

やましろ健康医療生協ニュース



引き続き、震災支援の継続を!!

地震で崩れた道路。

4日には石川民医連の多くの職員が避難所から出勤し災害救助・医療活動を再開

発行：やましろ健康医療生活協同組合

編集：広報委員会 **No.364**

〒611-0033 宇治市大久保町山ノ内 19-1

TEL: 0774-46-5151 FAX: 0774-46-5201

<http://www.iryouseikyoku.jp>

検索「やましろ健康医療生協」

※住所、電話番号の変更、同居家族の変更等の場合はお知らせ下さい。

組合員数 4962人(1月末現在)

3月のご案内

- 駅頭宣伝「憲法と医療」近鉄小倉駅
15日(金)午後5時30分～6時30分
- 健康体操教室 2部制です。
16日(土)午前9時～・11時～
事前予約制 申し込みは受付へ
- 法律相談(予約制です)
19日(火)午後6時～8時
- 絵手紙サークル
21日(木)午前10時～12時
- ニュース発送作業
25日(月) 午前9時～
- ボランティアさん懇親会
30日(土) 午前11時～ 要申し込み

能登半島地震 義援募金 143,000円送付しました！引き続きご協力を！

お楽しみ健康クイズ

応募のきまり

●ハガキにまちがい7ヶ所を書いて、住所、氏名、電話番号を記入の上、送付して下さい。FAX、持参でも結構です。

●正解者のうち抽選で5人の方にクオカードを進呈します。当選者のお名前はニュースで紹介されます。

●締切り 3月10日

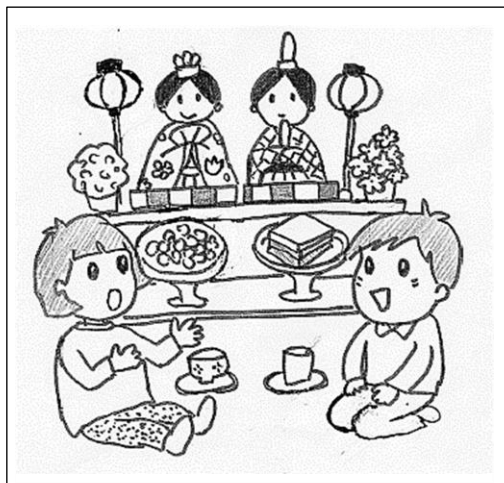
前回の当選者(敬称略)

前回の正解は：「左の木の高さ」「右の木」「真ん中の子の足」「雪だるまの帽子」「下の子のマフラー」「右の子の口」「右の子のストッキング」の7ヶ所でした。

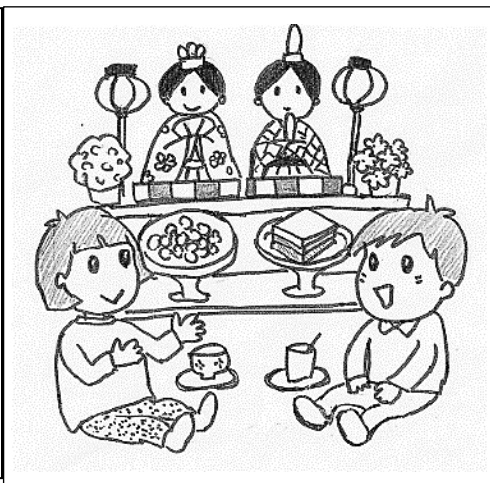
応募数42人・正解は32人でした。抽選の結果、次の方が当選されました。

- 三寺 芳子 (城陽市)
- 武市 千恵美 (宇治市)
- 岡田 安寿子 (宇治市)
- 薬師神 綾子 (城陽市)
- 前澤 宏明 (久御山町)

