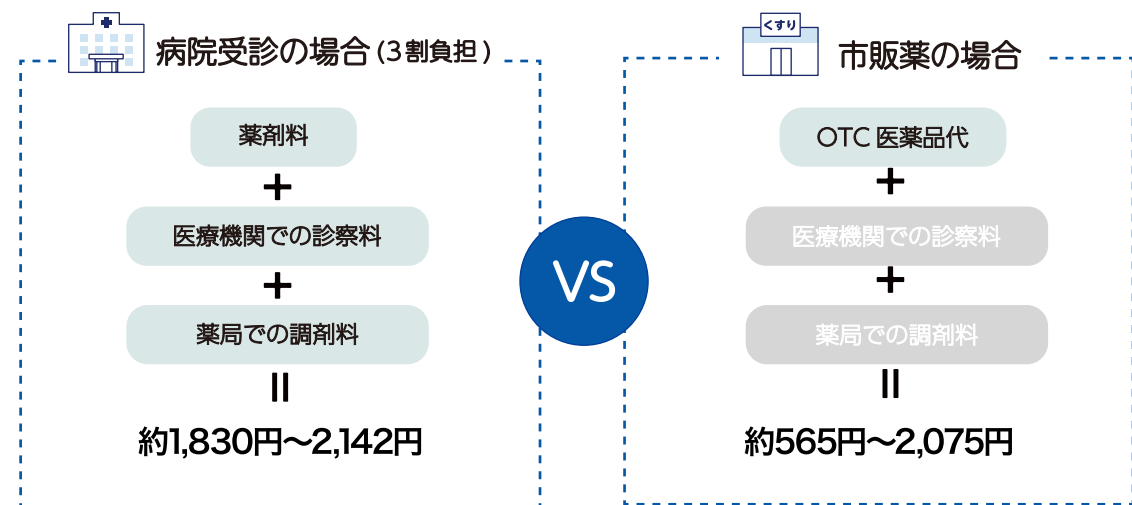
A. スイッチOTC医薬品などは、病院でもらう薬と同じ有効成分を含んでいるため、医療用と同様に、高い効果が期待できます。

ドラッグストア等で購入できる OTC 医薬品（市販薬）の中には、副作用が少なく安全性の高い医療用医薬品を OTC 医薬品に転用した「スイッチ OTC 医薬品」が販売されています。花粉症薬をはじめ、皮膚薬や胃薬、解熱鎮痛薬など多数の種類が販売されており、軽度な疾患の多くは、スイッチ OTC 医薬品で対処できます。



Q2. OTC 医薬品は病院でもらうお薬よりも高い？

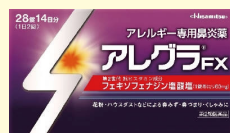
A. 病院で貰うお薬は、薬局での支払いは安く感じますが、病院でかかる診察料が別途必要なため、市販薬を上手に選ぶことでトータルの負担額が安くなることもあります



※花粉症薬 フェキソフェナジン60mg 14日分の場合

引用元：令和2年11月12日、厚労省、第133回社会保障審議会医療保険部会、薬剤自己負担の見直しについて

花粉症のOTC医薬品には様々な種類があります



第2類医薬品



第2類医薬品



第2類医薬品



第2類医薬品



指定第2類医薬品



第2類医薬品

※OTC 医薬品は、用法・用量を守って使用し、使用中に体調に異変を感じたり、効果が不十分な場合や症状がさらに進んだりは使用を中止し、医療機関を受診するようにしましょう

Q3. セルフメディケーション税制ってなんですか？

このマークが目印！
セルフメディケーション
税 控除 対象

A. 12,000円以上のOTC医薬品の購入費用について所得控除を受けることができる制度です。

「セルフメディケーション税制」は、きちんと健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにしたものです。対象額は 1.2 万円以上となっており、医療費控除よりもグッとハードルが下がり利用しやすくなっています。この機会にぜひチャレンジしてみましょう！（詳しくは厚生労働省のホームページをご確認ください。）

	対象額	上限額	対象
医療費控除	10万円以上	200万円	治療費・薬局での医薬品購入費
セルフメディケーション税制	1.2万円以上	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

Q4. セルフメディケーション税制はどれくらいお得になりますか？

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



トータル5,400円が戻ってくる！



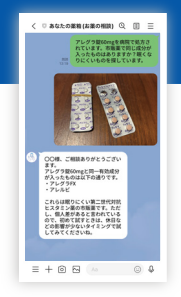
さらに！コクヨ健康保険組合の加入者様なら
あなたの薬箱をご利用いただけます！

お薬の購入・相談サイト『あなたの薬箱』では、様々な種類の医薬品が購入できます。
みなさまのセルフメディケーションにぜひご活用ください！



無料 薬剤師相談

お薬選びで困ったときは、
LINE 薬剤師サービス
で気軽にご相談ください。



ご利用は
こちら

