

# 随想

歌手

はし ゆき お  
橋 幸夫

## 今私が思うひとりごと

今、地球はどうなっているのでしょうか？何か大きな恐ろしい変化を感じます。地球規模の気候変動、台風並みの強風、竜巻、大雨、火山爆発、地震、地割れ、山崩れ、季節外れの寒暖の差、これみな温暖化の影響なのだとなんて思えるのでしょうか？また世界各国の経済状況をみても、利害問題での争いばかり、そして国内においては政治家、官僚のウソだらけ。一体子供達にはどう説明？教えたらいいのでしょうか。日増しに起こる残虐な事件、家庭の崩壊、幼児への虐待から殺人などと、驚く程恐ろしい変化があらゆる所で起こっていると感じるのは私だけではないと思います。一体地球は、人類はこの後どうなるのだろうか、本当に恐ろしくなります。こんな時、何を書いたらいいのかわかりませんが、そうは言っても折角のご依頼ですので、取り敢えず私の芸歴の一部からでも書いてみましょう。デビューは1960年、早いもので、あと2年で60周年にもなりますが、あの当時の日本は戦後の傷跡を早く消し、生活の豊かさ、平和のありがたさを実感しようと、国民みんなが一つになり経済発展や物質の豊かさを目指して頑張り、その成果がやっと出てきた時代だったと思います。そんな中でも日本の良き慣習はまだしっかり残っており、国、社会、家庭の秩序、礼節もしっかり残っていた良き時代だったように感じました。芸能界でも先生方を始め先輩方との礼節、敬いには特に厳しく指導された時代でもありました。それに比べ今の業界は先輩後輩、秩序、礼節などが段々希薄になってきているようにも感じます。しかしこれはその当事者、本人達の問題だけではなくやはり大きな時代の変化の渦がそうした人間関係をも壊そうと言う時なのかもしれません。そんな中、教育者のみなさまは今この時代の難しさを日夜実感されていると思います。本当にご苦労様ですと申し上げたいです。最近では運動部での偏った指導方法などが社会問題視され騒がれる時代、本当に教育の難しさは私レベルでもお察し致します。しかし今感じます私見を少し言わせて頂ければ、教育とは「教え育む」の字の如く、あくまで指導する方はされる生徒たちより、年齢的にも人間的にも成長した大人でなければならぬはずであり、特に教育者とはその道の選ばれた人材、逸材であって欲しいものです。子供たちはその誰もが、幼く若く未熟、未完な将来ある若者です。それぞれの生徒なりの性格、素質、特質がある事を見い出して、引き上げて、育て上げて頂きたいと思います。物凄い速さで、あらゆる変化が起きている時代だと感じるので。重ねて先生と呼ばれるお立場の教師先生方に誠に僭越ですが、期待とお願いを申し上げます。常に新しい時代を担う者は、常に「人」であり、それらが起こす「創造力」だと思われま。今こそ優秀なる人材、逸材を育て上げて頂きたい時です。自然界への恩恵と、人間として生まれて来られた感謝を含め、新たな試練とこの大変革期に真正面から取り組み、次の世に繋ぐ若者たちへの期待と激励を込め、それぞれの立場を超えて、全てに向き合って行かねばならない時だと私は痛切に感じております。

# がん体験を、 それぞれの成長、 絆と地域づくりに 生かす



## 1 研究を実践に、実践を研究に

私は2002年から大学で研究教育に携わることになり、研究を実践に、実践を研究に生かしたいとの思いから、がん患者と家族のエンパワーメント活動をしています。

## 2 婦人科がんの患者支援に 取り組む

最初に取り組んだのが婦人科がん患者の支援活動です。婦人科がんに関する本の出版がきっかけとなり、患者さんたちからの要望を受け、2004年に患者団体を立ち上げました。

支援したのは、患者が集まって知識や体験を分かち合う交流会活動です。道内5か所に拠点を置き、一時はメンバーが500人にもなりました。

## 3 がんになっても 安心できる地域を

婦人科がんを対象とした10年ほどの活動の後、がん種を問わず患者や家族、支援者が協力して、がんになっても希望を持って暮らせる地域を作ろうと2014年に設立したのがNPO法人がんサロンのサポート北海道です。患者と家族が活動をとらして自らの力を信じ、回復から成長へとつなげていくことをめざし、さまざまな活動に取り組んでいます。

