

# アイリス TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

年末が近づき、年末調整や確定申告の準備を始める時期となりました。今月は薬局窓口でお問い合わせをいただくことが多い医療費控除について、簡単にご説明します。

## 医療費控除について

### 1. 医療費控除とは

年間で支払った医療費(家族含む)を申告すると、**一定額の所得控除を受けることができる**という制度です。

### 2. 控除の対象となる医療費の要件

(1)納税者が、自己または生計を同じくする配偶者や、親族のために支払った医療費であること。

- ・ 日常一緒に生活していなくても、生活費・学資金等の送金が行われている場合は生計を同じにしていることになります。
- ・ 家族の中で所得の一番高い人がまとめて申告するのが、税金を多く戻すコツです。

(2)その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費であること。

### 3. 医療費控除の対象となる金額

医療費控除の対象となる金額は、次の式で計算した金額(最高で200万円)です。計算式の金額が10万円を超える場合に申告できます。

(注)その年の所得が200万円未満の人は、総所得金額等の5%です。

$$\text{病院や薬局などで支払った医療費の合計額} - \text{保険などで受けた給付金額} \\ \text{※高額療養費・家族療養費・出産一時金など}$$

### 4. 控除を受けるための手続き



給与所得のあるかたは、このほかに**給与所得の源泉徴収票(原本)**も添付してください。確定申告の提出期間は2月16日～3月15日です。

#### 控除の対象となる薬局に関する費用

- ・ 治療や療養に必要な医薬品
- ・ かぜ薬、胃腸薬、鎮痛剤など
- ・ ケガの治療のために購入したガーゼやばんそうこうなど

#### 控除の対象とならない薬局に関する費用

- ・ 健康増進や病気の予防のために購入したもの
- ・ ビタミン剤、ダイエット食品、お茶、化粧品など

※詳細については最寄の税務署にご確認ください

- 薬局で発行した領収証は基本的には再発行をしておりません。大切に保管して下さい。
- 年間(合計)領収証を希望されるかたは早めにスタッフにお声かけ下さい。

## 食生活でやめられないのは…

朝日新聞 平成20年7月28日 記事より  
調査時期 6～7月 有効回答 2300  
対象者 全国有権者無作為抽出

「あなたは健康に気をつけていますか？」  
このような、健康に関する世論調査を朝日新聞社が全国的に行い、このたび結果が公表されました。今月はその中から特に食生活に関する事項をご紹介します。

「健康に良い食生活をしている」と答えた人の割合は**62%**

- 具体的には…
- |            |     |
|------------|-----|
| 1. 栄養のバランス | 60% |
| 2. 規則的な食事  | 55% |
| 3. 食べる量    | 48% |
- 他…食品添加物・産地や調理法など(複数回答)

多くの方々のご自分の健康には気をつけていることが分かりますね。その一方で「食生活で健康に良くないと思いつつも、やめられないものは？」との質問には以下のような回答が多くなっています。



いかがですか？思い当たるところはありますか？  
甘いもの、油っこいものは、**太りやすく、血糖値や悪玉コレステロール**に影響します。塩辛いものの食べすぎは、**高血圧**を招きます。そして、**メタボリックシンドローム**を引き起こすことにつながります。

※**メタボリックシンドローム(メタボ)**とは？  
内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態のことをいいます。

この調査では、メタボリックシンドロームに関心があると答えた人が70%、特に30～50代では74～78%と強い関心を示しています。「わかっちゃいるけどやめられない！」ということですね。甘いもの、油っこいもの、塩辛いもの…どれも全く食べないのでは、食生活は寂しいものになってしまいます。工夫をしながら、バランスの良いおいしい食事でも無理なくメタボを予防、撃退しましょう！

当薬局の管理栄養士、栄養士は、皆様の生活スタイルや嗜好を考慮しつつ、より良い食生活について一緒に考え、アドバイスすることを心がけております。どうぞお気軽にお声かけ下さい。