

保 健 だより

No.197 2019 1
JANUARY

東部ゴム健康保険組合

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



新年のご挨拶



東部ゴム健康保険組合

理事長

小杉 茂夫

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、清々しい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対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

2042年には高齢者人口がピークに達し、生産年齢人口の減少が予測されることから、将来への不安感が高まっています。内閣府が国民の政府に対する要望について調査したところ、「医療・年金等の社会保障の整備」の割合が64・6%と、最も多くなっていることからそれがうかがえます。

高齢化や医療の高度化などの影響により、医療費は増加を続け、健保組合は非常に厳しい状況にあります。これまで多くの健保組合が保険料率の引き上げ等で対応してきましたが、それも限界に達しています。健康保険組合連合会の平成30年度健保組合予算早期集計によると経常収支は1,381億円の赤字となっており、平均保険料率は11年連続のアップとなって過去最高の9・2

15%に達しています。

国民皆保険の持続性を確保するためには、高齢者医療の負担構造改革に速やかに着手する必要があります。詳細を次ページに譲りますが、昨年10月に開催された健康保険組合全国大会においては健保組合が一丸となって、政府へ負担構造改革の実現を強くアピールいたしました。

公的医療保険制度の重要な担い手である健保組合としましては、2018年度より「第2期データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」をスタートさせておりますが、この取り組みにより健診受診率がアップするなど、一定の効果も上がっております。みなさまの健康の保持・増進と健康寿命の延伸を図るためにも、事業主との連携を深めて、しっかりと取り組んでいかなければなりません。引き続き、「インフルエンザ予防接種補助」「らくらく禁煙コンテスト」「メンタルヘルス支援サービス事業」などの保健事業も積極的に進めてまいります。最後になりましたが、本年がみなさまにとって実りある一年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

医療費控除を活用していますか？

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円}$$

総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

Memo 2017年分の確定申告から、医療費等の領収書の提出が不要となっています（税務署から求められたときは提示または提出しなければならないため、5年間の保管が必要）。

医療費控除の対象は？

対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用

ほか

対象とならない主な費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代

ほか



健保組合発行の『医療費のお知らせ』を活用できます

医療費控除を申請するときに、健保組合が発行する『医療費のお知らせ』（原本）を添付することで、明細の記入を省略できます。『医療費のお知らせ』は再発行いたしませんので、大切に保管しておきましょう。

『医療費のお知らせ』の様式変更について

現在送付しております『医療費のお知らせ』は、平成31年2月送付分よりはがきタイプから**封筒タイプ**へ変更させていただきます。

お得なほうを選択

「セルフメディケーション税制」

「セルフメディケーション税制」は、かぜ薬や胃腸薬など、スイッチOTC医薬品※の購入合計額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる特例の制度です。ただし、定期健診、予防接種など健康づくりに一定の取り組みをしていることが条件となるため、申告時には健診結果通知表などの添付または提示が必要です。また、購入した医薬品が対象であることを示すドラッグストアなどのレシートや領収書は、自宅等で5年間保

管する必要があります。

「セルフメディケーション税制」は、医療費控除の一部であるため、従来の「医療費控除」との併用はできません。12,000円を超えてスイッチOTC医薬品を購入し、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告することになります。

どちらの減税額が多いかは、国税庁ホームページでシミュレーションできます。お得なほうを選んで申告しましょう。

※スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

● 詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

大会スローガン

- 1 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 2 高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現
- 3 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 4 保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

平成30年度
健康保険組合全国大会

STOP



改革の先送りは許さない

事業主・加入者と連携し「健康」「安心」

そして皆保険を守り抜く

去る2018年10月23日、東京国際フォーラムにて「平成30年度 健康保険組合全国大会」が開催されました。急速な高齢化や医療の高度化等により、増加の一途をたどっているわが国の国民医療費。制度の持続性を高め、国民の安心を確保するためには、「高齢者医療費の負担構造改革」の断行が必要不可欠として、全国から約4,000人の関係者を集め、改革に向けた早急な取り組みを求める決議がなされました。



