

健康保険 の手続き

早分かり

「医療費控除」の対象と手続き

- 1年間の医療費合計が一定額を超えた場合に
対象となる
- 生計が同じであれば家族の医療費を合算できる
- 医療費控除を受けるためには確定申告が必要



医療費控除を受けられる条件と
届け出に必要な手続きとは？

1月から12月までの1年間に支払った医療費が一定額を超えた場合、
確定申告により医療費控除を受けることができます。
所得税の還付が受けられますので、ぜひ申告するようにしましょう。

年間医療費が一定額を超えれば 所得税の負担が軽くなる

医療費の負担は、支払う額が増えるほど生活に与える影響も大きくなります。こうした負担を軽くするための税法上の制度が医療費控除です。1年間（1月1日～12月31日）に病院や薬局などで支払った医療費のうち、合計額が10万円（総所得金額が200万円以下の人、総所得金額の5%）を超えた場合、所得からの控除が受けられます。支払った医療費の分だけ課税対象の所得が減少し、納め過ぎていた所得税が還付されます。控除の上限額は200万円で、生計が同じ家族全員分の医療費を合算できます。

医療費控除を受けるには 確定申告を忘れずに

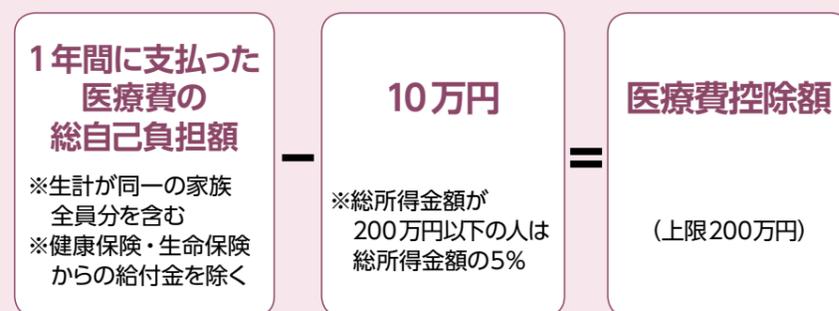
医療費控除は、勤務先で手続きを行う年末調整の対象ではありません。医療費控除を受けるためには確定申告が必要

医療費控除を受けるためには確定申告が必要で、申告の際は、負担した医療費の明細を記入した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、管轄する税務署に提出します。領収書の添付は不要ですが、5年間保存し、税務署からの求めがあれば提示します。

令和3年分の確定申告期間は、翌4年2月16日～3月15日（還付申告は1月～3月15日まで）です。窓口や郵送での申告のほか、e-Taxによるインターネットでの電子申告も行えます。

令和3年分の確定申告からは、マイナンバーを使ってオンラインで行政手続きができるマイナポータルとe-Taxの連携も始まります。医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルを通じて支払った医療費情報を自動入力できるようになります。確定申告の手続きがしやすくなります。詳しくは国税庁のホームページなどをご確認ください。

医療費控除の計算方法



Q

どのような支出が
医療費控除の対象になるのでしょうか？

A

病院・薬局などの窓口で支払う医療費のほか、通院のために公共交通機関を利用した費用、治療を目的とした市販薬の購入費、リハビリ費用なども対象になります。健康保険の高額療養費や生命保険の給付金などが支給される場合は、その金額を除いて計算します。一方、予防接種の費用、病気予防や疲れを取るための薬の購入費など治療目的でないもの、自家用車のガソリン代などは控除の対象外です。

下記以外にも国税庁のホームページで対象になるものとならないものが詳しく説明されていますので、申告の前に確認しておきましょう。

医療費控除の対象になるもの

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| ● 医療機関の窓口で支払う医療費 | ● リハビリ費用 |
| ● 処方薬の購入費 | ● 介護費用（一部） |
| ● 治療目的で購入した市販薬の購入費 | ● 妊娠・出産費用 |
| ● 医療機関に行くための
電車やバスなどの交通費 | ● 松葉づえや車イスなどの
レンタル・購入費用 |
| ● 入院時の食事代／
やむを得ない差額ベッド代 | ● 健康診断・人間ドックなどで
異常が見つかった場合の費用 |
| ● 治療目的で作成された診断書代 | ● レーシック手術などの近視治療の費用 |

