

受けよう！ 健康診断

いいこと①

病気の予防
早期発見

健康診断を受けると
いいこといろいろ

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！



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」

(医療費控除の特例)

※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、健診の受診など一定の条件が必要です。

↓ 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



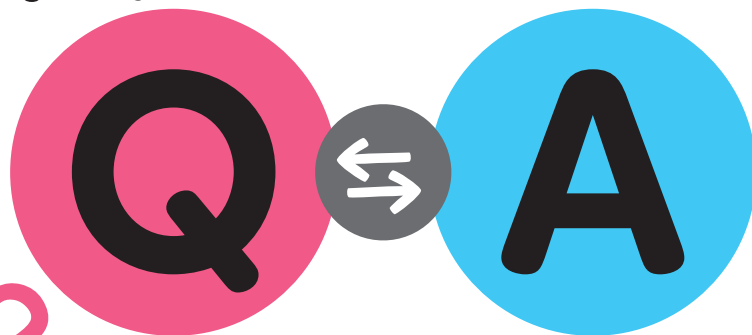
健康診断を受けて、毎日元気に、健康に。



セルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは

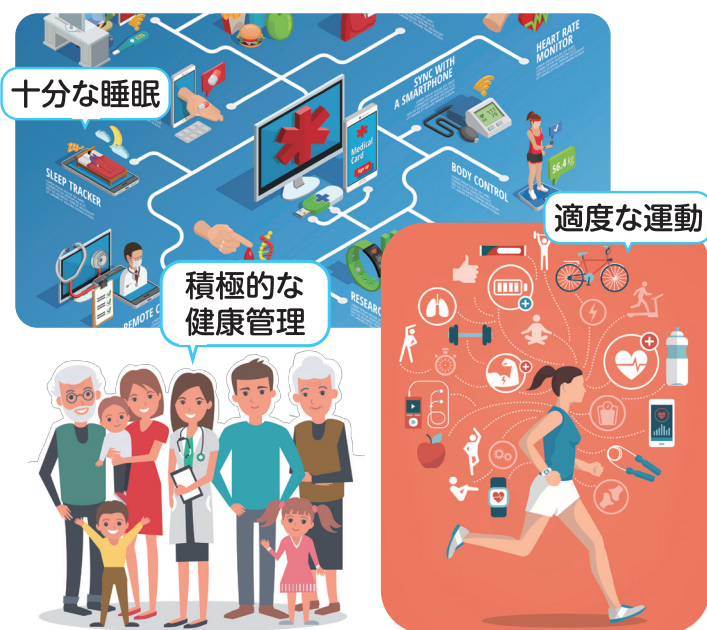
「日ごろから自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする」ことです。セルフメディケーションを心がけることで、医療費も節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。



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、症状に合わせた確か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」

