

# 健康診断から始めよう！ セルフメディケーション

# 健康診断から始めよう！ セルフメディケーション

健康診断を受けると  
いいこといろいろ

健康診断を受けると  
いいこといろいろ

いいこと1  
病気の予防  
早期発見

いいこと1  
病気の予防  
早期発見

いいこと2  
健康寿命を  
延ばす

いいこと2  
健康寿命を  
延ばす

いいこと3  
健康状態の  
確認！

いいこと3  
健康状態の  
確認！

いいこと4  
うれしい  
減税！

いいこと4  
うれしい  
減税！

↓ このマークが  
商品についています

↓ このマークが  
商品についています

セルフメディケーション  
税 控除 対象

セルフメディケーション  
税 控除 対象

健康づくりを  
おトクにサポートする

「セルフメディケーション税制」  
(医療費控除特例) ※詳しくは右記QRコードをご参照ください。

「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」という  
「セルフメディケーション」を促進するために始まった、  
市販薬（OTC医薬品）の購入代金に対する新しい税制です。  
この控除を受けるためには、健康診断を受けていることが条件です。



健康づくりを  
おトクにサポートする

「セルフメディケーション税制」  
(医療費控除特例) ※詳しくは右記QRコードをご参照ください。

「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」という  
「セルフメディケーション」を促進するために始まった、  
市販薬（OTC医薬品）の購入代金に対する新しい税制です。  
この控除を受けるためには、健康診断を受けていることが条件です。



健康診断を受けて、毎日元気に、健康に。

# セルロメタキーション

「セルロメタキーション」は

「日ごろから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る」ことです。

セルロメタキーションを心がけることで、医療費も節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。

## Q 実際どうしたらよいの？

**A ポイント1**

睡眠不足や不規則な生活や食事は、身体の免疫力を低下させ、風邪をひやすくなったり生活習慣病発症の原因になります。

**A ポイント2**

十分な睡眠  
積極的な健康  
管理  
適度な運動

**A ポイント3**

わからないことは専門家に相談しましょう。

セルロメタキーションでは、症状に合わせた的確な薬を正しく使うことが大切です。わからないことは薬剤師などの専門家に確認してください。

**A ポイント4**

日ごろから、身体の状態と生活習慣をチェックしましょう。日ごろから自分の身体と向き合い、健康管理を心がけましょう。



健康診断を受けて、毎日元気に、健康に。

# セルロメタキーション

「セルロメタキーション」は

「日ごろから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る」ことです。

セルロメタキーションを心がけることで、医療費も節約でき、毎日を健康的に過ごすことができます。

## Q 実際どうしたらよいの？

**A ポイント1**

睡眠不足や不規則な生活や食事は、身体の免疫力を低下させ、風邪をひやすくなったり生活習慣病発症の原因になります。

**A ポイント2**

十分な睡眠  
積極的な健康  
管理  
適度な運動

**A ポイント3**

わからないことは専門家に相談しましょう。

セルロメタキーションでは、症状に合わせた的確な薬を正しく使うことが大切です。わからないことは薬剤師などの専門家に確認してください。

**A ポイント4**

日ごろから、身体の状態と生活習慣をチェックしましょう。日ごろから自分の身体と向き合い、健康管理を心がけましょう。



## 「セルロメタキーション税制」に関する詳しい情報は

厚生労働省  
「セルロメタキーション税制」  
に関する詳しい情報について



- 公益社団法人日本薬剤師会
- 日本チェーンドラッグストア協会
- 一般社団法人日本保険薬局協会
- 一般社団法人日本医薬品卸売業連合会
- 一般社団法人 全国家庭常備薬特品連合会
- 日本製薬団体連合会
- 日本一般用医薬品連合会

## 「セルロメタキーション税制」に関する詳しい情報は

厚生労働省  
「セルロメタキーション税制」  
に関する詳しい情報について



- 公益社団法人日本薬剤師会
- 日本チェーンドラッグストア協会
- 一般社団法人日本保険薬局協会
- 一般社団法人日本医薬品卸売業連合会
- 一般社団法人 全国家庭常備薬特品連合会
- 日本製薬団体連合会
- 日本一般用医薬品連合会

## 「セルロメタキーション」に関する詳しい情報は

厚生労働省  
「セルロメタキーション」  
に関する詳しい情報について

