

コンパス株式会社 御中
2025年7月度 衛生講話



産業医 及川恒一



株式会社健康予防医学協会

突然ですが…

- 朝起きたら『のどが痛い…でも今日は会議がある…』
- 『ちょっと頭が痛い…けど、病院に行くほどでもないかなあ』
- 『花粉症がツライ…でも仕事が忙しくて病院に行けない』
- 『市販薬って、結局どれがいいの？』



こんなこと、
ありませんか？



こんなときには・・・



セルフメディケーション

- ◆ 自分のからだの状態を知ること
- ◆ 症状に応じた市販薬を選ぶこと
- ◆ 必要なら休息をとる・生活習慣を見直すこと

つまり、自分でできる適切なケアがセルフメディケーションです



セルフメディケーション -WHO定義-
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すること

セルフメディケーションの背景：高まる社会的課題



医療機関の混雑と増える待ち時間

高齢化の進行

日本では高齢化が急速に進んでおり、医療機関にかかる方の数が増え続けています

フリーアクセスの定着

自由に医療機関を選んで受診できる
日本の制度（フリーアクセス）は便利な反面、
軽度な症状でもすぐに病院を受診する傾向
があり、医療機関の混雑や待ち時間の増加
にもつながっています

図1-1-4 平均寿命の推移と将来推計



資料：1950年、2023年は厚生労働省「簡易生命表」、1960年から2020年までは厚生労働省「完全生命表」、2030年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（令和5年推計）」の死亡中位仮定。

（注）1970年以前は沖縄県を除く値である。0歳の平均余命が「平均寿命」である。

引用：内閣府 令和7年度版 高齢社会白書



国民医療費の増加

医療費の継続的な増加

高齢化による医療ニーズの増加、
医療技術の進歩などにより、
国民医療費は年々増え続けています

財政のひっ迫

このまま医療費が増え続けると、国の財政を圧迫し、将来的に質の高い医療を維持することが難しくなる可能性があります



セルフメディケーションを推進することで
本当に治療が必要な人が
適切な医療を迅速に受けられるようになり、
国民医療費の抑制にも貢献することができます



Case Study

セルフメディケーションにおける 対応・受診の目安

「どのタイミングでセルフ対応が有効か」と
「受診の目安・見極め方」について
ケーススタディを通して考えてみましょう



Case 1. 頭痛

症状

- :(今日の午後から、なんだか頭が重くて、ズキズキとした痛みが続いています
- :(仕事はできますが、集中しにくい状態です
- :(熱はなく、吐き気もありません 昨日は少し寝不足気味でした



こんなときは
どうしましょう？



Case 1. 頭痛 セルフ対応のポイント

このような
セルフ対応を
検討してみましょう

市販薬を試す

- 市販の鎮痛薬・頭痛薬を用法・用量を守って服用することを検討する
👉 薬選びに迷ったら、ドラッグストアの薬剤師や登録販売者に気軽に相談しましょう



生活習慣の見直し

- 短時間の休憩を取り、リラックスする時間を設ける
- カフェインの摂りすぎや寝不足が原因の場合もあるため、規則正しい生活を心がける
- 首や肩の凝りからくる頭痛であれば、蒸しタオルなどで温める
- ズキズキとした痛みであれば、冷たいタオルなどで患部を冷やすのが効果的な場合もあります



Case 1. 頭痛 病院受診の目安・見極め方

- 頭痛とともに、手足のしびれ、ろれつが回らない、意識が朦朧とするなどの**神経症状**がある場合
 ➡ 脳疾患の可能性も…
- 今まで経験したことのないような激しい頭痛、突然の頭痛の場合
- 発熱を伴う場合
 ➡ 隹膜炎などの可能性も
- 頻繁に頭痛を繰り返す場合
- 市販薬を服用しても痛みが改善しないまたは悪化する場合



