

# 保健師からのお知らせ



## ヒートショックに気をつけましょう ～そのお風呂の入り方で大丈夫？～ <ヒートショックとは？>

12月から2月ごろにかけて、入浴中に死亡することが増えてきます。

これは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動することで、急激な温度変化が起こり、血圧が上下に大きく変動し、気を失ったり、不整脈を起こしたりして、最悪の場合亡くなることもあります。特に高齢者は注意が必要です。

図2. 家庭の浴槽における溺死者数※1

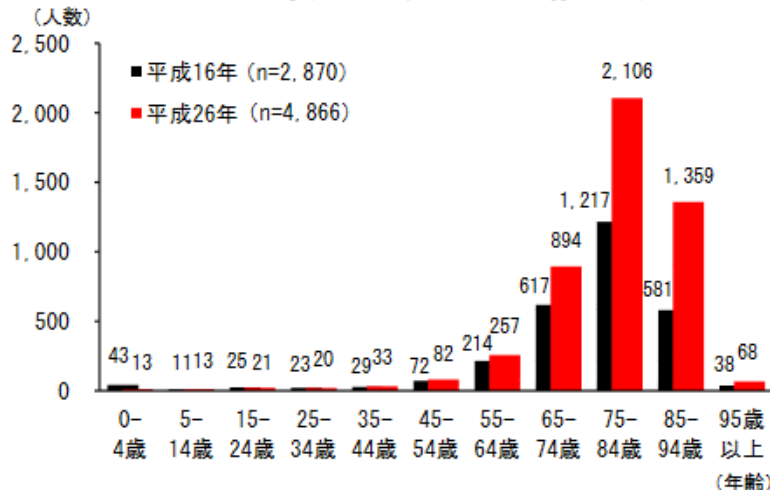
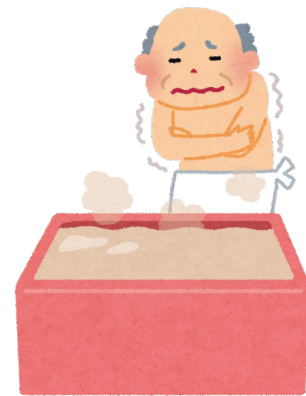
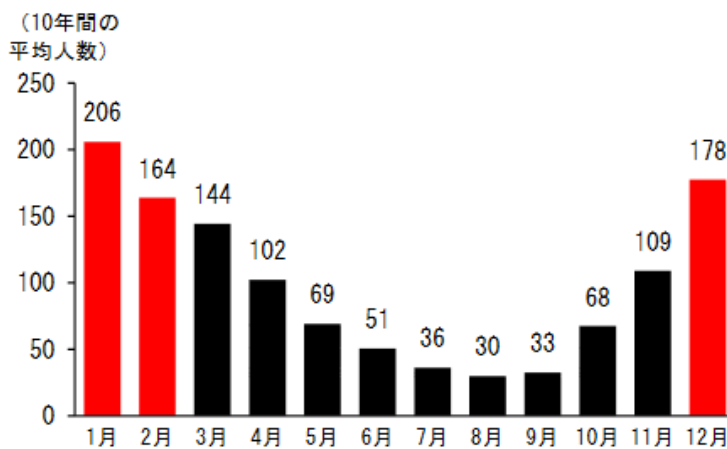


図3. 東京都23区における入浴中の事故死※5



### <ヒートショックを予防するための入浴法>

①お風呂の前に脱衣場や浴室を暖めておきましょう。

温度の急激な変化を避けるために、お風呂の前には脱衣場や浴室を暖めておきましょう。

- ・たとえば、お湯を入れる時に、シャワーから入れると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がりやすい。お風呂が沸いたら、かきまぜて蓋をとっておくなど。

②お湯の温度は41℃以下、つかる時間は、10分以内を目安にしましょう。

- ・半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため、注意が必要です。

③浴槽から出るときは動作をゆっくりすることを心がけましょう。

急に立ち上がることで、血圧の急激な低下を起こし、溺水につながります。

④アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。

⑤ご家族がいる方は、入浴の前にひと声かけて注意してもらいましょう。

入浴中の異常を早期発見につながり、死亡事故の防止になります。



## 住民税務課

◆確定申告が始まります。「税の申告は正しくお早めに」

### ■ 所得税・村県民税の申告期間

2月16日（金）～3月15日（木） 時間：8:30～17:15

《受付場所・受付期間》

受付場所	宝珠山庁舎	小石原庁舎
受付期間	2月16日（金）～3月15日（木） （土・日曜日を除く）	2月21・28、3月7・14日 （期間中の水曜日）

※ 宝珠山庁舎では、期間中は毎日（平日）受付を行います。小石原庁舎では、水曜日のみ受付とさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