Q

医療費控除を受けた場合の還付額は、
どのように計算するの？

A

医療費控除を申告したとしても、医療費控除の額がそのまま還付されるわけではありません。医療費控除で所得税の計算の基となる所得が控除され、その結果として所得税が安くなりますので、実際に還付されて戻ってくる額は原則として医療費控除の額に所得税の税率を掛けたものになります。所得に応じて税率が定められていますから、医療費控除の額が同じでも税率の違いで還付額が異なります。

また、翌年度の住民税も所得を基に計算されるため、医療費控除を受けることで翌年度の住民税も減額されます。

市販薬で控除が受けられる「セルフメディケーション税制」

治療を目的とした市販薬の購入費用は医療費控除の対象ですが、特定の成分が含まれた市販薬を購入している場合は、「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」も利用できます。

健診の受診など健康を維持する取り組みをしている人で、年間の市販薬の購入費用が12,000円を超えている時、確定申告することで12,000円を超えた額が所得から控除されます（上限88,000円）。従来の医療費控除に比べて金額の基準が低いため、利用しやすい点がメリットです。

医療費控除とセルフメディケーション税制による控除は、いずれか一方しか申告できません。納税負担をより軽減できる制度を選択して申告しましょう。

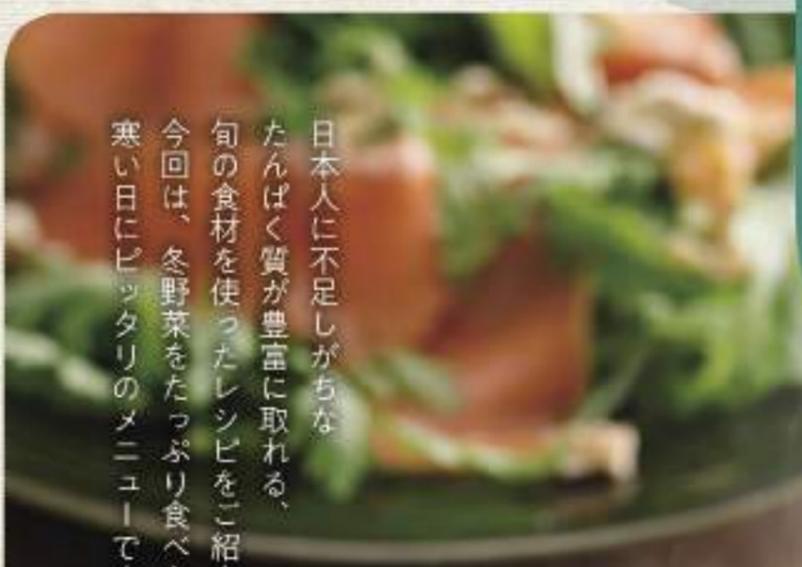


制度の対象となる市販薬には、このマークが記載されています。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中級調理師、
国際中級師

日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、冬野菜をたっぷり食べられる寒い日にピッタリのメニューです。



これで
たんぱく質
39.1g摂取!!

1日の摂取基準量



Main

ミートボールと根菜のクリームグラタン

たんぱく質
29.1g

Side

スモークサーモンと春菊のサラダ

たんぱく質
10g

※すべて1人分

Main

ミートボールと根菜のクリームグラタン

■561kcal ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

冬が旬の根菜のほっくりした甘みに、生クリームとチーズのまろやかさが相まって、心も温まりそうなメニュー。かぶは、根だけでなく、ビタミンE、ビタミンC、β-カロテンなど栄養豊富な葉も食べましょう。牛肉100%のミートボール入りで食べ応えもたっぷり。

高たんぱく食材

牛ひき肉



牛の内もも肉、ばら肉、すね肉などを合わせてひいたもので、うま味が強く弾力があり、さまざまな料理に使いやすい肉です。赤身が多いため、脂質は少なくたんぱく質が豊富。鉄、ビタミンB₆、B₁₂なども多く含まれています。

