

2018年1月吉日

健保だより22

新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

生活習慣病について ～実は生活習慣病の本当の怖さ～

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

生活習慣病とは、食生活や運動、喫煙などの生活習慣が要因となり発症に深く関与していると考えられる疾患の総称です。かつては50歳代以降に多く発症が認められていたのが「成人病」と呼ばれていましたが、今では20歳代の若者にも増加し、10代にもその傾向がみられることから「生活習慣病」と改称され、年齢、性別に関係なく生活習慣の悪循環から発症するものとして、厚生労働省の指針により予防するための対策が重要視されています。

生活習慣病である高血圧症、脂質異常症、糖尿病とその有病者数を合わせると、全人口の47%になり、生活習慣病はまさに日本の国民病と云われています。

糖尿病は生活習慣病の最たる疾病で、治療を怠っていると合併症を起こしてしまいます。合併症の本当の恐ろしさは、網膜症になればやがて失明を引き起こす危険が生じます。腎症が進行すると、かなりの割合で人口透析が必要になります。手足の抹消にある組織が腐っていく壊疽（えそ）など深刻な病状になると、社会生活や日常に障害を来たすだけでなく、命を落とす危険さへあるのです。

だからこそ摂生した正しい生活習慣を身に付けることが大切になってきます。

癌は防げる？

従来、癌は遺伝すると云われていましたが、遺伝的要因による癌は少数です。実は喫煙、食生活および運動などの生活習慣が原因である場合が多数を占め、日頃から気を付けていれば発がんリスクを抑えられることが分かっています。癌細胞は糖分を好む傾向があるので、毎日の食生活も常日頃から注意しておきましょう。

生活習慣病の怖さとは？

健康診断や人間ドックの数値を注意され、再検査や精密検査の指摘を受けながら放置しておく、徐々に身体が病魔に冒されていきます。生活習慣病の怖さは、高血糖値や高血圧症から動脈硬化が進み心臓や脳への疾患など極めて危険な疾病を引き起こすことにあります。

例えばあなたが突然、脳卒中で倒れたとします。脳卒中が起きてしまうと、身体の一部に麻痺や言語障害などの後遺症が残ることが珍しくありません。後遺症が残ったときに多くはリハビリを開始しますが、リハビリは長期間を要することが多く不断の大変な努力が必要です。リハビリの効果も元通りのような仕事に復帰することは不可能に近く、仮に適用できる仕事がなければ退職と云うことも選択肢の一つになります。他にも生活する上で介護が必要になるでしょうし、そうなれば家族の負担も増えることになります。

こうした事態は本人、家族はもちろんのこと、会社にとっても大きな損失となるのです。

以 上

マメ知識 ～医療費でも税金の控除が受けられる～
 医療費や医療品の領収書は保管しておこう。

○年間100,000円を超えるとき控除が認められる

所得税法によれば、本人または生計を同一にする家族の医療費（健康保険などで補填された金額を除く）の合計が年間100,000円（又は総所得金額などの5%のいずれか少ないほう）を超えたときは、その超えた額（最高200万円）までを課税対象から控除することが認められています。年間とは1月1日～12月末日です。

この医療費控除を受けるためには、確定申告書、医療費控除の明細書（医療費や医療品の領収書が必要）、給与の源泉徴収票、印鑑、マイナンバーカード（またはマイナンバー確認書類と身元確認書類）、還付金振込先の預金通帳などを用意して、所轄の税務署に確定申告をしなければなりません。

確定申告に必要な書類は、市役所や商工会議所などにも置いてあります。又、国税庁HPからもダウンロードが可能で電子申請もできます。

地域によっては市役所などで、臨時出張窓口が開かれています。

※確定申告の期間は、毎年2月16日から3月15日までです。

詳細は税務署へお問い合わせ下さい。

○領収書は保管しておきましょう

医療費控除を受けるために確定申告する場合、税務署より領収書の提示・提出を求められます。領収書は必ず保管して於きましょう。

尚、医療費控除は5年前まで遡って申告することが出来ます。

