



Vol.62 2017年2月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ:ご存知ですか?セルフメディケーション税制(2017年1月よりスタート)

「セルフメディケーション税制」は、きちんと健康診断などを受けている人で、特定の成分を含んだ市販薬の年間購入額が、「合計1万2,000円」を超えた場合に所得控除を受けられるものです。

所得控除



1 どんな薬でも良いのですか?

特定の成分を含んだ一般医薬品で、識別マークか印字シールが貼っています。

セルフメディケーション

税 控除対象

<識別マーク>

購入の際にお客様が受け取るレシートには、この制度の対象商品「セルフメディケーション税制対象」という印字か、手書きの注記があります。レシートや領収書は大切に保管して下さい。

2 対象となる人は?

所得税や住民税を納めていて、ご自分と扶養家族の分を合わせて対象となる一般医薬品の年間購入額が**1万2,000円を超えた方**が対象です。あわせて健康診断や予防接種等の健康維持増進のための取組みを行っている事も必要です。

- ・特定健康診断(いわゆるメタボ健診) ・予防接種 ・健康診査
- ・定期健康診断(勤務先での定期健康診断など) ・がん検診

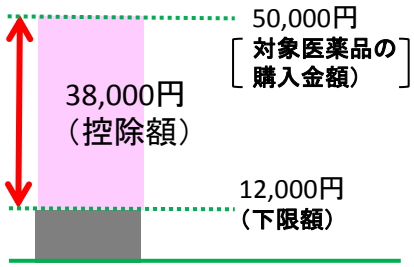
3 いくら税金が戻ってくるの?

確定申告すれば購入金額の一部が戻ってきます!

控除の対象となるのは「**所得税**」と「**個人住民税**」です。

(例) 対象医薬品を年間5万円購入した場合。(生計を一つにする配偶者その他親族分)

<課税所得額400万円の人の場合>



- 所得税
38,000円 × 20% = 7,600円
(控除額) (所得税率)
→7,600円の減税
- 個人住民税
38,000円 × 10% = 3,800円
(控除額) (住民税率)
→3,800円の減税
- 合計 11,400円の減税**

※所得税率は課税される所得金額により変わります。

50,000円 - 12,000円 = 38,000円
→38,000円が課税所得額から控除される

※これまで、1年間に自己負担した医療費の合計が10万円を超える事がなかった方でも、対象となる一般医薬品の年間購入額が1万2,000円を超えればセルフメディケーション税制の適用を受けられる可能性があります。しかし従来の医療費控除制度と同時に利用することが出来ないで、どちらを申請するか選択が必要になります。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

そもそも「セルフメディケーション」とはどういう事でしょう?

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする事」と世界保健機構(WHO)は定義しています。

- ◆ 具体的には、日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、市販薬などを上手に使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたる事です。
- ◆ セルフメディケーションに取り組むためには、積極的に健康管理に係る事が大切です。普段から適度な運動・バランスの良い食事・十分な睡眠など健康に注意することが重要です。
- ◆ 市販薬は薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売されている医薬品などですが、解らない事は自己判断せず、薬剤師に相談しましょう。

このセルフメディケーションを国民一人ひとりが実施すると、医療費の削減効果が大きいことから、さまざまな施策でセルフメディケーションを推進しています。



かんたん調剤薬局の管理栄養士メニュー おいしいからだに良い 簡単チョコタルト



【1人分8分の1ピース】エネルギー・335kcal 塩分0.8g

- 【材料】
- ・板チョコレート 3枚 (ミルクチョコレート)
 - ・無塩バター 80g
 - ・普通牛乳 50cc
 - ・卵 1個
 - ・プレーンビスケット 120g
 - ・生クリーム 200cc (低脂肪)

ポイント

チョコレートの原料であるカカオ豆には、カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれています。カカオバター自体の脂肪は吸収されにくいと言われていた。また、ポリフェノールによる免疫力の向上、美肌効果や便秘改善などの作用も期待されます。チョコレートは糖質を多く含む為、高カロリーです。糖尿病の方、糖質を制限されている方は、小さく切り分けるなど工夫をして取り過ぎないようにしましょう。バレンタインデーの時に挑戦してみてください!

【作り方】

- ①ビスケットは粉々につぶし、チョコレートは荒く刻む。
- ②バターをレンジで20秒ほど加熱して溶かし、ビスケットとよく混ぜ合わせる。
- ③底が外れる型の側面にクッキングシートを張り、②を入れてスプーンで上から強く押しつけ固める。
- ④鍋に生クリームと牛乳を入れて加熱し、沸騰直前で火を止める。その中に刻んだチョコを入れて混ぜて完全に溶かし、溶き卵を入れてゆっくり混ぜる。
- ⑤③の土台に④を流し入れ、オーブン170℃の予熱で約20分焼く。
- ⑥型に入れたまま粗熱を取り、冷蔵庫へ入れて冷やし固めたら完成!