

知っ得!

健康保険

実践しよう!

セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、日ごろから体調管理を行い、軽い症状には市販薬を活用するなどし、

自分の健康を自分で管理することです。セルフメディケーションを行うと、健康維持はもちろん、

医療機関を受診する手間や時間が減り、医療費の節約にも役立ちます。

簡単セルフチェック

できていますか? ☒ セルフメディケーション

体調管理を行い、
年に1回健診を受けている ☐

運動、食事、睡眠を意識し、疲れやストレスを感じたらしっかり休むなど、日ごろの体調管理はセルフメディケーションの基本です。また、**年に1回の健診**で健康状態を把握するとともに、病気の予防や早期発見に努めましょう。



軽い不調には市販薬や
セルフケアで対処している ☐

かぜのひき始めや軽い頭痛、胃もたれなどには、市販薬(OTC医薬品)を活用しましょう。とくに、処方薬と同じ有効成分を含む「スイッチOTC医薬品」は効果が期待できます。



- 持病やアレルギー、服用中の薬があれば薬剤師や登録販売者に相談を。
- 症状が重いまたは長引く場合は、医師の診察を受けましょう。

セルフメディケーション税制を
知っている ☐

セルフメディケーション税制は、健診を受けるなどの健康管理を行っている人を対象として、市販薬を年間12,000円以上購入した場合に所得控除が受けられる制度です。同居するご家族の分も合算できます。

このマークが目印!

セルフメディケーション
税 控除 対象



詳しくはこちら



- 医療費控除との併用は不可。どちらが有利なほうを選びましょう。
- 対象医薬品は、レシートやパッケージのマークで確認可能です。
- 確定申告が必要です。レシートを保管しましょう!

#7119・#8000を
知っている ☐

急な体調不良などで「急いで病院に行くべき?」「救急車を呼ぶべき?」と迷ったら**#7119**に相談を。
お子さんの場合は**#8000(こども医療電話相談)**が利用できます。



緊急性
→ 高い場合 → 迅速に救急出動を手配
→ 低い場合 → 医療機関や受診のタイミングなどをアドバイス

実施エリアや開設時間はこちら

#7119

一部実施していない地域があります



#8000

全国で実施していますが、開設時間がお住まいの地域で異なります