## 4 教育を通じて支援する

活動の大きな柱のひとつが、人材養成です。患者や

家族が互いに支え合う「ピアサポート」の研修と、自分の病い体験を文章にまとめ、人に語る「がんの語り手」の養成研修を開催しています。

## 5 互いに支え合う ピアサポート

ピアサポートとは、共通の体験を持つ人同士の支援のことです。国の「がん対策推進基本計画」も

患者の不安や悩みを軽減するために、ピアサポートの研修実施や支え合いの場づくりをすることを求めています。

それまでの研究と実践経験をもとに、2014年に『がんサロン ピア・サポート実践ガイド』（大島寿美子・木村恵美子著、みんなのことば舎）を出版し、この本を教科書としてピアサポート研修会を継続的に開催しています。

ピアサポートは共通の体験をしている人が集まる場所ではごく自然に生まれる行為ですが、良い関係を築きながら、それぞれが自分の問題解決や成長に取り組んでいくのは思った以上に難しいものです。大切なのは自己の振り返りと他者の理解です。研修では、ピアサポートを理論と実際の両面から学ぶとともに、自分と人を大切にコミュニケーション技法を身につけます。

また、学びや発見を共有し合う場になるように、偶数月に希少がんサロン「カンナの花」、奇数月にがん種を問わないがんサロン「サポートグループぴあ」を開催しています。

ピアサポート研修は、北海道だけでなく、本州の団体からも依頼を受け、今年度は東京や大阪でも開催しています。



がんという病いに伴う経験を、それぞれの成長と、地域や人々の絆と人づくりに生かそうと北海道で活動する「NPO法人がんサポート北海道」。患者や家族、支援者が協力して、人材養成や集いの場作り、本の出版、体験を生かした製品の開発など幅広い活動に取り組んでいます。今回は、その活動の様子をご紹介します。

北星学園大学文学部心理・応用  
コミュニケーション学科 教授  
NPO法人がんサポート北海道  
理事長



おおしま すみこ  
大島 寿美子

## 6 語りの力で正しい理解を

がんの語り手の養成は、2015年から始まりました。研修ではまず「病いの語り」の意味について学びます。それから参加者一人ひとりが、病いが見つかったときから現在までの体験を年表にまとめます。年表と病い体験に関係する資料（病院からもらった書類や自分でつけていた日記やメモなど）を傍らに置き、手書きやパソコンで病い体験を文章にまとめていきます。

原稿ができれば、私や他の支援スタッフと原稿を一緒に読みながら、分かりやすい内容になるように書き直していきます。最後にそれぞれが自分の語りの原稿を読み上げます。

発表は、毎回笑いあり涙ありの感動的な時間です。参加者は自分の体験を語りとしてまとめ、人に話すことで自分の心を整理して新たな一歩を踏み出しています。そして、人の語りを聞くことで共感や新たな発見をしています。

現在はこのように育った語り手が学校やイベントで自分の体験を紹介し、がんやがん患者に対する正しい見方を広げています。

## 7 体験記を本として刊行

2016年夏、語り手養成講座の参加者からの提案がきっかけになり、北海道の患者の語りを集めた体験記を出版するプロジェクトが始まりました。

出版社探しや執筆者の募集、出版費用集めなどのハードルを乗り越え、2017年5月に『北海道でがんとともに生きる』



『もに生きる』（大島寿美子編、寿郎社刊）を刊行しました。執筆に参加したのは、20代から70代の28人です。全員が実名で、がんと告げられたときの気持ちや治療に取り組む姿、がん体験から得たものなどを自分自身の言葉でつづっています。

テレビや新聞でも大きく取り上げていただき、道内大手書店の週間ランキングにも上位に入るなど注目を集めました。

## 8 乳がん患者の知恵を社会に



患者でなければ分からない体験的知識を存分に発揮し、商品開発に生かしたのが「しずくパッド」です。乳房全摘をした女性のための術後の下着の補正具で、乳がんを体験した洋裁専門家が自分用に作っていたパッドをもとに、さまざまな工夫を重ねて完成させました。

