生活応援バンク ろうきん

特集：給付制度を学んで活かす！

Support

Vol.6

2008年2月・3月

発行　社団法人全国労働金庫協会
〒101-0062　東京都千代田区神田駿河台2-5-15
TEL 03-3295-0718
FAX 03-3295-1140
http://all.rokin.or.jp/

「医療費控除」「労災保険」「出産手当金」の申請と給付

10万円以上なら戻ってくる！確定申告の医療費控除

病気やケガの治療費が年間で10万円を越えた場合は、申告により税金の還付を受けることができます。

治療費ばかりでなく、処方箋による薬代や医師の往診費用、通院のためのバス代や電車代、タクシー代なども対象となりますので是非活用したい制度。病院からもらった領収書などは支出明細書をしっかり保管しておきましょう。

是非把握しておきたい、労災保険の給付制度！

■療養補償給付

通勤途中や仕事中にケガをしたり、病気になった場合の治療費を給付。薬代や入院費用はもちろん、訪問看護や移送にかかる費用など、病気やケガが完治するまでの自己負担費用が全額支給となります。

■休業補償給付

通勤途中や仕事中のケガや病気で会社を休む時、会社から給料が支払われない場合には、休業補償給付を受けることができます。支給されるのは休業の4日目からで、休業1日について給付基礎日額（直前3ヶ月の賃金を日割りで計算した額）の6割と、特別支給金を合わせた8割が支給されます。

■ 例えば、給料が25万円の場合は…。

25万円÷30日×$\frac{2}{3}$×98日

▼

約54万4,000円が支給

働く主婦の強い見方！出産手当金

働いている女性が産休の間、会社から給料をもらえない場合は、健康保険から出産手当金をもらうことができます。

支給額は標準報酬日額の3分の2に産休日数をかけた金額。

健康保険での産休日数は産前42日、産後56日と定められているので合計98日分の日額給与をもらうことが可能です。但し、昨年の法改正によりこの制度の対象となるのは健康保険に1年以上加入し、出産後も仕事を続けることが条件となりましたので、申請には十分注意しましょう。

医療費控除で還付される税金の例

例

所得税率 20%
支払った医療費 35万円（1年間）
生命保険からの給付金 14万円

医療費の総額 35万円

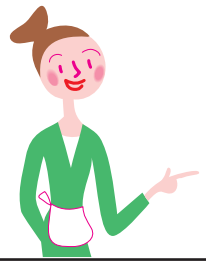
− 生命保険からの給付金 14万円（入院費給付金、健康保険などで支給される療養費など）

− 10万円（所得が200万円未満の場合は所得の5%の金額）

＝ 医療費控除額 11万円

× 所得税率 20%

＝ 還付される税金 2万2000円



医療費控除の対象になる費用

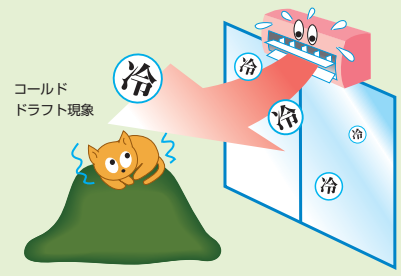
医療費など	・治療のための入院費・診療費 ・通院のための交通費（タクシー代は緊急時のみ） ・往診のための医師の往診費用 ・医師の指示による診療・治療を受けるために個室を利用した場合に必要な差額ベッド代 ・人間ドック費用（重大な病気が発見されて治療を開始した場合） ・付き添い婦に支払う付き添い費用 ・治療のためのマッサージ代
医療品購入費用	・治療のための薬代 ・一般の薬局で購入したかぜ薬代
医療器具購入費	・診療を受けるために必要な義手・義足・コルセットなど医療器具購入費
介護費用	・介護保険制度の下で提供された一定の施設・居宅サービスの自己負担 ・おむつ代（医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要

COLUMN（コラム）

■季節のワンポイント
「暖房器具の燃費対策」

暖房をつけているのになぜか寒さを感じてしまう、そんな経験をしたことはありませんか？これは室内に“コールドドラフト”という現象が起きているから。暖房の暖かい空気は天井に上りますが、窓際のガラスなどの冷壁面にあたると一気に冷やされて戻ってくるため、窓が開いているわけでもないのに、寒さを感じるという悪影響を及ぼしているのです。

