

# 節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください



## 医療費控除とは？

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



### ▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

### ▼申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

\* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。  
\* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

### 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (最高で200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※ 高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

## マイナポータル連携でe-Taxによる申告がカンタンに！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いもありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>  
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



## 令和7年1月から「確定申告書等作成コーナー」がより便利に！



- スマホでの操作がしやすい画面に
- パソコンで表示される画面もデザインを統一

など、より一層の操作性向上が図られます。

[https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6\\_smart\\_shinkoku/index.htm](https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm)  
国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に！」



### ◆「セルフメディケーション税制」を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用はできません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

このマークが目印



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会

試算  
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

後期

# ファミリー歯科健診の

## ご案内

関西・中部・関東の16会場で、歯科健診を実施しています。

紙商けんぽの資格のある方なら、赤ちゃん（歯が生えている方）から大人の方まで、どなたでも無料で受けていただけます。

当日は、むし歯や歯周疾患の検査に加え、歯石清掃や歯面清掃（着色除去）を行います。歯ブラシセットのプレゼントもありますので、ぜひご家族そろってご参加ください。



詳細・お申し込み方法などは下記URLおよび二次元コードからご覧ください。

[https://www.osaka-kamisho-kenpo.or.jp/system/data/news/203/203\\_1.pdf](https://www.osaka-kamisho-kenpo.or.jp/system/data/news/203/203_1.pdf)



\*前期（令和6年6月～9月）に受診された方は、今回は受診できませんのでご了承ください。

## 医療費のお知らせ・ ジェネリック医薬品のご案内について

令和6年1月～12月に医療機関にかかれた分の医療費のお知らせは、2月末に事業所へ発送予定です。

12月にかかれた医療費のデータが健保組合に到着するのが2月中旬であるため、これより前の発行はできませんのでご了承ください。

また、裏面にはジェネリック医薬品のご案内を掲載していますので、参考にしてください。



ジェネリック医薬品で  
調剤をお願いします。



### ジェネリック医薬品お願いカードを提示しよう

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医療機関や薬局で「ジェネリック医薬品をお願いします」と伝えましょう。

また、「ジェネリック医薬品お願いカード」を保険証や診察券などといっしょに提示してもよいでしょう。

左の「ジェネリック医薬品お願いカード」を切り取ってお使いください。

# 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



## さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

### 材料(2人分)

大根 ----- 300g  
にんじん ----- 1/4 本 (40g)  
さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)  
A 水 ----- 1/2カップ  
酒 ----- 大さじ1  
しょうゆ ----- 大さじ1  
みりん ----- 大さじ1  
カレー粉 ----- 小さじ1  
万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

### 作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

### 魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
 ◆撮影 さくらい しょうこ  
 ◆スタイリング 深川 あさり

## チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



### 材料 (2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)  
 ごま油 ----- 大さじ 1/2  
 A 塩昆布 ----- 5g  
 | 塩 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

## 白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



### 材料 (2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)  
 塩 ----- 小さじ 1/4  
 A 酢 ----- 大さじ 1  
 | 砂糖 ----- 大さじ 1/2  
 | 白ごま ----- 大さじ 1/2  
 ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

### 作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



## 健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

### 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

**DHA** 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。  
**EPA** 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。  
**カルシウム** 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB<sub>2</sub>やビタミンD、鉄も豊富です。

### 缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
  - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

# 任意継続被保険者の 標準報酬月額上限の変更について

任意継続の保険料の等級は、

1. 退職時の標準報酬月額
  2. 前年9月末における当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額
- のいずれか低い額で決定され、翌年度(4月)から適用されることになっています。

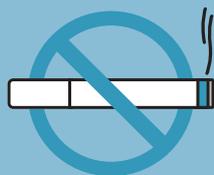
令和6年9月末の平均標準報酬月額は380,000円となりましたので、令和7年4月以降の任意継続保険料の上限は現在の360,000円から380,000円に変更されます。

この変更に伴い、現在任意継続で加入中の「退職時の標準報酬月額」が380,000円以上の方は、令和7年4月以降の保険料は380,000円の等級で計算されることとなりますのでお知らせいたします。

※なお実際の保険料額は、令和7年2月開催予定の組合会で決定しますので、3月頃にあらためてご案内いたします。

そろそろ

禁煙



どうですか??

