



インフルエンザ予防接種補助のご案内

ノロウイルスにご注意を!

クロスワード・まちがい探し

健康診断はもう受診しましたか?

花粉症3つの対策

教えて健保

詳解・確定申告(医療費控除)





明けまして
おめでとうございます。



皆様には新しい年をご家族で健やかにお迎えのことと存じます。日頃より旭化成健保組合の活動にご理解、ご協力を頂いていることに対し年頭にあたり感謝申し上げます。

さて、今年は私たち旭化成グループの次期中期経営計画が発表され未来に向けて新たな出発を切る年です。グループ一丸となつて成長に向かう基盤となるのは何といてもひとりひとりの「ここからだの健康」に他なりません。健保組合は5カ年計画の4年目を迎える特定検診、特定保健指導の実施率向上をはじめ、今年も個人と職場の健康づくり活動支援に一層取り組んでいく所存です。引き続き、ご理解をお願いいたします。

一方、新聞等でご存知かとは思いますが全国の健康保険組合の財政状況



理事長
田中 英樹

は極めて厳しく、9割の組合が赤字収支に陥り赤字の総額は6600億円を超える見通しです。当健保も22年度は8・8億円の赤字を昨年度に続き過去の積立金で賄うという状況にあります。これは現行の高齢者医療制度において健保組合に課される国への支援金・納付金の負担増が大きな要因です。こうした負担はすでに保険料収入の約5割に達していますが、国のめざす医療制度改革の先行きはいまだ明確にならず、協会けんぽへの国庫負担金の肩代わりが検討されるなど健保財政にとつてはさらなる悪化要因の追い討ちが懸念されます。こうした財政状況の改善はなかなか難しいのですが、ひとりひとりが健康を増進することが自らの生活の質を高めるとともに、医療費支出を抑え健保財政にも中期的には効いてきます。

年の初めにはその年の目標を立てられることと思います。その中に、健康づくりの目標をぜひひとつ入れて頂いてはいかがでしょうか。では、健やかで充実した1年を。

健康

Calendar

- 5月 ● 世界禁煙デー(31日) 禁煙週間(31日～6月6日)
- 6月 ● 食育月間(1日～30日) 歯の衛生週間(4日～10日)
- 7月 ● 全国安全週間(31日～6月6日)
- 9月 ● がん征圧月間(1日～30日)
健康増進普及月間(1日～30日)
- 10月 ● 全国労働衛生週間(1日～7日)
食生活改善普及月間(1日～31日)
健康強調月間(1日～31日) 目の愛護デー(10日)
薬と健康の週間(17日～23日)
- 11月 ● 全国糖尿病週間(10日～16日) 世界糖尿病デー(14日)
医療安全推進週間(23日～29日)
- 12月 ● 世界エイズデー(1日)
- 2月 ● アレルギー週間
- 3月 ● 女性の健康週間(1日～8日) 耳の日(3日)



公告

平成22年度

健康保険法47条に基づく任意継続被保険者に適用する標準報酬月額はそのとおりとなりますのでお知らせします。

任意継続被保険者適用標準報酬月額(上限)

410,000円
※前年度と変わりません。

適用期間

自平成23年4月1日
至平成24年3月31日

インフルエンザ予防接種補助のご案内

疾病予防事業の一環として、 インフルエンザ予防接種費用の一部補助を実施しています。

申請される方は「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に自己負担(100%)分の領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出してください。

申請書は、社内イントラ又は、一般公開用の当健保組合のホームページより出力してください。

※任意継続被保険者の方には、電話連絡いただければ送付します。

社内イントラ

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/sinsei.html>

一般公開用

http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/page/J06.html



- ① 対象者
当健保に加入している被保険者及び被扶養者(含、任意継続被保険者本人とその被扶養者)
- ② 対象となるインフルエンザ
季節性インフルエンザと新型インフルエンザ
- ③ 対象期間
平成22年4月1日～平成23年2月28日分まで
- ④ 補助金額
補助額は上限2,000円/人・年以内の実費を支給します。
(年間一人1回※)
※2回に分けて接種を受けた場合は、2回分の自己負担合計額を対象としますので、2回目終了後にまとめて申請してください。
尚、1回目の接種費用が2,000円を上回っている場合は1回分のみ申請してください。
- ※季節性インフルエンザと新型インフルエンザ予防接種を別々に受けた場合も補助額は年間一人1回の上限2,000円/人です。

⑤ 申請方法

- (1) 受診先の医療機関で接種費用全額自己負担し、その領収書を発行してもらう。
 - (2) 「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に右記(1)の領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出する。
- ※事業所によっては、個々人の申請分をとりまとめて提出するところもありますので、ご留意方々協力をお願いいたします。

(3) 申請期限

2月末までに当健保組合必着厳守
※特別な事由がなく、2月末までに当健保組合に届かない場合は対象外とします。

【領収書の必要記載事項】

領収書には左記の記載事項すべてが必要です。

●接種を受けた方の氏名

●接種日

「インフルエンザ予防接種代」と記載されている。

●予防接種に要した金額

※医療機関の記載がない場合については被保険者本人が手書き(黒のボールペン)で記入ください。
※市区町村等が補助を実施する分にて接種を受けた場合は当健保の補助対象外とします。

