

セルフメディケーション

「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です。軽度な身体の不調であれば、OTC 医薬品（市販薬）で治まるかもしれません。

OTC 医薬品

英語の「Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）」の略で、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしに購入できる医薬品のことをいいます。OTC 医薬品は、いろいろな疾病や症状の改善に効果を発揮し、軽い症状の緩和に活用できます。自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」のために、OTC 医薬品を上手に使いましょう。



セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）

通常の医療費控除は、1 年間（1 月 1 日～12 月 31 日）に自己負担した医療費が、自分と、自分と生計を同じにする家族の分を合わせて合計 10 万円を超えた場合、確定申告で所得控除が受けられるものです。

この医療費控除の特例として、特定健診などを受けている人で、特定の成分を含んだ OTC 医薬品の年間購入額が合計 1 万 2 千円を超えた場合についても所得控除を受けられる制度が「セルフメディケーション税制」です。お薬のレシート（領収書）は捨てずに大切に保管しておきましょう。

※通常の医療費控除と併用ができないため、いずれか一方を選択することになります。

**セルフメディケーション
税 控除 対象**

このマークが目印！

問 市民課 ☎ 63-1112 / 税務課 ☎ 63-1204

接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院や整骨院などで施術を行うのが柔道整復師です。柔道整復師の施術は、保険証が使える場合と使えない場合があるためご注意ください。

○ 保険証が使える場合

外傷性が明らかな負傷

- 日常生活やスポーツなどでの打撲・ねんざ・肉離れなど
 - 応急処置で行う骨折・脱臼の施術
 - 医師の同意がある場合の骨折・脱臼の施術
- ※例えばこんな時
荷物運びで腰を痛めた、
階段で足首を捻った など



× 保険証が使えない場合

全額自己負担

- 単なる肩こりや筋肉疲労
- 医療機関で同じ負傷等を治療中
- 内科的な原因による病気からくる痛み
神経痛、リウマチなど
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

施術を受けるときの注意事項

● 負傷の原因を正確に伝えましょう。

「いつ・どこで・何をして・どんな症状があるのか」を正確に伝えて、保険証が使えるかどうか確認してください。

● 療養費支給申請書は、内容をよく確認してから自分で署名または捺印をしましょう。

療養費支給申請書は、患者が柔道整復師に国民健康保険への請求を委任するものです。記載されている負傷原因・負傷名・施術日数・金額などをよく確認し、署名または捺印してください。

● 領収書は必ずもらい、大切に保管しましょう。

後日送付される医療費通知と領収書を照合し、金額と日数に間違いがないか確認しましょう。

● 病院とは重複してかかれません。

同一の負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできませんが、長期間にわたって施術を受けても症状が改善しない場合には、内科的要因も考えられるため、医師の診察を受けましょう。

問 市民課 ☎ 63-1112