セルフメディケーションと病院受診の
適切な見極めが大切です

Case 2.風邪症状（軽度）

症状

- :(泣) 昨日から少し喉がイガイガして、くしゃみが出始めました
- :(泣) 今日は鼻水も出でていて、少し体がだるい感じです
- :(泣) 熱は37度ちょうどで、食欲はあります



こんなときは
どうしましょう？



Case 2.風邪症状（軽度）セルフ対応のポイント

市販薬を試す

- ✓ 総合感冒薬、喉の痛み止め、鼻炎薬など、症状に合わせた市販薬を適切に利用する

👉 薬選びに迷ったら、ドラッグストアの薬剤師や登録販売者に気軽に相談しましょう



栄養補給&水分補給

- ✓ 消化の良い温かい食事を摂り、ビタミンCなどの栄養を補給する
- ✓ 脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する



休養と睡眠

- ✓ 温かい飲み物を摂り、体を冷やさないように心がける
- ✓ 無理せず、しっかりと休息をとり、十分な睡眠を確保する



ただし、『このくらいは平気かな？』は禁物です
周囲で感染症が流行っていたりご自身に熱があつたりする場合は、
自分のためにも周りのためにも、
まずは『休む』という最善の選択をしてくださいね

Case 2.風邪症状（軽度）病院受診の目安・見極め方

- 咳がひどく、呼吸が苦しい場合
- 高熱（38度以上）が続く場合
- 市販薬を服用しても症状が改善しない、または悪化する場合
- 基礎疾患（糖尿病、心臓病、呼吸器疾患など）がある場合
- だるさや倦怠感が強く、日常生活に支障が出る場合
- 胸の痛みがある場合



考えられる病気

インフルエンザ
急性副鼻腔炎
溶連菌感染症
気管支炎・肺炎



このような症状があるときは
無理せず早めに
医療機関にかかりましょう

セルフメディケーション税制について

知ってお得！健康と節税の両立

このマーク⇒ セルフメディケーション
税控除対象

見かけただけではもったいない！
健康と節税に役立つ、
賢い使い方をお伝えします



セルフメディケーション税制とは？（概要）

セルフメディケーション
税 控除 対象



きちんと健康診断などを受けている人

(健康の保持増進及び疾病の予防として一定の取り組みを行っている方) が、

一部の市販薬 (OTC医薬品) を購入した際に
所得控除を受けられるようにしたものです

Point👉通常の医療費控除との選択利用です

確定申告でこの控除を受ける場合には、通常の医療費控除を受けることはできません

健康増進
の取り組み



市販薬購入
一部のOTC医薬品



所得控除



👉 次ページ以降で順番にご説明します

どんな人が対象？

所得税・住民税を収めている



納税

自身の健康増進や
病気の予防に取り組んでいる



下記いずれかのような健康のための「一定の取り組み」を受けていて、
自身の健康増進や病気の予防に取り組んでいることが必要です

- 特定健康診査（いわゆるメタボ健診）
- 定期健康診断（事業主健診）
- がん検診
- 予防接種
- 健康診査

1月から12月までの**1年間に**
対象となるOTC医薬品を
購入した合計額が
12,000円を超えている

※上限は¥ 88,000



確定申告をする人（会社が行う年末調整は対象外）が、

以上の3つの条件を満たしている場合が対象となります

健康診断などの結果通知書やレシートは確定申告時に原本を提出する必要はありませんが、5年間は自宅保管の義務があります

どんなOTC (Over The Counter) 医薬品が対象?