クイズの答えといっしょにいただいたお便りは「声」欄で紹介させていただきます。ご了承ください。ご了承ください。



絵や線の濃淡は含みません



「ニュースの封筒詰めにご協力下さい。4月号の封筒詰め作業日は3月25日(月)の午前中です。」
広報委員会

あさくら診療所は月・水・木の午前診療・倉田外来は予約制です。土曜日は、1・3週のみ。

	月	火	水	木	金	土
午前	河本内 西田内	河本内	河本内 池野内	河本内 平松内	河本内 倉田(1・3)	河本(1・3)
午後	往診	往診	往診	予約外来 神経内(2・4)	往診	
夜	河本内	上赤内	富岡内	休診	河本内	

★あさくら診療所 医師体制表

午前の診察は 9時～12時
夜の診察は 6時～8時
電話 0774-46-5151

★あさくら診療所歯科4月～体制表

診察は予約制です。時間はお問い合わせ下さい。急患の場合はご連絡下さい。
電話 0774-41-3335

	月	火	水	木	金	土
午前	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	中村赤毛	休診
午後	赤毛	中村	赤毛	休診	中村	
往診	中村	赤毛	中村		赤毛	
夜	中村	休診	中村赤毛	休診	赤毛	

予約外来・検査(医科)	
胃カメラ	第1・3土曜午前
腹部エコー	第1・3・5火曜午前 第2・第4木曜午前
栄養指導	第1土曜午前 第1・2・4・5金曜夜 第3土曜午前

3月末で平田医師は定年退職となります。中村所長を先頭に引き続き奮闘いたします。

5月3日の憲法記念日によせて「意見広告」を行います。(要申し込み。1口500円)

からの大量の油漏れ。火災に至らずよかったです。若狭の原発道路の寸断、港湾の損傷で避難計画の「崩壊」…安全のために原発全廃へ。

宇治市 山根ますおさん

今年4年ぶりの家族そろつての正月。そんな中での能登の地震。三女の嫁ぎ先栗東だったが長くよく揺れた。体の不自由なジイさん一人にヤツサモツサと大変な事。テレビで映し出される光景は阪神大震災を思い出す。屋根のテナント張に耐震調査にと早々に入ったように思うが、テレビを見るに歯痒い思いがする。もし一人暮らしの我が身に起つたらと思ふとゾツとする。だがこの元旦は孫らの職場からの心づかいで牛肉2キロ、娘3人でカニもあり、ありがたい正月でした。

宇治市 所川和美さん

お正月早々の能登半島の地震に続いて裏日本や東北では大雪の害、やっと落ち着いて気候も少し良くなつて来た今日このご

のでしようか。

宇治市 高林榮子さん

毎回応募しています。残念です。夫妻で歯科にお世話になっています。過日は八朔がありましたので喜んで購入いたしました。美味しくいただきました。来年も楽しみです。

京田辺市 中村誠一さん

私が加入している地元年金者組合には17のサークルがあり、私はカラオケサークル(月2回) 歌声喫茶(月2回) 歩こう会(月1回) を楽しんでいます。

宇治市 木下節子さん

猫柳 心やすらぐ 子守り唄
寂ぶ 余寒かな
指文字に 瞳輝く 木の芽風

たんぼぼの花赤白の枝の先

※盲ろう者の杖です※

宇治市 堀岡美和子さん

去年1月から毎水曜日干拓田を歩こうと5・6人で初めました。冬場は8時25分集合、夏場は6時に出発して1時間四季折々を楽しんでいます。時々美しく咲いた花を訪ねて、今は蠟梅や梅の花の香りもさわやかです。1時間で6千歩位おしやべりにも花を咲かせながら楽しんでます。

宇治市 櫻井千春さん

去年は2回しか参加できなかった「野山を歩こう会」だった。次々と予期せぬ不調で歩くのもこれまでかなと半分は覚悟していた。さて1月14日(日)会は例年通り総会を兼ねて1月例会「天ヶ瀬森林公園」へ。かねがね行つてみたいと思つており太陽が丘程度に想像して参加。ところが榎尾山314m。この体で登り、連れ添ってもら

