

碧 M 企画

健康経営コンサルタント

Smiles invite happiness



Aoi TOPIX

2020.4.28 Vol 11

新型コロナウイルスの影響で世界中が混乱し、医療機関は「医療崩壊」を懸念し地域の自治体や関係機関へ支援を呼びかけ事態の対応に追われています。先日のニュースでは、大型連休で沖縄県に渡航する人々が6万人に達する報告があり、県知事が「Stay Home Week」を呼びかけネット上でFacebook や Twitter により知事のコメント情報が拡散されました。日本全体が3密や自粛要請の中で自由が制限され厳しい状態が続いています。

そこで今回は、「**自分の健康は自分で守る!**」をテーマに個人で取り組むことができるセルフメディケーションについてまとめました。

自分の健康は自分で守る! 取り組みについて「**セルフメディケーション**」をご存じですか? 自分の医療費を抑えると節税対策になる取り組みです。

1. 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、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機構(WHO)が定義している概念です。

簡単に言うと日頃から自分の健康に関心を持ち、軽い体調不良は **OTC 医薬品** で手当てをして健康を自己管理する取り組みを言います。

2. OTC 医薬品とは

薬局やドラッグストアなどで販売されている医薬品で医師の処方箋がなくても購入できるものを指します。**OTC**(Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター)の略で、カウンター越しに販売する言葉です。これまで「大衆薬」や「市販薬」とも呼ばれてきましたが、最近、国際的表現の「OTC 医薬品」という呼称が使われるようになりました。



3. 新しい税制「セルフメディケーション税制」

皆さんもご存じのように2017年1月1日から、特定の医薬品購入に対する新しい税制「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」が始まりました。

セルフメディケーション税制とは、一部の市販薬を個人で購入した場合、年間12,000円を超えて購入した際に、所得控除が受けられる制度です。

例: 年間でOTC 医薬品を60,000円分購入した場合、所得税の減税額が2,400円、個人住民税の減税額4,800円で合計額が**7,200円**お得になります。

4. セルフメディケーションに便利なアプリ

セルフメディケーションに利用できる便利なアプリを紹介します。

【健こんぱす】

医師と薬剤師が考えた OTC 医薬品を案内するアプリで気になる症状を入力すると、対象 OTC 医薬品と販売しているドラッグストアを案内してくれます。



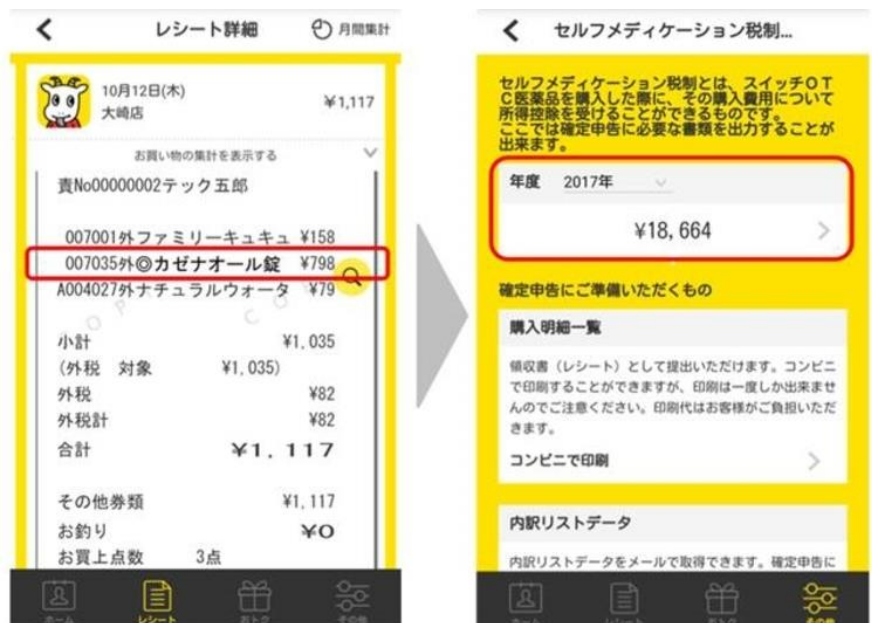
【スマートレシート】

減税の申告には、市販薬を購入した際に受け取ったレシートや領収書が必要です。

スマートレシートでは、アプリをダウンロードして会員登録を行うと、対象店舗でお買い物レシートがスマートフォンで確認できます。使い方は簡単で、会計の時にアプリで表示されたバーコードをレジでスキャンするだけです。

紙のレシートが不要になり、お財布の中でレシートが増えることもありません。対象商品を自動で集計し、年間購入金額がいつでもアプリで確認できます。

また、購入した対象商品の明細をコンビニでプリントし領収書(レシート)として提出できます。



5. アプリのダウンロード

【健こんぱす アプリ】

HP URL : <https://medicalcompass.co.jp/>

【スマートレシート】

HP URL : <https://www.smartreceipt.jp/>

碧 M 企画の基本サービス

産業医や健康保険組合と連携して、従業員のヘルスケアサポートを以下のサービス内容で提供します。

ヘルスケアサポート、健康経営サポート、リクルートサポート

碧 M 企画

代表：渡嘉敷 忠 産業看護職（看護師）

健康経営エキスパート・アドバイザー（東京商工会議所認定）認定番号：19000749

ストレスチェック実施者（厚生労働大臣指定研修受講）

第1種衛生管理者

電話：080-9851-1569

URL: <https://www.aoi-mk.com/>

