

## 1. 医療費控除とは

自分自身やご家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、これを「医療費控除」といいます。非課税世帯は対象にはなりません。

## 2. 医療費控除の対象となる医療費の要件

(1)納税者が、自分自身又は自分と生計を一緒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。(同居していなくても「生計が一緒」であればOKです。)

(2)その年の1月1日から12月31日まで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

控除の対象となるのは、次の式で計算した金額(最高で200万円)です。  
(支払った医療費の合計額 - 《保険金などで補てんされる金額》) - 10万円

## 4. 控除を受けるための手続

医療費控除に関する事項を記載した確定申告書を提出します。その際、医療費の支出を証明する書類(領収書など)については、確定申告書に添付するか、提示します。どのような費用が医療費控除の対象になるかについては、国税庁のタックスアンサー(税務相談室)をご利用ください。ファクシミリか電話で、税金に関する情報を取り出すことができます。また、タックスアンサーのホームページにも同様の情報が掲載されています。

通院に必要な交通費(タクシー代など)、医師の指示による差額ベッド料金、意外と知られていないものも対象になっていますので、ぜひ一度調べてみてください。一番大切なのは面倒くさがらずに領収証をとっておくこと、また領収書の出ないバス代などは日付・バス会社・金額・通院先などをメモしておいても有効です。

タックスアンサー 自動応答電話・FAX 054-252-4444

タックスアンサーサイト <http://www.taxanser.nta.go.jp/index2.htm>

### コード番号





- 1120 医療費を支払ったとき(医療費控除)
- 1122 医療費控除の対象となる医療費
- 1124 医療費の対象となる入院費用の具体例
- 1126 医療費控除の対象となる歯の治療費の具体例

そのほか介護保険制度や障害者制度に関する控除の詳細などについても情報が取り出せます。

## 夏野菜で夏を乗り切ろう！

夏野菜には、利尿作用や体の熱を冷ます作用があり、ビタミンが豊富で、苦みやからみで清涼感を得られるものが数多くあります。

夏の野菜は生で食べたり、簡単にゆでたりするだけで調理が済むものも多いので、上手に食事に取り入れ、今年は夏バテ知らず秋を迎えたいですね。

 <p>リコピン</p>	<p><b>トマト</b></p> <p>夏に威力を発揮する成分：ビタミン C、カロテン、抗酸化作用の強いリコピンなどが豊富。食べられる野菜として普及したのは 19 世紀と歴史は浅いが、いまや世界中で愛されている。</p> <p> <b>上手な使い方マメ知識</b></p> <p>トマトには、昆布と同じ旨み成分、グルタミン酸が含まれているので、スープや煮込み料理をよりおいしくしてくれる。ヨーロッパには「トマトのあるところに料理のへたな人はいない」ということわざがあるほど。</p>
 <p>ビタミンC</p>	<p><b>ニガウリ(ゴーヤー、ツルレイシ)</b></p> <p>夏に威力を発揮する成分：ビタミン C、B1、カロテン、カリウム、リン、鉄分、食欲を増進し整腸作用のある苦味成分モルデシン。ニガウリのビタミン C は加熱してもほとんど壊れないのが特徴。</p> <p> 特有の苦味が気になる人は、薄切りして塩もみする(丸ごと板ずりしても OK)、さっとゆがく、水でさらすなどするとよい</p>

そのほか、枝豆、きゅうり、とうもろこし、オクラ・・・なども夏野菜の代表です。薬味に使う大葉、みょうが、らっきょう、新顔のモロヘイヤなども夏らしい野菜であり、食欲増進の効果が期待できます。

## おためしください 夏バテ予防のデザート

### Recipe スイカのプルプル寒天

材料(4 人分)

スイカ(ジュースにして)・・・700~800ml

粉寒天・・・4~5g 程度

\*寒天の種類により量や扱いは多少異なります。お好みで加減してください。

作り方

- 1.スイカの種はとりのぞき、実をおろすかミキサーでジュース状にし、お鍋に入れて、約 20 分中火で煮ます。途中アワが出てきますが、とる必要はありません。
- 2.いったん冷ましてぬるくなった状態(だいたい 600ml 位になっている)で粉寒天を入れてふやかしておきます。再度火を入れて軽く沸騰させて寒天をよく煮溶かします。あら熱がとれたら、流し缶に入れて冷やします。
- 3.スプーンですくって、器に盛りつけます。

\*果汁に寒天を加えて長く沸騰し続けると、固まる力が弱くなりますので、注意してください。