

# 知って得する 医療費節約法！

## 軽い不調にはセルフメディケーションで節約！



セルフメディケーションとは、「自分自身の懸念に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックし、仕事の疲れや軽いけがや風邪などの際に、市販薬（OTC医薬品）を活用したりするなど、自分自身で健康管理や病気の予防・対処にあたることです。セルフメディケーションを実践し、健康管理力を高めて健康な毎日を過ごしましょう。

### セルフメディケーションのポイント！

#### ●まずは健康状態を知る！

年に1回、健康診断や人間ドックは必ず受け、その結果から自分の身体の状態を把握しましょう。家庭でも体重や体脂肪、血圧などをチェックし、その推移を記録しておくこと日々の健康状態の把握に役立ちます。

#### ●生活習慣を見直す！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠時間を確保し、自然治癒力を高めましょう。健康診断などの結果から生活習慣を見直しましょう。

#### ●市販薬（OTC医薬品）を活用！

軽いけがや風邪などのときは、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬（OTC医薬品）を上手に活用しましょう。その際、かかりつけの薬局や薬剤師さんを決めておくと、より適切なアドバイスが受けられます。

### スイッチOTC医薬品を活用しよう！

#### スイッチOTC医薬品って何？

医師から処方される医療用医薬品ののうち、副作用が少なく安全性が高いものを市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）したものです。風邪薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、保湿薬、肩こりや腰痛、関節痛の貼付薬などがあります。

#### スイッチOTC医薬品を活用するメリットは？

医療機関で処方されて薬と同じ有効成分が入っているため、効き目がよく、軽い不調のセルフメディケーションにぴったり！また医療機関を受診せずに購入できるため、待ち時間がかからず時間の節約できると、薬代以外の費用がかからないため医療費の節約ができます。（医療機関を受診した場合は、薬代に加え、診察料や調剤料などがかかり、中電健保の負担分も合わせると医療費全体では高額になります）

### セルフメディケーション税制はご存じですか？

健康の保持増進および予防として一定の取り組みを行っている方が、その年中に生計を同じくする家族と合計して12,000円以上のスイッチOTC医薬品を購入した場合「セルフメディケーション税制」を受けることができます。



◀対象となるスイッチOTC医薬品にはこのマークがついています

#### ●一定の取り組みって？

人間ドックや、予防接種、定期健康診断、特定健康診査など。（これらの費用は控除の対象となりません）

#### ●どれくらいお得なの？

課税所得400万円（所得税率20%住民税率10%）の人が、年間20,000円購入した場合控除額は20,000-12,000円=8,000円となり、

所得税1,600円、住民税800円合わせて2,400円の減税効果があります！

「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」を同時に利用はできないよ！