⑥ 補助金の支払

一般の被保険者とその被扶養者の方原則、申請受付月の翌月に被保険者本人の給与へ振り込みます。
但し、事業所によっては翌々月になる場合があります。

任意継続被保険者とその被扶養者の方

原則、申請受付月の翌月に被保険者本人の銀行口座へ振り込みます。

⑦ その他

インフルエンザ予防接種は確定申告(医療費控除)の対象外です。医療費控除は受けられません。

対象期間

(平成22年4月1日～平成23年2月28日分まで)以外は補助しません。

※前年度分を申請してくる方がいますが、前年度分は補助できません。

お願い

申請書と領収書の(写)を手元にとっておいてください。

過去の問い合わせで「申請書と領収書を健保宛送付したのに、補助金が振り込まれていない」との問い合わせがありました。ご本人は健保へ送ったのに当健保に届いていないことが起きています。

当健保に届いていない場合は、結果として、補助できません。ただし、手元に控えが残っている場合は、事実確認のうえ補助を行いますので、ご協力方よろしくお願いします。

●問い合わせ先 旭化成健康保険組合 事務局
担当:伊藤 ☎892-2913 / 松田 ☎892-2908
フリーダイヤル 0120-29-0053

ノロウイルスによる感染症・食中毒にご注意を！

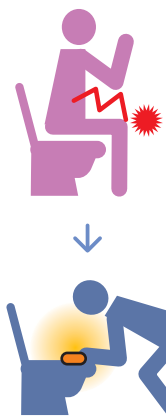
ノロウイルスは冬場（11～2月ごろ）を中心に食中毒の原因となるほか、しばしば感染性胃腸炎の大規模な集団感染を引き起こします。とくにこの冬は、すでにノロウイルスによる集団感染が問題になっています。

ノロウイルスには特効薬やワクチンがないだけに、予防に努めることが重要になります。正しい知識を身につけ、いまずぐ対策を始めましょう。

感染ルートは3つ

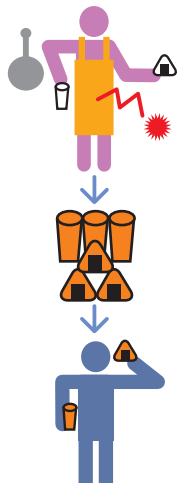
ノロウイルスが口に入るまでの経路とその予防策は、大きく分けて3つあります。

ルート1 人→人



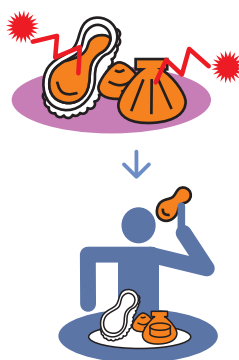
★感染者のふん便やおう吐物を触った手指についたウイルス、空気中に飛び散った、ウイルスを含んだふん便やおう吐物の微粒子を口から吸い込むことで感染します。感染者が触れた器物に触れた手指から感染することもあります。

ルート2 人→食べ物→人



★感染者が調理した食べ物や、感染者や汚染された食べ物に触れた調理器具から食べ物にウイルスがうつり、それを食べることで感染します。

ルート3 食べ物→人



★ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を食べて感染します。ウイルスに汚染された水道水（簡易水道や井戸水）から感染することもあります。

保育所・幼稚園や小学校、高齢者施設で多発している集団感染は、「人→人」「人→食べ物→人」の感染ルートがほとんどです。小学校などで子どもが感染し、家庭のトイレなどから家族に感染が広がるケースも見られます。

予防

対策1 手洗い

感染症予防の基本です

正しい手洗いの方法

石けん自体には、手指についたウイルスを殺す力はありませんが、手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。

対策2 ふん便・おう吐物の処理

密封し消毒殺菌を

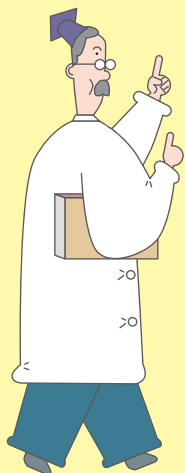
ウイルスを含んだ微粒子からの感染を防ぐためには、ふん便・おう吐物を密封し、消毒殺菌することが効果的です。

対策3 食品などの加熱殺菌

中心温度85℃で1分以上加熱

ノロウイルスに汚染されている食品でも、「中心温度85℃以上で1分間以上の加熱」をすれば、感染性はなくなると思われます。

Attention!



●爪は短く切り、手洗い前には時計や指輪ははずしましょう。

●洗った手を拭くタオルは使いまわしをせず、自分専用のものか、ペーパータオルを用意しておきましょう。

●ふん便やおう吐物処理(床・カーペットの掃除、おむつ交換など)した後、調理前・配膳前やトイレの後、外出から戻った時などには、必ず手洗いしましょう。



3 指先、爪の間も念入りに洗う(ブラシを使うとなお良い)



2 両手の甲をこすり洗う



1 石けんを付けて泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる



6 両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う



5 忘れがちな親指も、付け根から指先まで念入りに



4 手首も忘れずに

Attention!

