

保 健 だより

No.193 2018 1
JANUARY

東部ゴム健康保険組合

<http://www.toubugomukenko.or.jp>



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきましては日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国では高齢化の進展により高齢者医療費が急増しており、健保組合はみなさまの保険料から支援金・納付金等として巨額の負担を余儀なくされています。健康保険組合連合会が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」によると、支援金・納付金等の総額は組合全体で3兆2819億円となり、それらが医療費（法定給付費）を上回った組合が4分の1を超えました。今後、団塊の世代が後期高齢者となる7年後まで健保組合の負担がさらに増加するのは確実です。

日本は皆保険制度のもと、病気になったときはフリーアクセスで医療を受けることができる恵まれた国です。この制度を維持するためには、高齢者医療費の負担構造改革が早急に必要であるとともに、医療へのコスト意識の強化も求められるところです。



理事長

小杉 茂夫

東部ゴム健康保険組合

平成30年度は診療報酬改定が予定されており、高額薬剤などの薬価の適正化、将来を見据えた医療の値段のあり方について議論が深まることが期待されます。一方で、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診・特定保健指導」の第3期がスタートするほか、データ分析に基づいた効率的な保健事業を目指す「データヘルス計画」が本格稼働する第2期が始まるなど、国民の健康寿命延伸を見据えた重要案件がさまざまな角度から展開する一年となりそうです。

当健保組合といたしましては、新たな年に新たな計画のもと、医療費適正化と効果的な健康づくり事業に取り組んでまいります。みなさまにおかれましても、ジェネリック医薬品の利用などで、医療費の適正化にご協力いただくとともに、当健保組合の事業をご活用いただき、ご家族ともに健やかな一年をお過ごしいただければと存じます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



迫る超高齢社会！ 皆保険の存続へ改革断行！！

去る11月28日、東京国際フォーラムにて「平成29年度 健康保険組合全国大会」が開催されました。加速度的に進行する超高齢化と継続する医療費の増加により、その存続さえも脅かされている健康保険組合。こうした厳しい状況を打破すべく、全国から約3,500人の関係者を集め、制度の抜本的改革を求めた決議がなされました。



大会スローガン

- **拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを**
人口の高齢化や医療の高度化により、年々増加しているのが国の医療費。特に高齢者医療費の増加は顕著で、それを支える現役世代の負担はすでに限界を超えています。拠出金負担に50%の上限を設定するなど、現役世代の負担に歯止めをかけなければなりません。
- **実効ある医療費適正化対策の確実な実施**
増え続ける医療費を抑制し、限りある医療資源を効率的に活用する——このために不可欠なのが医療費適正化です。医療機能の分化・連携の推進、価格の安い後発医薬品のさらなる使用促進、保険給付範囲の見直しなど、あらゆる医療費抑制策が必要です。
- **高齢者医療費の負担構造改革の早期実現**
「国民が平等に医療を受ける」のが、国民皆保険制度の原則。そのためには医療保険財政の安定化が最重要の課題となります。必要なのは、現役世代の負担軽減と高齢者の応分負担。消費税率引き上げや税制の見直しによる財源の確保も求められます。
- **生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進**
健康な高齢者には「支えられる側」でなく「支える側」に加わってもらうことが重要です。健保組合は、事業主と連携・協力し、加入者の健康保持・増進に対して効果的な各種事業を今後も実施し、優れた保険者機能を発揮することが大切です。

事業主・被保険者のみなさまへ

小杉理事長からのご挨拶にもありましたとおり、現在、健保組合は高齢者医療を支えるため、多額の支援金・納付金等を国に納めており、それが大きな要因となって大変に厳しい運営を強いられております。「増え続ける医療費をだれがどのよう形で負担していくか」を明確にしないことには、世界に冠たるわが国の公的医療保険制度を守っていくことはできません。

健保組合では、平成27年度からレセプトデータや健診データをベースにして効果的・効率的に保健事業を進める「データヘルス計画」を実施しており、平成30年度はその2期目を迎えます。3年間の試行期間を経た今回の「本格稼働」につきましては、健保組合としてもみなさまの健康づくり、病気の重症化予防のお役に立てるよう、事業主のご理解、ご協力をいただきながら積極的に展開してまいります。

みなさまも「自分の健康は自分で守る」という意識を強くお持ちになり、健保組合が実施している健診の受診と健診結果を活用しての健康づくり、ジェネリック医薬品の積極的な利用などによる医療費の適正化にご協力いただけたらと思います。

