

特集2
知って得する

**1年間に医療費を10万円以上支払った…
そんなときは『医療費控除』の手続きをひまひましよう!**

医療費控除とは

1年間に支払った医療費に対して**所得税の一部が戻る制度**です。

※年度末に確定申告が必要になります。

内容は

前年の1月1日～12月31日に支払った医療費自己負担の総額が、10万円を超えた場合、または合計所得金額（世帯合算）の5%を超えた場合（どちらか少ない額）、最高200万円までの医療費控除が受けられるというものです。（下記図）

1年間に支払った
医療費

還付された額
高額療養費・出産育児一時金
健康保険組合付加給付など

— 10万円 = **医療費控除額**
※1 (最高200万円)

※1 年収200万円未満の方は、その5%の金額

☆Aさん世帯（生計同一）の例

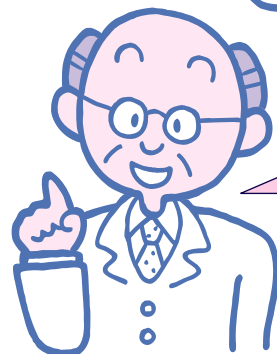
妻の母		夫		
1/1~12/31	特別養護老人ホーム入所	1/21	内科	2,300
		3/6	虫歯治療	4,500
	600,000	8/3	風邪薬購入	1,400

妻			子供		
3/21~	妊婦健診	65,000	2/5~9	小児科入院	57,000
10/28	出産費	290,000	2/24	小児科	2,600
12/5	子供の通院付添	400	12/5	虫歯治療	1,900
				通院費(バス)	200

手続きには領収書が必要となりますので、捨てずに保管して下さい！紛失した場合は、2階医事課①番窓口までお越し下さい。



この金額全部が戻ってくるわけではありません。



上記より計算すると…

1年間の合計
600,000 × 1/2 + 425,300

還付された金額
300,000 (出産育児一時金)

— 10万円 =

医療費控除額
325,300

※特別養護老人ホームのサービス費は自己負担額の1/2になります。

このように出た金額にご自分の所得税率をかけ、さらに定率減税分0.8をかけて出た金額が還付される金額の**目安になります**。



5月 健康増進法が施行されました!!

私はこうして『タバコ』を止めました

内科医 渡部 直己

私は42歳の、呼吸器科が専門の内科医です。38歳までは最高1日80本喫煙する、超ヘビースモーカーでした。朝起きると、ひどい咳と痰。少し走れば息切れがしてしまうほどにタバコに蝕まれていました。呼吸器を専門とする医師であるから、小生の前には肺癌や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの、いわゆるタバコ病の患者さまがあふれかえっています。こんなことではいけない。禁煙しなければ。さらに自分より年下の明らかにタバコと強い関連がある肺癌患者さまも出てきました。これは自分の健康だけでなく、まず自分が禁煙し、そして禁煙体験をもって他の患者さまにも禁煙指導しなければならないと考えたのです。(患者さまは比較的よく禁煙指導を理解し、頑張ってくれます。1番だめなのは、医師、看護師をはじめとする医療職でしょうか)



そんな僕の話少し聞いてください。今現在タバコを吸っていらっしゃるあなた、あなたがタバコを吸い始めた時のことをちょっと思い出してみてください。美味しそうだったから吸ってみたという理由の方は、おいででしょうか?たぶん殆どの方は、カッコイイとか大人になった気分になれるとか、好奇心など興味本位ではじめたのが理由ではないでしょうか!?この私も、例外ではありません。しかし、その時はニコチン中毒の事など心の片隅にもありませんでした。気が付いてみると、一時も離れられなくなっていました。ここで問題なのは、私がタバコについて、正確な知識が無かったことです。タバコが体に悪いとはそれとなく感じていましたが、ニコチン中毒がこんなに辛いとは、思ってもいませんでした。WHOの発表では、タバコによる疾患により世界で一時間に560人、1日で13,400人(ジャンボ約30機分が毎日墜落)年間490万人が亡くなっているとの試算を発表しています。

あなたの喫煙度は?

あなたが一日に吸うタバコの本数に喫煙年数をかけてみてください。その答えが400になった時点が喫煙期間の限界となるそうです。(ブリンクマン指数)

$$20本(1日の喫煙本数) \times 20年(喫煙年数) = 400$$

「400」の値が、わが国で現在肺ガン検診を受ける際の目標値となっているそうです。

あなたのタバコ代は?

あなたの一年間のタバコ代金を計算してみましょう。

$$280円 \times 30日 = 8400円 \quad 8400円 \times 12カ月 = 約10万円 \quad 10万円 \times 20年間 = 200万$$

20年間で200万円以上が煙になっている計算になります。

禁煙はなかなか難しいものです。それは好き嫌いではなく中毒だからです。ただ禁煙は何回でもできます。それが半日でも、確かに禁煙だからです。禁煙で終わらずに、本当にタバコがいらなくなる、終煙を目指しましょう。