●リンネン類は洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いしたうえで、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。ふとんやカーペットなどすぐに洗えないものは、ふとん乾燥機やスチームアイロンなどを使って、高熱にさらします。

●ドアノブや水道の蛇口など人の手に触れる箇所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムをペーパータオルなどにしみ込ませて、30分程度置いた後、水拭きをします。

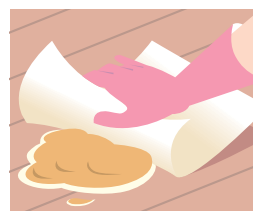


●冬季(11月～2月ごろ)の乳幼児や高齢者のふん便やおう吐物には、ノロウイルスが大量に含まれていることがあります。

●ウイルスやウイルスを含んだ飛沫は、空気中に舞い上がることがあります。窓を開け換気しましょう。

1

ペーパータオルなどで外側から内側に、ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。



2



拭き取った汚物や汚れたおむつ等は、すぐにビニール袋の中に入れ、きちんと縛って捨てる。ビニール袋には、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れ、消毒するといっそう効果的。

3

汚染された場所は、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで拭き、10分程度たったら水拭きする。



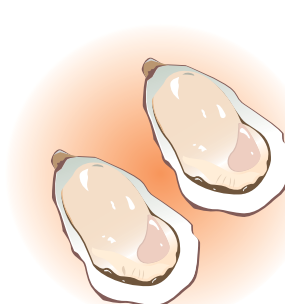
消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」を使用
消毒には次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使いましょう。(作り方はP6にあります。)なお、ノロウイルスはアルコールに対する抵抗力が強いので、アルコール消毒はほとんど効果がありません。

ふん便・おう吐物の処理方法

Attention!

●乳幼児や高齢者といった抵抗力が弱い人に出す食べ物、中心部までしっかりと加熱したものを提供しましょう。

●調理する人は、下痢やおう吐があるときは調理をしないでください。下痢やおう吐がおさまっても、1週間程度はウイルスが排出されている可能性があるため、直接食品を扱う作業はしばらくは控えましょう。そのほか、手洗いを徹底する、直接食品に触れるときは、使い捨ての手袋を使うなどの配慮も忘れずに。特に施設における調理担当者は十分な注意が必要です。



カキなどの二枚貝に注意!

心配な方は、カキなどの二枚貝を生で食べないでください。調理する場合は中心部までしっかりと加熱するとともに、専用の調理器具を用意しましょう。



調理器具の消毒も忘れずに

調理器具は洗剤を使って十分に洗った後、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きます。加熱が可能なもの(まな板、包丁、ふきんなど)は85℃以上の熱湯で1分以上煮沸消毒します。

もしも発症したら...

症状

ノロウイルスの潜伏期間は24～48時間です。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱などです。こうした症状が1～2日続いた後、回復した後遺症もありますが、ふん便からのウイルスの排出は1週間程度、長いと1か月程度続くため、注意が必要です。感染しても発症しなかったり、軽いかぜのような症状いわれるお腹の力ぜで済む人もいますが、このような場合でもウイルスを排出します。

Attention!



●乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人の場合、下痢による脱水症状が起きることがあります。ぐったりしたり唇が乾燥するなどしたら、直ちに医療機関を受診してください。また、おう吐物が喉に詰まり死亡するケースもあるため注意が必要です。

発症または感染の疑いがあるときは

すぐに、医師に診察してもらい、治療を受ける必要があります。ノロウイルスに特效薬やワクチンはありません。水分と栄養補給による対症療法で、脱水や体力の消耗を防ぎながら回復を待つことになります。

Attention!

- 下痢止めの薬は、回復を遅らせる場合があります。自己判断で飲まないように。
- 自覚症状があるときは、二次感染防止のため、食品を扱わないでください。
- 下痢をしている人の入浴は一番最後にし、まずお尻から洗いましょつ。



次亜塩素酸ナトリウム消毒液はペットボトルで簡単につくれます

台所用塩素系漂白剤(5%)を原液とした場合の作り方

- 使用する時は十分な換気を。また酸性のもの混ぜると有毒な塩素ガスが発生するので、絶対に混ぜないように。
- ビニール手袋などを使用してください。
- 皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。目に入った場合も直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 金属に使用した場合は錆びることがあるので、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。

●おう吐物やふん便が付いた床、衣類など

**0.1%
キャップ
2杯**

500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える

汚染がひどい場所用

●調理器具やドアノブ、手すりなど

**0.02%
キャップ
1杯弱**

1ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ1杯弱(5ml)の漂白剤を加える

通常のお掃除用

2011年
新春

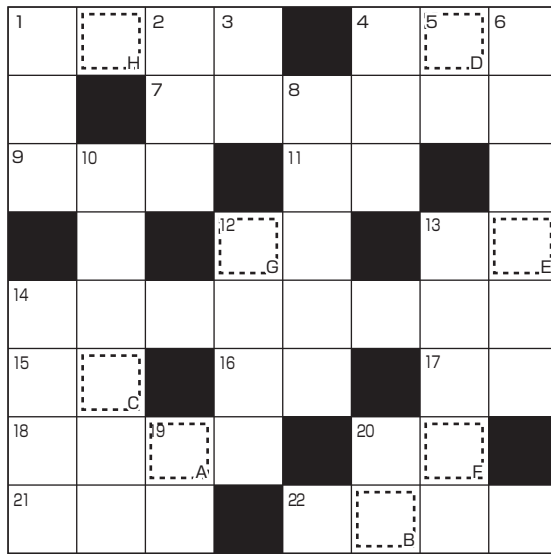
クロスワードパズル



●たてのカギ

20 19 14 13 12 10 8 6 5 4 3 2 1

平成23年の干支。移植の臓器や骨髄を提供する側の呼称。「鰻のどんぶり」の〇〇井。数時間降っても雨量が1mmに達しない雨。三重県にある、忍者と松尾芭蕉で有名な〇〇市。好きに過ごせるひととき。フリータイム。夏目漱石作「智に働けば角が立つ」で有名な。同様の指導者が複数いる政治体制。安全運転のためにちゃんと距離をとりましょう。レセプト(保険負担分の支払い明細)の診療〇〇明細書。吉田美和と中村正人による音楽バンドの略称。支店・力点作用点がある力の法則。〇〇の原理。A K B 4 8 の本拠地の略。〇〇バ。