事業主・被保険者のみなさまへ

高齢者医療費の伸びに伴い、現役世代が負担する年間保険料も上昇の一途をたどっています。この10年間では被保険者1人当たり約10・6万円の負担増。もはや、負担は限界に達しています。

このようななか、昨年6月に「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」が閣議決定されましたが、高齢者医療費の負担構造改革については、後期高齢者の窓口負担の見直しが先送りされかねない内容になるなど、具体性・即効性に乏しいと言わざるをえません。今後、どのような検討や取り組みが進められるのか、私たちもしっかりと注視していく必要があります。

健保組合は引き続き事業主との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、みなさまの健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。みなさまにおかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力くださいますようお願い申し上げます。

〔材料〕2人分

牡蠣	150g	
片栗粉	適量	
ブロッコリー	1株(200g)	
パプリカ(赤)	1/2個(60g)	
サラダ油	小さじ3	
A	にんにく(みじん切り)	1かけ
	赤唐辛子	1本
	オイスターソース	小さじ2
B	水	大さじ1
	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	塩・こしょう	各少々

〔作り方〕

- 1 ボウルなどに牡蠣を入れ、片栗粉をまぶして汚れや生臭さを取り、水の中で振り洗いでキッチンペーパーで水気を切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、茎は固い皮をむいて切り、塩(分量外)を少々入れたお湯で固めにゆで、パプリカは乱切りにする。
- 3 ①に再度、片栗粉をまぶし、サラダ油小さじ2を熱したフライパンで炒め、取り出す。
- 4 ③のフライパンにサラダ油小さじ1とAを入れ、香りが出たら②を加え、③の牡蠣を戻し入れてさっと炒める。
- 5 ボウルなどにBを混ぜ合わせ、④のフライパンに加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつける。

牡蠣の濃厚な旨みで、味わい深いサラダに

1人分
エネルギー **130kcal**
塩分 **1.9g**

料理制作 ● 伯母 直美
(管理栄養士・旬菜料理家)

スタイリング ● サイトウ レナ 撮影 ● 巢山 サトル

カラダが喜ぶごちそう旬野菜サラダ



牡蠣と ブロッコリーの ホットサラダ

旬の野菜は栄養価が高く、みずみずしく甘みがあります。冬野菜を味わう、簡単・シンプルな、カラダが喜ぶごちそうサラダをご紹介します。

旬のブロッコリー 栄養メモ

ブロッコリーは、現代人に不足しがちな鉄、カルシウム、疲労回復や貧血に効く葉酸などを多く含むので、積極的にとりたい野菜です。茎にも栄養が豊富なため、固い皮をむいてぜひ食べましょう。



春季婦人生活習慣病 予防健診実施のご案内

平成31年度も東振協と契約し、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。多くの女性が健診を受けられるよう、充実した検査でご利用をお待ちしています！『東振協オンライン申込みサイト』(スマートフォン対応)がご利用になれますので、ぜひご活用ください!!

受診対象者

35歳以上の女性被扶養者・女性被保険者

※昭和60年3月31日以前生まれの方が対象です。

実施期間

平成31年4月1日～7月31日

健診会場

全国706カ所(会場一覧は各事業所へ配布済みです)
東振協ホームページからも会場一覧がご覧になれます。

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)

支払方法………当日窓口精算または振込

・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。

・自己負担金の精算は、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。

(事業所へ配布済み会場一覧表または東振協ホームページ参照)

申込方法

当健保組合ホームページ「健診のご案内」の「婦人生活習慣病予防健診」にあるリンクから「オンライン申込みサイト(個人申込み)」の入力画面より手続きに沿ってお申し込みください。

・申し込みサイト受付期間(スマートフォン対応)

平成30年12月1日(土)～平成31年1月15日(火)

※申し込みの際に東部ゴム健康保険組合の保険者番号「06136493」が必要になります。

または、事業所経由でお申し込みください。

平成31年1月15日(火)まで

※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メールまたはFAXにて送信しておりますので、そちらをご参照ください。

