PALETTE news

会員とご家族の安心をサポート

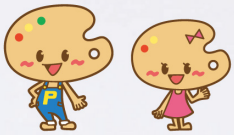
見つかる「お得」、助かる「安心」。「お役立ち情報」はWEBにも満載!! https://www.palette-net.com

©一般社団法人パレット共済会　禁無断転載　お問い合わせ：TEL 0120-801-830（平日9：30～18：00）

本誌記載の情報は2022年12月1日現在のものとなります。都合により変更となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

冬

Winter 2023



vol.110

特集

新春プレゼント
LINE限定プレゼント

Topics & Information

身近な確定申告
セゾンカード《PALETTE》WEB申請
STOREE SAISON
引越サービス

今月の
イチオシ
PRESENT

選べるe-GIFT
2,000円分
100名様

選べるe GIFT

確定申告で税金を取り戻そう

～医療費控除とふるさと納税～

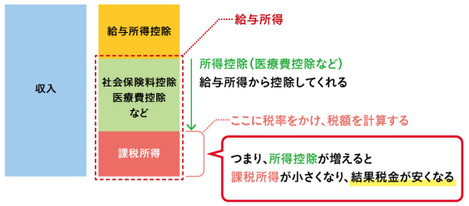
会社員や公務員の方は、勤務先で「年末調整」によって、源泉徴収された税額を調整します。
年末調整以外にも、確定申告によって税金の還付を受けられる場合があります。代表例が「医療費控除」と「ふるさと納税」です。

医療費控除

1. 医療費控除とは

1月1日～12月31日までの1年間で支払った、本人や家族の医療費の自己負担額が10万円を超えると医療費控除が使えます。医療費控除は所得控除の一つで、所得から経費として差し引けるため、課税対象（課税所得）が小さくなり、結果として所得税や住民税が安くなります。医療費控除を受けるには確定申告が必要です。

図1　所得税・住民税のしくみ



2. 医療費控除の対象となるもの

病院などで支払った治療費や診療費だけでなく、保険適用外の歯の治療費や、視力回復レーザー手術（レーシック）の費用、入院時の差額ベッド代や食事代、介護保険の対象となる介護費用なども対象です。通院のために必要な交通費も対象になる場合があります。人間ドックや健康診断の費用については、検査の結果、重大な疾病が発見され、その後に治療が必要になった場合は対象となります。

医療費控除の対象にならない主な費用

- 容姿の美化、容ぼうの変更などの目的で行った整形手術の費用
- 人間ドックや健康診断を受け、検査の結果、重大な疾病が発見されなかった場合にかかった費用
- タクシー代（電車やバスなどの公共交通機関が利用できない場合を除く）
- 自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車料金
- 治療を受けるために直接必要としない、近視や遠視のための眼鏡、補聴器等の購入費用
- 疾病の予防または健康増進のために供されるものの購入費用（疾病を予防するための予防接種やサプリメント等の費用を含む）

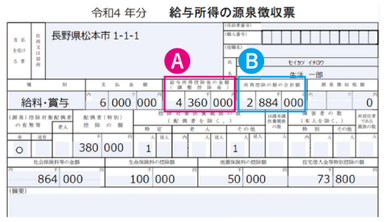
3. 医療費控除は誰が申告すればよいか

医療費控除は、「自己または同一生計の親族のために一定範囲の医療費を支払った場合」に適用されるので、世帯主が支払ったものとして申告しても、配偶者が支払ったものとして申告しても認められます。では、共働き夫婦の場合、医療費控除は世帯主と配偶者、どちらが申告すれば得でしょうか。

共働き夫婦の場合、子どもを世帯主の扶養にしているケースが一般的です。例えば、高校生と大学生の子どもが2人なら扶養控除は合計101万円（高校生38万円、大学生63万円）にもなります（所得税の場合）。収入の近い共働き夫婦の場合、所得控除額が少ない配偶者の方が課税所得と所得税率が高くなることがあります。なぜなら課税所得が大きくなると、階段的に所得税率が高くなる仕組みになっているからです。

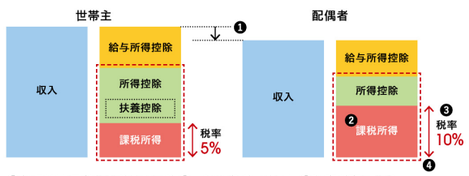
つまり、配偶者の所得税率が高いときは、配偶者がまとめて申告した方が、戻る税金は多くなります。収入ではなく、課税所得で比較するのがポイントです。課税所得は源泉徴収票で確認できます。源泉徴収票（図2）の「Ⓐ給与所得控除後の金額」から「Ⓑ所得控除の額の合計額」を引いた額が課税所得です。図2の場合、課税所得は147.6万円（Ⓐ436万円－Ⓑ288.4万円）です。