無料!

禁煙をしたいと思いつつ、先延ばしにしている方に朗報です!  
健保組合から禁煙パッチやガムなどの禁煙補助薬をご提供します  
ので、この機会に禁煙に取り組んでみませんか?

チャレンジ中は保健師のサポートが受けられ、費用は完全無料です。  
(禁煙外来では2~3万円かかります)

ご興味のある方は、ぜひ健保組合までお問い合わせください。



## 問い合わせ先

大阪紙商健康保険組合 保健師 吉田

TEL : 06-4708-3939 Mail : paper.hokenshi@grace.ocn.ne.jp

# 2025年の あなたの運勢

占い/ムッシュ ムラセ



## 牡羊座

3月21日~4月20日

5月初めまで公私共に順調。とりわけ新しい知識や技術の習得がスムーズ。進んで研修を受けたり、資格取得の勉強に励んだりするとよいでしょう。連休明けからは家族、恋人、親友などとモメがち。相手の好意、愛情に甘えすぎないのがトラブル防止のカギ。



- ★ラッキーカラー ホワイト
- ★オススメ健康法 薬や治療法の知識を増やすことがカギ

## 牡牛座

4月21日~5月21日

いいことの多い幸運年。ただし、5月まで楽をしすぎると後半、かなり苦しむハメに。何事にも地道に取り組み、足場をしっかりと固めておくべき。夏から秋にかけてレジャーやイベント参加の機会が目白押し。十分楽しむため健康に気を配り、費用の備えを。



- ★ラッキーカラー イエロー
- ★オススメ健康法 発酵食品によるアンチエイジング効果大

## 双子座

5月22日~6月21日

公私共画期的な成果があがる記念すべき1年に。率先して動き出す、集中して事に当たるが成功を招くカギ。何もものも恐れない勇気、冒険心の発揮も吉。あえて戦いを挑んだり、火中の栗を拾うような行動をとるのもおすす。投資、独立、起業など大いに有望。



- ★ラッキーカラー グリーン
- ★オススメ健康法 緑がポイント。緑色の野菜摂取や森林浴を

## 蟹座

6月22日~7月22日

春半ばまでは低調。仕事でも何でも人に遅れを取りやすいので、注文、申し込み、予約など早めに決断。素早く動く必要あり。夏になると上昇。とくに住まいの新築、転居、海外移住など、大きな変化にツキが。よりよい生活、人生めざして踏み切るチャンスです。



- ★ラッキーカラー オレンジ
- ★オススメ健康法 スクワットや腕立伏せなど軽い筋トレが◎

## 獅子座

7月23日~8月22日

5月初めまで交友運が活性化。楽しみな誘いが多く友情も深まりやすいはず。事あるごとに頼ったり頼られたりが◎。それ以降はマイナス思考がネックに。何であれできる、うまくいくと考えて。すると成功率が50%以上に。リベンジ、リクルートはとくに吉。



- ★ラッキーカラー ピンク
- ★オススメ健康法 よい水、適切な水分摂取が健康維持効果大

## 乙女座

8月23日~9月23日

5月初めまでチームワークが功を奏す星回り。結束を固めたうえなら難題も見事にクリア。新チームを組む試みもスムーズに進展。それ以降は、情報の収集や分析などインテリジェンス関係が吉。AIの活用で宝の山を探り当てて…なんてことも夢ではなさそう。



- ★ラッキーカラー ブルー
- ★オススメ健康法 栄養過多を避けることが一番の健康法に

## 天秤座

9月24日~10月23日

5月上旬まで好調ですが、それ以降トーンダウン。重要なこと、骨の折れることは、蒸し暑くなりだす前に結果を出しておきたいもの。秋以降、趣味や習い事が生活の張り。発表会や競技会に出る、稽古に励む姿をSNSで発信する…なんていうのも楽しそう。



