

カゼ・インフルエンザにご用心

もっともありふれた病気と言えるカゼ。そしてカゼと間違われやすいインフルエンザ。どちらもくしゃみなどの飛沫感染が主な感染経路です。ウイルスをよせつけず、ウイルスに負けない体力をつけることで、カゼ・インフルエンザを予防しましょう。

監修 / 国立病院機構東京病院呼吸器科医長 永井 英明



予防法

帰宅時の
手洗い、
うがい



十分な
休養と
栄養



人混みを控え、
外出時は
マスク着用



50~60%

部屋を適度な
湿度に保つ
(50~60%)





ひいてしまったら



1



安静・保温

2



十分な水分補給

3



市販薬はかぜの諸症状にあったものを

4



インフルエンザかなと思ったら
早めに受診を

カゼ・インフルエンザの見分け方

カゼ

- ① 微熱
- ② せき
- ③ 喉の痛み
- ④ 鼻汁
- ⑤ あまり重症化しない

インフルエンザ

- ① 突然の高熱（38℃以上）
- ② 悪寒や全身倦怠感
- ③ 筋肉痛・頭痛・関節痛
- ④ 乳幼児や高齢者、循環器・腎臓・呼吸器などに持病がある人は重症化しやすい



医療費控除で税金の一部が戻ります

1年間に支払った医療費の合計が10万円または所得金額の5%を超えた場合、所得税の確定申告をすると、その超えた分が課税対象から控除され、その分税金の一部が戻ってきます。出産や入院をした年や、家族の介護費用を負担しているケースが当てはまります。医療費として何が認められ、何が認められないかを知っておく必要があります。

医療控除額
(上限200万円)

=

1年間に
支払った
医療費※1

-

健保組合の給付※2
や保険金等で
補てんされる額

-

10万円 所得金額※3
の5%
いずれか低い方

※1 本人と扶養家族の医療費だけでなく、生計を一にする親族の分についても、申告者本人が支払っていれば、ここに含めることができます。
※2 健保組合の給付には、「高額療養費」「出産育児一時金」などがあります。「傷病手当金」「出産手当金」はここに含める必要はありません。
※3 給与(給料・賞与)の他に配当収入などがある場合は、それらの合計額となります。

●医療費が年間10万円を超えるとき

家族で1年間(1月1日～12月31日)に支払った医療費(健保で補てんされた金額を除く)が10万円(または年間所得金額の5%のいずれか低い方)を超えたときは、その超えた額(最高200万円)を総所得金額から控除することができます。

●領収証をもらっておきましょう

常日頃から、医師に診てもらったら必ず領収証を窓口でもらうこと。これがないと控除は受けられません。

●医療費控除の手続きの仕方は

税務署で確定申告をします。詳細は所轄の税務署にお問い合わせ下さい。



医療費控除を
受けるための
手続き

時

期

2月16日～3月15日

※上記は通常の確定申告の時期ですが、医療費控除については1月から申告書を提出できます。

必要なもの

源泉徴収票・医療費を証明する領収書(レシートでも可)・領収書のない通院交通費などは日付、金額、経路などを書いたメモ(家計簿)・印鑑・確定申告書(用紙は税務署にあります)

問い合わせは税務署・税務相談室へ

国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>