宇治市 祐谷知須子さん

今年の冬は特別寒いです。この寒さは私の年のせいでしょうか。毛布をかぶり春を待っています。

いつも、たくさんの「声」をありがとございます。200字以内で10日までお願いします。(広報委員会)

能登半島地震支援のための義援募金にご協力お願いします

理事長 河本一成

義援金は、石川民医連より各自自治体を通じて被災された方へお届けします。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

診療所窓口でも募金を受け付けています。2月6日に1次分として143,000円を送金いたしました。

郵便振込 口座

0104002258297

やましろ健康医療生活協同組合

振込手数料ご負担ください。能登半島震災募金とご記載ください。

高齡者の低栄養
さぼーとゆう・ゆう・ゆう 所長 小野るい子

先日、利用者さんが脱水しすぎると元に戻ることと低栄養で救急搬送されが困難だと言われていました。一人暮らしで認知症です。要支援2の方でした。生活習慣病などを抱えたが11月ごろから認知症の状態で不安定が続いて区分変更中でした。12月に入り自分で調理ができなくなつて、年末年始から急性に状態悪化。急遽、食事の提供、水分補給などの支援で朝に1回、毎日訪問することになったのですが、傾眠状態や短時間の意識喪失がみられたため救急搬送されました。

高齡者は低栄養になりやすいのですが低栄養の症状は人それぞれで進行もわかりづらく、なかなか気づかないことが多くあります。認知症の方の場合は尚更です。低栄養の主な症状として①体力の低下②免疫力の低下③筋力・筋肉低下④骨量・骨密度の低下⑤認知機能の低下などがあります。高齡者だと低栄養が続いて機能が低下

法律相談（予約制） （無料・1件30分）

- 3月19日（火）午後6時～8時
診療所2階会議室
- 京都南法律事務所の弁護士さんがお聞きします。医療生協の組合員とご家族が対象です。
- 受付は18日の午前中までです。

平田歯科医師 41年の歯科医師に一旦区切り
定年に際し、組合員みなさんに心より感謝いたします。

41年の歯科医師人生を過ごし終えて今、一番思うことは、本当に平和な世の中になってほしい。自分が高齡者の仲間に入りにあたつてこんな人と人が殺し合い、人類がその過ちから進化できない世の中のままでは穏やかに老後を過ごせる気がしないのである。人類の独裁者や権力者の視野の狭さは、一般市民から見れば異常としか思えないし、核兵器を含む武器、原子力発電所がすべて消え去るマジックがあったとしたら、その途端にはほとんどの人類に笑顔が戻るのは間違いない。

1. 17 「阪神淡路大震災」
3. 11 「東日本大震災」 8.
6 「広島原爆投下」 8. 9
「長崎原爆投下」 8. 15 「終戦記念」と毎年その前後にテレビでは繰り返し放送され議論されるが1週間以上続くことはない。どんな形でも家族を失つて、それを背負いながら生きていくことは拷問に近い。パレスチナ人もユダヤ人も3000年以上その恨みが蓄積されているはずなので、

その根の深さは私たち日本人にはわかるはずもない。

広島出身の総理大臣が核兵器に対しあんな態度をとるなら、世界の平和に対し日本人ができることはあまりないような気がする。でも高齡者として精いっぱい後ろ指さされても発信を続けていきたいと思う。とりあえず3月末で、現場は終わるので元歯科医師の1人の高齡者として、あさくらでの21年はとても充実し、いろんな仲間を支えてもらつて本当に幸せな時間でした。

あさくら歯科の開設時に所長として京都市内より、住まいも近くに転居され、地域の健康増進、予防の充実のため奮闘いただきました。保険医協会の役員としても、被災地にいち早く駆け付け、被災者に寄り添う事、日常診療では、説明をしつかり行う事にこだわり続けられました。ありがとうございます。

歯科医師 平田高士

健康体操教室のお知らせ

日時 3月16日（土） 参加費 1回500円
1回目 午前9時～10時30分
2回目 午前11時～12時30分
講師：友久典子さん（理学療法士）
会場：あさくら診療所ホール
*動きやすい服装・タオル・水筒・上履き
予約制です。あさくら診療所受付まで。