暖房の燃費効率を上げるためには、◆暖房器具を窓に近い場所におく。◆厚手のカーテンで窓の冷却面を覆う。◆扇風機を天井に向けて回すか、天井にシーリングファンをつけて暖かい空気を循環させる、などの対策をしてコールドドラフト現象を起こさない工夫を！



■カーライフアドバイス
「雪道の安全ドライブ術」

■ 発進時のポイント

マニュアル車の場合は2速から発進してゆっくりと3速へギアチェンジ。オートマ車は2速から発進しドライブにギアチェンジしましょう。

■ 走行時の注意

1）危険度が高い雪道では自分のクルマの存在を相手にわからせることが大切。白い雪の中でも見えるよう、昼間でもヘッドライトやフォグランプを点灯して走りましょう。

2）雪道は非常に滑りやすいことを頭に入れ、スピードは控えて車間距離を十分にとること。

3）カーブの途中でのブレーキングやシフトダウンは厳禁！カーブ手前の直線のうちに十分速度を落としてから曲がりましょう。

■ 駐停車時の注意

1）雪道では出て行く方向に駆動するタイヤがないと発進できません。FF（前輪駆動）なら前向き、FR（後輪駆動）なら後ろ向きに駐車をし、タイヤは必ず真直ぐにして停めること。

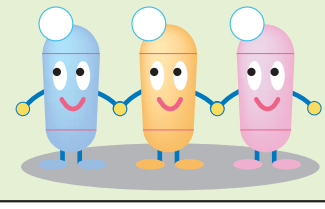
2）エンジンをかけたまま長く停車しないこと。雪で排気マフラーが塞がれて排気ガスが車内に侵入し、一酸化炭素中毒の恐れがあるので危険です。

■お薬代の節約に…
「ジェネリック医薬品って何？」

ジェネリック医薬品とは新薬の特許期限が切れた薬を、他のメーカーが製造したもの。同じ成分、効能でつくられているので安心して飲むことができます。価格は新薬の2～8割程度に抑えられているので、新薬を必要としない治療であればジェネリック医薬品の方がだんぜんお得。薬をもらう際には処方箋を書いてもらう前に、医師に相談してみましょう。

今、飲んでいる薬がジェネリック医薬品に変えられるかどうか知りたい場合は、下記ホームページで検索できます。

かんじゃさんの薬箱
http://www.generic.gr.jp/index_sr.php



頑張ってと言ってくれる。
頑張り過ぎないでと守ってくれる。

はたらく人の、生活応援BANK。 ろうきん

そろそろシーズンですよ～！ 働く人の花粉症対策

2008年花粉予報
2008年の要注意地域は東北と関東地方！

植物は光合成によって成長するため、日照量が多い夏に猛暑が続いた翌年は花粉の飛散量が多くなります。今年、花粉の飛散量が多くなると予測されているのは、山形県を除く東北地方と関東地方。また、山梨、愛知、和歌山、高知県も前年より多くなると予測されています。

花粉症は治せない!!
アレルギーを起こさせない体質づくりを！

花粉症が急増した背景には環境汚染や食生活の変化、ストレスなど様々な要因が関係していると言われています。しかし有効な治療薬は今のところ無いのが現状。花粉症対策には花粉に触れない環境づくりと、アレルギーを起こしにくい体質づくりをすることが大切です。

■花粉症対策（環境編）

①洋服や体についた花粉は速やかに落とす！

家に帰ったら洋服についた花粉を、洋服ブラシや掃除機で除去。髪の毛や顔についた花粉は、シャワーや洗顔などで速やかに落としましょう。

②洗濯物には乾燥機を！

洗濯物を取りこんだら10分程度乾燥機をかけて花粉を取り除きましょう。

③花粉の季節は空気清浄機を！

室内に舞っている花粉には空気清浄機が効果的。床に落ちている花粉は掃除機をかけて除去しましょう。

■花粉症対策（体質編）

①高タンパク、高カロリーの食事を控える！

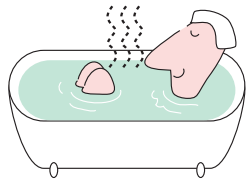
肉類や乳製品を多くとるとアレルギーを引き起こしやすくなります。高カロリーのファーストフードやインスタント食品は控え、野菜や食物繊維を多めに。

