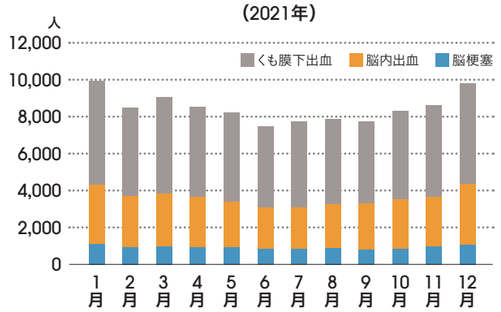
最大40.5%割引！
パレット会員だからお得！

パレット共済会団体保険・共済は、2023年5月14日（日）までお申し込み受付中です。
詳しくは、「団体保険・共済パンフレット2022」をご確認ください。

Tips 寒い冬に増える「ヒートショック」の危険性をご存知ですか。

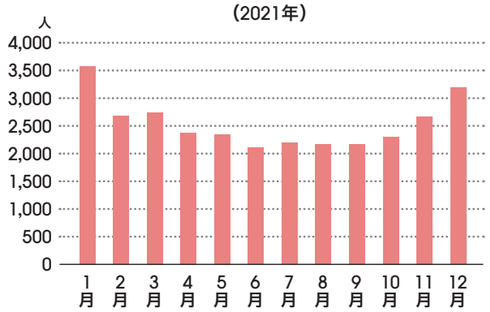
「ヒートショック」とは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。
暖かい部屋から寒いお風呂場へ行くと部屋間の温度差により、血管が縮んで血圧が乱高下し、
脳卒中や急性心筋梗塞を起こす危険性があります。

脳卒中の月別死亡数
（2021年）



厚生労働省　人口動態統計月報　令和3年

急性心筋梗塞の月別死亡数
（2021年）



厚生労働省　人口動態統計月報　令和3年

パレット団体保険では、脳卒中・急性心筋梗塞・がんに備える
「新・三大疾病保険」をご用意しております。
WEBで簡単お申し込み！ 冬のリスクに備えて、ぜひご検討ください。

お申し込みは こちらから

Coming Soon お客様の声でついに誕生！「パレットこども保険」（仮）

詳細は、随時ご案内させていただきます。
パレット共済会LINE公式アカウントより情報をお届けいたしますので、右記より友だち追加をお願いいたします。

お問い合わせ

総合補償保険、医療保険、ファミリー傷害補償保険、パレット自転車保険、所得補償保険、
長期収入サポート制度、新・三大疾病保険、弁護のちから、セレモニー保険、介護補償　について

株式会社セゾン保険サービス 0120-593-314（平日9:00～17:30）

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

Special Presents

プレゼント企画 毎年恒例 新春運試し！

プレゼント賞品
総計202名様

まだ参加したことがない方や当選したことがない方も応募しよう！
ご応募いただいた方の中から、抽選で賞品をプレゼントいたします。
当選者は、当選した感想・写真をお寄せいただきますようご協力をお願いいたします。
随時PALETTE NEWS、パレット共済会ホームページに社名とニックネームで掲載いたします。

パステルちゃん

皆様から回答いただいた「ご希望の多い賞品」を追加しました！

HISベネフィットデスク
旅行券50,000円分
5名様
※旅行期間：
2023年2月15日(水)～12月15日(金)出発分

ごっつお便
FNコース
5名様

選べるe-GIFT
2,000円分
100名様

アイリスオーヤマ
充電式サイクロンスティック
クリーナー
5名様

COMTEC
GPSレシーバー ZERO 109C
5名様

MTG
ReFa BEAUTECH DRYER PRO
3名様

吉野家
おうちで吉呑みギフトBOX
10名様

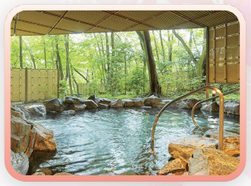
アイリスオーヤマ
ふとん乾燥機カラリエ
5名様

全国共通おこめ券
おこめ券4枚（※交換は1枚440円）
55名様
※券面デザインが変更になる場合がございます。

BRUNO
コンパクトホットプレート
5名様

八ヶ岳高原ロッジ
デラックスツイン
1泊2食付ペア宿泊券
1名様

ラフォーレ倶楽部
温泉付客室1泊2食付ペア宿泊券
1名様
●ラフォーレ倶楽部リゾート10施設にて利用可。



ホテルハーヴェスト
1泊2食付ペア宿泊券
1名様

東急ハーヴェストクラブ箱根明神平
1泊2食付ペア宿泊券
1名様

※写真はすべてイメージです。

応募方法

「賞品に何が欲しいですか」に回答するだけ！
詳しくは、パレット共済会ホームページのお申込みフォームをご確認ください。

応募締め切り　2023年1月16日(月)まで

結果発表　2023年1月23日(月)

●パレット共済会 ホームページ
●PALETTE NEWS 2023年春号

ご応募・詳しくは　パレット共済会 ホームページ

注意事項
●応募は1人1回限りとし、複数応募の場合は無効といたします。● お申込みフォームに記入漏れ、不備があった場合は無効となります。●当選結果についてのお問い合わせにはお答えできません。パレット共済会ホームページで当選結果をご確認ください。●人気賞品の場合、お届けにお時間を要することがあります。●賞品の在庫がない場合、代替品を送付いたします。