しずくパッドは布製パッドの欠点であったざり上がりを防ぎ、適度な重さがあり、肌に優しいパッドです。意匠登録も取得し、これまでの既製品にはなかったデザインと質で高く評価をいただいています。全国各地から注文をいただき、リピーターも増えています。

## 9 教育を通じて社会に貢献する

15年ほどの活動の中で、患者や家族の体験から研究や私自身の人間としての成長につながるヒントをたくさんもらいました。改めて感じるのは教育を通じて社会に貢献することの大切さです。人はどんな状況でも成長できること、体験からの学びを通じて社会に貢献できることを多くの人にこれからも伝えていきたいと思えます。

# 認知症は 予防できる？

どうすれば良いのか  
解説する。



## 1 認知症は誰もがなり得る 病気

日本の認知症の人は2012年の時点で462万人、65歳以上の人では7人に1人と推測されます。2025年には700万人に増加するといわれております。この背景には高齢化やライフスタイルの変化があると考えられています。認知症は特別な病気ではなく誰もがなり得る“ありふれた病気”です。

## 2 認知症の症状とは

認知症の症状には大きく分けて二つあります。中核症状と周辺症状です。

## 3 中核症状とは

脳の障害が原因で起こり、認知症になると現れる症状です。最も重要な中核症状は記憶障害(もの忘れ)です。もの忘れには、「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の2種類があります。加齢によるもの忘れは、体験したことの一部を忘れる、人の名前を忘れるがヒントやきっかけがあれば思い出せる、日常生活に支障はないものです。一方、認知症によるもの忘れは、体験した

こと自体を忘れてしまう、人の名前だけでなくその人との関係性も分からなくなる、日常生活に支障の出るものです。もの忘れ以外に、見当識障害(日時、場所や人が分からなくなってしまう)、判断力の障害、実行機能障害(料理が作れなくなる)、失行(麻痺がないのにうまく動作ができない)などの症状があります。

## 4 周辺症状とは

脳の障害が直接の原因ではなく、認知症で必ず起こる症状ではありません。代表的な症状に、暴言・暴力、徘徊\*、幻覚・妄想、不安・焦燥、睡眠障害、うつ状態、不潔行為、介護への抵抗、多動、多弁、異食・過食などがあります。周辺症状は中核症状に対する不安、周囲に理解してもらえないつらさ、環境要因、本人の性格など、さまざまな要素が絡み合って起こってきます。

\* 徘徊は意味もなくあてもなく歩き回るという意味ですが、実際には本人は目的を持って行動しているので(家族から見ると意味のある目的とは思えません)、徘徊という言葉は使わないようにしようという流れにありますが、医学用語としての検討はまだなので、本稿では徘徊という表現を用いています。

## 5 認知症予防のキーポイントは予備群を知ること

認知症には予備群があります。医学の専門用語では「軽度認知障害 Mild cognitive impairment : MCI」といいます。認知症にはなっていないが、正常でもない

「あれ、今何をしに来たのか思い出せない」、「顔は分かるんだけど名前が思い出せない」、「大事なものが行方不明になって見つからない」こんな経験ありませんか？認知症は誰もがなり得る“ありふれた病気”で、高齢化に伴い急増している病気です。認知症は怖い病気と思われていますが、実は20年～30年かけてゆっくりと進行していく穏やかな経過の病気です。認知症は早期発見、早期治療と対応が大事で、認知症の前段階であれば予防も可能です。

そこで、今回は認知症を正しく理解して効果的な予防をしようという内容です。

という状態をさします。軽度認知障害は、もの忘れはありますが、日常生活には支障はありません。日常生活に支障が出ると認知症という診断になります。認知症になってしまうと現在の医療では、元に戻すことができませんが、軽度認知障害の段階で適切な予防対策をすれば正常に戻ったり、認知症にならずに軽度認知障害の段階でとどめておくことができます。認知症では脳の神経細胞の多くが死滅していますが、軽度認知障害の場合は死滅しておらず弱っている状態です。この時点で適切な予防対策を行えば回復の可能性があるわけです。