- ★ラッキーカラー ブラウン
- ★オススメ健康法 カルシウムと日光浴による骨の強化が吉

## 蠍座

10月24日~11月22日

5月上旬まで何事も停滞しがち。突破口は学ぶこと。講習会、セミナーなどで新たな知識、技能を吸収し、目上はもちろん目下にも学ぶ姿勢で接していればやがて道が開けることに。5月中旬から旅行運がアップ。公私・遠近を問わず気晴らし、心機一転効果大。



- ★ラッキーカラー パープル
- ★オススメ健康法 ジム、スポーツクラブでの運動が効果大

## 射手座

11月23日~12月21日

全般的に低調な1年。ただ、5月上旬までつづきあいをよくすることで、得する話を耳にしたり、愛の芽生えがあったりするなどチャンス到来。5月中旬からは、自分で果たすべきことを人任せにして信頼を失うなど、対人面で後悔しがちな点に気をつけて。



- ★ラッキーカラー ブラック
- ★オススメ健康法 半身浴、湯治など“温まる”がポイント

## 山羊座

12月22日~1月20日

計画性を重視することが何より大切な1年。まずは1月、早々に1年の計を立て着実に実行を。また月ごと、週ごとの予定を達成したかどうかシビアにチェックすることも忘れず。秋以降、家族全員で楽しむレジャー、趣味、行事を通じて結束が強まることに。



- ★ラッキーカラー クリーム
- ★オススメ健康法 栄養、睡眠、運動ともバランス重視が◎

## 水瓶座

1月21日~2月18日

5月上旬まで創造性の発揮が吉。何であれ新たなものを生み出そう、新機軸を打ち出そうという気持ちで取り組みれば期待以上の好結果が。5月中旬からは下り坂。うっかりが増え信用を失う恐れが。防ぐには、日々決まった手順で動くよう心がけるのが効果的。



- ★ラッキーカラー シルバー
- ★オススメ健康法 規則正しい生活こそ健康確保の王道に

## 魚座

2月19日~3月20日

5月上旬まで家族、恋人、親友が心の支えに。悩み事、困り事など、迷わず相談をもちかけて。必ずや有益な助言、あたたかい励ましが。5月中旬からは樂觀主義がラッキー。困難なことでも“なんとかなる”、つらいときも“そのうち楽に”で乗り越えられます。



- ★ラッキーカラー ゴールド
- ★オススメ健康法 よい姿勢が健康維持に思いのほか効果的

忙しいあなたに

globody fitness

グローボディ  
フィットネス  
指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に  
アプローチできる  
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに  
開き、膝とつま先を  
時計の10時と2時の  
方向に開く。

膝とつま先を  
時計の10時と  
2時の方向に開く



# 2 ファットバーン

大きな動きで  
心拍数を上げて  
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を  
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ  
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を  
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

# SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の  
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締  
め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



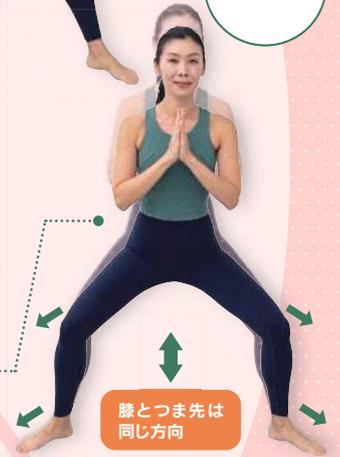
# 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲  
げたまま、膝を上下5cm程度小  
さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。おへそを中  
にしまおうイメージで  
お腹に力を入れる



膝とつま先は  
同じ方向

\\ おつかれさま //

# 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から  
軽く膝を曲げ、手を太ももの上  
に置き、右肩を体の中心に寄  
せるように右肘を伸ばして体  
をひねる。左右入れ替えて行  
う。

左右  
各10秒



Point

内ももとお尻  
周りをストレッチ

# 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、  
大きくスクワットした姿勢のまま、  
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。肩は力を抜いて  
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の  
前で合掌でOK!

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにオススメ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。