個人情報の取り扱いについて
お申込み時に登録いただく個人情報の取り扱いについては、賞品の発送を含むパレット共済会で行うサービスにのみ使用いたします。詳細については、パレット共済会ホームページ「個人情報の取り扱いについて」(https://www.palette-net.com/file/img/all_privacypolicy.pdf)をご確認ください。お申込みの際には上記内容に同意のうえ、お申込みください。

Special Presents

プレゼント当選者発表

応募総数は1,925件！

2022年秋号プレゼントにご応募いただきまして、ありがとうございました！

ご希望の多い賞品BEST3

カテゴリー別

1 家電
2 チケット
3 食品

その他皆様からいただいた回答

1 ギフト券
2 家電
3 アウトドア用品

当選者一覧は、パレット共済会ホームページにてご確認ください。
次回もたくさんのご応募をお待ちしております。

Special Presents

当選者喜びの声

皆様からお送りいただいた感想を一部抜粋してご紹介いたします。

2022年秋号 Present

[図書カードNEXT]
ネットギフト2,000円分

プレゼント企画に当選した京樽のエタンの母です。図書カードで絵本買わせて頂きました！　とても息子(3ヶ月)も喜んでて本当に助かりました。いつもプレゼント企画楽しみにしています！　もう少し大きくなったら色々と福利厚生使わせて頂きたいと思います。この度は本当にありがとうございました！　寒い季節なので御身体気をつけてください。

(株)京樽　エタンの母様

[無印良品]
レトルトカレーギフトセット

プレゼント企画駄目もとで送ってみましたが、当たってビックリです！　家族で美味しく頂きます！

(株)吉野家
のぐまろ様

[Marshall]
アンプト アップ ラガー ビール

飲んだ感想ですが、スッキリとフルーティな感じでとても飲みやすく、美味しかったです！缶もオシャレで、素敵でした。また、素敵な企画をお願い致します。

(株)良品計画
sakurai様

お問い合わせ　パレット共済会
0120-801-830(平日9:30～18:00)

パレット共済会 ホームページ
https://www.palette-net.com

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～

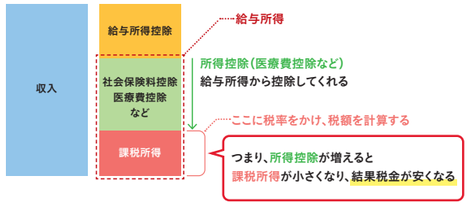
会社員や公務員の方は、勤務先で「年末調整」によって、源泉徴収された税額を調整します。
年末調整以外にも、確定申告によって税金の還付を受けられる場合があります。代表例が「医療費控除」と「ふるさと納税」です。

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）

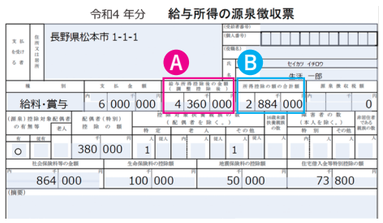
3. 医療費控除は誰が申告すればよいか

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。

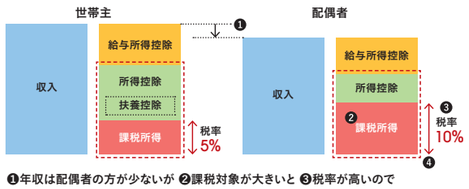
つまり、配偶者の所得税率が高いときは、配偶者がまとめて申告した方が、戻る税金は多くなります。収入ではなく、課税所得で比較するのがポイントです。課税所得は源泉徴収票で確認できます。源泉徴収票（図2）の「Ⓐ給与所得控除後の金額」から「Ⓑ所得控除の額の合計額」を引いた額が課税所得です。図2の場合、課税所得は147.6万円（Ⓐ436万円－Ⓑ288.4万円）です。

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



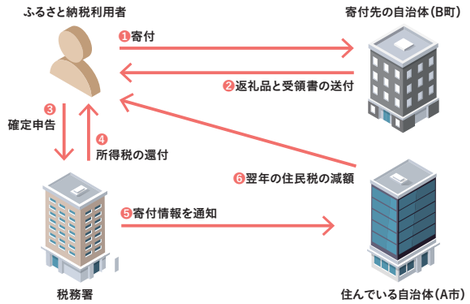
❶年収は配偶者の方が少ないが ❷課税対象が大きいと ❸税率が高いので ❹税金を多く払っている

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

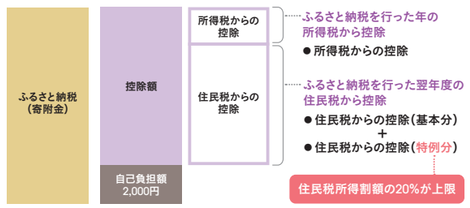
ふるさと納税で控除を受けるには、原則として確定申告が必要です。「ワンストップ特例制度」を利用すると確定申告が不要になります。

