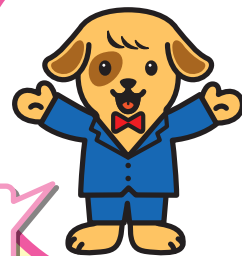


知って欲しい

石川支部の特徴



医療・健診のデータから見る現状とは？

※全47支部中の順位は1位が最も低い(良い)状態です

不適切な生活習慣

運動習慣の改善が必要な人の割合が男女ともに高い

男性
35位

女性
32位



血糖値が正常範囲内を超えている人※1の割合が男女ともに高い

※1：血糖リスク

男性
41位

女性
43位

しかし!

メタボリスクが高いわけではない…

- ・メタボリスク保有者 (男性 20位、女性 25位)
- ・メタボ予備軍リスク保有者 (男性 22位、女性 25位)

『運動不足により筋肉量が低下し、その結果、糖の代謝が悪くなっている人が多いと考えられる』

生活習慣病予備軍

生活習慣病

・糖尿病、脂質異常症に係る加入者1人当たりの医療費の状況

(入院) 石川 1,671円 47位、全国 1,059円

(入院外) 石川 15,165円 37位、全国 13,739円

・血糖リスクの悪化による糖尿病を主とした医療費が入院、外来ともに高い

なんと入院は
2年連続
最下位

重症化

糖尿病の合併症の1つである糖尿病性腎症を原因とした新規透析患者の割合が高い

52.2%

人工透析になると…

- 毎週3日の通院と1日4時間以上の治療時間が必要
- 年間約500万円の医療費がかかる

※外来血液透析の場合。かかる時間・医療費は一例です。



重症化する前に

生活習慣病を防ぐため、

セルフメディケーションで健康管理能力を高めよう

自分自身で健康管理や病気の予防や対処を行うこと

セルフメディケーションは生活習慣病の予防につながるだけでなく、**医療費節約や医療保険財政を守ること、医療の現場を守ること**にもつながります。



セルフメディケーションの具体的な実践方法とは？

- 1 日ごろから自分の健康状況を意識する（体温・体重・血圧等の測定、健康診断受診等）
- 2 適度な運動、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠時間を心掛ける。健康診断などの結果にもとづいて、生活習慣を見直し、生活習慣病を予防・改善。
- 3 軽い不調には市販薬（OTC 医薬品・スイッチ OTC 医薬品）の活用を



OTC医薬品とは？

薬局やドラッグストアで処方箋なしで購入できる薬のこと。



OTC 医薬品を購入する際のポイント

症状や生活環境（車や機械の運転有無等）に合っているのか、体質や服薬状況に応じた薬であるのか等『薬剤師』に相談しましょう。



スイッチOTC医薬品とは？

医師から処方される医薬品のうち、副作用が少なく安全性が高いものを市販薬（OTC 医薬品）にスイッチ（転用）した薬のこと。



スイッチ OTC 医薬品のおすすめポイント

- 1 病院で処方されている薬と同じ有効成分が入っているため、効き目がよく、軽い不調のセルフメディケーションに役立ちます。
- 2 薬局で購入できるため、忙しい働く世代にとって時間的にもメリットがある。
- 3 「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」を利用できる。

※すべてのスイッチ OTC 医薬品がセルフメディケーション税制控除対象となるわけではありません。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）とは？

スイッチOTC医薬品の購入金額が、生計を同じくする家族分を合計して年間12,000円を超えた場合に確定申告すると、その超過分の金額（上限88,000円）が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなる。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークが目印！

なるほどポイント

- 1 医療費控除とセルフメディケーション税制は同時に利用することはできないため、どちらかを選択
- 2 医療費控除では対象にならなかった人も、より金額面でハードルの低いセルフメディケーション税制では対象になる可能性あり。
- 3 対象となる OTC 医薬品を購入した場合は、念のためレシート・領収書を保管しましょう。



主な
対象商品

スイッチ
OTC医薬品



右記の症状に
対応する
OTC医薬品
(一部対象外)

かぜの
諸症状
例：かぜ薬

アレルギーの
諸症状
例：鼻炎薬

腰痛・関節痛・
肩こり等
例：湿布薬

詳しくは各官公庁の
ホームページへ



国税庁



セルフメディケーション税制の
適用対象者、手続き方法の詳細

厚生
労働省



対象となる具体的な商品名や
成分など