## 6 軽度認知障害の兆候は

軽度の認知症でも気づくのは難しいので、軽度認知障害に気づくのはとても難しいです。軽度認知障害に気づくための日常生活で現れる兆候を紹介します。

### ① 出不精になる

軽度認知障害になると外出する機会が減ってきます。外出する際に、いろいろ気をつけないといけないことも多くおっくうになってきます。また、外出の際に以前はとっておしゃれにしていた人が、まったく服装に無頓着になってしまうということもあります。

### ② 手の込んだ料理を作らなくなる

以前は手の込んだ料理を作っていたのに、簡単な料理しか作らなくなる、あるいはそのまま食べれるよ

鳥取大学医学部保健学科 教授  
日本認知症予防学会 理事長



うら かみ かつ や  
浦上 克哉

うなものを買ってくるなどの兆候があります。より早期の変化としては、味つけが微妙に変わってきた(薄味だったのに、やや味が濃くなる)というものもあります。

### ③ 同じ質問や話を繰り返すようになる

同じ質問を繰り返したり、同じ話を何度もするようになります。例えば、新しい機器やソフトの使い方が分からず同じ質問を何回もして、そのうちに面倒くさくなってしなくなる場合もあります。

### ④ 財布に小銭がたまるようになる

買い物の際に小銭を処理するように支払いをしていたのが、細かい計算が難しくなり、お札でお釣りをもらうようになるためです。

### ⑤ 意欲が低下する

好きだった趣味や遊びをしなくなる。

このようなことは健常者にもみられることですが、軽度認知障害ではこのような兆候が多くみられるようになります。

## 7 軽度認知障害(MCI)が疑われたらどうするか

前記の軽度認知障害の兆候が複数みられたら、かかりつけ医に相談してみてください。かかりつけ医への相談の敷居が高い場合は、お住いの地域の地域包括支援センターに相談してみてもよいでしょう。専門医療機関

には、神経内科、精神科、老年科などがありますが、特にもの忘れ外来と標榜してあるところがお勧めです。

## 8 病院を受診する際の注意点

### ① 同居している家族や普段の様子をよく知っている周囲の人が同行する。

本人だけで受診すると、うまく症状を伝えられなかったり、うまく取り繕ってしまう可能性があります。

### ② 伝えたい重要なことをメモしていく

診察時間内に大事な症状や経過を伝えきれないことがよくあります。メモしておくことで医師に伝えやすくなります。本人の前でいいにくいことなどは、メモを医師あるいは看護師に渡すと良いでしょう。

### ③ お薬手帳を持って行く

これまでに服用してきた薬剤の影響で、認知症のような症状が起こることもあります。既に抗認知症薬が処方されているのに、それを本人が認識していない場合もまれにあります。

## 9 認知症の発症を予防する対策

65歳以上の人向けの認知症予防対策は「運動」、「知的活動」、「コミュニケーション」が良いといわれています。鳥取県琴浦町では2004年から認知症予防のため

の教室を行っており、メニューとして「運動」、「知的活動」、「コミュニケーション」の三つを組み入れた内容で実施しています。参加者の認知機能を調べると3か月後、3年後と認知機能が改善、維持されていることが分かりました(図1)。また、高齢者の認知機能改善に伴い、介護保険の認定率も低下し、介護保険の費用削減につながっています。

