



今月のテーマ

NO.42

上手に控除を活用しよう



～医療費控除とセルフメディケーション税制～

医療費控除

1月～12月までの1年間に、ある一定の金額以上医療費を支払った場合、確定申告をすることで税金の一部に控除を受けることができます

セルフメディケーション税制

健康の保持増進及び疾病の予防に関する※1一定の取組みを行っている方が、その年に対象となる※2 OTC医薬品を購入した場合、確定申告することで一定の金額の所得控除を受けることができます

※1 一定の取組み … 健康診断、がん検診、インフルエンザ予防接種 他

※2 OTC医薬品 … 医師の処方せんが必要なく、薬局や薬店で購入できる医薬品

医療費控除

セルフメディケーション税制

対象

治療費や医薬品の購入

対象となるOTC医薬品

主な要件

年間10万円以上

年間1万2000円以上
健康診断等を受けている方

控除される金額

医療費の金額－10万円

対象となるOTC医薬品－1万2000円

上限金額

上限210万円（控除額200万円）

上限10万円（控除額8万8000円）

その他

確定申告が必要
扶養親族分もまとめて可能
医療費控除の明細書



確定申告が必要
扶養親族分もまとめて可能
セルフメディケーション税制の明細書
健康診断等を受けた証明が必要

注意① 所得が200万円未満の方は、医療費控除の控除額は総所得の5%です。

注意② 保険金等を受け取った場合は、医療費等から差し引かれた額が控除額となります。

注意③ 領収書の提出は不要ですが、5年間保管が必要です。

セルフメディケーション税制の対象商品の多くには、控除対象であることを表示する共通の識別マークがついています。

詳しいことがお聞きになりたい方は受付スタッフまで。



このマークが目印です。



緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3)

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

2階緑風会健康ステーション

認定栄養ケア・ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX (082) 256-7176

緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2)

TEL (082) 567-4910

FAX (082) 567-4911



「たらとかぶの

簡単ポン酢炒め」



1月
レシピ

材料 2人分

たら	2切れ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	適量
小かぶ	2個
油	小さじ1
ポン酢	大さじ2

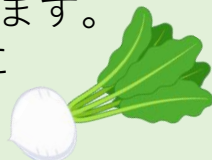
たらは「鱈」と書く
冬の代表的な魚です。
低脂肪、高たんぱくな
ヘルシーな食材です



作り方

- ① たらを1口大にカットし、酒としょうゆで下味をつける。
- ② かぶの皮をむき、1cmくらいに幅にカットする。
※葉がある場合は3cm位にカットする。
- ③ ①に片栗粉をまぶして、フライパンで炒める。
- ④ たらに火が通ったらいったん取り出し、次に②のかぶを炒める。
- ⑤ かぶに火が通ったら、④をもどしてポン酢で味付けし、さっと炒めてできあがり

かぶには消化酵素である、アミラーゼが含まれており、胃もたれや胸やけを解消する役目があります。味にくせがなく、使いやすい食材です。酢の物やサラダ、スープなどでもおいしく食べられます。又、かぶの葉は根に比べて、β-カロテンやビタミンCが豊富に含まれます。葉も捨てずに食べましょう。



新年あけましておめでとうございます

昨年は新型コロナウイルスで我慢の年となりました。今年もまだ気の抜けない年になるかもしれませんが、ウイルスに打ち勝ち、明るい年になるようにがんばりましょう。緑風会薬局はみなさんのお力になれるよう、スタッフ一同努力をしてまいりますので、今年1年またどうぞよろしく願いいたします。