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。

2023 Winter topics

セゾンカード《PALETTE》WEB申請開始のお知らせ

今まで紙の申込書でお申し込みいただいておりましたセゾンカード《PALETTE》が、
WEBからのお申し込みに変更となります。パレット共済会ホームページの申請ページよりお申し込みください。

2022年12月下旬よりWEB申請開始

詳しくは、パレット共済会ホームページにてご確認ください。

対象者 A会員・B会員の方
※amiカード・OBカードのお申し込みは、引き続き紙の申請書にてお申し込みください。

セゾンカード《PALETTE》のお申し込みはこちらから ▶

2023 Winter topics

セゾンカード《PALETTE》「STOREE SAISON」割引キャンペーン

期間中、セゾンの総合通販サイト「STOREE SAISON」で下記対象のセゾンカード《PALETTE》を
ご利用いただくと、いつでも5%OFFでご購入いただけます。

STOREE SAISON

期 間 2023年3月31日(金)まで

対象者 A会員・B会員の方 ※OB会員の方は、本キャンペーン対象外となります。

対象カード

セゾンゴールド《PALETTE》
アメリカンエキスプレス®・カード

ゴールドカードセゾン
《PALETTE》Visa

セゾンカード
《PALETTE》Visa

※特典は予告なく変更・中止する場合があります。※ご利用には「Netアンサー」へのご登録が必要となります。※必ず対象カードのNetアンサーIDでログインのうえ、各サービスをご利用ください。※対象外カードのNetアンサーIDでログインした場合、お支払いカードに関わらず特典は適用されません。※家族カードのNetアンサーIDでご利用いただいた場合、「STOREE SAISON」は特典対象外となります。※特典は「STOREE SAISON」サイト内で注文可能な商品のうち、金券やギフト券等以外の商品が対象となります。※特典の割引額は、ご注文確認画面にて表示されます。表示されない場合は、割引適用外となります。※割引はカード支払分に対して適用されるため、ポイント利用分およびその他クーポン等の割引適用後の金額に対して適用されます。※割引は1円未満切り捨てとなります。

ご購入は ストーリーセゾン 検索

本キャンペーンに関するお問い合わせ クレディセゾン インフォメーションセンター
Visaの方 ☎0570-064-133（9:00〜17:00 1/1休） AMEXの方 ☎0570-064-009（9:00〜17:00 1/1休）

2023 Winter topics

パレット共済会LINE公式アカウント プレゼント企画

2023年2月にパレット共済会LINE公式アカウントから配信予定のプレゼント企画にご応募いただくと、
抽選で100名様に QUOカードPay1,000円 分をプレゼントいたします。

QUOPay クオ・カード ペイ

抽選で100名様にQUOカードPay1,000円分をプレゼント！

期間中、新規友だち追加した方は**当選確率2倍！**この機会にぜひご登録ください。
※友だち追加した際に配信される画像からご応募ください。

※ご応募はお一人様につき1回限り有効です。複数応募された場合でも、1回分のみ有効となります。※当選者の発表は、賞品の配信をもってかえさせていただきます。※賞品の配信は、2023年3月を予定しております。

期 間 2023年1月20日（金）〜2月28日（火）

「QUOカードPay」とは、スマートフォンで使えるデジタルギフトです。専用のアプリが不要で、メールなどで送られてきたURLを開くだけで、簡単にご利用いただけます。

友だち追加はこちらから ▶ ID @palette8010

※「QUOカードPay」には発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。※「QUOカードPay」は、スマートフォンの画面にバーコードを表示させて利用する前払式支払手段です。スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。※お送りしたバリューコードのURLを紛失された場合などに、バリューコードのURLを再発行することは出来ません。残高がゼロになるまで、ブックマークやメールの保存などバリューコードのURLにアクセス出来るようにしてください。※アプリにバリューコードを保存した場合は、バリューコードのURLは不要になります。※「QUOカードPay」は、カードタイプのQUOカードとは異なるサービスです。カードタイプのQUOカード加盟店ではご利用できない場合があるほか、カードタイプのQUOカードの残高を移行、チャージすることはできません。※「QUOカードPay プレゼント企画」は一般社団法人パレット共済会により実施されています。「QUOカードPay プレゼント企画」についてのお問い合わせは株式会社クオカードではお受け出来ません。※「QUOカードPay」もしくは「クオ・カード ペイ」およびそれらのロゴは株式会社クオカードの登録商標です。

2023 Winter topics

引越サービス 4社から見積もりが取れます

パレット会員様がお得にご利用いただける引越サービスです。

アート引越センター	株式会社 まごころこめておつきあい サカイ引越センター	アリさんマークの 引越社	Heart International Group ハート引越センター
（全国対応）	（全国対応）	（関東・中京・近畿・札幌・広島・福岡）	
基本料金 25%OFF	基本料金 20%OFF	基本料金 28%OFF	基本料金 最大30%OFF
梱包資材サービス等	梱包資材サービス等	梱包資材サービス等	梱包資材サービス等

※料金は、繁忙期やトラックの状況により異なります。※営業エリアの都合上、お受けできないことがございます。

詳しくは パレット共済会ホームページ ▶ 住宅 ▶ 引越