## 10 自分でできる予防対策

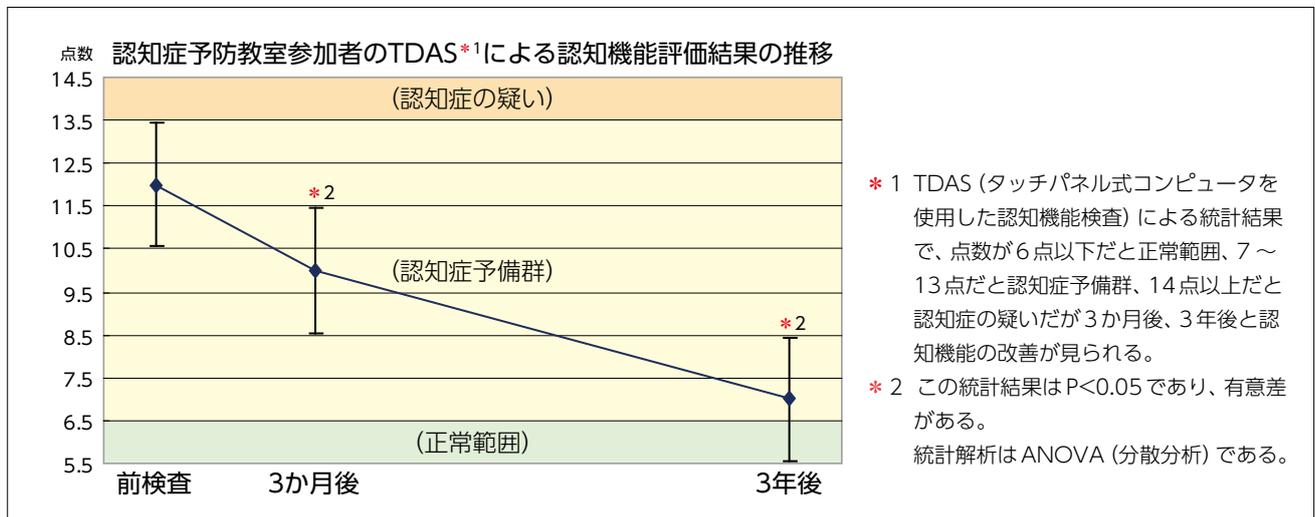
### ① 適度な運動を続ける

運動というと無理にスポーツをやろうとする人がいますが、自分にできる運動で構いません。最もお勧めなのは散歩です。1日30分～60分程度の散歩を、できれば毎日行いましょう。「散歩をするために犬を飼っています」という人がいますが、犬の散歩と自分の散歩は別々に考えた方が良いでしょう。人の散歩は一定のペースで歩くのが良いですが、犬の散歩はそうはいきません。犬は興味のあるところで立ち止まり、その後はダッシュして次のところへ行こうとします。これでは、有酸素運動になりません。

### ② 頭を使って指先を動かす

認知症予防には「頭を使って指先を動かすこと」が不可欠と考えます。字を書いたり、パソコンを打ったりすることも該当します。ゲームでは、囲碁、将棋、麻雀、トランプなど、いろいろなものがあります。

図1 認知症予備群が認知症に移行せず



### ③ 創造的な趣味を持つ

新しいものを作る際に、脳の神経細胞は最も活発に活動をします。例えば、短歌、俳句、手芸、工芸、絵画なども効果があります。絵が苦手な人には、塗り絵も効果的です。

### ④ いろいろな人とおしゃべりをする

人とおしゃべりをするのは良いことですが、同じ人とばかりしゃべっていると効果はそれほど期待できません。よく知っている同じ人とばかりだと、簡単に意思疎通ができてしまい、あまり緊張感のない会話になります。初対面の人、あまり普段話したことのない人などと積極的に会話をするのもお勧めです。

### ⑤ 旅行を計画し楽しむ

旅行プランから人任せではなく自分で立てて旅行をすることがお勧めです。旅行に出かけると、普段と違う場所や景色と出会え神経細胞を刺激することになります。また、温泉などにつかって心と身体をリフレッシュできます。

### ⑥ 新しいことに挑戦する

多くの人が年をとると新しいことへ挑戦しなくなります。今までやったことがないことをやろうと思うと、これまで使っていなかった神経細胞を使うこととなります。新しいことへ挑戦して、神経細胞を刺激するのも良いと思います。

