

医療費控除を活用して上手に節税しましょう

支払った医療費が年間10万円を超えていませんか？

生計を共にするご家族の分も含めて、1年間(1月1日～12月31日)に負担した医療費が10万円(総所得金額等が200万円未満の場合はその5%の金額)を超えた場合、確定申告をすることで税金の一部が控除され、戻ってくる場合があります。これを医療費控除といいます。

〈医療費控除の計算式〉

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*1} - \text{10万円 (総所得金額等が200万円未満の場合はその5%の金額)}$$

*1高額療養費、出産育児一時金、生命保険の入院給付金など。

※保険金などで補てんされる金額は、その給付の目的となった医療費の金額を限度として差し引きますので、引ききれない金額が生じた場合であっても他の医療費からは差し引きません。



控除の対象となる主な費用 (いずれも自己負担のみ)



- 医療機関に支払った医療費
- 治療のために購入した医薬品の費用
- 治療用装具などの購入費用
- 出産に関わる費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

控除の対象とならない主な費用



- 健康診断や人間ドックの費用
- ビタミン剤や滋養強壮剤など治療のためではない医薬品の費用
- インフルエンザなどの予防接種の費用 ほか

〈医療費控除の申告について〉

e-Tax(国税庁の電子申告・納税システム)を利用して確定申告される場合は、健康保険加入者向けのWEBサービス「Pep Up(ペップアップ)」から、「医療費通知データ(XML形式)」を添付して送信することができます。

ただし、「医療費通知データ(XML形式)」を印刷したものは、医療費控除の明細書にはなりませんので、ご注意ください。

また、「医療費通知データ(XML形式)」に記載のない医療費等がある場合は、領収書の内容を「医療費集計フォーム」や「医療費控除の明細書」に入力して提出することができます。

なお、この場合領収書の提出は不要ですが、5年間領収書を保管する必要があります。「医療費集計フォーム」や「医療費控除の明細書」は、国税庁ホームページからダウンロードしてご利用ください。

●「医療費のお知らせ」の配布中止について(2021年12月掲載) ▶ https://www.itohamyonekyukenpo.or.jp/kirari_web/2024_60/pdf/iryo.pdf

●WEBサービス「Pep Up(ペップアップ)」操作マニュアル ▶ https://www.itohamyonekyukenpo.or.jp/kirari_web/2024_60/pdf/pep.pdf

※WEBサービス「Pep Up(ペップアップ)」の利用については、事前にユーザー登録が必要です。その際、本人確認コードを入力する必要がありますが、不明な場合は当健保組合までご連絡ください。

※当健保組合への加入時期によっては、WEBサービス「Pep Up(ペップアップ)」をご利用いただけない場合があります。



マイナポータルを使えば手続きも従来より簡単!

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン」または「ICカードリーダーライター」をお持ちの方は、マイナポータルからe-Tax(国税庁の電子申告・納税システム)と連携して、申告手続きを進めることが可能です。

※データ連携を利用して医療費控除を行う場合は、領収書の保管は必要ありません。

※保険診療以外の費用については、データ連携に反映されないため、別の手続きを行う必要があります。



セルフメディケーション税制も検討しましょう

セルフメディケーション税制とは、生計を共にするご家族の分も含めて、1年間(1月1日～12月31日)に支払った市販薬(スイッチOTC医薬品*3)の購入額が、税込12,000円を超える場合、その超える部分の金額(上限88,000円)について、総所得金額等から控除する制度です。ただし、健診や予防接種を受けているなど、一定の条件を満たすことが必要です。また、医療費控除も申告可能な場合は、どちらか一方のみを選ぶことになります。(医療費控除との併用はできません)

一部の対象医薬品には、パッケージにセルフメディケーション税制の対象である旨を示す識別マークが掲載されています。

*3 スイッチOTC医薬品:医師の処方が必要な医療用医薬品から転用(スイッチ)された市販薬。



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

国税庁ホームページ ▶

痩せる食事の摂り方

肥満の主な原因は、「食べ過ぎ」と「運動不足」。摂取量(食事)と消費量(運動等)のアンバランスによって起こります。

肥満の度合いは、一般的にBMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))という肥満指数で判定しますが、日本人の場合、BMIが25以上を超えると糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患といった生活習慣病などの症状が増えることから、BMI25以上が「肥満」とされています。

肥満は、生活習慣病など様々な病気の要因となるため、食生活の改善や継続的な運動を行い、予防していくことが大切です。まずは食生活を工夫して、いつもの食事を「痩せる食事」にアップグレードしましょう。



詳しくは
WEBで▶