※ 交通事情等の理由により、水曜日以外の日以小石原庁舎での申告を希望される方は、事前にご連絡下さい。（電話：72-2311 住民税務課 税務係）

※平成29年分の確定申告、住民税申告にはマイナンバーの記載が必要になります。

マイナンバー（12桁）の記載+申告者本人の本人確認書類の提示又は写しの添付が必要です。

本人確認書類の例

例1 マイナンバーカードをお持ちの方は、ご持参ください。

例2 マイナンバー通知カードをお持ちの方は、個人番号の持ち主であることを確認できる書類と一緒にご持参ください。

通知カード+運転免許証・公的医療保険証・パスポート・身体障害者手帳などのうちいずれか1つ

## 1. 所得税の確定申告

【申告が必要な人】

- 商業・工業・農業・医業などを営んでいる人
- 家賃・地代・不動産売却などの所得がある人  
平成29年中の各種の所得金額の合計が基礎控除・配偶者控除・配偶者特別控除・扶養控除・その他の所得控除の合計額を超える人は、必ず申告しなければなりません。
- 給与所得者  
給与所得者は通常、年末調整で税金の精算が行われているので所得税の申告は必要ありませんが、次のいずれかに該当する人は、申告が必要です。
  - ① 給与・退職所得以外の所得の合計が20万円を超える人
  - ② 給与を2ヶ所以上の事業所からもらっている人
  - ③ 給与収入の年額が2,000万円を超える人

## 2. 村県民税・国保税の申告

村県民税・国民健康保険税の申告書は、1月中旬に連絡員さんを通じて各世帯に配布します。

### 【申告が必要な人】

- 平成30年1月1日現在、本村に住所がある方（住民基本台帳に登録されていない方でも本村に住んでいる方）は申告しなければなりません。（パート・アルバイト等の収入のある方、農地を貸して貸付料をもらっている方等も申告が必要です。）
  - 平成29年1月から12月までに所得がなかった方も必ず申告してください。  
（非課税証明書・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料などの基礎資料に必要です。）
- ※ 所得税の申告をされた方や、平成29年1月から12月までの所得が給与所得のみの方（勤務先より村へ給与支払報告書の提出があった方）は申告の必要はありません。

### ◆申告や納税相談に必要なもの

#### 【所得税・村県民税・国保税】

- 申告書…税務署からの確定申告書の送付はありませんが、申告案内のハガキが届いた方はご持参ください。
  - 印鑑…口座振替希望者の方は、通帳とその印鑑
  - 源泉徴収票…給与や年金などのある人は「平成29年分源泉徴収票」
  - 帳簿書類…事業所得、不動産所得、農業所得などがある人は「収入・仕入・必要経費などが分かる帳簿書類」
  - 社会保険料・生命保険料・損害保険料の所得の控除を受ける人は「社会保険料や生命保険料などの証明書」
  - 雑損控除を受ける人は「損害を受けた住宅・家財の証明書」
  - 医療費控除を受ける人は「支払った医療費の領収書と明細書・保険金などで補てんされる金額の明細書」
  - 寄付金控除を受ける人は「寄付の証明書」
  - 配当、住宅借入金などの所得税額控除を受ける人は、「税額控除に必要な書類」  
（初年度の住宅借入金控除を受けられる方は建物の登記簿謄本等が必要ですので、税務署での申告をお願いします。）
- ※ 介護保険の要介護認定者（要支援は除く）は、障害者控除に当てはまる場合がありますので、「障害者控除対象者認定書」が必要な人は介護保険証と印鑑を持参のうえ、保健福祉課で申請を行ってください。

次のページへ続く



お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 住民税務課（電話：0946-72-2311）

## 所得税の還付申告

～こんなとき申告すれば納めた税金が戻ってきます～

給与所得者で確定申告をする必要のない人でも、次のような人は、確定申告をすると源泉徴収された所得税が戻る（還付される）ことがあります。

### 【住宅ローンを利用してマイホームを取得したとき】

住宅ローンを利用してマイホームを新築や購入、増改築したときは、一定の要件を満たせば入居した年から最高 15 年間の選択で、住宅借入金等特別控除を受けることができます。この控除を受けるには確定申告が必要です。

