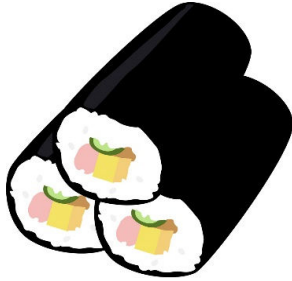


羽田博樹税理士事務所通信



(はたひろき)

平成29年2月号 vol.28



いよいよ”少年H倶楽部”(一応、私が声掛けして集めているラン仲間です(^_^))のTシャツが出来上がりました！！

リレーマラソンなどに出場するときに、みんなでTシャツを揃えたいね～という声がありました。前からあり、なかなか着手できずにいたのですが、ようやくといった感じです。

少し濃いめのピンクをベースに、黄色でチーム名と可愛いロゴマークを印字したTシャツになりました。2キロをゆっくりようやく走れたという初心者の方から、リレーマラソンには楽しく参加していただいておりますので、ご興味のある方は、チームTシャツを着て、今年と一緒に走りましょう！！

”走る税理士”が教える今月の税務・会計・法務マメ知識



本通信でも以前にご紹介したことがありますが、いよいよ平成29年1月から「セルフメディケーション税制」がスタートしています。大変身近な節税策として、最近では新聞・テレビなどでも取り上げられることが多いようです。今回は、この節税の特典を受けるために何をしておかなければならないの？という点についておさらいしたいと思います。

”年の初めからマメにレシートなどを保管しておくことが大切です”

この制度は、定期健康診断などの検診等を受け、健康管理に取り組む方が、お医者さまにかからず、市販薬を自ら購入するなどして自己治療に取り組んだ場合に受けられるものになっています。自己又は自己と生計を一にする親族の対象医薬品(かぜ薬、胃腸薬、水虫薬、湿布など)の年間購入額の合計額が1万2千円を超えると適用を受けられる制度です。

”何を保管しておかなければならないの？”

- ・インフルエンザ予防接種、がん検診、定期健康診断、人間ドック等の領収書又は結果通知書(税務署に提出するときは、健診結果部分は黒塗り又は切り離してOK)
- ・対象医薬品のレシート(領収書)

対象医薬品であることが、レシートに記載されているか確認しましょう。★印などで明記されるレシもあるようですが、記載ない場合は、手書きでもかまいませんので記載してもらって下さい。

「今月の本の紹介」

「世界のエリートがやっている
最高の休息法」
(久賀谷 亮 著・ダイヤモンド社)

昨年本屋さんに平積みされていた本ですが、最近ちょっと脳が疲れているなあ、物忘れがひどいなあ(笑)と感じ、この本を手にしてみました。

ショックなのは脳がアイドリング状態でも、つまりボーっとしているときでも脳の消費エネルギーの60～80%は使われているという事実。自己流ではありますが、最近は走りながら、自分の呼吸や筋肉の動きに意識を持っていき、ちょっとした瞑想(迷走×)状態にすることを心がけています。脳がリフレッシュするようです。

「旬のレシピ」

＜さつまいものサラダ＞

- ・さつまいも 150g →茹でて、マッシャーでつぶす
- ・クリームチーズ* 15g
- ・豆乳 40ml
- ・ミックスナッツ 20g →ラップで包み、麺棒で砕く
- ・塩・コショウ

①さつまいもをボウルに入れ、チーズを入れる。
豆乳を加えて好みの柔らかさでのばす。

②ナッツを加え、塩・コショウで味付けをする。

【調理師ハタモン】

(連絡先)

TEL 092-791-4296

E-MAIL hata-tax@tkcnf.or.jp

FAX 092-791-4298

〒810-0074 福岡市中央区大手門3-5-10第2井原ビル301号 羽田博樹税理士事務所