

ご存知ですか？医療費控除

医療費控除は、その年の1月1日から12月31日までの間に自己または自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために医療費を支払った場合に、その支払った医療費が一定額を超えるときは、その医療費の額を基に計算される金額の所得控除を受けることができる制度です。



【医療費控除の対象となる医療費の要件】

- ① 納税者が、自己または自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために支払った医療費であること。
- ② その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費であること（未払いの医療費は、現実に支払った年の医療費控除の対象となります）。

【医療費控除の対象となる金額】

		※1	※2
実際に支払った医療費の合計額	－ 保険金などで補填される金額	－ 10万円＝	医療費控除の金額

※1：その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5パーセントの金額

※2：最高で200万円

【医療費控除の手続き】

医療費控除に関する事項その他の必要事項を記載等して所轄税務署長に、確定申告書を提出するか、電子申告(e-tax)にて申告してください。

2017年分の確定申告から、医療費の領収書の代わりに「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付して提出することが必要になりました。

手続きの方法や詳細は、最寄りの税務署または市町村の税務窓口へご相談ください。

新型コロナワクチン3回目接種について



新型コロナワクチンの追加接種(3回目接種)が医療従事者から始まっています。

2回目接種を完了した18歳以上を対象に、各自治体で接種体制や接種券一体型予診票の発送準備が進められています。

【安房3市1町での追加接種】

安房地域では集団接種は行わず、すべて個別接種医療機関で接種を実施します。接種開始時期や予約方法、接種に用いられるワクチン(ファイザー社または武田/モデルナ社ワクチン)は医療機関ごとに異なります。今後、予約情報などを掲載した案内文と接種券一体型予診票が各自治体から順次発送されますので、接種を希望される方は案内に従ってご予約ください。

【当院の対応】

亀田クリニックは鴨川市の個別接種医療機関として、**安房3市1町にお住まいの方を対象に**接種を実施します。接種に用いるワクチンは「武田/モデルナ社ワクチン」で、接種開始は3月上旬、予約開始は2月上旬を予定しています。

予約方法については、メールアドレスをお持ちの方はWEB(24時間受付)でご予約いただけるよう準備中です。詳しい日程や予約方法については、詳細が決まり次第、ホームページや亀田ニュースにてお知らせします。
※本件に関する電話での個別のお問い合わせはご遠慮くださいますようお願いいたします。

引き続き
感染症対策への
ご協力をお願い
いたします



来院前の検温に
ご協力ください

37.5度以上の発熱、せきなどの
かぜの症状がある場合は、
来院前にお電話をお願いします。



マスクの着用
をお願いいたします



手指消毒を
お願いいたします

Ka 亀田クリニック

当院では引き続き感染症対策を強化しています。ご来院の患者さまにおかれましても、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

感染症対策ここをチェック

- ☑ マスクがずれて鼻が出てしまうことがないようにご注意ください。
- ☑ アルコール、または水が冷たい時期ですが、石けんでしっかり手洗いをしましょう。
- ☑ ソーシャルディスタンスを意識しましょう。足元の印に沿って並んでいただく、椅子の間隔を空けるなどにご協力願います。
- ☑ 体調の悪いときは仕事や学校は休んでください。新型コロナウイルス感染症を疑う症状があり、当院にかかる場合は来院前にお電話をお願いいたします。

自宅でできる筋トレ ～サルコペニア予防～

寒さ厳しいこの季節。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、家にこもる日が増え、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。

今回はご高齢の方でも無理なく自宅でできる下半身の筋力トレーニング法をご紹介します。こたつに入って1日テレビの前で過ごす時間が多いという方は、ぜひ取り組んでみてください。

■サルコペニアをご存知ですか？

サルコペニア（筋肉減少症）は、加齢などによる筋肉量の減少および筋力が低下した状態をいいます。

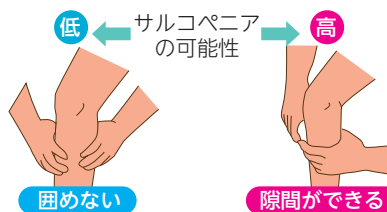
ヒトの筋肉量は30歳代から年間1～2%ずつ減少します。そのため、何もせずにいると20歳と70歳の時とでは1/3～半分まで筋肉量が減少してしまいます。立ったり、歩いたり、姿勢を維持するなど日常動作の基盤となる抗重力筋で筋肉の減少が多くみられるため、立ち上がりや歩行がだんだん億劫になり、放置すると歩行困難になってしまうなど、高齢者の活動能力の低下の大きな原因になっています。

■サルコペニアの診断

筋肉量の減少・筋力（主に握力）の低下・歩行速度の低下で診断します。以前よりも「転びやすくなった」「重いものを持ち上げられなくなった」「手すりをつかまないと階段を登れない」などの症状があればサルコペニアが疑われます。ご自宅で簡易的に診断するなら、「指輪つかテスト」を試してみましょう。

〈指輪つかテスト〉

親指と人差し指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い部分にはめてみます。すき間ができる場合はサルコペニアが疑われます。



■サルコペニアを予防する運動

上半身に比べ下半身の筋肉が落ちやすいため、今回は下半身の筋力トレーニング法を2つご紹介します。適度な運動で、筋肉量や筋肉の減少を予防しましょう。

①太ももやおしりの筋肉をきたえる運動

肩幅より少し広めに足を広げて立ち、椅子などを支えにしながら、3秒かけてゆっくりおしりを後ろに引くように身体を沈め、1秒で戻ります。10回を1セットとし、毎日3セットを目標に取り組みましょう。



【ポイント】身体を沈めた時に膝が痛くなるようならばフォームが正しくありません。膝がつま先よりも前にでていないか、猫背になっていないか確認しましょう。

悪い例：



膝がつま先よりも前に出してしまう

猫背になっている

②太ももの筋肉をきたえる運動

※膝に痛みのある方はこちらの運動がオススメです
上体を手で支えながら床に軽く足を開いて座り、片足ずつ上げ下ろし運動を行います。足を床につけないよう片足20回ずつ、毎日取り組みましょう。



【ポイント】足首は伸ばさず、しっかり曲げて足先が天井を向くようにして取り組みましょう。

医師紹介

よしみ 吉見
みちのり 倫典 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①呼吸器内科（医長）
- ②呼吸器内科
- ③読書
- ④よろしくお願いいたします



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>