健康まつい 4/21(日)開催予定

模擬店・ステージ企画募集中

ステージ企画出演団体募集

☎お問い合わせは診療所担当者まで
詳細は次号でご案内いたします。

～健康診断があなたの健康を守ります～

わたしたちが健康で長く生き続けるためには、病気の早期発見・早期治療がとても大切なことです。自覚症状がなくても年に1度は健診を受けましょう。職場で健診を受ける機会がある方でも、年齢制限なしで組合員さんであれば誰でも受けられます！！ **組合員健診 3300円(税込み)**

あむくし組合員健診 4月1日～4月26日まで
年齢制限はありません。電話予約ください。

組合員健診内容

*医師による診察、問診
*身体測定(身長、体重、腹囲)
*視力検査、聴力検査、血圧測定

*胸部X線検査(レントゲン)

*尿検査

*心電図検査

*血液検査(肝機能、脂質、腎臓、膵臓、痛風、糖尿、貧血)

健診結果

・健診日より2週間以降で事前に予約を取り、結果を聞きにご来院ください。
担当医師より直接健診結果の説明をいたします。

*一般外来と並行して行いますので、ご来院順となります。混みあう場合は待ち時間がかかりかかるともありませんので予めご了承ください。

注：組合員健診結果による、診断書等の作成はできません。

オプション検査(税込)

①腹部エコー 3300円

②検便(便潜血) 1回法 1100円

③検便(便潜血) 2回法 1650円

④PSA(前立腺ガン) 1650円

⑤肝炎ウイルス 2783円

⑥ペプシノーゲン 2200円

⑦ピロリ抗体 2200円

⑧甲状腺検査 4400円

⑨骨密度測定 2200円

*オプション検査の詳細はお問い合わせください。



これだけは知っておこう No.301

脳梗塞・心筋梗塞の予防が大切です!

所長 河本一成

高血圧、糖尿病、高脂血症などの慢性疾患の治療の目的は、脳梗塞、心筋梗塞など動脈硬化性疾患の予防です。

動脈硬化とは、血管の壁が硬くなったり、血管壁にコレステロールが沈着して内腔が狭くなったりする状態です。頸動脈は全身の動脈硬化の度合いをよく反映するといわれています。また体表面から浅い所にあるため超音波エコーで比較的簡単に調べることができます。

コレステロールが沈着して厚くなった壁の状態をプラークと呼び、石灰化するとエコー上白く見えます。また、血液の流れる速度を測定して血管が細くなっていないかを調べる事ができます。あさくら診療所では予約検査で頸動脈

エコー検査を行っています。腹部エコーとちがって食事制限などはありません。高血圧、糖尿病、高脂血症などの患者さんは、頸動脈エコー検査を受けましょう。(保険診療1割負担で500円)
その他の方でも、動脈硬化が心配な方は、診療所を受診の上、検査の相談をしましょう。

さぼーと ゆう・ゆう・ゆう(訪問介護) サービス提供責任者募集

- 介護福祉士・介護職員実務者研修資格
- 自転車・バイク移動が可能な方
- 週3日/1日8時間労働
- 時間給 1270円～(交通費・定期昇給あり)
- 0774-54-5055 所長 小野るい子まで

声 声 声

城陽市 村田義孝さん

「なむ せんきよ（行こう！）」と周りに言い続けましょう。「なむ あみだぶつ」唱えた法然上人のごとく。支持率たった20%の政権が、国政を担うなんて恐ろし過ぎる。（2022年世界の投票率ランキング日本131位）

