

- ★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
- ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

二葉だより

No. 51

2018.5月号

ご存知
ですか?

セルフメディケーション税制

★「セルフメディケーション」とは...

健康に過ごすために、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわること...を「セルフメディケーション」と言います!

「セルフメディケーション税制」って何?

きちんと健康診断などを受けている人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようにしたもので、購入した金額が、1万2千円を超える時、超える分の金額(上限8万8千円)についてその年の総所得金額等から控除する新制度です。

対象期間: H29/1/1 ~ H33/12/31

《対象となる人は?》

所得税・住民税を納めていて、かつ、健康の保持増進及び疾病への取り組みとして、以下の取り組みを行っている方が対象です。

- ◎ 市町村が健康推進事業として行う健康診査(人間ドック・各種健診等)
- ◎ 予防接種(定期接種、インフルエンザワクチンの予防接種)
- ◎ 勤務先で実施する定期健康診断
- ◎ 特定健康診査(いわゆるメタボ検診) 特定保健指導
- ◎ 市町村が健康推進事業として実施するがん検診



このいずれかを受けている方です

《対象となる医薬品は?》

対象商品の77%にこのような共通識別マークが入っています。



セルフメディケーション
税 控除対象

レシートには

- 商品名
- 購入金額
- 購入した商品がセルフメディケーション税制対象である事
- 販売店名
- 購入日

《申請時に必要なものは?》

- ★ OTC医薬品を購入した際のレシート、もしくは領収書
また、レシートには右記の記載が必須となります。
- ★ 予防接種の領収書又は、予防接種済証
- ★ 各種健診(検診)の結果通知表

(健診によって、検診名、勤務先名、保険者名などの記載が必要です)

ちゃんと記載があるか確認!



《従来の医療費控除と併用できるの?》

従来の医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。

従来どおり10万円超えた医療費の所得控除を受けるか、この「セルフメディケーション税制」で所得控除を受けるか、どちらかを選択することになります。

併用できません



なくさないで!!



《申請方法は?》

通常の確定申告と同様に申請できます。国税庁ホームページからも申請可能です。

OTC医薬品を購入した際のレシート、もしくは領収書、予防接種済証、健診(検診)の結果通知表は、必ず保管しておくようにしましょう!!

ながら体操で基礎代謝をあげよう!

基礎代謝が上がると消費カロリーも上がります

ちょっとした合間に
5分でできる

★ 四股ふみ体操

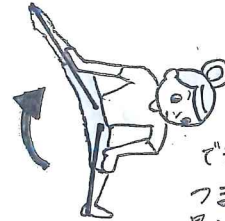
腕や足を大きく動かす運動です



胸を張り、背筋をまっすぐに伸ばします。
つま先は外向き、ひざは90度です。



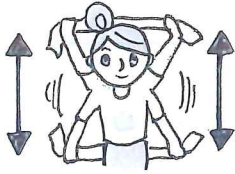
片足に体重を乗せます。



もう片方をゆくりと上げ、そのまま止めます。
できるだけひざを伸ばしましょう。
つま先からそっと降りして、最初のポーズに戻ります。
※左右交互に繰り返しましょう。

★ 羽ばたき体操

背中や、肩のこりが気になる方にオススメです



背面で両手でタオルをもちます。
上下にゆくり大きく動かしましょう。

※ 20秒して10秒休む(合計30秒)×4セットやってみましょう!!

適度な運動が健康づくりに役立ちます!



5・6・7月の日曜祝日在宅当番

5月	3 木	すわクリニック	5月	27 日	小林泌尿器科クリニック	7月	1 日	上田内科
		桑原記念病院			押川病院			立山整形外科医院
		えびのセントロクリニック			渡辺医院			えびの共立病院
	4 金	内村病院	6月	3 日	整形外科前原病院	8 日	近藤内科クリニック	
		和田クリニック			よしむら循環器内科クリニック		花田耳鼻咽喉科	
		えびの整形外科医院			丹 医院		えびの第一クリニック	
	5 土	園田病院	6月	10 日	小林保養院	15 日	池井病院	
		高崎皮膚科医院			二子子供医院		国民健康保険高原病院	
		前田医院			京町温泉クリニック		えびの眼科こだま小児科医院	
	6 日	横内視鏡内科病院	6月	17 日	池田病院	16 月	整形外科フレンドクリニック	
		整形外科押領司病院			野尻中央病院		ひろた内科クリニック	
		えびの市立病院			いしざわ循環器内科		京町共立病院	
13 日	柵山医院	6月	24 日	たなか循環器内科クリニック	22 日	西小林診療所		
	国民健康保険高原病院			ふきやま霧島東麓クリニック		沖内科小児科医院		
	若葉クリニック			杉原耳鼻咽喉科		えびのセントロクリニック		
20 日	堀胃腸科外科医院	6月			29 日	宮崎医院		
	桑原皮膚科医院					川井田医院		
	井尻眼科医院					えびの整形外科医院		



当番医は変更になる場合がございます。

受診される前にご確認下さい。



リモコンの@ボタンを使って
テレビのデータ放送でも
ご覧になれます。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局	0984(22)8244	二葉薬局 野尻	0984(44)2828	二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堤	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226	二葉薬局 小林南店	0984(24)5511
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620		