

# 健康診断から始めよう！ セルフメディケーション

健康診断を受けると  
いいこといろいろ

いいこと 1

病気の予防  
早期発見

いいこと 2

健康寿命を  
延ばす

いいこと 3

健康状態の  
確認！

いいこと 4

うれしい  
減税！

↓ このマークが  
商品についています

セルフメディケーション

税 控除 対象



健康づくりを  
おトクにサポートする

「セルフメディケーション税制」  
(医療費控除特例) ※詳しくは右記QRコードをご参照ください。

“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する”という  
「セルフメディケーション」を促進するために始まった、  
市販薬 (OTC医薬品) の購入代金に対する新しい税制です。  
この控除を受けるためには、健康診断を受けていることが条件です。

健康診断を受けて、毎日元気に、健康に。

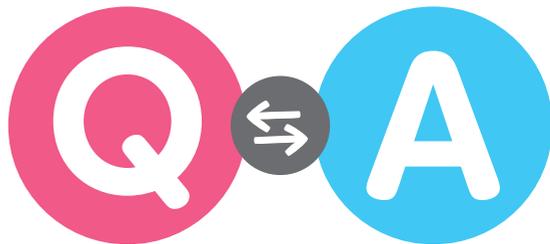
# セルフメディケーション



「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」ことです。

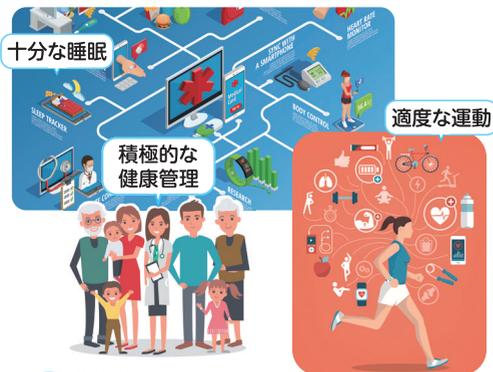
セルフメディケーションを心がけることで、医療費も節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。



## Q 実際どうしたらよいの？

### A ポイント1

睡眠不足や不規則な生活や食事は、身体の免疫力を低下させ、風邪をひきやすくなったり生活習慣病発症の原因になります。



### A ポイント2

市販薬を上手に使いましょう。風邪気味、頭痛、胃腸の調子が悪い、など日頃よく経験する軽度の症状は、市販薬（OTC医薬品）を使い、自分で手当てします。



### A ポイント3

わからないことは専門家に相談しましょう。

セルフメディケーションでは、症状に合わせた確な薬を正しく使うことが大切です。わからないことは薬剤師などの専門家に確認してください。



### A ポイント4

日ごろから、身体の状態と生活習慣をチェックしましょう。日ごろから自分の身体と向き合い、健康管理を心がけましょう。



## 「セルフメディケーション税制」に関する詳しい情報は

■制度について知りたい場合  
厚生労働省

「セルフメディケーション税制」  
(医療費控除の特例)について



■確定申告について知りたい場合  
最寄りの  
税務署・国税庁  
「税についての相談窓口」



- 公益社団法人 日本薬剤師会
- 日本チェーンドラッグストア協会
- 一般社団法人 日本保険薬局協会
- 一般社団法人 日本医薬品卸売業連合会
- 一般社団法人 全国家庭常備薬特品連合会
- 日本製薬団体連合会
- 日本一般用医薬品連合会

カナカ健康保険組合では、健康診断の他、健康相談窓口や健康・介護・子育て支援等、健康管理にお役に立てるメニューを各種ご用意しています。ホームページでご案内を掲載しておりますので、是非ご活用ください。  
( <https://www.kaneka-kenpo.or.jp/> )

カナカ健康保険組合 ( tel : 06-6226-5034 )