### ⑦ 生活習慣病の予防、治療

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が認知症の発症リスクを高めます。認知症の発症予防

にはこれらの生活習慣病の予防、適切な治療が必要です。

### ⑧ アロマセラピー

アロマセラピーは、植物から抽出したアロマオイル(精油)の香りで、心と身体を整える療法です。私たちの研究グループは、たくさんのアロマオイルの中から、認知機能の回復を図るのに最も適した香りとう法を見つけました。それは、昼と夜とで異なる香りを使い分け、脳の働きにメリハリをつけ、1日の生活リズムを整える方法です。昼用の香りは、ローズマリー・カンファーとレモンのブレンド、夜用の香りは、真正ラベンダーとスイートオレンジのブレンドです。これらの香りを鼻から吸い込むことで、香りの成分が脳の神経細胞に直接作用して高い効果を発揮します。これらのブレンドの昼用と夜用を用いることにより、アルツハイマー型認知症(AD)の認知機能を改善していることが分かります(図2)。

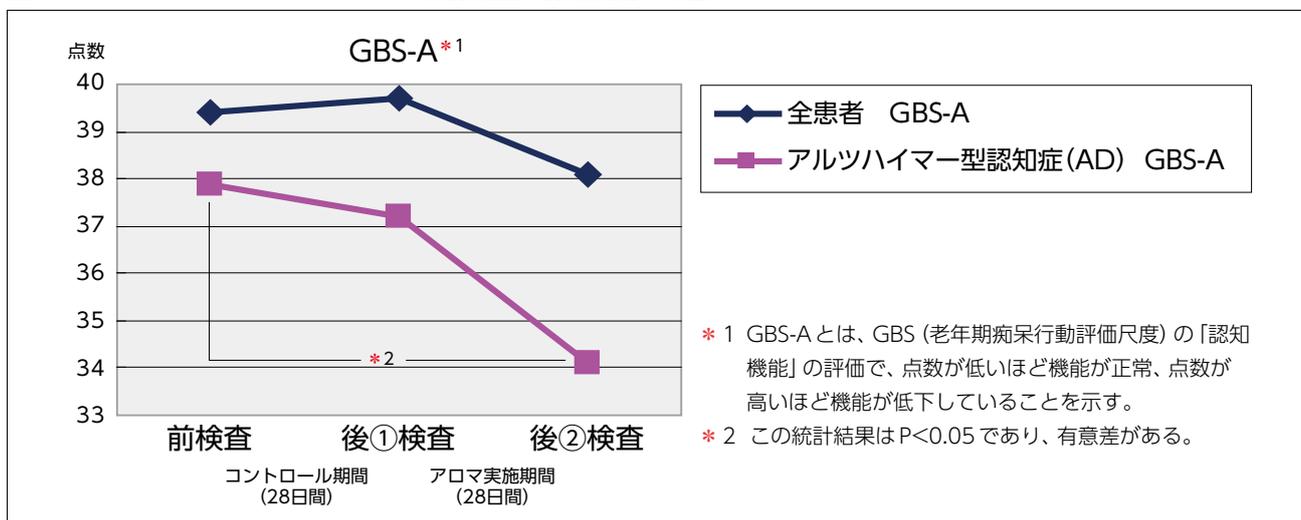
## 最後に

いろいろな自分でできる予防対策を紹介しましたが、三日坊主になってはいけません。認知症予防は自分のペースで長く続けることが大切です。

参考図書

- 1) 浦上克哉「これでわかる認知症～改訂第2版～」南江堂、2012。
- 2) 浦上克哉「認知症&もの忘れはこれで9割防げる！」三笠書房、2017。

図2 アロマセラピーはアルツハイマー型認知症の認知機能を改善する



# セルフ メディケーション 税制と 医療費控除に ついて



## 1 所得税と所得控除

医療費控除の前に、所得税と所得控除の仕組みについて説明します。

所得税は、教職員や会社員、個人事業主などの個人の収入に対して課される税金です。収入全体に税金がかかるわけではなく、基本的な生活費に該当する額（基礎控除、配偶者控除、扶養控除）や社会保険料、生命保険料、地震保険料の一部は、所得控除として差し引かれます。また、給与額に応じて決められた必要経費（給与所得控除）も所得税の対象外です。