平成29年分から 医療費控除が活用しやすく変わりました

多額の医療費等を支払ったときに確定申告をすることで、所得税が還付される医療費控除。平成29年分からは、5年間の特例として「セルフメディケーション税制」を利用できるなどの変更があり、従来よりも活用しやすくなっています。



変更点①

医療費等の領収書が不要になり、『医療費控除の明細書』を添付します

平成29年分の確定申告から、医療費等の領収書が不要になりました。国税庁のサイトなどから『医療費控除の明細書』をダウンロードし、明細を記入してください。

ただし、領収書は5年間保管する必要があります。

※経過措置として、3年間は従来の領収書による申告も可能です。

『医療費控除の明細書』



※「セルフメディケーション税制」にも、専用の明細書があります。

変更点②

健保組合発行の『医療費通知』が活用できます

健保組合が発行する『医療費通知』（原本）が活用できるようになりました。『医療費控除の明細書』に添付することで、明細の記入を省略できます。

『医療費通知』は大切に保管しておきましょう。



確定申告に「医療費通知」を使う場合の注意点

医療費通知の原本を添付してください

医療費通知を明細書に添付する場合は、原本を添付する必要があります。医療費通知を受け取ったら、紛失しないように大切に保管してください。

医療費通知に反映されない医療費があります

市販薬の購入費用や自費診療分の医療費のほか、医療機関からの請求遅れ分、発行月の関係で医療費通知に反映できない医療費があります。医療費通知に記載のない医療費等については、受診時の領収書に基づいて明細書に記入し、申告書に添付します※。

※この場合、領収書を5年間保管する必要があります。

負担額が異なる場合は訂正してください

公費による助成等があり、自己負担額が医療費通知に記載されている額と異なる場合は、ご自身で実際に負担した額に訂正してください。

●実際の負担額が異なる場合の例
公費負担医療、自治体の医療費助成、減額査定、未収金、（家族）療養費、（家族）出産育児一時金、高額療養費、高額介護合算療養費、生命保険の給付金 など

変更点③ 従来の医療費控除に該当しない人にも節税のチャンスが拡大！

セルフメディケーション税制がスタート

平成29年1月以降に薬局等で購入したスイッチOTC医薬品の年間購入額が12,000円を超えた場合に、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられます（平成29年から33年までの特例）。従来の医療費控除と併用することはできませんが、これまで医療費の自己負担が10万円を超えず医療費控除に該当しなかった人にも税金を還付する制度が広がりました。

セルフメディケーション税制に係る
医療費控除額（上限88,000円）

=

1年間の購入費

—

12,000円

（注）セルフメディケーション税制を利用するには一定の要件（特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること）があります。対象となる医薬品等の詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。 <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

たら 鱈の味噌仕立て鍋

【材料】2人分

生鰯 2切れ／焼き豆腐 100g／小松菜 100g／春菊 30g／
しいたけ 2枚／ねぎ 50g／油揚げ 1枚／卵(小さめ) 2個／
水 2カップ／みりん 大さじ2／味噌 大さじ2

【作り方】

- ① 鰯、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる(写真)。
- ③ 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鰯、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



1人分
エネルギー**315kcal**
塩分**2.7g**

鰯

CHECK ▶▶▶
冬が旬の鰯は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)
●撮影
石田健一
●スタイリング
宮澤由香

体がよろこぶ
プロのレシピ

肝機能が気になるときのメニュー

春季婦人生活習慣病予防健診実施のお知らせ

平成30年度も巡回方式による「婦人生活習慣病予防健診」を実施いたします。



平成30年度より、**受診対象者と
受診者負担額および支払い方法が
変更となります!!**

受診対象者

35歳以上の女性被扶養者および女性被保険者

*昭和59年3月31日以前生まれの方が対象です。

実施期間

平成30年4月1日～7月31日

健診会場

全国711カ所(会場一覧は各事業所へ配布済みです)

受診者負担額および支払方法

受診者負担額……3,780円(消費税込)

**支払先……「健保組合または事業所」より、
「医療機関」に変更となります。**

支払方法……当日窓口精算または振込になります。

・窓口精算の場合は、会場で現金の精算が発生します。

・振込の場合は、健診実施後に振込用紙が医療機関から受診者へ届きます。取り扱い金融機関は「ゆうちょ銀行」、振込手数料は受診者負担となります。

・受診者負担額の精算は、受診者単位のみとなります。

**※会場によって支払方法が異なります。
(事業所へ配布済みの会場一覧表参照)**

申込期限

平成30年1月15日(月)必着とし、事業所経由でお申し込みください。

※春季婦人生活習慣病予防健診の詳細につきましては、各事業所に実施案内をFAXにて送付しておりますので、そちらをご参照ください。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目

