



第26号テーマ：① 楽しい年末年始の過ごし方  
② 医療費控除を利用しましょう

## 年末年始は楽しく！おいしく！健康に！

イベントが盛りだくさんの年末年始。  
ただし、この時期は生活習慣、特に食事習慣が乱れやすく、  
食べ過ぎや飲み過ぎ、食事内容に注意が必要です。  
今回は年末年始を楽しく過ごすためのポイントをお伝えします。



### 年末年始～食事＆飲酒の注意ポイント

家族や友人と囲む食卓は、年末年始の大きな楽しみのひとつ。その時間をより楽しく過ごせるように、取り入れやすい食べ方の工夫をいくつか紹介します。どれか一つでも意識すると、翌日の胃腸や体への負担が軽くなりますよ。

デザートは  
“食べよう  
と思った半分”まで

揚げ物より  
“グリル”で  
軽く

チキンは  
皮を残すと  
カロリーオフ

甘いおせちは  
“デザート枠”  
と心得る

お雑煮は  
野菜たっぷり  
お餅は二個まで

おせち料理は  
ちょっと  
控え目に

まずは  
サラダを  
しっかりと

腹8分目  
目標に

お酒は  
適量飲酒で  
楽しむ  
程度に

新年

まず  
“なます”や  
“煮物”から

1日  
3食を  
崩さない



### お酒との上手な付き合い方 おすすめTOP 3

#### ①一日の適量を守る

##### 一日の目安量

ビール	日本酒	チューハイ
中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	缶1本 (350ml)

女性はこの半量程度が目安。  
同量の水分を摂取しましょう。

#### ②食事も会話も楽しむ

一気飲みは内臓の負担がかかり、急性アルコール中毒のリスク有。お酒は、食事と一緒にゆっくり楽しみながら飲みましょう。食事はカロリー控えめが◎。

空腹は肝臓の負担大。  
飲酒前に軽食を取りましょう。

#### ③休肝日を設ける



アルコール摂取後の肝臓や胃腸などの臓器回復には週2日程度の休肝日が必要です。

2～3日飲んだら1日休むことを習慣にしましょう。

# 年末年始の生活習慣～睡眠＆運動のポイント

夜更かしや寝坊など乱れがちな生活習慣になってしまう年末年始。  
睡眠と運動を“ちょっとだけ”意識することで、気持ちよく過ごせますよ。

## ①睡眠リズムを大切にしましょう

- ✓ 夜更かしは連日続かない
- ✓ 就寝30分前にスマホ電源オフ
- ✓ 朝は平日と同じ時間に起床して体内時計を整える



## ②体を無理なく整えましょう

- ✓ 大掃除は、運動と心得る
- ✓ 初詣は少しだけ遠回りして歩く
- ✓ 毎日1回は体重計に乗る



楽しむ気持ちを大切にしながら、生活習慣を乱さないようにして、元気で楽しい年末年始を過ごしましょう！

## 健保からのお知らせ～医療費控除を利用しましょう



医療費控除とは1年間自分や家族のために払った医療費のうち、  
健保給付金などを差し引いた金額が一定額を超えるとき、  
確定申告すると所得控除を受けることができる制度のことです。

※医療費控除の対象外となってもセルフメディケーション税制の控除を受けられる場合があります。

### 医療費控除



控除対象



1/1～12/31の期間支払った医療費

対象額

健保給付金等を差し引き  
一定額を超えた超過分  
(上限200万円)

どちらか一方のみ  
選択制

### セルフメディケーション税制

セルフメディケーション  
税 控除 対象

このマークが  
目印

控除対象

ドラッグストア等で  
購入した「OTC医薬品」

対象額

1万2千円超過額  
(上限8万8千円)



医療費控除の詳細は国税庁HPよりご確認ください

## 医療費明細を確認しましょう！



健保ホームページの「医療費明細」より  
【医療費総額】【健保からの給付金】等の  
金額を確認して、医療費控除などを活用しましょう。

Happy 健活ポイントチャンス！

600PT

年度  
1回のみ

医療費明細を健保HPで閲覧するだけ

今すぐアクセス