所得控除は、表1の②の給与所得控除と③に示した14種類があり、これらを①給与から控除（差し引く）した

表1 所得控除

①給与	③所得控除	②給与所得控除	サラリーマンの必要経費
		A 基礎控除	
		B 配偶者控除	
		C 配偶者特別控除	
		D 扶養控除	
		E 障害者控除	
		F 寡婦(寡夫)控除	
		G 勤労学生控除	
		H 社会保険料控除	健康保険料、年金保険料他
		I 小規模事業共済等掛金控除	iDeCo、確定拠出年金他
		J 生命保険料控除	生命保険料、個人年金保険料他
		K 地震保険料控除	地震保険料
		L 医療費控除	医療費、セルフメディケーション税制
		M 寄付金控除	寄付金、ふるさと納税
N 雑損控除			
④課税所得			

④の課税所得に税金がかかるので、所得控除された分、所得税が安くなります。

本来は、確定申告で1年分の収入から費用と所得控除を差し引いて課税所得を出し、所得に応じて一定の所得税率を掛けて、納税すべき所得税額を確定します。会社員は、あらかじめ毎月の給与から所得税や社会保険料を差し引いて支払われており、年末調整で給与とAからKまでの所得控除を確定し、所得税を精算します。④の課税所得は、所得税だけでなく、翌年の住民税の計算の基本となるので、所得控除が多いと所得税と住民税の両方が安くなります。

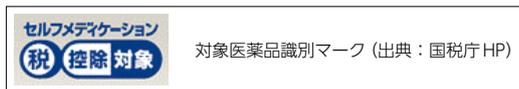
## 2 医療費控除とは

所得控除の一つで、1年間（1月から12月）に医療費の自己負担額が10万円を超えた場合、超えた金額だけ収入から差し引かれて課税所得が下がり、納めた所得税を払い戻し（還付）できる制度です。医療費控除は年末調整できないので、教職員でも確定申告の手続きが必要です。一度収めた税金を払い戻ししてもらえるので、還付申告ともいいます。

平成29年分の確定申告から医療費控除の手続きが簡素化されました。領収書の添付が不要になり、家族別に集計した明細書を出すか、明細書に代えて共済組合から送付される医療費明細書を添付すればよいことになりました。医療費明細書に記載されていない医薬品や保険外の費用は、明細書にまとめて記載し、添付します。



対象薬のパッケージには、「セルフメディケーション控除対象」として、下記の共通認識マークがつけられ、ドラッグストア店内でも掲示されています。また、レシートにも「セルフメディケーション税制対象商品」と記され、★や◆のマークがつけられ、一般薬と区別しやすく工夫されています。



## 5 対象となる人は？

セルフメディケーション税制を利用できるのは、申告する本人が所得税や住民税を納めていて、確定申告の対象年に下記のいずれかの健康増進・予防の取り組みをしていることが条件となります。家族の費用をまとめて申告できますが、申告した本人が健康増進・予防の取り組みをしていなければなりません。

- ・健康診断、人間ドック（健保組合や市町村健保が実施）
- ・特定健康診査（メタボ健診）
- ・定期健康診断（勤務先で実施）
- ・がん検診（市町村が実施）
- ・予防接種（インフルエンザなど）

## 6 どのくらい節税になる？

セルフメディケーション税制でどのくらい節税できるか、試算しました。課税所得と医薬品購入額によって異なりますが、一例を図2に示します。

この例では、所得税と住民税合わせて、1万1400円が還付されます。所得税は課税所得が高くなるにつれて税率が上がる累進課税です。生計を一にする家族の中で、一番課税所得の高い人が申告するとよいでしょう。住民税率は、一律10%です。

セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除の特例なので、利用する際は従来の医療費控除がセルフメディケーション税制のどちらかを選ばなければなりません。表2に簡単な目安を示します。

表2 医療費控除とセルフメディケーション税制

医療費控除とセルフメディケーション税制の対象額	目安
1万2000円未満	どちらも適用不可
1万2000円～10万円未満	セルフメディケーション税制*
10万円～18万8000円未満	シミュレーションによる
18万8000円以上	医療費控除

\*総所得が200万円未満の場合は医療費控除も可能

対象となる医療費も異なりますので、どちらを選んでいいか、迷う人も多いでしょう。

医療費が10数万円以上で、家族に収入のある人が複数いる場合は、一人が医療費控除、もう一人がセルフメディケーション税制というように使い分けすることもできます。この場合は、セルフメディケーション税制の対象外の医薬品や予防接種の費用でも医療費控除を受けることができます。