宇治市 挟間良子さん

福山さんが京都駅前で珠州原発が住民の力で凍結された事で今回の能登半島地震が福島の二の舞にならなかった事、珠州の住民は京都の恩人だとわかった。

宇治市 大槻謙治さん

一日も早く平和になりますように！

城陽市 稲富喜美子さん

能登地震いまだに一日数回ゆれが続く中、ライフラインもまだ元の様にかかず御苦勞して生活されておられる方々に一日でも早く安心して生活出来る様にお祈りします。

宇治市 橋本悦子さん

今年は映画を月1〜3回見れるようにと計画しました。見て感動してほっこりしたりして心穏やかに過ごしていきたいです。

宇治市 滝林康子さん

立春もすぎ、北陸地方はまだ天候不順。能登半島地震で避難生活の人たち、不自由な生活で気持ちの整理もつかない。でも月日が解決します。復興に向かって頑張りますように！

城陽市 山口芙美子さん

1月もあと少しで終わりますね。今年は新年早々に能登半島地震。いっどこで起こるのか、自然災害のおそろしさを感じました。平和への流れを強く大きく毎日を送りたいものです。

城陽市 加藤節子さん

今春は、大変な年明け、能登半島の大地震、いつまでも余震が続いており、石川の皆さんに思いをはせています。遠く離れていて、何のお役にも立てず辛いですが、せめて周囲に呼びかけて、わずかな募金を集めています。二十九年前の阪神大震災の時にも京都は、近

かったので、私も三回支援に行きました。今回も、決して石川から目を離さずに見つめてゆきます。国も大きな支援をと望みます。

宇治市 雑賀三代子さん

1月夫がはっさくを持つて帰ってきました。そう言えば義母も生前中はこの季節毎年はっさくが大好きな私によく持つて来てくれました。「あさくらさんののはっさくおいしい」と二人で食べました。今仏壇にお供えました。

城陽市 三寺芳子さん

新年早々に大きな災害でびっくりで心痛いです。平凡に過ごせる毎日がいかに幸せな事ですね。寒さがすぎ、春が来るのを待ちます。

宇治市 森川和子さん

花粉症の私は二月号の「すぐ出来る！花粉症対策」大変参考になりました。

久御山町 中村都子さん

今年も確定申告の季節がやって来た。私達はまじめに申告し納税しているのに国会議員の皆さん何百万、何千万円と受け取りながら知らんぷり！！こんな事、許せる訳ない！！

検査にはしつかりメスを入れて欲しい。

宇治市 桑村久美さん

久しぶりに投稿したら、久しぶりにクイズに当選！カードに喜んで本を買って書店のレジへいったら定員さんが「ここでは使えませんと。何も知らない私は「えつ、どこで使えるの？」と聞き返し「コンビニとか」以前は図書カードだったのでつきり同じと思っました。クオカードありがとうございました。

宇治市 布川庸子さん

今年の誕生日が来たら九十歳になります。若い時、九十迄生きるとは思ってもいませんでした。いろいろな体の不具合もありましたが、何とかここ迄生きてきたのは河本先生が書いてられるよう早期発見・早期治療のおかげかと思えます。厚かましくもまだくたばる気もせず、歩くのだけは少し不自由になりましたが、杖を持つて何とか駅から近い所は行けるようになりました。

リハビリに通い、動けることもありがたく喜んで通っています。

木津川市 中野やすこさん

東洋一の弾薬庫に、8棟を新設し、「陸自」だけでなく、「海自」の弾薬も保管する方針

「京都新聞1月19日より」遠い所の話ではありませんが、活断層も弾薬庫の近くにあるそうです。「安保ハンターイ」「日米合同演習ハンターイ」と叫んだ60年〜70年頃の元気が欲しいです。「アンポって何やねん、アンポンタン」と言われながら走り続けたものです。「日米地位協定」何とかせねば。

宇治市 石野望さん

大地震は、いっどこで発生するか予知できません一刻も早く原発全廃を

お正月に発生した「能登半島地震」多数の住宅の全半壊、お亡くなりになった方は238人を超え安否不明の方19人おられる大災害をもたらしました。心からお見舞い申し上げます。今回の地震で原発の稼働そのものの危険が明らかになりました。志賀原発1・2号機では燃料プールから水溢れ、燃料プールに給水するポンプが一時停止や変圧器