図2　給与所得の源泉徴収票（サンプル）



また、住宅ローン減税を受けている場合は、世帯主が所得税や住民税をほとんど納めていないケースもあります。そのような方が医療費控除を受けても戻ってくる税金がありませんから、住宅ローン減税を受けていない配偶者が申告する方が得になります。

図3　医療費控除は誰が申告すべきか



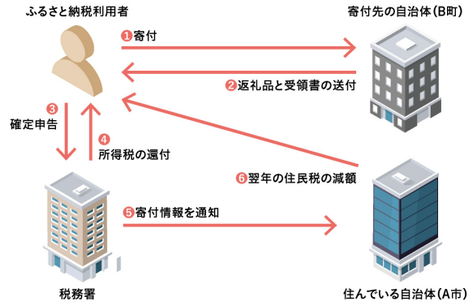
❶年収は配偶者の方が少ないが ❷課税対象が大きいと ❸税率が高いので ❹税金を多く払っている

ふるさと納税

1. ふるさと納税とは

全国の自治体の中から、応援したい自治体に対して寄附できる制度です。もともとは、税金の課税主体を国から地方に移し、故郷を離れた人が生まれ育った自治体に貢献できるよう設計されたものですが、❶寄附金のうち2,000円を超える金額が所得税と住民税から控除される点や、❷寄附先の自治体から「返礼品」がもらえる点が注目され、利用者が増えています。

ふるさと納税のしくみ



2. 控除を受けるには確定申告が必要

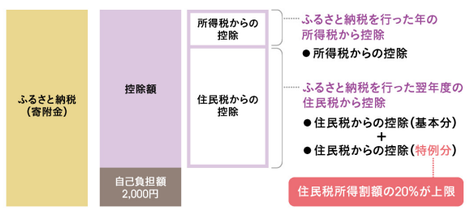
ふるさと納税で控除を受けるには、原則として確定申告が必要です。「ワンストップ特例制度」を利用すると確定申告が不要になります。

ただし、個人事業主の方や年収2,000万円を超える方、2ヶ所以上から給与をもらっている方など、確定申告が必要な方は「ワンストップ特例制度」を利用できません。また、6つ以上の自治体に寄附をしている場合や、医療費控除や住宅ローン控除を受けるために確定申告する場合も利用できません。

3. 全額控除される寄附金額には上限がある

ふるさと納税では、寄附金額のうち2,000円を超える全額が控除されます。ただし、「全額控除される寄附金額」には上限があり、超過した部分は控除が受けられず自己負担となります。

図4　全額控除される寄附金額には上限がある



「全額控除される寄附金額の上限」は計算で求められますが、ふるさと納税のポータルサイトなどに設置されている「控除額シミュレーター」でも把握できます。簡易的なシミュレーターではおよその額しか把握できませんが、「セゾンのふるさと納税」の詳細シミュレーションでは、かなり正確な金額を把握できます。

試算に必要な金額は源泉徴収票から確認できます。例えば源泉徴収票（図2）の場合、全額控除できる寄附金額の上限は41,000円です。

例

- 世帯構成：夫、妻（専業主婦）、高校生、大学生
- 源泉徴収票（図2）
  - 支払金額 600万円、配偶者（特別）控除の額 38万円
  - 控除対象扶養親族の数（特定1、その他1）
  - 社会保険料等の額 86.4万円　● 生命保険料の控除額 10万円
  - 地震保険料の控除額 5万円　● 住宅借入金等特別控除の額 7.38万円

セゾンのふるさと納税「詳細シミュレーション」

注意したいのは、本年分の源泉徴収票が年末にならないと入手できない点です。本年分の源泉徴収票をもらってからふるさと納税をしようとしても、すでに人気の返礼品が終了してしまっている場合があります。

そこで、昨年分の源泉徴収票をもとに、「全額控除される納税額の上限」をあらかじめ計算しておきましょう。ふるさと納税サイト等で欲しい品が見つかったら、早めにふるさと納税します。この時に「全額控除される納税額」を全て使い切らず、寄付金額を少し余らせておくのがポイントです。去年より年収が下がったりすると、「全額控除できる寄付金額」も少なくなってしまうからです。余らせておいた寄付金額は、本年分の源泉徴収票を受け取ってから調整用としてふるさと納税するといいでしょう。

中山 浩明 Hiroaki Nakayama
CFP ファイナンシャル・プランナー
生活経済研究所長野 主任研究員

1969年生まれ。和歌山県田辺市出身。2000年より外資系生命保険会社の代理店を開業。年間数百件の保険見直し相談セミナー、相談業務に着手。2014年からは大型保険代理店の営業教育担当として、お客様の経済環境やライフプランを考慮した適正な金融商品販売ができる人材育成に尽力。2017年生活経済研究所長野に参画、労働組合等への支援を開始。