対象となるOTC医薬品は2種類

①スイッチOTC医薬品	医師によって処方される医療用医薬品から、薬局・ドラッグストアで購入できるOTC医薬品に転用（スイッチ）された医薬品
②非スイッチOTC医薬品	外用鎮痛消炎薬、解熱鎮痛薬、鎮咳去痰薬、かぜ薬、鼻炎用点鼻薬、鼻炎用内服薬、抗ヒスタミン薬又は他のアレルギー用薬としての効能又は効果を有すると認められるスイッチOTC医薬品以外の一般用医薬品



対象となるのは、
成分や効果が指定された市販薬（OTC医薬品）のみです

👉 最新の対象品目は、厚生労働省のホームページに掲載の[対象品目一覧](#)にて確認できます

★セルフメディケーション税制の対象商品は、パッケージへの識別マークの表示に加え、
購入した際の領収書（レシート）に控除対象であることが記載されています

セルフメディケーション
税 控除 対象



芝浦店 東京都港区健康1-2-3 HCタワーB1階
TEL: 03-1234-5678

■ 領収書 ■

2025年6月23日（月） 15時23分

登録番号	製品名	数量	金額
00002	★アレグラFXゴールド	1	¥850
00078	すこやか茶	1	¥130
00012	★カゼナオール錠S	1	¥1350
00043	★胃腸バリアEX	1	¥1780
00039	ビタミンCグミ	1	¥498
00008	ハッピースナック	1	¥160
小計 5点			¥4,768
合計			¥5,228
(内消費税等 (10%対象 (8%対象			¥460) ¥3980) ¥788)
お預かり			¥5500
お釣			¥272
ご利用ありがとうございました。またのご来店を心よりお待ちしております。			
★印はセルフメディケーション税制の対象商品です 軽印は軽減税率対象商品です			

実際どのくらい節税できる？



所得控除によって実際にいくら税金が安くなるかは、
その人の所得（所得税率）によって変わります



※住民税率は一律10%として計算します。※所得税率は、個人の各種控除（扶養控除など）によって変動しますが、ここでは一般的な課税所得に対する税率を適用します。

ケース1：独身 Aさんの場合

◆年間購入額：	30,000円	
◆課税所得：	約300万円（所得税率10%）	
所得控除額	18,000円	30,000円 - 12,000円
所得税の節税額	1,800円	$18,000円 \times 10\% = 1,800円$
住民税の節税額	1,800円	$18,000円 \times 10\% = 1,800円$
合計節税額（年間）	3,600円	$1,800円 + 1,800円 = 3,600円$

ドラッグストアで支払った3万円のうち、
実質3,600円が戻ってくるイメージです



ケース2：共働き・Bさん一家の場合（家族分を合算）

◆年間購入額：	120,000円	
◆課税所得：	約750万円（所得税率23%）	
所得控除額	88,000円	$120,000円 - 12,000円 = 108,000円$ → 上限の88,000円が適用
所得税の節税額	20,240円	$88,000円 \times 23\% = 20,240円$
住民税の節税額	8,800円	$88,000円 \times 10\% = 8,800円$
合計節税額（年間）	29,040円	$20,240円 + 8,800円 = 29,040円$

ドラッグストアで支払った12万円のうち、
実質29,040円が戻ってくるイメージです



セルフメディケーション税制と医療費控除どっちがお得？

セルフメディケーション税制対象医薬品購入額が
12,000円を越えていますか？

セルフメディケーション
税 控除 対象

超える

医療費が10万円を越えていますか？

超えない

医療費が10万円を越えていますか？

超えない

超える

AとBを比較して…

A

セルフメディケーション税制対象医薬品購入額 -
12000円（最大8万8千円）

B

医療費 - 10万円

Aが大きい

Bが大きい

セルフメディケーション税制

医療費控除

超える

超えない

控除対象外

セルフメディケーション税制と医療費控除は、
どちらかお得な方を選ぶ制度です
同時に利用はできないので注意しましょう



本日のまとめ

ポイント① 軽い不調はまずセルフケア！

自分の体と向き合い、市販薬や休養を上手に活用しましょう

ポイント② 「いつもと違う」「悪化する」は受診のサイン！

重要な病気の可能性も…ためらわずに医療機関へ

ポイント③ 対象薬のレシートは必ず保管！

年間12000円超えて賢く節税しましょう