②お酒やタバコは控える！

お酒やタバコは花粉症に対する抵抗力を弱めます。花粉の時期は極力控えて。

③お風呂で疲れやストレスを解消！

免疫力を高めるためには、自律神経のバランスを整えることが大切。お風呂にゆったりとつかり疲れとストレスを解消しましょう。



2008年全国花粉飛散量予報図

2008年春における都道府県別花粉総飛散量
（スギ、ヒノキの総数）予測（速報）

飛散量の単位は個／cm² 1月末から5月）

都道府県	地　点	2008年予測	都道府県	地　点	2008年予測
北海道	旭川市	33.0	三重県	津　市	4414.0
	札幌市	46.0	滋賀県	大津市	2946.0
青森県	弘前市	4587.0	京都府	京都市	1237.0
岩手県	盛岡市	2905.0	大阪府	東大阪市	1522.0
宮城県	仙台市	2623.0	兵庫県	西宮市	1293.0
秋田県	秋田市	2125.0	奈良県	橿原市	3768.0
山形県	山形市	2057.0	和歌山県	和歌山市	1552.0
福島県	福島市	4962.0	鳥取県	米子市	855.0
茨城県	水戸市	7087.0	島根県	松江市	601.0
栃木県	宇都宮市	5620.0	岡山県	岡山市	598.0
群馬県	前橋市	5936.0	広島県	広島市	541.0
埼玉県	さいたま市	2510.0	山口県	宇部市	1742.0
千葉県	船橋市	2381.0	徳島県	徳島市	1733.0
東京都	千代田区	2922.0	香川県	高松市	591.0
神奈川県	横浜市	2360.0	愛媛県	松山市	2452.0
新潟県	新潟市	2204.0	高知県	高知市	2733.0
富山県	富山市	1441.0	福岡県	福岡市	1943.0
石川県	金沢市	706.0	佐賀県	佐賀市	1685.0
福井県	福井市	1302.0	長崎県	長崎市	1703.0
山梨県	甲府市	5218.0	熊本県	熊本市	1047.0
岐阜県	大垣市	3529.0	大分県	大分市	2182.0
長野県	長野市	1642.0	宮崎県	宮崎市	1733.0
静岡県	静岡市	3490.0	鹿児島県	鹿児島市	1321.0
愛知県	名古屋市	2624.0			

出典：環境省2007年12月27日発表データ

利用者にうれしい、キャッシュバックサービス

ミニコラム

■意外に古かった！花粉症の歴史

世界で初めて花粉症が発見されたのは19世紀の始め。イギリスの農夫がイネ科の牧草の花粉にアレルギー反応を示したのが最初と言われている。ちなみに世界三大花粉症はヨーロッパに多いイネ科のカモガヤ、アメリカに多いキク科のブタクサ、日本特有のスギ花粉の3種。ブタクサアレルギーは日本人にも多いので、アメリカ圏に行く際には注意が必要かも？

カモガヤ

ブタクサ

用語辞典

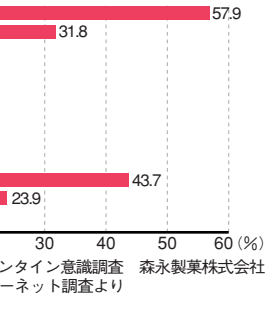
「レアメタル」

レアメタルとは地球上の埋蔵量が少なかったり、生産量が極めて少ない希少金属のこと。リチウム電池に使われているコバルト、液晶ディスプレーに使われているインジウムなど、レアメタルは最先端製品のほとんどに使われており、日本は世界中のレアメタルの30%を消費しています。しかし、その世界一の輸出国であった中国が自国の経済成長のため調整したために、レアメタルの価格は急激に高騰。現在、新たな供給ルートをめぐって世界中で激しい争奪戦が繰り広げられている。