注意事項

・当健保組合の資格喪失後に受診した場合は、料金の全額をお支払いいただきます。受診日当日に資格があることをご確認ください。

・受診日当日、保険証をご持参ください。

・申し込みの確認(取り消し、入力内容の確認等)は東振協コールセンター(Tel:03-5619-5910)にご確認ください。

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	○	○
	左右オーディオ	—	○
	尿糖(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	○	○
	AST(GOT)	○	○
肝機能	ALT(GPT)	○	○
	γ-GTP	○	○
	ALP	○	○
	尿酸	○	○
	赤血球数	○	○
尿酸 血球検査	ヘマトクリット	○	○
	ヘモグロビン	○	○
	MCV	○	○
	MCH	○	○
	MCHC	○	○
呼吸器系 消化器系	白血球数	○	○
	血小板数	○	○
	胸部X線	○	○
	上部消化管X線	○	○
	便潜血反応(免疫2回法)	○	○
心電図 子宮	安静時	○	○
	医師採取	○	○
	自己採取	○	○
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。

装い新たに、
受診の季節到来。



「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30年11月12日（月）に開催され、平成31年度の保健事業が検討されました。出席した委員からも要望事項が提案され、意見交換を行いました。

メンタルヘルス電話・WEB（無料）相談のご案内

当健保組合の平成30年度の新規保健事業として、東振協（一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会／以下「東振協」）の「メンタルヘルス支援サービス」が、平成30年4月1日より開始されています。お悩みごとや1人で解決できない問題等を電話またはWEBで相談できますので、お気軽にご相談ください。

また、有料オプションにて対面相談もご利用いただけます。詳しくは、（一社）東振協のホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp/mental/> をご覧ください。

インフルエンザ予防接種のご案内

例年、冬のシーズンを迎えると、インフルエンザが流行するため、予防接種を受ける方々が増えてきております。インフルエンザ予防接種には、受けることで感染を防いだり、発症した際も重症化を軽減する効果が認められています。

当健保組合では平成30年度より被保険者・被扶養者を対象に、東振協との共同事業として「インフルエンザ予防接種補助」を実施しており、当健保組合からは年度内1人1回1,000円を限度として補助をいたします（ただし、補助が受けられるのは東振協と契約している医療機関での接種に限られますのでご注意ください）。

詳しくは、（一社）東振協のホームページ <http://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html> をご覧ください。また、当健保組合のホームページに「インフルエンザ予防接種補助」に関するQ&Aを掲載してありますので、そちらもご覧ください。

期間限定 日帰りドックが特別料金で受けられます

日本医科大学関連の下記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）**

特別料金 **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**

申込方法 上記医療機関に直接予約を取っていただき、健康保険証を持参し受診してください（当健保組合への申込書提出は不要です）。

※健診は年度内1種類、1回の受診となります。

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。



Change!

「使わないなんてもったいない！」

ジェネリック医薬品



ジェネリックは新薬と同じ効きめなのに、自己負担は減りますよ！

ジェネリック（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎた後に、他の製薬会社から新薬と同じ有効成分を使って作られます。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は新薬と同等であるのに、価格は新薬の2～7割と安いのが特徴です。

1年間ではこんなにお得です！※医薬品の価格は一例です

高血圧薬（バルサルタン80mg）の場合

新薬 9,855円

ジェネリック 2,190円

自己負担は**7,665円減！**

アレルギー薬（フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg）の場合

新薬 12,045円

ジェネリック 2,190円

自己負担は**9,855円減！**

*自己負担3割の場合、薬価のみの比較です（2018年4月現在）。

どうしてそんなに安いのか？！色や形が違うのも気になるけど…



長い歳月と膨大な費用をかけて開発される新薬に対し、ジェネリックは開発にかかる費用や時間が少ないため価格も安く抑えられます。

また、新薬と色や形が違うのは、異なる添加剤が使われることがあるからですが、有効性や安全性には違いはありません。むしろ、製造技術の進歩などにより、のみやすく改良されることもあります。

●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
新薬	9～17年	数100億円
ジェネリック	3～5年	約1億円