### 【年間の医療費が 10 万円または所得の 5 %を超えたとき】

家族の病気やけがなどで平成 29 年中に支払った医療費が、10 万円または所得の 5 %を超えると、医療費控除を受けることができます。

この控除対象は、診療・治療・出産のための診察費や入院のほか、入院中の食事代、薬代、歯の治療代、医師の処方に基づく治療費のためのマッサージや針代、成人のおむつ購入費（医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要。ただし、要介護認定を受け 2 回目以降に医療費控除を受ける人は、いくつかの要件を満たしていれば、役場保健福祉課が発行する書類でおむつ証明書に代えることができます。詳しくは保健福祉課へおたずねください。）などで、このうち、社会保険から支給される療養費や生命保険会社から支払われる入院給付金などを差し引いた自己負担額です。

国税電子申告・納税システム（e-Tax）をご利用ください。

**簡単！スピーディー！！ ネットでどこでも申告・納税**

自宅やオフィス、事務所からインターネットを利用して申告、申請・届出等ができます

詳しくは

e-Tax ホームページへ <http://www.e-tax.mta.go.jp>



お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 住民税務課（電話：0946-72-2311）

## 保健福祉課

### ◆ 「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」

医療費控除の特例として、平成 29 年分の確定申告から「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」の適用を受けることができます。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）とは、スイッチ OTC 医薬品（医療用から転用された医薬品）の購入費用について税務署へ確定申告書を提出することにより、所得控除を受けることができるものです。

この適用を受けるには、個人が、その年中に健康の保持増進及び疾病の予防の取組を行ったことを明らかにする書類を添付又は提示する必要があります。

セルフメディケーション税制の適用を受ける方で、後期高齢者健康診査を受診したことの証明が必要な方は、証明依頼書に必要事項を記入の上、押印したものを広域連合あてに郵送してください。（必要かどうかは、次のページ「一定の取組」（※1）を参照願います。）

次のページへ続く



#### ◇対象となる人

確定申告をする人で、健康の維持増進及び疾病の予防へ向けた一定の取組（※1）を行い、平成29年1月1日以降にスイッチOTC医薬品（※2）を年間で12,000円以上購入した人

（※1）「一定の取組」とは、次のいずれかの取組のことです。

	一定の取組	証明する書類
1	予防接種（インフルエンザ・肺炎球菌感染症等）	領収書又は予防接種済証
2	市町村が実施する「がん検診」	領収書、又は結果通知表
3	勤務先での「定期健康診断」	「定期健康診断」、「勤務先又は健康保険組合」の記載がある結果通知表又は勤務先が発行した証明書
4	後期高齢者医療制度の「健康診査」	後期高齢者医療広域連合が発行した証明書

※ いずれかの1つを受けていればよいため、全ての書類は、必要はありません。

※ 適用を受けようとする1年間（1～12月）に一定の取組をしている必要があります。

※ 申請者が任意に受診した健康診査（全額自己負担）は、一定の取組には含まれません。

（※2）「スイッチOTC医薬品」とは、医師によって処方される医療用医薬品から薬局で購入できるように転用された医薬品のことです。購入品目が対象品目であることがわかるレシート等（①商品名、②金額、③セルフメディケーション税制対象商品である旨、④販売店名、⑤購入日が明記されているもの）が必要です。

#### ◇ご注意ください

- ・通常の医療費控除とセルフメディケーション税制の適用を併用することはできません。
- ・証明書発行には依頼文書が届いてから発送するまで2週間程度かかる場合があります。証明依頼は、余裕を持って依頼してください。
- ・本税制の対象品目などについては厚生労働省ホームページで、確定申告の方法などについては、国税庁ホームページをご確認ください。

#### ◇証明依頼の送付先

福岡県後期高齢者医療広域連合事務局 健康企画課

〒812-0044 福岡県福岡市博多区千代4丁目1-27 福岡県自治会館5階

#### よくある質問

##### 健康診査について

質問 健康診査を受診した証明書類が必要なのですが、どうすればよいですか？

回答 健康診査を受診した証明依頼のための申請書を広域連合宛に送付してください。

詳しくは、ホームページ（セルフメディケーション税制）をご確認ください。

お問合せ

東峰村役場宝珠山庁舎 保健福祉課（電話：0946-72-2311）