

あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 1年の納めの12月 納め、まとめ行事は?

### ■12月の主な行事

12月のカレンダー記念日を調べると1年最後の月らしく納めの月、まとめの月の行事が多いです。主な行事のいわれなどを調べました。

#### ●12月8日 針供養

12月には、1年間お世話になった道具を片付け、供養する風習があります。代表的なのが針供養で折れ、曲がり、錆びなどによって、使えなくなった縫い針を供養し、近くの神社に納める行事です。

#### ●12月13日 すず払い

稲の実りをもたらしてくれる神を迎えるために、あるいはご先祖様も正月を迎えるために神棚や仏壇の掃除をして正月の準備をする習わしがすず払いです。今は、年末の大掃除として家中を掃除して年神様をお迎えする行事になりました。すず払いした後の正月の飾り物は、神を迎えるためのものです。門松は神が来訪して寄り付くものであり、鏡餅は神への供え物です。

#### ●12月22日ごろ 冬至

冬至は、太陽が地平線から昇る瞬間から地平線に沈むまでの時間が最も短い日です。ただし、太陽が昇り沈む時間が短くてもお日様が照っている時間の日照時間が一番短いとはならないそうです。日照時間とは太陽光の日射量が120W/m<sup>2</sup>以上ある状態で照っている時間をいうそうです。冬至は、夏至と比べると太陽が上昇し沈む時間は短くなりますが、夏至の頃(6月)は、梅雨の時期で雨が降っていたり、曇っていたりして日照時間は短くなります。そんなわけで冬至の頃は、晴れの日が多く日照時間は夏至の頃より長くなります。

#### ●12月31日 つごもり

つごもりは「暗い」という意味です。「月隠り(つきごもり)」が転じたものです。月が隠れることから“晦(つごもり)”は「暗い」ということです。1年のお終いの12月31日は最後の月ということで大つごもりといえます。

あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## お風呂の時間を活用する

### ■お風呂で健康&勉強をする

毎日入るお風呂。あなたはどのくらいの時間入浴していますか?

あるデータによると平均入浴時間は「10分以上20分未満」が44.2%で一番多かったです。20分未満では、お風呂でいろいろなことはできません。ただ湯に浸かって洗うだけです。お風呂は、邪魔が入らない一人の世界。この時間を有効に使ったらいろいろなことができそうです。

### ●お風呂で歌&英会話を勉強する

お風呂で声を出すと、エコーが効いて歌などは上手に聞こえます。カラオケの練習をするには最適です。特に、英語の歌を練習すれば歌も上手くなり、英語の勉強にもなります。一石二鳥です。英会話の勉強もしましょう。誰かがいると、おじけついてしまう英会話も一人なら大きな声で発音できます。しかもエコーが掛かっているから上手になった気持ちになります。

### ●お風呂で本を読む

お風呂で本を読む人が増えています。雑音もないし、気分もゆったりするので集中して読めます。風呂で本を読むには、湯船の蓋を本置きにします。蓋の上に大きめのタオルを敷いて、本を置きます。それと小さなタオルを用意します。

汗をふくためと本が汗やお湯で濡れたときに拭くためです。ペットボトルも用意し水分補給をしながら読みます。



### ●半身浴で健康になる

半身浴は、体の毛穴が開いて皮脂などが汗と一緒に流れて肌がすべすべになります。肩こり、頭痛、冷え性などにも効果があります。

半身浴をするには湯船に半分ぐらいのお湯を入れます。

胸辺りまで約15~20分、湯につかり汗が出てきたら、湯船を出て、15~20分休みます。これを2回から3回繰り返します。



## 健康保険適用外の 医療費用は？

### ■意外に掛かる保険適用外費用

病院に入院したらどんな費用も健康保険が適用されるわけではありません。病院によって多少の違いはありますが、健康保険適用外の費用があります。

例えば、差額ベッド代。これは健康保険適用外です。

その他にも、雑費関係がいろいろあります。これらの費用は、塵も積もれば山となるではありませんが、長期療養すると1ヵ月3~4万円近くかかることもあります。

病院は、健康保険適用外の費用を掲示しています。確認しないで入院療養中に使用して後でビックリすることがないようにしたいものです。下表の「病衣貸与料」とは、病院出入りの業者からパジャマを借りた料金が健康保険適用外費用になります。

その他にテレビを見るにはカードを購入することになります。これも1枚1,000円かかります。長期入院すれば頭髪をカットしたくなります。病院出入りの美容師にお願いすれば3,000~6,000円程度かかります。

### ●健康保険適用外の雑費●

おむつ代、尿とりパット代、腹帯代、T字帯代
病衣貸与料（手術、検査等を行なう場合の病衣貸与を除く）
テレビ代
理髪代
クリーニング代
ゲーム機、パソコン（インターネットの利用等）の貸出し
MD、CD、DVD各プレイヤーの貸出し及びそのソフトの貸出し
患者図書館の利用料等

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

17年  
12月号

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパーパー

コミュニケーションパーパー

トピックス

## 平成29年分申告から 医療費控除申告方法が変わる

### ■医療費控除とは■

多額の医療費を支払ったときは、確定申告を行うことで所得税が還付される場合があります。

- ・あなたや生計を一にする配偶者その他の親族のために支払った医療費があるときは、以下の「医療費控除額の計算式」によって計算した金額が医療費控除として所得金額から差引かれます。
- ・1月1日から12月31日までに実際に支払った医療費に限って控除の対象となります。

### ●医療費控除額の計算方法

〔その年中に支払った医療費〕－〔保険金などで補てんされる金額〕－〔10万円又は所得金額の5%（どちらか少ない額）〕＝〔医療費控除額（最高200万円）〕

### ■新医療費控除申告方法の手続■

- ・平成29年分の確定申告の医療費について「医療費控除」を新しい申告方法でできるようになりました。詳しくはQ&Aで説明します。
- ・医療費控除を受けるためには医療費控除に関する事項を記載した確定申告書を提出する必要があります。
- ・その際、医療保険者（協会けんぽ、健康保険組合）等が発行した「医療費通知（医療費のお知らせ）下図」と「医療費控除の明細書」を、確定申告書の提出の際に添付する必要があります。

## 医療費のお知らせ

診療等を受けた方	① 診療年月		② 診療区分		③ 医療機関名等	④ 医療費の総額(円)	⑤ 協会けんぽからの支払い額(円)	⑥ 国等からの支払い額(円)	加入者の支払い額(円)	整理番号
	年	月	区	分						
健康 太郎 様	28	7	外来	1	けんぽ総合病院	3,560	2,492		1,068	2809 1000000002
合計						3,560	2,492		1,068	