

長建国民健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保健組合

今月のテーマ 『セルフメディケーションで、医療という資源を大切に』

日本では、「誰でも、どこでも、いつでも」必要な医療を受けられる、世界に誇れる「国民皆保険」が確立しています。しかし、超高齢社会が進む中、国民医療費は増大を続けています。医療制度の見直しなど何らかの方策を講じなければ、国民皆保険を維持することが難しくなっているのが現状です。

そこで今注目されているのが、自己の健康管理に努めるセルフメディケーションの実践です。政府は医療費適正化対策の一環として、「セルフメディケーション」を国民一人一人に後押しする制度として、2017年1月から医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」をスタートさせました。

セルフメディケーションをよく知り、意識した生活を送ることは、セルフメディケーション税制の活用による医療費の節約だけでなく、これからの健康長寿の推進のために大変重要になってくると思われます。

「自分の健康は自分で責任を持つ」という考え

セルフメディケーションとは、WHO（世界保健機関）の定義によれば「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」とされています。つまり、医療に依存せずに自分で自分の健康を守っていくということです。

規則正しい生活を送り、体調を整えて病気になりにくい身体を維持したり、健診などで自分の身体の状態を定期的に把握することなどがセルフメディケーションに含まれます。また、軽い症状の場合には市販薬を上手に使う、自分で治すというのもセルフメディケーションの一つです。

セルフメディケーション税制の適用を受けるには？

こうしたセルフメディケーションを推進するために始まったセルフメディケーション税制は、薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売される市販薬のうち、厚生労働省が指定する特定の成分を含んだスイッチOTC医薬品を年間（1月～12月）12,000円以上購入した場合に、確定申告を行うことで所得税や住民税の控除が受けられる制度です。スイッチOTC医薬品とは医師の処方箋が必要だった医療用医薬品から転用（スイッチ）された一般用医薬品を指します。OTCはOver The Counterの略で、カウンター越しに薬を販売していたことから名付けられました。

対象となる医薬品は、スイッチOTC医薬品のうち、厚生労働省が指定した特定成分を含む約1,700品目です。次の厚生労働省のWebサイトに掲載されています。

■「セルフメディケーション税制対象医薬品 品目一覧」

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

原則として、対象となる市販薬のパッケージには「セルフメディケーション税控除対象」マークが表示されています。また、購入時のレシート（領収書）にも、セルフメディケーション控除の対象商品であることが記載されています。このレシートは、確定申告の際には必要となるので、大切に保管してお

きましょう。

適用には、健康づくりや病気予防への「一定の取り組み」が必要

とはいえ、セルフメディケーション税制は、スイッチOTC医薬品を購入すれば誰でも適用を受けられるわけではなく、申告対象の1年間に、健康の保持増進や疾病予防に向けた「一定の取り組み」を行っていることが条件となっています。

「一定の取り組み」とは、具体的には、インフルエンザなどの予防接種、定期健康診断、特定健康診査、人間ドック、がん検診などのいずれか一つを受けた場合が該当し、確定申告の際には、これらを実施した証明書類（領収書、健診結果通知表など）の添付が必要になります。

なお、セルフメディケーション税制による所得控除と通常の医療費控除（医療費などの支払い額が、年間に所得の5%か10万円を超えた場合が対象）は同時に受けることはできないので、申告者が有利になるどちらかを選択することになります。

セルフメディケーション税制の概要

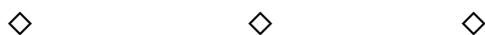
- ・対象者：健診の受診やワクチン接種など一定の健康管理を行っている人
（申告の際に証明が必要）
- ・対象製品：特定の成分が含まれた市販薬
- ・控除額：購入時の支払い額が年間（1月1日～12月31日）で12,000円を超えたとき、その超えた額（控除額の上限88,000円）

●何から始めるの？

まずは1年に一度の健診を必ず受診するようにしましょう。対象となる場合は、がん検診も受診してください。そうした病気予防の取り組みを行った上で、軽い症状のときは薬剤師とよく相談して、市販薬を使って対処してみましょう。

●上手に行うポイントは？

セルフメディケーションでは記録が大事です。症状やいつ、どんな薬を購入したか、お薬手帳などに記録しておきましょう。医療機関を受診する際にも役立ちます。また、医療費控除の申告のためにも領収書を保存しておきましょう。



医療との関わり方は人それぞれです。中には、ひどく体調が悪くてもかたくなに医療機関を受診しない人、または薬を飲みたがらない人がいます。しかし一方で、ちょっとおかしいかな？ という程度であちこちの医療機関を「はしご」して受診してしまう人もいます。

セルフメディケーションとは、医療機関や薬に頼らず自分勝手な判断をすることではなく、また、医療機関にすべてを任せきりにすることでもありません。かけがえのない自分の身体の状態に日頃から関心を持ち、例えば「風邪の兆候があったら安静にして市販薬を服用し様子を見る」あるいは、「いつもと違う不調の場合は早めにかかりつけ医を受診する」など、状況に応じて自己判断ができるようになることです。

また、病気にならないように生活改善をすることも、セルフメディケーションの一環です。セルフメディケーションで、医療という資源を大切に、適正に活用していきましょう。