



横須賀歯科通信

Vol.19 2019年1月発行

横須賀歯科診療所

TEL.0563-35-0003

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

西尾市 横須賀歯科

検索

～ 今号の目次 ～

p.1 ご挨拶とお知らせ

p.2 歯とお口の健康を守ろう!

p.3 健康レシピ!

p.4 スタッフコラム♪



新年明けましておめでとうございます!
横須賀歯科診療所院長の
加藤泰功です。

私事ですが、**厄年**になります。厄払いも済ませ、今年1年健康に過ごしたいと思っております。

そして、今年も皆さまの歯とお口の健康を守るお手伝いをさせていただきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。

(4ヶ月に1回の発行となりますので、受け取れる時期によっては、変なごあいさつと感じられるかもしれませんが、お許しくださいます…笑)

院内新聞のお楽しみコーナー(?)、我が家の子どもたちもおかげさまですくすく成長しています。

去年は、初めて**スカイツリー**に行ってきました!

最大の目的は、すみだ水族館の天野尚氏が手掛けた**水草水槽**だったので、スカイツリーの展望台へ昇る前に水族館へ。

実は、中学生のころから熱帯魚を飼育してまして、僕が水族館を満喫しました(笑)

いざスカイツリー!のはずが、展望台行きのエレベーターに、さっきまでなかった行列が…。

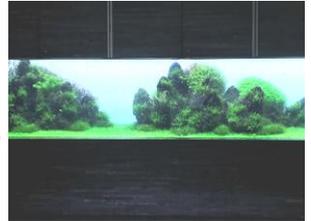
その後の予定もあったので、あきらめました……。

翌日は、東京に住む同級生の家族と一緒に**よみうりランド**。

子供同士で乗れる乗り物もたくさんあったので、親は助かりました。

そんな長男も4月から**小学生**。次男も**保育園入園**です。

行事などで、診療をお休みさせていただくことがございましてご迷惑おかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願い致します。



歯科衛生士さんを募集しています!

横須賀歯科診療所では、**私たちの仲間になってくださる歯科衛生士さん**を募集しています。

ホームページ内に、求人情報の専用ページがございます。お知り合いの方に歯科衛生士さんがいらっしゃいましたら、**当院の求人情報をご案内ください。**

正社員、パート(週1回勤務からOK)の方を募集しています。お知り合いの歯科衛生士さんにぜひお知らせください。



きちんと知って、しっかり活用！

知らないと損する『医療費控除』のお話

医療費控除とは、医療費が多くかかった年について、**かかった医療費の一部に対する所得税を軽減する制度**のことです。

個人の医療費負担を少しでも軽くする目的で、この制度が存在しています。

つまり、1年間にたくさんの医療費がかかった人は、**支払った所得税が少し返ってくる**のです。

医療費控除の金額は、次の計算式で算出します。

$$\begin{aligned} < \text{医療費控除額 (最高200万円)} > = \\ < \text{支払った医療費} > - \\ < \text{保険金や給付金で補てんされた金額} > - \\ 10 \text{万円 (所得金額が200万円未満の場合} \\ & \text{所得金額の5\%)} \end{aligned}$$

計算式にすると、ちょっとややこしいかもしれませんね。

簡単に言えば、**1年間で10万円以上の医療費、または所得の5%以上の医療費がかかった場合に、医療費控除が受けられる**ということです。

病院や歯医者さんにかかったときの領収書、きちんと保管してありますか？

実は、この医療費控除に役に立つものなのです。

● 医療費控除の対象は？



医療費控除の対象となる医療費は、病院や歯医者さんだけではありません。

実は、**ドラッグストアで購入した風邪薬**も医療費控除の対象になりますし、**通院にかかった交通費**（原則、公共交通機関）も対象になります。

○ 医療費控除の対象となる費用



- ・ 診療又は治療の対価（病院等の治療費）
- ・ 治療又は療養に必要な医薬品の購入費
- ・ 通院費（通院に必要な交通費等）
- ・ 入院中の食事の費用
- ・ 松葉杖、義歯を購入した費用
- ・ 重大な疾患がみつかり、治療を受けるきっかけとなった健康診断費用
- ・ 柔道整復師等による施術の対価
- ・ 保健師等による療養上の世話代（親族の場合は認められない）
- ・ 出産費用、助産師による分娩の介助代

× 医療費控除の対象とならない費用



- ・ 医師・看護師に対する謝礼金
- ・ 未払い医療費
- ・ 美容整形費用
- ・ 疾病予防費用（インフルエンザの予防接種等）
- ・ 健康増進費用（サプリメント等。掛かり付けの医師に処方してもらったとしても対象外）

△ 目的によって対象となる費用



- ・ インプラント、歯列矯正（咀嚼機能（食べ物を噛み砕く能力）を治療する目的である場合には、医療費控除の対象。美容目的は対象外。）
- ・ マッサージ、鍼灸（治療目的であれば対象。健康維持目的の場合は対象外。）