●よこのカギ

- ① 健康維持のために日頃から続けましょう!
- ④ 人の〇〇〇は邪魔したくなるもの…ヤキモチかな?
- ⑦ 1月7日の朝、無病息災を願って食べるもの。
- ⑨ 弦楽器のひとつ。エレキやベースもある。
- ⑪ どう猛なイメージの魚。危険なのは全種の1割程度。
- ⑫ 瀬戸内海には大小合わせて約 3000 あるという。
- ⑬ ボルトは陸上 100m・200m の世界記録〇〇者。
- ⑭ 心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなりかねない血管の症状。
- ⑮ フランスの後期中等教育機関。Lycée。
- ⑯ 深夜の人気テレビ番組。「恋の〇〇騒ぎ」
- ⑰ 中国最後の統一王朝。満州で建国。
- ⑱ ぐるぐるまわること。
- ⑳ 代表的な川釣りの魚。香魚ともいう。
- ㉑ 「おみやげは 〇〇〇でいいの お父さん」
- ㉒ 心がはすんで楽しい様子

A~Hをつなげて

ひとつの言葉にしてください。

ヒント: 医療機関へのかかり方を見直して
医療費の節約を実践しましょう!

? まちがい探し

楽しそうなお正月の町の風景

あれ? 左と右のイラストではちょっと違うみたい。
よく見て3箇所のまちがいを探してくださいね。



応募方法

- ▶ 解答はハガキまたは社内メールで、事業所、所属、氏名を明記の上、下記宛にお送り下さい。家族の方の応募も歓迎します。
- ▶ クロスワードパズル正解者15名・まちがい探し15名(正解者多数の場合には抽選で30名)の方に記念品を贈呈します。

- ▶ 宛先/〒882-0847 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 旭化成健康保険組合保健事業担当
- ▶ 締切/2月末日(当日到着便有効)

当健保の被扶養者に認定されている方で妻および40歳以上75歳未満のみなさまへ

今年 の健康診断はもう受診しましたか？

健診の目的は、病気の発見と病気の予防にあります。
皆さんが日々健康であること。
それが当健康保険組合にとつての願いです。

当健康保険組合の
「家族健診料補助制度」で
上限15,000円の補助が
受けられます。

当健康保険組合では、被扶養者として認定されている妻および40歳以上75歳未満の家族の方が健康診断（指定するがん検診を含む）を受け、その費用を自己負担で支払った場合、上限15,000円の補助を行っています。

今年度まだ、健康診断

（指定するがん検診を含む）を
受けていない方は、年に一度は
健康診断を受診し、
家族健診料補助を活用しましょう。

家族健診料補助制度の補助対象期間
毎年4月1日～翌年3月31日まで

補助は
1年間に1回を限度
とします

また家族健診料補助制度を活用
していない方は、3月31日までにゼ
ひ健康診断を受け、家族健診料補
助申請を行ってください！

※家族健診料補助申請の最終め切
は4月10日当健保必着分までです。
なんらかの都合で間に合わない場
合は、必ず事前にその旨当健保まで
ご連絡をよろしくお願いいたしま
す。

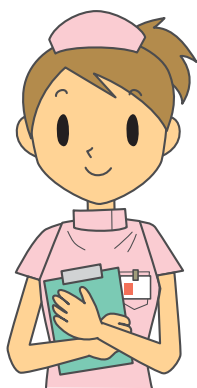
連絡先：旭化成健康保険組合事務局

家族健診料補助担当 大賀

電話／0982-22-2966

（社内専用 892-2966）





当健保組合では、平成21年4月から、40歳以上75歳未満の方を対象に「特定健診」を実施しています。

40歳以上75歳未満の方へ5月末に特定健康診査のご案内と受診券をお送りしていますが、まだ特定健診を受診していない方は、是非一年に一回特定健診を受診してください。

40歳以上75歳未満のご家族の方は、特定健康診査（特定健診）を受診してください。



※パート等でお勤め先の健診が行われるときは必ず受診してください。

特定健診のメリット

- 安価で健診が受けられます。
※受診券利用の場合、特定健康診査代は自己負担なし
- 継続して、健康状態を把握できます。
- メタボリックシンドロームの危険性のある方を早期発見し、特定保健指導が受けられます。
- 健康な方や治療の必要な方にも情報提供がなされます。

