

## 【1 分解説】セルフメディケーションとは？

総合調査部 副主任研究員 高宮 咲妃

セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）の定義によると「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。似た言葉にセルフケアがありますが、セルフケアは日常生活全般にわたる健康維持・増進活動を指すのに対し、セルフメディケーションはセルフケアの中でも特に医薬品の使用を中心とした軽度な不調への対処を指します。高齢化社会の進展に伴い増加し続ける医療費の適正化や、単に長生きするだけではなく健康で質の高い生活を送ることが重視されるようになったこと等を背景に、世界的にセルフメディケーションが推奨されるようになってきています。

日本でもセルフメディケーションは「未来投資戦略(2017)」、「骨太の方針 2022」等にも明記されている国家戦略になります。2017年には従来の医療費控除の特例制度として「セルフメディケーション税制」が施行され、健康増進等に取り組む個人が特定の市販薬を購入した際にその購入費用の一部を所得控除として申請できるようになりました（通常の医療費控除との選択適用、2026年12月31日まで）。

政府は2040年までに3年以上の健康寿命の延伸(2016年比)を目標としています。が、これを実現するためにはセルフメディケーションがとても重要になります。

### 関連レポート

・「よく分かる！経済のツボ『セルフメディケーションのすすめ』」(2022年8月)  
<https://www.dlri.co.jp/report/dlri/194823.html>