

クイズの 答えと解説



【A1】 エ. 自分の健康に責任を持ち、軽度の不調は自分で手当てすること

例えば、かぜのひき始めで軽い体調不良を感じた時には、十分な栄養や睡眠をとる、市販のかぜ薬を飲んでみる等で対処することがセルフメディケーションです。

なお、セルフメディケーションを行っても回復しない場合は、「ア. 病院に行かずに我慢する」のではなく、早めに医療機関を受診しましょう。

また、セルフメディケーションの定義とは異なりますが、「イ. 健康に関する『正しい』知識を身につける」、「ウ. 『使用期限等を適切に守り』薬を常備する」ことも大切です。

【A2】 「ア. 健診・検診の受診」・「イ. バランスの良い食事」 「ウ. 適度な運動」・「エ. 市販の薬の活用」の4つすべて

日本OTC医薬品協会は、健やかな毎日を送るためのセルフケア・セルフメディケーションのポイントとして、次の7つを提唱しています。

- ①正しい健康情報に基づく取り組み ②健診・検診の受診 ③適切な食生活
- ④適度な運動や睡眠 ⑤衛生管理・口腔ケア ⑥禁煙
- ⑦OTC医薬品（市販の薬）の適切な使用

当組合では、偶数月の24日にPepUpで全7回シリーズのミニ情報を配信中です。
ぜひご覧ください。

【A 3】 イ. (Over) オーバー・(The) ザ・(Counter) カウンター

OTCは、英語の「Over The Counter : オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しにお薬を販売するかたちに由来しています。

2007年、日本OTC医薬品協会により、それまで「大衆薬」や「市販薬」「家庭薬」等と呼ばれていた薬の呼称が「OTC医薬品」に変更・統一されました。

【A 4】 ア. すべてのOTC医薬品は、薬剤師からの説明を受けずに購入することができます。

OTC医薬品は、次の3種類に分類されます。

①特定要指導医薬品

取扱いに十分な注意が必要なOTC医薬品として、販売の際、薬剤師による『対面での説明等』が義務付けられています。インターネットでは購入できません。

②要指導医薬品

取扱いに一定の注意が必要なOTC医薬品として、販売の際、薬剤師による『対面またはオンライン※での説明等』が義務付けられています。インターネットで購入できます。

(※オンライン：パソコンやスマートフォンの画面越しに対面し、相互で会話できる状態)

③一般用医薬品

①②を除いた、薬剤師による説明が必須ではないOTC医薬品です。

しかし種類の豊富な一般用医薬品は、どれを購入すればよいか迷う方も多いのではないのでしょうか。そのため、一般用医薬品であっても、自分の症状等を薬剤師に相談してから購入するのがおすすめです。

【A5】 **イ. 医療用医薬品と同じ有効成分の入った市販の薬のこと**
エ. 購入費用が所得控除の対象になる。

「スイッチOTC医薬品（以下、スイッチ薬）」は、医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高い有効成分を転用し、OTC医薬品として販売できるようにしたものです。

例えば、かぜ薬や花粉症の薬には、医療機関で処方される薬と同じ有効成分を含むスイッチ薬があり、ドラッグストア等で購入できます。こうしたスイッチ薬を常備しておき、初期の段階で服用してみるのも対処方法の一つです。なお、持病のある方は、主治医や薬剤師に服用中の薬と飲み合わせに問題がないか確認してから購入しましょう。

スイッチ薬は、販売直後は「要指導医薬品」となりますが、原則3年経つと「一般用医薬品」に移行します。

また多くのスイッチ薬は、箱に「セルフメディケーション税制共通識別マーク」が表示されており、年間購入金額が一定額を超えると所得控除を受けることができます。

【A6】 **ウ. 7月24日**

「セルフメディケーションの日」は、日本OTC医薬品協会による「1日24時間、週7日、毎日セルフケア・セルフメディケーションに取り組む大切さを多くの人に知って欲しい」との願いから作られました。

ちなみに、

- ア. 4月1日 : 「エープリールフル」
- イ. 5月31日 : WHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」
- エ. 12月23日 : 「当組合の設立日」

【当組合は大正15年12月23日に設立され、今年で100年を迎えます】

「川崎重工業健康保険組合 設立100周年記念イベント」は [こちら](#)

【A7】 イ. 確定申告と同時期でないと申告できない。

「セルフメディケーション税制（以下、セルメ税制）」の申告条件は次の3つです。

- ①所得税や住民税を納めている。
- ②申告する年の1～12月の間に「健康の維持増進及び疾病の予防への取り組み」
として、健康診断等を受けている。
- ③1年間（1～12月）で対象医薬品の年間購入金額（世帯合計）が12,000円を
超えている。

なお、セルメ税制は、確定申告の時期に関係なく「還付申告」での手続きが可能です。

【詳しくはこちら】

[（厚生労働省）セルフメディケーション税制について](#)
[（国税庁）特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき](#)
[（国税庁）還付申告](#)

対象医薬品には、箱に
このマークがついています。



<参考>

日本OTC医薬品協会ウェブサイト

「セルフケアとセルフメディケーション」
「セルフケアの7本柱」
「セルフメディケーションの日とは？」
「OTC医薬品とは」
「スイッチOTCって知ってる？」
「OTC医薬品の医療費控除制度」

厚生労働省ウェブサイト

「医薬品を安全に使うために ～医薬品の販売制度に関する法改正をわかりやすく解説～」