検査項目		被扶養者	被保険者
問診 身体計測	診察	○	○
	身長	○	○
	体重	○	○
	BMI指数	○	○
	標準体重	○	○
視力 聴力	腹囲	○	○
	最高/最低	○	○
	左右オージオ	—	○
	血糖(定性)	○	○
	空腹時血糖	○	○
糖代謝	HbA1c	○	○
	尿蛋白(定性)	○	○
	尿潜血反応	○	○
	クレアチニン	○	○
	eGFR	○	○
腎尿路系	総コレステロール	○	○
	HDLコレステロール	○	○
	LDLコレステロール	○	○
	中性脂肪	○	○
	肝機能	○	○
脂質代謝	AST(GOT)	○	○
	ALT(GPT)	○	○
	γ-GTP	○	○
	ALP	○	○
	尿酸	○	○
尿酸 血球検査	赤血球数	○	○
	ヘマトクリット	○	○
	ヘモグロビン	○	○
	MCV	○	○
	MCH	○	○
呼吸器系 消化器系	MCHC	○	○
	白血球数	○	○
	血小板数	○	○
	胸部X線	○	○
	上部消化管X線	○	○
心電図 子宮	便潜血反応(免疫2回法)	○	○
	安静時	○	○
	医師採取	○	○
	自己採取	○	○
	乳房	○	○
乳房	超音波	○	○

※被扶養者…聴力なし、被保険者…聴力あり、のコースとなります。

期間限定、
お得に受診!

日帰り人間ドック特別料金のお知らせ

日本医科大学関連の右記3施設において、対象期間限定で日帰り人間ドックを特別料金にて受診できます。ぜひともご利用ください。

葛飾健診センター 東京都葛飾区立石2-36-9 TEL 03-3693-7676
健診プラザ両国 東京都墨田区両国4-25-12 TEL 03-3846-3731
健診プラザ日本橋 東京都中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル4階
TEL 03-3693-7240

対象期間 8月、12月～3月(この期間に限りです)

利用料金 40歳以上被保険者負担金 通常10,800円 ⇒ **5,400円**
40歳以上被扶養者負担金 通常16,200円 ⇒ **10,800円**

※健診は年度内1種類、1回の受診となります。

ドライマウスにご注意!
 ストレスや他の病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼回数^{そしゃく}が減ったことによる唾液の分泌量の減少により症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。
 お口の中は、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、乾燥する季節は粘膜が傷みがちで、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。
 お口の乾燥を防いで、感染症の予防にもつながりましょう。

インフルエンザの予防にも! お口の乾燥を防いで ウイルスの侵入を防ごう

お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。



マスクをする



よく噛んで
 唾液の
 分泌を促す



塩分、香辛料、カフェインを含む
 コーヒーなどを控える



室内の湿度を
 上げる

たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる?!

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

喫煙されているみなさま、インフルエンザ予防のためにも禁煙してみませんか?

整骨院／接骨院では 健康保険が使えません!

たとえば
 こんなとき



保険医療機関(病院や
 診療所など)で治療中の負傷



疲労性・慢性的な要因からくる
 肩こりや筋肉疲労に対するマッサージ



労災保険の適用となる
 仕事や通勤途上でのけが

整骨院 接骨院で健康保険を
 使えるケースはごくわずかです

単なる筋肉疲労は健康保険の対象外

整骨院・接骨院の看板などに「各種保険取扱 健康保険適用」と書かれていても、受けた施術の内容について健保組合に「健康保険は使えない」と判断された場合、その費用は全般において自費診療となります。

健康保険を使えるのは
 急性または亜急性の
 外傷性による

**骨折 脱臼 打撲
 ねんざ**(肉離れを含む)

※骨折・脱臼の施術には、あらかじめ医師の同意が必要です(応急手当を除く)。

整骨院／接骨院で
 新規に施術を
 受けた方等へ

施術内容等をお尋ねしています

領収書の保管と、負傷原因・施術内容・施術日の記録をお忘れなく!

