

薬剤師による セルフメディケーションのお手伝い



セルフメディケーションって何？



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行うには何をしたらいいの？



適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠・
休息を心がけ、体調管理（体温・体重・血圧等の測
定、健康診断受診等）を継続するなど、日頃から健
康を意識することです



国がセルフメディケーションを推進する理由は？



国民の健康管理意識向上と疾病予防の促進
医療費の適正化 医療資源の有効活用
国民の健康寿命延伸



わからないことがあったら自己判断せずに、薬局・薬店の薬剤師
に相談するようにしましょう。自分の体質や状態、症状に合った
薬を適切に使用するために、かかりつけの薬局を決めておくのが
オススメです。

～セルフメディケーション税制～

セルフメディケーション

税 控除 対象

1世帯1年間12,000円を超える対象医薬品を購入した場合には、「セ
ルフメディケーション税制」（通常の医療費控除との選択適用）を
受けることができます。



国税庁「令和6年度確定申告セルフメディケーション特集」

～有毒植物による死亡事例報告～

過去10年間の有毒植物による食中毒発生状況（平成27年～令和6年）



厚生労働省「有毒植物による食中毒に注意しましょう」