

## 特集 103万円の壁とマイナ保険証！

近頃話題の103万円の壁ですが、改めて、よくぞこの法律を吟味してくれたと思いました。配偶者控除と言って、一般には家庭で収入が一番多い夫の税金を軽くする法律ではありますが、それが足かせとなって奥さんや大学生のパートが制限されているのです。クリニックでも看護師をやっとのことでそれでやりくりしています。私の娘もバイトに明け暮れていました。もっとオーナーは入ってほしかったようですが103万超えないようにやりくりしていました。配偶者控除と所得税支払いのバランスは難しいと思いますが、昨今の人手不足を補うためにはそろそろ制度を改革する必要があります。

また、マイナンバーカードと保険証が一体化されます。こちらも大変便利になると思います。クリニックでの対応はまだ試験調整中ですが、徐々に機械の入れ替えなどで対応しています。昨今のデジタル化は経営者としてもめまいを覚えますが、時代の流れについていくしかありません。

さて、10月も健康教室が開催されました。受講者の感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 10月10日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・50代男性：不摂生だった。透析にならないように運動もやっていきたい。診断されて酒が減った。  
妻：間食を買いだめしていたので、それをやめてあげたい。食事の品数を増やすようになったので、それも頑張りたい。  
→ A1c7%未満を目標に運動すること。
- ・50代女性：人の話を聞こうと思った。HbA1cとかも勉強になり、失明も怖い。  
→ 揚げ物はカロリーがあるので要注意です。

12月4日(水)	栄養指導のみ
12月7日(土)	栄養指導のみ
12月12日(木)	健康教室(弁当あり)
12月14日(土)	栄養指導のみ
12月18日(水)	栄養指導のみ
12月21日(土)	栄養指導のみ
12月25日(水)	栄養指導のみ
12月28日(土)	栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生  
石垣 美和子 先生  
比嘉 聡子 先生

### <編集後記>

今年もそろそろ終わりで、年のはじめに立てた計画は達成されましたでしょうか？今年には特に時間ばかりが過ぎて行ったような気がします、...