Satokoの 性と生の おはなし

第6話



梅の花が咲きはじめ、春の訪れを感じる今日この頃です。三寒四温、体調管理には注意が必要な季節ですね。今回は、「自分らしさ」についてお話ししたいと思います。

新入生の方々は、そろそろランドセルの色を決めたり、文房具をそろえたりする時期ですね。子どもが選んだ「色」について、つい一言いいたくなつた経験はありませんか？例えば、男の子が赤色のランドセルを選んだら、また女の子が黒を選んだ時、あなたはどのように子どもに対応しますか？

これまでの社会で形成されてきた性別役割を「ジェンダー」と呼びます。「男の子は黒で、女

子は赤」といったような価値観は、これまでの社会における様々な側面が、色だけでなく、男の子の遊び方や女の子の遊び方、好みの服装など、自分の価値観を相手に押し付けることにつながってしまいます。

「男らしくしなさい」「女の子らしくしなさい」と伝えられて嬉しい気持ちになるでしょうか？家で静かに人形で遊んでいる男の子に、「外で元気よく遊びなさい」と言われても、今は静かに遊びたいと感じているかもしれせん。

また、女の子だから家の手伝いをしなさいと言われていたら、お兄ちゃんは何もせずに私だけ、何気ない言葉が様々な場面で価値観の押し付けになってしまふことがあります。

このようなことが、誤った差別、果ては暴力にまで繋がってしまったのです。

「ジェンダーギャップ指数」という言葉をご存知でしょうか。経済活動や政治への参画度、教育水準、出生率や健康寿命などから算出される、男女格差を示す指標のことをいいます。現在の日本の順位は125位/146か国です。(2023.6.21 世界経済フォーラム発表) SDGsの目標5でもジェンダー平等の実現が掲げられています。

自分が自分らしく生きていくためには、自分がどんな価値観をもっているのか気づいたり、あるいはそれを他人に押し付けていないか考える機会を持ち「自分の好き」を大切に、自分も相手も大切にしていきたいものです。

一人一人が「自分らしく生きる権利がある」ということが、これからの子どもたちへのメッセージ。「ありのままの自分を大切にしていいんだよ」と今日から言葉にして伝えてみるのはいかがでしょうか？

わたしのひびく 理事 中根 誠喜

年末は宇治市長選挙

大激戦となった京都市長選挙(2月4日投票)。無所属・新人で弁護士二つなぐ京都2024の福山和入氏は16万1203票(得票率34.4%)を獲得し、大善戦、大健闘しました。福山候補は1万6千票差まで猛追するも、門川市長後継の松井氏が初当選しました。

自民党の底なしの金権腐敗政治、裏金疑惑に対する怒りが噴出する中で行われた今回の市長選挙。出口調査で無党派層から最も支持されたのが福山氏。

「政党の組み合わせでは大差があったが、肉薄したのは市民の勝利。政治は市民がつくる、この流れをさらに大きくしたい」との福山氏の報告集会での挨拶は心に響きます。

私事ですが、娘夫婦が京都市内で小さな店を営みながら子育てをしています。ですから「暮らしの公約」はジイジにとっても切実な要求です。「すぐやるパッケ

ジ」の①子どもの医療費を高校卒業まで無償化 ②第2子以降の保育料無償化 ③十八歳まで国保料の均等割無償化 ④小中学校の給食費をまず半額無償化などは待ったなしの政策課題です。

声を上げ続けていく事、行動していく事、つながっていく事の大切さを、京都市長選挙は私たちに改めて教えてくれました。

夏には、久御山町長選挙、年末には宇治市長選挙が行われます。宇治市の人口は減少し続け、今年中に十七万人台に転落目前。出生数は千人割れ。子供を産み育てやすい宇治実現へ！「すぐやるパッケ」すべて喫緊の課題です。

絵手紙サークル

3月21日(木)