まずは特定健康診査の受診申し込みをしてください。

すでにお送りしてある受診券とともに、特定健康診査の受診の仕方も同封しています。

今一度、案内パンフレットをよくお読みになって、まずはお申し込みをしてください。

そして、受診日が決まったら、受診前日までの注意事項等を守ってください。

特定健診の流れ

1 特定健康診査受診予約申し込み

すでにお送りしてある特定健診のお知らせや受診券で、健診機関や受診有効期間などを確認し、申し込みましょう。

2 特定健康診査を受診する

腹囲・BMI、血圧、血統、血中脂質、肝機能などの項目をチェック。既往歴や喫煙歴などの生活習慣に関する質問票（問診票）も記入します。

3 結果通知受け

メタボのリスク **高**
メタボのリスク **有**
メタボのリスク **低**

全ての検査結果と、特定保健指導の判定が届きます。
※**全員に情報提供**がなされ、要治療の方には医療機関への受診が勧められます。

4 特定保健指導の対象者は特定保健指導の予約申し込み

積極的支援
積極的支援

特定保健指導の対象者には特定保健指導のご案内と利用券などが送付されます。説明をよく読んで申し込み受診しましょう。



当健保組合に加入している被扶養者の方で、39歳以下の主婦の方が特定健診に準じた健康診断（指定するがん検診を含む）を受診した場合は、当健保組合の家族健診料補助制度が利用できます。

39歳以下の主婦の方は、健康診断（指定するがん検診を含む）を受診しましょう。



今年もイヤな季節がやって来る！

花粉症 3つの対策

昨年夏の猛暑の影響で、今年はスギ花粉の飛散量が多いのではないかと予測されています。そこで、本格的な花粉症シーズンが始まる前に、今回3つの対策をご紹介します。

1 花粉情報に注目する

対策その1 一いつごろから・どのくらい？

毎年、花粉症に悩まされている人は、花粉が飛散する1〜2週間前から抗アレルギー薬などの服用が望まれます。そこで、「いつごろから」「どのくらい」の飛散量があるのかを、テレビや新聞、テレビホンサービス、インターネットなどでこまめにチェックしましょう。スギ花粉の飛散量が増える前から薬を服用すれば、つらい症状もかなり軽減されます。

一いつまで？

ゴールデンウィークも近づき、花粉症の症状が治まってきたように思っても、油断は禁物！

花粉の飛散量が減ってきたという報告があるまでは、勝手に薬の服用を減らしたり、やめないことが大切です。



インターネットで花粉情報をチェック！

- 環境省 花粉情報サイト
<http://www.env.go.jp/chemi/anzen/kafun/>
- NPO法人「花粉情報協会」 花粉いんふお
<http://pollen-net.com/>

対策その2

2 スギ花粉を

浴びないようにする

一花粉症はスギ花粉のせいで起こる！

スギ花粉が鼻や目の粘膜に入ることを阻止すれば、症状は弱まります。

マスクをする



なんといっても、マスクをするのが鼻にスギ花粉を入れない最良の方法です。

ゴーグルをする



症状が目に出る人は、ゴーグルも併用しましょう。

洗濯物や布団を外に干さない



洗濯物や布団についたスギ花粉も無視できません。

空気清浄機を使用する



部屋の中に舞い込んだ花粉をかなりの量キャッチしてくれます。

コートは家の外で払ってから



コート（一番外側の服）についた花粉は、家に入る前に払い落としましょう。

窓を開けない



部屋の中にスギ花粉を入れないことが重要です。

対策
その

3 スギ花粉を洗い流す

カラダに任せないで、
自分でもがんばってみる

どんなに防御しても、スギ花粉は鼻や目の粘膜に入ってしまうもの。アレルギー反応をなるべく少なく抑えるために、自分でもスギ花粉をカラダから追出す工夫をしてみましょう。



鼻をかむ

鼻水をすすってしまうと、せっかく排出しようとしているスギ花粉をいつまでも鼻の中で往復させるばかりか、すすった鼻水が耳のほうに流れ込んでしまい、中耳炎を引き起こすことも。



手洗い・うがい



花粉症に限らず、かぜやインフルエンザなどの予防にもなります。



鼻うがい・眼洗い

塩水や水道水（に含まれるカルキ）は、鼻や目の粘膜を傷め、より炎症がひどくなることも。市販の専用剤や精製水、生理食塩水などを使用しましょう。



花粉症質問箱

Q 減感作療法が効くと聞いたのですが……？

A スギのエキスを少しずつ体内に注射し、徐々に体を慣れさせていくという減感作療法ですが、

① 少なくとも3年くらいやらないと意味がない

② 花粉症のシーズンには症状が増悪するためできない（普通はスギ花粉の収まる6月くらいから始める）

③ 最初は1週間に1回、2か月経ったら月に1回、と通院回数が多い

④ 保険が効かないので高額

⑤ 実施している医療機関が少ない

など、問題点が多いのが現状ですが、自分で花粉症対策を万全にしてもなお、全く症状が治まらないという方は、医師に相談してみましょう。

Q レーザー治療は花粉症に有効ですか？

A 鼻の中の粘膜をレーザーで

焼いて花粉症の鼻づまりを軽減させる手術がありますが、手術をしてから粘膜が落ち着くまで1か月ほどかかり、その間は逆に鼻づまりがひどくなります。つまり花粉症のシーズンが到来してから行うのでは意味がありません。また、半年〜2年くらいで元に戻ってしまうこともあります。

