



# ぬましん健康友の会 たより

復刊第5号 2013年1月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

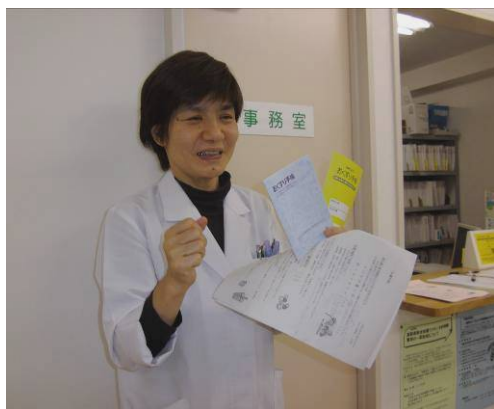


友の会芸能  
まつりで熱唱

年金時代を  
笑顔でいたい  
替え歌を役員と沼診職員で

♪卒業までの半年で 答えを出せというけれど…♪ 森田公一の「青春時代」はご存知ですか。年金時代をよくしたいという思いで、その替え歌「年金時代」(下表に歌詞)をぬましんウィーン元青少年少女合唱団が熱唱しました。歌ったのはぬましん健康友の会の役員と江古田沼袋診療所の職員。時は昨年11月21日。友の会芸能まつりにて。

**替え歌 年金時代**  
退職までの 半年で  
答えを出せと 言うけれど  
加入期間が 短くて  
年金もらえる アテがない  
年金暮らしが 夢なんて  
現役時代の 甘い夢  
年金時代の 入口は  
先の見えない ことばかり



続けています  
健康幸座

## お薬手帳は第2のカルテ 食事は第2の薬、大事です

10月に開かれた「薬なんでも質問会」(写真左)。大震災の中でも「最も身近なカルテ」の役割を果たしたお薬手帳は1冊にまとめようとの話や「飲み忘れた薬はどうすればいいか」の話がありました。  
「食事は第2の薬ですよ」。11月の「簡短料理レジンでチン味大試食会」(写真右)では塩分・カロリーオフの調理の実演と試食が行われました。

からだはもはやあの頃の盛りを過ぎてしまったか  
胃腸に肝臓 ガタガタで  
おまけに糖尿 五十肩  
(中略)  
年金時代を よくしたい  
誰もがみんな 願うこと  
年金時代を 笑うため  
今はみんなで がんばろう!

# 医療費控除できるものは何？

## 沼診・健康幸座⑤

江古田沼袋診療所事務長 塚本晴彦

家族で10万円になれば

前年1年間で家族全員分の支払った医療費が10万円以上なら、確定申告で控除が受けられる場合もあります。高い医療費を取り戻しましょう。(詳しくは計算式を参考に)

妊娠・出産費用も

そこで疑問になるのが申告できる医療費とは何かです。よく迷いますよね。

表1・2をご覧ください。ださい。市販のかぜ薬、妊娠や出産はもちろん、虫歯の治療代も対象となります。高い差額ベット代も自己都合でなく病状・治療上の理由なら申告できます。しっかりと領収書をとっておきましょう。

表1〔医療費として認められるもの〕

- ・薬局や薬店などで市販されている  
かぜ薬
- ・妊娠中の検診費
- ・出産費用
- ・やむをえず使ったタクシー代
- ・通院のためのバス・電車代
- ・入院時に必要だった水枕代
- ・歯の治療代



表2〔これは申告できる医療費?〕

- 治療目的の漢方薬
- ×疲労回復のためのビタミン剤、栄養剤
- ×かぜなどの予防のためのうがい薬、マスク
- おむつ代(医師の証明書が必要)
- 病状により利用した差額ベット代
- 通院のための松葉杖、車いす

★ 計算式 医療費控除の対象となる金額とは ★

(実際に支払った医療費の合計額) - (保険金などで補てんされる金額 ※1) - (10万円 ※2)

※1 生命保険契約で支給された入院給付金や健康保険などで支給される高額療養費・家族療養費・出産育児一時金

※2 その年の所得金額が200万円未満の人はその5%の金額。例えば、150万円の所得があった人は、医療費が7万5000円以上かかっていたらOKです。

## 区民健診・がん検診は1月31日(木)まで!

江古田沼袋診療所 診療案内

2013年1月～

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器) 横田 (往診) 曾我部	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) (胃腸科) 澤田 (往診) 木村	(内科) 関川 (往診) 木村	(内科) 中江
午後 13:30～ 16:30	(内科) 高野	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 坂本	休診

電話 03-3387-3424 中野区沼袋4-27-15フォーシーズンビル1階(沼袋バス通り沿い)  
訪問診療・鼻から入れる胃内視鏡・エコー・骨密度測定・禁煙外来