整骨院・接骨院からの請求の中には、誤った請求や不適切な請求が一部見受けられます。健保組合では、みなさまからお預かりする保険料を適正に支出するため、整骨院・接骨院に初検でかかった方等へ、負傷原因や施術内容について照会させていただいております。照会文書等が届きましたら、ご自身でご回答くださいますようお願いいたします。

スポーツクラブ ルネサンスのご案内

個人で入会するよりもお得! 全国のルネサンスがご利用いただけます

使いたい放題 **Monthly**

いつでも使えて
月額固定 **8,424円/月** (税込)

お好みに
合わせて **2タイプ**

月ごとに変更可能!
(変更手数料はかかりません)

1回ごとに **1Day**

自分のペースで
都度払い **1,620円/回** (税込)
法人会員
限定プラン

お得な
キャンペーン実施中!
2018.1/13 ▶ 2/6

Monthly
コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

入会時の
手数料
0円
(通常1,080円/税込)

レンタル用品
タオル(大中小セット)・シューズ
Tシャツ・ハーフパンツ
最大
2カ月間 **0円**
(通常3,348円/月/税込)

1Day
コーポレート会員
※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

入会時の
手数料
0円
(通常1,080円/税込)

①利用料
(通常1,620円/税込)
入会当日 **0円**
②レンタル用品
(通常1,400円/税込)
入会当日 **0円**

WEB入会に
ついては

東部ゴム健保組合ホームページをご覧ください
(専用サイトがございます)

ご不明な点は
お問い合わせください

03-5600-5399 平日 10:00~17:30

第41回東京総合健保野球大会

(株)ヤマカミと(株)シバタが出場

(一社)東京都総合組合保健施設振興協会主催、日刊スポーツ新聞社後援の「第41回東京総合健保野球大会」に、前回優勝チームで主催者推薦の(株)ヤマカミと当健保組合代表の(株)シバタが出場しました。両チームとも、1回戦はコールド勝ちを収めました。2回戦で惜しくも敗退となりました。

公告

平成30年度

任意継続被保険者の

標準報酬月額および日額

標準報酬月額 **340,000円**

標準報酬日額 **11,330円** (平成30年4月1日より)

健康管理事業推進委員会が開催されました

当健保組合の中心的事業である健康管理事業の、効果的かつ効率的な実施を目的に設置された「健康管理事業推進委員会」が、平成29年10月26日(木)に開催され、平成30年度の保健事業が検討されました。

家庭用常備薬の斡旋

今年度も2月から3月にかけて、健保組合のホームページで家庭用常備薬の斡旋を行います。花粉症関係のお薬のご用意もありますので、ぜひ、ホームページの「NEWS&TOPICS」をクリックしてみてください。2月1日に公開の予定です。

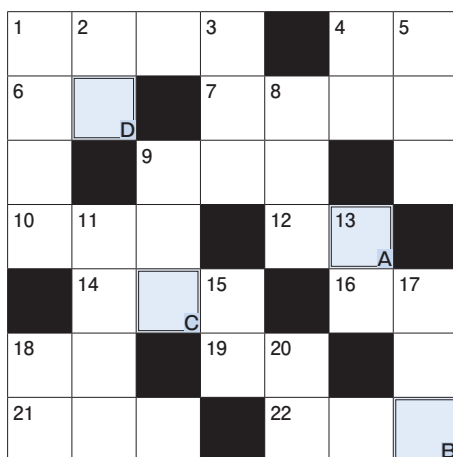
第128回

けんぼクイズ

クロスワードパズル

©スカイネットコーポレーション

全部できたら二重ワクの4文字を
ABC順に読んでください。
その言葉が答えです。



★タテのカギ

- 銅物と相性のよい薬物野菜
- 危うく____を逃れた
- ダチョウが産むのは特大サイズ
- 「斧」と書く道具
- 店舗や事務所などの引越し
- 贅沢で派手で立派なこと
- 服のおかげで実際よりスリムに見える
- 色のとり合わせ
- 落語で、一番肝心な最後の部分
- 援助のため金品を無償で提供すること
- 楽しいとあつという間に過ぎる
- ヘア____は髪のお手入れ
- おみくじを引いたら____吉だった!

★ヨコのカギ

- ゴキゲンで、フンフフフ〜ン
- 『____の小文』は松尾芭蕉の俳諧紀行
- 「霜」の____読みは「しも」
- 背中のかゆいところをボリボリ...
- 神社の地図____は鳥居の形
- ことわざ「____の不養生」
- 恥ずかしくて火が出そう...
- 信じられない! まさにミラクルだ!
- 都道府県行政のトップ
- this morning
- 歌留多はこれを取り合うゲーム
- 氷上で戦う____ホッケー
- 富士山は世界文化____

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限ります(1人1枚)。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②保険証の記号番号、③自宅住所、④自宅電話番号、⑤応募者氏名です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
- 締切 平成30年2月15日(木)必着
- 当選者の発表 第129回の「けんぼクイズ」に掲載します。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。

●第127回当選者【答え:インシヨク】※敬称略・順不同
熊谷加奈子/濱村健人/江原美織子/森田奈津子/柳井奈央子/藤近秋子/大寺浩子/森恵美子/エイ チャン アウン/原島里絵子