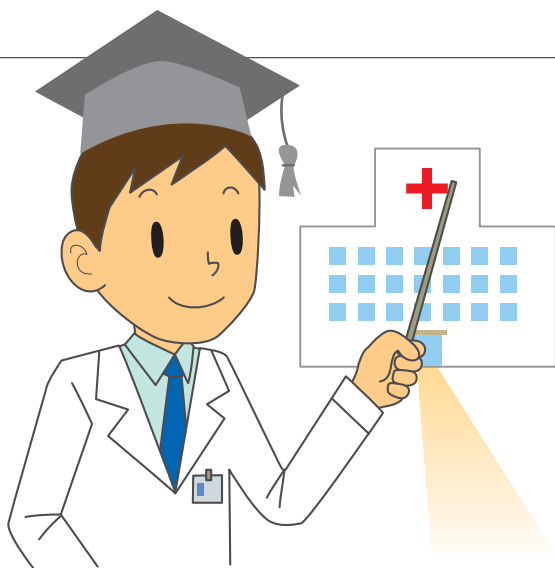
Q 花粉症に効く食べ物って、何かありますか？

A 残念ながら今のところ、

「これを飲食すれば花粉症が治まる」という医学的効果が証明されている食品はありません。しかしヨーグルトに含まれる乳酸菌には、アレルギーを抑える効果が期待されています。

教えて健保!

詳解 確定申告 (医療費控除)



医療費を支払ったときの医療費控除って?

自己又は自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために医療費を支払った場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。これを医療費控除といいます。平成22年に支払った医療費について医療費控除が受けられないか確認してみましょう。

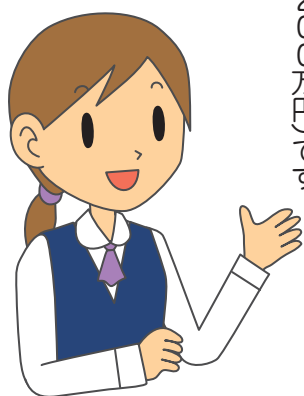
1 医療費控除の対象となる医療費の要件

① 納税者が、自己又は自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために支払った医療費であること。

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。

2 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、下記の式で計算した金額(最高で200万円)です。



〔実際に支払った医療費の合計額 - (1)※の金額〕 - (2)※の金額

(1)※ = 保険金などで補てんされる金額

(例) 生命保険契約などで支給される入院費給付金や健康保険などで支給される高額療養費・家族療養費・出産育児一時金など

(注) 保険金などで補てんされる金額は、その給付の目的となった医療費の金額を限度として差し引きしますので、引ききれない金額が生じた場合であっても他の医療費からは差し引きません。

(2)※ = 10万円

(注) その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等5%の金額

3 控除を受けるための手続き

医療費控除に関する事項を記載した確定申告書を所轄税務署長に對して提出してください。

医療費の支出を証明する書類、例えば領収書などについては、確定申告書に添付するか、確定申告書を提出する際に提示してください。

また、給与所得のある方は、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。

4 医療費控除の対象となる医療費

医療費控除の対象となる医療費は次のとおりであり、その病状などに応じて一般的に支出される水準を著しく超えない部分の金額とされています。

① 医師又は歯科医師による診療又は治療の対価
(ただし、健康診断の費用や医師等に対する謝礼金などは原則として含まれません。)

② 治療又は療養に必要な医薬品の購入の対価
(風邪をひいた場合の風邪薬などの購入代金は医療費となりますが、ビタミン剤などの病気の予防や健康増進のために用いられる医薬品の購入代金は医療費となりません。)

③ 病院、診療所、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、指定介護老人福祉施設、指定地域密着型介護老人福祉施設又は助産所へ収容されるための人的役務の提供の対価

④ あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師による施術の対価
(ただし、疲れを癒したり、体調を整えるといった治療に直接関係のないものは含まれません。)

⑤ 保健師、看護師、准看護師又は特に依頼した人による療養上の世話の対価
(この中には、家政婦さんに病人の付添いを頼んだ場合の療養上の世話に対する対価も含まれますが、所定の料金以外の心付けなどは除かれます。また、家族や親類縁者に付添いを頼んで付添料の名目でお金を支払っても、医療費控除の対象となる医療費になりません。)

⑥ 助産師による分娩の介助の対価

⑦ 介護保険制度の下で提供された一定の施設・居宅サービスの自己負担額

⑧ 次のような費用で、医師等による診療、治療、施術又は分娩の介助を受けるために直接必要なものの対価
(1) 医師等による診療等を受けるための通院費、医師等の送迎費、入院の際の部屋代や食事代の費用、コルセットなどの医療用器具等の購入代やその賃借料で通常必要なもの(ただし、自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車場の料金等は含まれません。)

(2) 医師等による診療や治療を受けるために直接必要な、義手、義足、松葉杖、義齒

(3) 傷病によりおおむね6か月以上寝たきりで医師の治療を受けている場合に、おむつを使う必要があると認められるときのおむつ代(この場合には、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。)

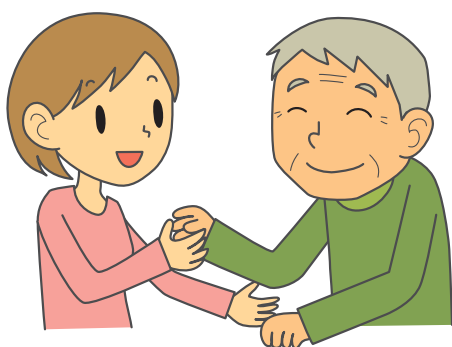


① (注) 医療費控除を受けるためには、その支払を証明する領収書等を確定申告書に添付するか提示することが必要です。
(e-taxで確定申告書を提出する方は、医療費の領収書等について提出又は提示に代えて、その記載内容を入力して送信することができ、この場合、税務署長は原則として確定申告期限から3年間、その入力内容の確認のためにこれらの書類の提出又は提示を求めることができ、これに応じない場合に