今時のバレンタイン大作戦
時代は義理チョコからパパチョコへ

いつの間にか定番化していったバレンタインデーの義理チョコ。しかし昨年のアンケート調査では義理チョコ肯定派はわずかに26%。7割以上の女性会社員は「お金がかかる、面倒」などの理由で義理チョコをやめたいと思っていることがわかった。

一方、最近人気なのは父親に贈るパパチョコ。本命以外にチョコをあげたい人のトップは父親で、父親のアンケートでももらいたい人のトップは妻を抜いて娘がダントツの1位となった。ちなみに父親にあげたいチョコの1位は手作りチョコ。バレンタインデーは世の父さんたちにとって、なんとも幸せな日になりつつあるらしい。



出典：父と娘のバレンタイン意識調査　森永製菓株式会社
2006年インターネット調査より

大切な食べ物を無駄にしない！「しょうがの賢い保存法」

◆1週間くらいで使い終えられる場合は…。

表面をよく乾かしてからラップで包み、冷蔵庫の野菜室に。

◆長く使わない場合は…。

汚れた部分を取り除き、水気をふいてからラップに包み、保存袋に入れて冷凍。冷凍したしょうがは解凍するとブヨブヨになってしまうので、必ず凍ったまま使いましょう。

冷凍する際はすりおろしたり、みじん切り、薄切りなどにしておくことがポイント。すりおろしたり細かく切った場合は、薄い板状にして冷凍すると、使う分だけパキンと折って使えるので便利です。

（出典／ベターホーム協会　食品保存マニュアル）

■春先のちょい風邪対策
栄養ドリンク剤を活用し、免疫力を高めよう！

まだ寒さの残る春先は風邪をひいてしまいがち。体内に入り込もうとするウィルスを手前で食い止めるためには、免疫力を高めることが肝心だ。そこで活用したいのが栄養ドリンク剤。栄養ドリンク剤に入っているビタミンBやCはウィルスと闘う基礎体力を増強。また生姜、桂皮、甘草などの生薬は、体を温め体力の低下を補ってくれる。

ブルッときたら栄養ドリンクを飲んで、まずはゆっくりと休養をとることが肝心。但し、栄養ドリンクにはカフェインやアルコール、糖分が含まれているものがあるので、飲み過ぎには十分注意しよう。

～風邪に効果的な栄養ドリンク剤～

■リチンエース内服薬（エスエス製薬）
のどの腫れや痛みに効果のある甘草抽出液を配合。

■ハイアンプルエース内服液（エスエス製薬）
桂皮、人参、セイヨウサンザシ等の生薬成分が発熱による体調の乱れに効果。

■ゼナジンジャー（大正製薬）
生姜、甘草など14種類の生薬を配合。風邪による体力の消耗に効果。

■ルックエスD（常磐薬品工業）
7つの生薬とローヤルゼリー、吸収率のよいビタミンB1誘導体を配合。

※掲載商品は一例です。薬局等にご相談ください。

キャリア必見！ オススメ花粉症グッズ

■アレルシャット花粉 鼻でブロック（フマキラー）
鼻の穴に塗るだけで花粉の侵入を防いでくれるクリーム。1回の塗布で約4時間持続。

■アルフレッシュ ウェットフィルター（ライオン）
マスクの内側につける花粉カット率99.9%の高機能フィルター。ウェットタイプなので乾燥も防いでくれる。

■ネピア 鼻セレブティッシュ（王子ネピア）
鼻をかんだ後のカサカサと赤みを防ぐ、ダブル保湿のやわらかティッシュ。

■機能性ブレンド茶 嫌嫌花粉いやいやはなこ（JT）
フキから抽出したポリフェノールの1種であるフキノール酸配合の花粉対策ブレンド茶。

※掲載商品は一例です。薬局等にご相談ください。

次号Vol.7（4月／5月）では、入学おめでとう！「無理をしない、のびのび子育て術」、春こそ社会人マナー「大人が知らない社会人マナー」などを予定しています。