上記のとおり、控除の対象となるのは、病院や歯医者さんで健康保険が適用される治療を受けた時ばかりではありません。

歯科医院でのインプラントや歯列矯正の治療費も、治療を受けられた方のほとんどのケースにおいて医療費控除の対象となります。

● 医療費控除を受けるには？

ただし、この医療費控除を受けるためには、ご自身で「**確定申告**」を行う必要があります。

会社の年末調整では行うことができませんので、その点は注意しておきましょう。

この医療費控除は、扶養家族かどうかに関係なく、**生計を同じくしている家族全員の分をまとめて申告することができます。**

ですから、もし共働き世帯などの場合には、ご家族の中で最も所得の高い人（最も所得税率の高い人）が受けたほうが得です。

税率が高い人ほど、還付される税金（確定申告後に戻ってくる税金）が高くなります。

確定申告する上で大切になってくるのは、ご自身が負担した**医療費を証明する領収書**です。

医療機関で発行される領収書やドラッグストアのレシートなど、証明になるものをきちんと保管しておきましょう。

ちなみに、**健康保険組合から送られてくる「医療費のお知らせ」は領収書の代わりにはなりません**ので、気をつけておきましょう。

家族の健康はお金には代えられないものですから、医療費は家計の中でも絶対に削ることのできない費用でもあります。

だからこそ、この医療費控除の仕組みをきちんと理解して支払った税金の還付を受け、医療費負担を軽減する一助にしましょう。

～ 冷え性対策に効果的なレシピ！ ～

キムチとカボチャの和風スープ



<材料（3～4人分）>

- ・ カボチャ 100g
- ・ キムチ 100g
- ・ 味噌 大さじ1～
- ・ だし汁 400ml（1人100ml計算）
- ・ ネギ お好みで

<作り方>（参照：クックパッドさん）

- 1) カボチャは、食べやすい大きさにカット。ネギは、みじん切りに。
- 2) だし汁を沸かし、カボチャを茹でる。
- 3) キムチを入れる（アクが出る場合はとる）
- 4) 味噌を溶かして味をととのえる。
お好みでネギをのせて完成！

★栄養コメント★ 手先や足先の冷え、気になっていませんか？

冷え性は年齢や性別に関係なく、多くの方が悩んでいると言われています。また、東洋医学では、冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下など、冷えを原因とする症状が多数存在し、「**冷えは万病の元**」と考えられています。

冷え性の症状としては、足、腰、手先などに外気温とは関係なく、ほぼ慢性的に冷たさを覚え、しかもある独特な不快感を覚えるという特徴があるようです。ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないこと、熱を作る筋肉量が少ないこと、血行不良などが原因と言われます。ですから、**身体を内側から温め、血行を促す食事**が冷え性対策に効果的！栄養のバランスを考えながら、身体を温める食べ物を積極的に食べるように心がけることがポイントです。身体を温める食べ物を上手に摂っていくために、その見分け方として次の6つのポイントを知っておくと良いでしょう。

「**冬が旬**」「**寒冷地**で育つ」「**地中**で育つ」「**暖色系**」「**水分**が少ない」「**発酵食品**」

カボチャ、ゴボウ、レンコンなどは、冬が旬の地中で育つ食べ物ですね。タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、自然薯など、地中で育つ食べ物はたくさんあります。発酵食品といえば、味噌、チーズ、納豆、キムチなど、日頃の食事で手軽に加えることができそうですね。日本酒や紹興酒が身体を温めるのも、発酵の効果だとか。

つらい冷えでお悩みの方は、**身体を温める食品**を積極的に取り入れてみてくださいね！

スタッフコラム
『 小さい頃の夢 』

『ころころ変わったけど…』

私の小さい頃の夢は、
ころころ変わってしまっていて…。
その中の1つは、**警察官**でした。
完全にドラマの影響ですが…笑
テレビの中の世界なのに、
「**すごくカッコイイ**」
と思った記憶があります。
だけど、柔道も剣道も
していなかった私…
結果的に、その夢には一歩も
近づけませんでした～笑



後藤 愛

『お花屋さん！』

小さい頃の夢は…
お花屋さんでした。
ただ子供の時なので、
あまり深い理由はなかったと
思います…
今何かやってみたいか？と
聞かれると、お花のアレンジなど
とっても興味がありますね。
時間があれば
レッスンに行きたいなど
たくらんでおります。



加藤 ルミ

『アナウンサー！』

保育園の年長さんから
小学校6年生までずっと
アナウンサーになることが
夢でした。
宿題で出される音読も
大好き！！(笑)
毎日、何十回も祖母と母に
聞いてもらっていました。
諦めた理由は、
早口言葉が全く言えない…
そんな理由だった
気がします(笑)



神谷 みろ

『夢を見つけた瞬間は…』

実は…小さいころの夢は、
特にありませんでした。
やっと夢らしい夢に出会ったのは、
高2の時。
学校の歯科検診で指摘を受けて
久しぶりに歯医者さんに
行った時のことです。
**そこで働いているスタッフの姿に
憧れて**、「歯科衛生士になりたい！」
という夢ができました。
そして、歯科衛生士をしている私。
夢が叶って良かったです。



岩崎 和香

西尾市吉良町上横須賀蔵屋敷32

TEL 0563-35-0003

横須賀歯科診療所

西尾市 横須賀歯科

検索