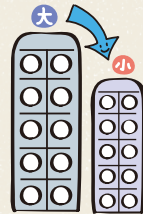
ジェネリックのこと全然知らなかった…
今回はジェネリックでお願いします！



*すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。まずは医師や薬剤師にジェネリックへの変更希望を伝えましょう！

改良されたジェネリックも

“ジェネリックにしたら服用が楽になった！”
という声も！



- 錠剤の大きさを小さくしたり、味やにおいを改良してのみやすく
- 文字や色を工夫して間違った服用を防ぐなど

契約施設をご利用ください

グリーンピア（ニュー・グリーンピア津南／グリーンピア大沼／グリーンピア南阿蘇）では、お得な宿泊プランをご用意しています。**当健保組合補助は1人1泊2,000円（2泊まで）、年度内4回**となっております。

施設のホームページは当健保組合ホームページ（URLは表紙記載）からリンクされております。施設ホームページの「宿泊プラン一覧」をクリックしてご覧ください。

スポーツクラブ ルネサンスで健康な体づくりを！

使いたい放題 **Monthly 8,424円/月** (税込)

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**

法人会員
限定プラン **1,620円/回** (税込)

お得な
キャンペーンを
実施しています!

2019.1/3木

2/22金

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(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ

0円
(通常3,564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。

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

0円
(通常1,600円/税込)

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

公告

平成31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31年4月1日より)

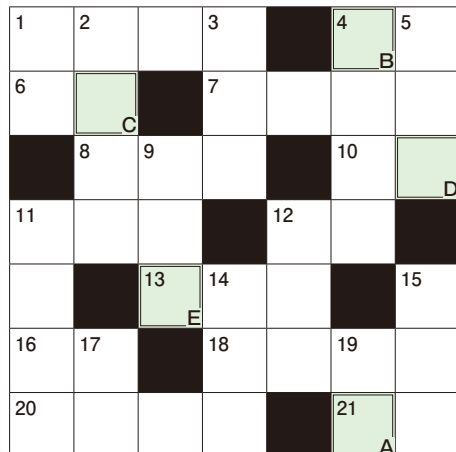
第42回東京総合健保野球大会(株)ヤマカミが準優勝

(一社)東振協主催、日刊スポーツ新聞社後援の「第42回東京総合健保野球大会」が、10月7日(日)からさいたま市にある大宮けんぼグラウンドで行われました。この大会は、都内の総合健保組合が実施している事業所対抗野球大会で優勝した30チームが参加したもので、当健保組合代表の(株)ヤマカミは準優勝となりました。

クロス
ワード
パズル

第132回
けんぼクイズ

©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5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

- 1 海のミルク」とも呼ばれる栄養満点の貝
- 2 パーセントなどで表す
- 3 オムレツ作りに欠かせない食材
- 4 モデルはスリリとして抜群
- 5 ゲレンデを2枚の板で滑走
- 6 渦巻き模様をしたかまぼこ
- 7 外国相手に商品を売買
- 8 クラーク博士の名言「少年よ____を抱け」
- 9 マフラーを編もうと思って買いました♪
- 10 夫や亭主とも
- 11 愛犬のために庭に設置
- 12 髪型。____スタイル

★ヨコのカギ

- 1 小説「雪国」を書いた文豪は____康成
- 2 煙突の中にたまる真っ黒汚れ
- 3 欲を言えば____がない
- 4 目薬をさしてパチパチ
- 5 ウナギに似た海の魚
- 6 アルファベットの5番目
- 7 食材などを茹でること
- 8 日本酒やワインを貯蔵
- 9 「今何時?」と見る
- 10 レジ袋は使わず____バッグでお買い物
- 11 「砂」や「破」に共通の部首
- 12 猫を英語で言うとは?
- 13 凍った湖に____を開けてワカサギ釣り

- 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31年2月15日(金)必着
- 当選者の発表 第133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131回当選者【答え:テツブン】※敬称略・順不同
中村利文／伊藤勝実／鈴木明子／塚本麻衣子／福田早智子／鈴木登貴子／篠田秀勝／志村真理子／大石貴紀／森本繁雄