は、確定申告書の提出に当たってこれらの書類の提出又は提示したことはならないものとされます。)

② 医療費の中には、身体障害者福祉法、知的障害者福祉法などの規定により都道府県や市町村に納付する費用のうち、医師等の診療等の費用に相当するものや前記⑧の(1)・(2)の費用に相当するものも含まれます。

③ おむつ代についての医療費控除を受けることが2年目以降である場合において、介護保険法の要介護認定を受けている一定の人は、市町村長等が交付する「おむつ使用の確認書」等を「おむつ使用証明書」に代えることができます。



⑨ 骨髓移植推進財団に支払う骨髓移植のあっせんに係る患者負担金

⑩ 日本臓器移植ネットワークに支払う臓器移植のあっせんに係る患者負担金

⑪ 高齢者の医療の確保に関する法律に規定する特定保健指導(一定の積極的支援によるもの)に限り、()のうち一定の基準に該当する者が支払う自己負担金
(平成20年4月1日から適用されています。)

出産に伴う一般的な費用が医療費控除の対象となるかの判断

【対象になるもの】

(イ) 妊娠と診断されてからの定期検診や検査などの費用、また、通院費用は医療費控除の対象になります。

(注) 通院費用については領収書のないものが多いのですが、家計簿などに記録するなどして実際にかかった費用について明確に説明できるようにしておいてください。



(ロ) 出産で入院するときにタクシーを利用した場合、そのタクシー代は医療費控除の対象となります。

それは、入院が出産という緊急時のため、通常の交通手段によることが困難だからです。

(注) 実家で出産するために実家に帰省する交通費は医療費控除の対象にはなりません。

(ハ) 入院中は病院で支給される食事を摂ることになることからこの費用は、入院代に含まれますので医療費控除の対象になります。

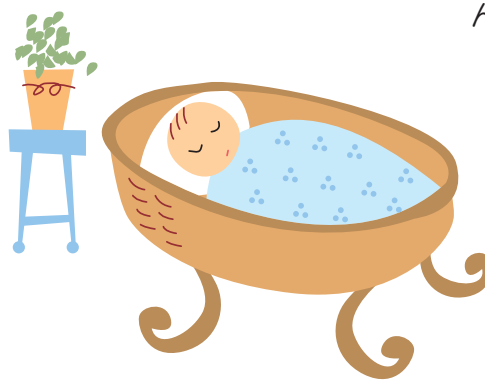
(注) 病院の食事が気に入らず他から出前を取ったり外食したりしたもので、控除の対象にはなりません。

【対象にならないもの】

入院に際し、寝巻きや洗面具など身の回り品を購入した費用は医療費控除の対象になりません。

医療費を補てんする金額は?

健康保険組合から出産育児一時金や家族出産育児一時金又は、出産手当金の支給を受けたその金額は医療費控除の額を計算する際に医療費から差し引かなければなりません。



5 申告方法

● 申告書を作成し、所在地の税務署へ提出(郵送可)

● 申告書等の作成に当たっては…

国税庁ホームページ

<http://www.nta.go.jp>

の「タックスアンサー」「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。または最寄の税務署でご確認ください。

★インターネットでの申告もできます。

e-Taxで申告をすると添付書類の提出不要(書類は3年間保管が必要)など特典があります。

● 詳しくはe-Taxホームページ

<http://www.e-tax.nta.go.jp>

をご確認ください。



6 申告期間

平成23年2月16日～3月15日まで

(給与所得者による医療費控除の還付申告のみなら、上記期限以外でも受け付けてもらえます。)

申告する前に領収書や還付金(給付金)の合計額を計算しておくこと申告がスムーズに行えます。

Q & A

- Q1 健康保険組合から送られてきた「医療費のお知らせ」
- Q2 保険金などの補てん金が未確定の場合
- Q3 人間ドック・健康診断等の費用
- Q4 眼科医に支払う治療費等



Q₁ 健康保険組合から送られてきた「医療費のお知らせ」

健康保険組合が各組合員に交付している「医療費のお知らせ」は、医療費控除を受ける際の領収書の代わりとなります。

A₁ 医療費控除は、その年中に一定額以上の医療費を支払った場合に、その医療費について「**領収した者のその領収を証する書類**」を、確定申告書に添付するか確定申告書の提出の際に提示しなければならないこととされています。

健康保険組合から送られてきた「**医療費のお知らせ**」(当旭化成健保の「**医療費・保険給付金のお知らせ**」)は、「**医療費を領収した者のその領収を証する書類**」に**該当しません**ので、領収書の代わりとすることはできません。(所法73、所法120、所令262)

