

「セルフメディケーション」とは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てする」こと。要するに、軽い不調であれば病院に行かず、自分で治そうという考え方です。その際、頼りになるのは市販薬（OTC医薬品）。医師の処方せんが必要だった薬が処方せんなしで買えるようになった「スイッチOTC医薬品」という心強い味方もあります。

令和9年3月から、
いつもの処方薬が高くなる!?

OTC医薬品で セルフメディケーション に取り組もう!

OTC医薬品とは?

従来から市販薬、大衆薬などと呼ばれ、ドラッグストア等で購入できる薬全般を指すのがOTC医薬品。「Over The Counter＝カウンター越しに購入できる薬」という意味です。薬の成分やリスクによって薬剤師または登録販売者の情報提供が必要になるなど、安全面も考慮されています。病院に行く時間も節約できるので、セルフメディケーションの重要なアイテムとなります。

OTC医薬品のなかには、今まで医師の処方せんが必要だった薬を転用した「スイッチOTC医薬品」もあり、「市販薬は効き目が弱い」というイメージはもはや過去のものといえます。セルフメディケーションをめぐる環境は整ってきています。

スイッチ OTC医薬品のメリット

- “待ち時間なし”で医療用の薬と同等の医薬品が買える!
- 診察料や調剤料などがかからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も!
- セルフメディケーション税制が利用できる! [左ページ参照](#)

実はあれも、
これも。

セルフメディケーションは普段の生活で手軽に取り組めます

年に一回の 健康診断を受診する

自分の体の状態を知ることで、健康への意識が高まります。



1日3食、 栄養バランスのよい 食事をとる

必要な栄養素をしっかりとることで、病気を寄せつけない体をつくれます。



6時間以上を目安に 十分な睡眠をとる

質のよい睡眠は体と心の疲労を回復させ、免疫機能を強くします。



1回30分以上・ 週2回以上の適度な 運動習慣をつける

筋力や体の機能を維持させ、生活習慣病の予防につながります。



市販薬の購入で税金が戻ってくる!

セルフメディケーション税制を賢く使おう

対象製品
7,000品目
以上
※令和8年
1月1日時点



対象のOTC医薬品*の購入額が年間12,000円を超えるとき、税務署に申告すると、その超えた分にかかっていた税金が戻ってきます。

*OTC医薬品：薬局などでカウンター越しに医師の処方箋なしで購入できる医薬品のこと



利用条件

セルフメディケーション税制を利用できるのは、以下のどちらにも該当する人です。

- ☑ 所得税や住民税を納めている。
- ☑ 1年間(1~12月)に**健康の維持増進**や**疾病予防の取り組みを行っている**(定期健康診断、特定健康診査、インフルエンザ予防接種、がん検診等)。

1年間(1~12月)で対象となる医薬品の購入額が12,000円を超えた分が、88,000円を上限にその年の所得から控除されます。(扶養家族分の合算可)



申請方法

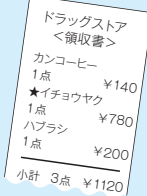
申請には確定申告が必要です。以下のものを保管したうえで、「セルフメディケーション税制の明細書」を確定申告書に添付してください。

※「セルフメディケーション税制の明細書」は国税庁のホームページからダウンロードできます。

- 1 定期健康診断、特定健康診査、インフルエンザ予防接種、がん検診等を受けた際の**領収書**または**結果報告書**



- 2 対象となる医薬品を購入した際の**レシート**または**領収書**



その商品がセルフメディケーション税制対象製品であることの明記(★印などのマークで示されます)が必要



対象製品

対象となる医薬品はかぜ薬や胃腸薬、頭痛薬など**7,000品目以上**あります(令和8年1月1日時点)。

厚生労働省のホームページから対象製品を確認できます



このマークが目印です



注意点

- 1年間に自己負担した医療費が10万円を超えた場合に適用される従来の医療費控除とセルフメディケーション税制を、同時に利用することはできません。

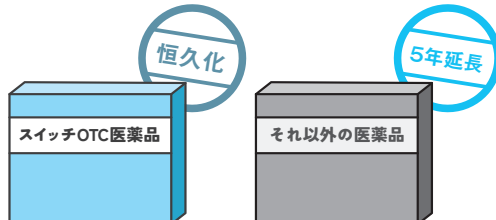
どちらを選択するのか、よく考えてからご利用ください。

- 申請に必要なレシートや領収書、結果報告書は、税務署から提出を求められる場合があるため、確定申告書の提出から5年間は手元に保管しておくようにしましょう。

令和9年から 制度改正に伴い変更される点 があります

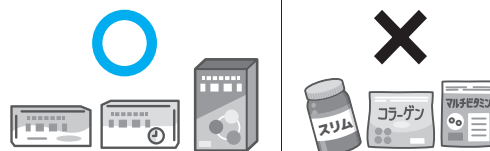
- 1 令和8年12月31日までだった実施期間が、スイッチOTC医薬品*は**恒久化**、それ以外の医薬品は**5年延長**されます。

*OTC医薬品のうち、もともと病院で処方されていた医薬品のこと



- 2 対象品目に**消化器官用薬、鎮咳去痰薬、OTC検査薬、薬局製造販売医薬品**が追加されます。

痩身または**美容**を目的として使用される可能性がある医薬品は**除外**されます。



実施期間と対象品目が拡充されます!