国税庁のホームページ「確定申告特集 医療費控除が変わります」では、二つの医療費控除の簡単なシミュレーションをすることができます。

図3は、平成29年分の例ですが、①～⑤の項目を記入するだけで、従来の医療費控除とセルフメディケーション税制を適用する場合の減税額を試算できます。

図3 医療費控除・セルフメディケーション税制控除シミュレーション

出典：国税庁 確定申告特集 「医療費控除が変わります」マーク（出典：国税庁HP）

図2 節税額の計算例（課税所得400万円、対象医薬品を年間5万円購入した場合）

対象医薬品購入額 5万円 ①	—	1万2000円 ②	=	医療費控除額 3万8000円 ③ (①-②)
所得税 3万8000円 ③	×	所得税率 20%	=	7,600円
住民税 3万8000円 ③	×	住民税率 10%	=	3,800円
				合計 1万1400円

## 7 手続き

医療費控除またはセルフメディケーション税制を確定申告する場合に必要な書類は、以下のとおりです。

### 1) 医療費控除を申告する場合

#### ・医療費控除明細書

国税庁のホームページから書式と記入例をダウンロードできます。家族ごとに分けて、支払先、医療費区分、医療費額、保険補てん額を記載します。[図4参照]

領収書の添付は不要ですが、明細書の記入内容の確認のため、税務署から領収書の提示を求められる場合がありますので、5年間の保存が必要です。

#### ・または共済組合（健保組合）の医療費通知

「医療費通知」に記載されない医療費は、別途「医療費明細書」を作成します。

### 2) セルフメディケーション税制を利用して申告する場合

#### ・セルフメディケーション税制明細書

国税庁のホームページからダウンロードできます。セルフメディケーション税制を適用する場合は、必要事項が記載された医薬品の領収書原本が必要です。紛失した場合再発行をしてもらう必要があります。

また、ネット通販で購入の領収書をプリンターで出力したものは、原本として認められないため、販売元に領収書を出してもらいます。金額は税込み販売価格が対象です。

#### ・健康の保持増進・疾病予防の取り組みを証する書類

健康診断の「結果通知書」の写しまたは「領収

書」原本を提出します。氏名、取り組みの年、事業者・保険者など、決められた記載事項が書かれていることが必要です。

### 3) 確定申告をする場合に必要となる書類

- ・マイナンバーカード
- ・源泉徴収票

医療費控除とセルフメディケーション税制の確定申告は、国税庁のホームページの「確定申告書作成コーナー」でできます。「医療費控除明細書」の作成もできます。

## 8 まとめ

平成30年5月の国税庁の発表によると、確定申告書の提出者約2200万人のうち、医療費控除を受けたのは約750万人、セルフメディケーション税制を適用したのは2万6千人で医療費控除を受けた人のわずか0.3%にとどまりました。

セルフメディケーション税制は、平成33年12月31日までの限定的な運用です。従来の医療費控除を使うほど医療費を使ってないと思っても、家族の医療費の領収書をまとめると意外と高額になる場合もあります。セルフメディケーション税制の利用には、領収書またはレシート原本が必要です。年末に医療費の大きな出費が出てから慌ててレシートを探すことがないように、医療費関連の領収書は必ず保管する習慣をつけましょう。

年間にかかる医療費をあらかじめ予測することはできません。この機会に、セルフメディケーション税制本来の目的にあるように、日ごろから家族の健康・疾病予防を心がけ、節税に取り組むことをお勧めします。

図4 医療費控除明細書

記入例	(1) 医療を受けた方の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額	(5) (4)のうち生命保険や社会保険などで補填される金額
	国税 太郎	○△病院	<input checked="" type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input type="checkbox"/> その他の医療費	12,000 円	円
	//	JR、○○バス	<input type="checkbox"/> 診療・治療 <input type="checkbox"/> 医薬品購入 <input type="checkbox"/> 介護保険サービス <input checked="" type="checkbox"/> その他の医療費	1,560	