Q₂ 保険金などの補てん金が未確定の場合

医療費を補てんする保険金等の額が、確定申告書を提出する時までに確定していません。医療費控除の計算は、どのようにすればいいですか。

医療費を補てんする保険金等の額が、医療費を支払った年分の確定申告書を提出する時までに確定していない場合には、補てんされる保険金等の見込額に基づいて計算します。

なお、後日、補てんされる保険金等の確定額と当初の見込額とが異なることとなったときは、その医療費控除額を訂正してください。(所基通73-10)

Q₃ 人間ドック・健康診断等の費用

いわゆる人間ドックや健康診断(以下「健康診断等」といいます。)の費用は、医療費控除の対象となりますか。

健康診断等の費用は、疾病の治療を行うものではないので、原則として医療費控除の対象とはなりません。

しかし、健康診断等の結果、重大な疾病が発見され、かつ、その診断等に引き続きその疾病の治療を行った場合には、その健康診断等は治療に先立って行われる診察と同様に考えることができますので、その健康診断等のための費用も医療費控除の対象となります。(所基通73-4)

Q₄ 眼科医に支払う治療費等

眼科医で治療を受けるために支払う次の費用は、医療費控除の対象となりますか。

- 視力回復レーザー手術(レーシック手術)の費用
- オルソケラトロジー治療(角膜矯正療法)の費用
- 眼鏡の購入費用

A₄ **視力回復レーザー手術(レーシック手術)**とは、角膜にレーザーを照射して近視や乱視などを治療し、視力を矯正する手術のことです。

この手術は、眼の機能それ自体を医学的な方法で正常な状態に回復させるものであり、それに係る費用は、医師の診療又は治療の対価と認められますので、**医療費控除の対象**となります。

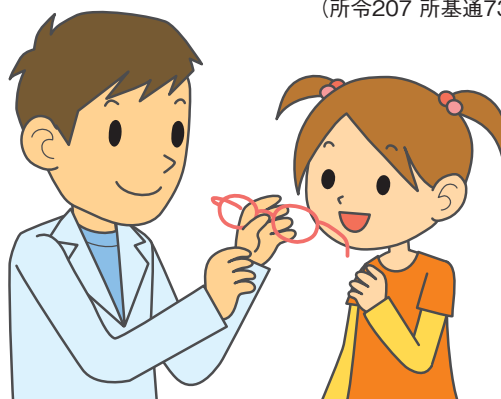
オルソケラトロジー治療(角膜矯正療法)とは、近視などの角膜の屈折異常を特殊なコンタクトレンズを装用することにより、屈折率を正常化させて視力の回復をさせるものです。

この治療も、眼の機能それ自体を医学的な方法で正常な状態に回復させるものであり、それに係る費用は、医師の診療又は治療の対価と**認められます**。

近視や遠視などのために日常生活の必要性に基づき購入されるものは、視力を回復させる治療の対価ではないので、医療費控除の対象とはなりません。

しかし、例えば、**斜視、白内障、緑内障などで手術後の機能回復のため短期間装用するものや、幼児の未発達視力を向上させるために装着を要するための眼鏡などで、治療のために必要な眼鏡として医師の指示で装用するものは、医師による治療の一環として直接必要な費用ですので、医療費控除の対象**となります。

(所令207 所基通73-3)



資料出所:国税庁ホームページ No.1120 医療費を支払ったとき(医療費控除)

「メタボ予防」も「がん予防」も 食生活の改善から

料理・監修／宗像伸子（管理栄養士）

野菜 ミルクスープ煮

卵と彩り野菜を組み合わせる
忙しい朝も『バランス朝ごはん』

1人分 エネルギー166kcal 塩分1.5g

材料と作り方

【材料】（2人分）

- 卵……………100g(2個)
- はくさい……………100g(大1枚)
- たまねぎ……………80g(小1/2個)
- にんじん……………50g(1/3本)
- ブロッコリー……………40g
- 鳥からスープの素……………2g(小さじ1/2)
- 牛乳……………150g(3/4カップ)
- 水……………200g(1カップ)
- 塩……………1.6g(小さじ1/4)
- こしょう……………少々

【作り方】

- ①はくさいの軸はそぎ切りにし、葉はざく切りにする。
- ②たまねぎは薄切りにし、にんじんは薄く切って型で抜くか短冊に切る。
- ③ブロッコリーは沸騰湯でゆでる。
- ④鍋に水、鳥からスープの素、①、②を入れて

火にかけ、煮立ったらアクを除いて弱火で煮る。野菜が柔らかくなってきたら塩、こしょうで調味し、卵を割り入れ、2～3分煮、牛乳を入れて温める。

⑤④に③を加えてひと煮する



メタボ 予防編

きちんと食べれば太りにくい体になる

1日の摂取エネルギーの合計が同じでも、朝食を抜くと3食食べるよりも太りやすくなります。絶食時間が長いと、体は栄養素を貯めこもうとして脂肪を蓄積しやすい体質になるからです。朝食をしっかり食べて、肥満を予防しましょう。

朝食を習慣化するPOINT

- まずは早起き!
- 夕食を早めに食べる
- 夜食をやめよう
- 晩ごはんの残り物でもOK
- 保存のきくおかずを常備しておく

がん 予防編

朝食で免疫力が アップ!!

健康な人の体内でも毎日がん細胞が生まれていますが、「免疫力」ががん細胞を退治し、発病を防いでくれています。免疫力は、毎日朝食を食べることで1.2倍、栄養バランスに気をつけることで1.4倍も活性化します。朝食を食べて免疫力を強化しましょう。