材料(2人分)

●玉ねぎ	1/4個	●塩	少々
●パン粉、牛乳	各大さじ1	●卵	1/2個
●かぶ	1個	●こしょう	少々
●れんこん	50g	●生クリーム、牛乳	各100ml
●にんじん	1/4本	●シュレットチーズ	40g
●牛ひき肉	200g	●調味用塩、こしょう	適量

作り方

●所要時間20分

- 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱して粗熱を取る。パン粉は牛乳に漬しておく。かぶの根は6等分、葉は3cmの長さに、れんこんは5mmの厚さの半月切りに、にんじんは小さめの乱切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけたら電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ボウルに牛ひき肉と塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、溶き卵、こしょう、①の玉ねぎとパン粉、牛乳を入れて、よく混ぜる。
- ②を一口大に丸めて、熱したフライパンで転がしながら全体に焦げ目が付くまで表面を焼く。

POINT



ミートボールはきれいに丸め過ぎない方が、ソースがよく絡みます。

- かぶの根、れんこん、にんじん、生クリーム、牛乳を加え、とろりとするまで10分ほど煮詰め、最後にかぶの葉を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
- ③を耐熱皿に入れ、シュレットチーズをかけ、トースターで焦げ目が付くまで5分ほど焼く。

Side

スモークサーモンと春菊のサラダ

■129kcal ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

スモークサーモンと春菊の香り、ゆずこしょうとクルミと、風味豊かなサラダ。生で食べることで、春菊の栄養とおいしさをそのままいただけるのもポイントです。また、油やたんぱく質と一緒に食べることで、春菊に含まれるβ-カロテンの吸収率がアップします。

高たんぱく食材

スモークサーモン



鮭を塩漬してから薫製にしたもの。鮭の身の赤い色素「アスタキサンチン」は抗酸化物質の一つです。また、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、不飽和脂肪酸であるEPAやDHAなどが豊富に含まれています。塩分が多めなので、食べ過ぎには注意しましょう。

材料(2人分)

●春菊	1束
●A	オリーブ油 大さじ1/2
	酢 大さじ1
	ゆずこしょう 小さじ1
●クルミ	少々
●スモークサーモン	60g

作り方

●所要時間10分

- 春菊は葉を摘み、冷水につけシャキッとしたり水気をしっかり切る。クルミは刻んでおく。
- Aをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ①とスモークサーモンを器に盛ったら、②をかける。



健康づくりをサポートする

K-POINT

登録管理すべて無料

K-POINTとは、

日々健康づくりを積極的に取り組む皆さまを応援するために
生まれた健康プログラムサイトです。

皆さまのウォーキングライフを強力にサポートします。

ポイントに応じて**賞品**がもらえますよ。

参加している方は引き続き取り組みましょう!



対象者

当健保組合の被保険者及び、30歳以上の被扶養者

実施期間

2019年12月1日～2022年3月31日（あと3ヵ月で本事業は一旦終了となります。
来年度も実施するかは検討中です。）

ポイントをためる

1,000歩で1ポイント。1日最大10ポイント(10,000歩)

景品をもらう

1,000ポイント⇒JCBギフトカード(1,000円)
(賞品交換申請期間：2022年3月1日～3月31日となります。)

※賞品交換申請期間が近づいてきましたら、対象者へメール配信にてご案内いたします。

ためたポイントに応じて
JCBギフトカードを



プレゼント!

入力手順

- ① みづほ健康保険組合
ホームページのバナーをクリック
- ② E-mail、パスワード入力により
ご自身の画面へ

※質問等についてはサイト内

お問い合わせ

で対応いたします



ここをクリック

ウォーキング

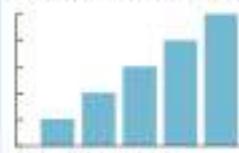
日々の歩数、
体重、血圧を入力

楽しく
健康づくり!



データ登録機能

ご自身で登録した日々の記録がグラフで表示されます
のでモチベーションが維持できます。



グラフはイメージです。



参加の方法など、詳しくはサイトをご覧ください。