午前10時から

・申し込み江黒さんまで
(090・2014・

0326)

3・11で、多くの児童が犠牲になった大川小学校の現地視察 (最終回)

あさくら歯科

歯科医師 平田高士

再稼働差し止め訴訟では1番では敗訴したが、避難計画の実効性の中身についての判断を行う旨が示され裁判の風向きが変わってきており、再稼働予定も3か月先送りになりました。県知事、日本政府と東北電力からなる巨大権力に立ち向かうには世論の後押しがとても重要になります。そのため現地に行つて自分の目で見て肌で感じた我々はできる限りの手段で世間に訴えていく重要性を感じました。

権力者や一部の企業家たちの利益が人々の日々の営みより優先されるのが人類の常である間は、ウクライナやパレスチナで起こっているようなとんでもない悲劇は繰り返されるでしょう。危険な原発や核施設の押しつけは国家権力や大企業によ



るいじめや迫害のようなものです。多くの人々が冷静に立ち止まって本来持つ人間としての理性を取り戻してくれることを願わざるをえません。

野山を歩こう会3月例会ご案内

- 行き先：宝塚市 中山寺～奥之院～清荒神へ
- 日時 3月10日(日) 費用：交通費 1080円
- 集合：阪急烏丸駅 大阪ホーム 8時50分
- 持ち物：弁当・水筒・行動食・雨具・ストック
運動靴は不向きです。
- 検温・体調管理・マスクの着用を徹底します。
- 申込 尊田 22-8657 池本 43-2604 まで

確定申告の時期です。3月15日まで。各種の所得控除を活用しましょう。あさくら診療所

確定申告をすることで、市町村民税非課税になる場合も
前年の所得が135万円以下、公的年金収入だけの場合は年間収入金額245万円以下であれば、住民税が非課税になります。それを超える場合は、非課税になりませんが、税金や保険料が低くなります。該当する人は確定申告をして下さい。

確定申告の時期です。3月15日まで。各種の所得控除を活用しましょう。あさくら診療所

①医療費控除は、支払った税金の還付をうける制度です。非課税の人は対象になりません。確定申告は3月15日までです。医療費や介護利用料は前年の1月1日から12月31日に支払った自己負担総額です。
②同一生計の親族(扶養親族でなくても結構です)のために支払った医療費も対象になります。
③所得の5%とは、例えば、公的年金のみの場合、1年間で最低120万円、控除がありますので、年金が220万円、1年間の医療費の支払いが8万円あった場合、220万円(収入)ー120万円(年金控除額)＝110万円(110万円の5%は5.5万円)なので、支払った医療費合計8万円ー5.5万円が還付されます。

障害者控除

常時寝たきりの人は、税法上、身体障害者手帳がなくても「障がい者」になります。申請や認定はいりません。介護認定を受けていれば、市区町村長が「身体障害者等に準ずる」と認めた人も税法上の障がい者になります。「障害者控除認定書」の手続きを各市町村にしましょう。

医療費控除
前年の1月1日から12月31日に本人や家族のために支払った自己負担総額の5%を超えた場合、確定申告することで、最高200万円までの医療費控除がうけられます。①源泉徴収票・印鑑・医療費の領収書を持って税務署に、申請用紙に記入する。5年前までさかのぼって申請できる場合があります。

【対象となるもの】
診察を受けるための通院費・出産に伴う費用(妊婦健診含む)・介護保険の利用料・治療上必要ながねの購入(弱視や白内障術後など)・治療の為の鍼灸、マッサージ、柔道整復などの施術費用・薬局で購入した薬代・寝たきりの人のおむつ代(医師が発行したおむつ使用証明書が必要)など。

【対象とならないもの】
健康診断の費用・通院のための自家用車のガソリン代・診断書料・予防接種代詳しくは税務署にお問い合わせください。

①源泉徴収票・印鑑・医療費の領収書を持って税務署に、申請用紙に記入する。5年前までさかのぼって申請できる場合があります。