

保 健 だより

No. 201 2020 1
JANUARY

東部ゴム健康保険組合

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



新年のご挨拶

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、穏やかに新しい年をお迎えの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。

昨年は5月に新元号への切り替えがあり、さらに10月には消費税率10%への引き上げが行われ、国民生活に多くの変化のあった年となりました。今年度は東京で二度目のオリンピックが開催される記念すべき年であり、みなさまも胸を躍らせて待ち望んでおられることとお察しいたします。

さて、健保組合全体の収支動向を見ますと、2014年度から5年連続の経常黒字を記録していますが、依然として3割の組合が赤字となっています。また、健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金は、今後、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年度に急増することが明らかです。

国民皆保険制度を持続可能にするためには、給付と負担のさらなる見直し、世代間・世代内のアンバランスの是正などの改革への継続的な取り組みが



東部ゴム健康保険組合

理事長 村岡実

必要不可欠です。健康保険組合連合会では、今年6月に閣議決定される予定の「骨太方針2020」※に向け、昨年9月にリリースした「今、必要な医療保険の重点施策」において、現在、70～74歳の高齢者の窓口負担が2割であることを踏まえ、75歳以上の後期高齢者の窓口負担についても、低所得者に配慮しつつ早急に原則2割とする方向で見直す等、増え続ける現役世代の負担に歯止めをかけるための改革案を提示しています。

一方、健保組合といたしましては、ご加入のみなさま方にも、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減をお心がけくださいますようお願い申し上げます。

また、健康診断等をはじめ、今年も当健保組合で展開するさまざまな保健事業を積極的にご活用になり、ご家族全員の健康維持・増進、ひいては健康寿命延伸につなげていただければと存じます。最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き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。

※経済財政諮問会議の答申を受け、毎年政府が発表している「経済財政運営の基本方針」の略称。

医療費控除を活用して上手に節税

**2020年
3月16日まで**

(還付申告は5年間申告可)

医療費控除とは、前年1月～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。



日本一般用医薬品連合会ホームページ「知ってトク!するセルフメディケーション税制」(<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>)で、どちらがおトクかシミュレーションができます。おトクなほうを選んで申告しましょう。

医療費控除の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、往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除の計算式

医療費控除額 =		
1年間に支払った医療費等※1	－ 補てんされる金額※2	－ 10万円（または総所得金額等の5%）※3
※1 生計を一にする家族の分を合算できます。	※2 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など	※3 総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額

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。

「セルフメディケーション税制」も選択可能です

「セルフメディケーション税制」は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です（2021年12月31日までの購入費）。なお、上記の医療費控除と併用はできません。

スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、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を行うことになります。

*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か、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

／現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために／



令和元年度健康保険組合全国大会

去る11月22日、東京国際フォーラムにて「令和元年度 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医療費は増加の一途を辿り、また、支え手である現役世代の減少とともに、医療保険制度は財政的に制度の存続が危ぶまれる状況になっています。皆保険制度を将来につなげていくためには、高齢者医療費の負担構造改革を中心とした抜本的な改革が不可欠です。

今大会では、全国から約4,100人の関係者を集め、下に記した4つのスローガンを健保組合の総意として決議するなどのアピールを行いました。



大会スローガン

- 1 皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 2 必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 3 保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 4 人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

事業主・被保険者のみなさまへ

昨年10月より消費税率が引き上げられ、日常生活への影響を少なからず感じていらっしゃるかと拝察いたします。この引き上げにより、高齢者に手厚い構造となっていた社会保障制度は、現役世代はもちろん、未来を担う将来世代をも支えるための全世代型社会保障へ転換していくことが期待されています。

団塊の世代が75歳に到達し始める令和4年（2022年）には、高齢者医療のための拠出金が急増し、医療保険全体の財政悪化が急速に進む「2022年危機」の到来が確実視されています。今からわずか2年後、健保組合は今まで以上の困難を強いられることが予想されているのです。

このような状況ではありますが、当健保組合としては、特定健診・保健指導等の疾病予防事業はもちろんのこと、健康づくりをサポートする保健事業を展開し、みなさまの健康寿命の延伸に向け、一層努力してまいっている所存です。みなさまにおかれましても、医療費の節減にご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

鱈のふんわりかぶら蒸し

材料(2人分)

真鱈……………2切れ	
かぶ……………2個	
かぶの葉……………3本	
にんじん……………20g	
酒……………小さじ1	
卵白……………1個分	
片栗粉……………小さじ1	
塩……………少々	
	A
	だし汁……………200cc
	みりん……………小さじ1
	しょうゆ……………小さじ1/4
	塩……………少々
	B
	片栗粉……………大さじ1/2
	水……………大さじ1

作り方

- ① 鱈は塩少々(分量外)をふり5分ほどおき、出てきた水分をキッチンペーパーで優しくふく。かぶは皮ごとすりおろし、ざるにあげ軽く水を切る。かぶの葉は茹でて長さ1cmに切る。にんじんはお好みの型で抜いておく。
- ② ①の鱈に酒をふりかけ、にんじんとともに蒸気があがった蒸し器に入れて中火で5分ほど蒸す。
- ③ 卵白はハンドミキサーなどを使って七分立てにし、片栗粉と塩を混ぜた後、①のかぶとかぶの葉を加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り、③をふんわりとかけ、中火で10分ほど蒸す。
- ⑤ 鍋にAを入れて温め、Bの水溶性片栗粉でとろみをつけ、蒸しあがった④にかける。お好みでわさび(分量外)を添える。

お手軽本格鱈料理

魚料理は難しそう、手間がかかる、といったイメージを持たれがちですが、ヘルシーで栄養価も高く、ぜひご家庭で取り入れていただきたいもの。
冬に旬を迎える魚は、寒さに耐えられるよう身に脂が乗って栄養価が高くなるといわれています。
寒〜い冬にぴったりなお手軽本格^{たら}鱈料理をご紹介します。

春季 婦人生活習慣病 予防健診実施の ご案内

令和2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61年3月31日以前生まれの方が対象です。

実施期間

令和2年4月1日～8月31日

健診会場

全国700カ所
東振協ホームページから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……3,850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)
令和元年12月1日(日)～令和2年1月21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。
令和2年1月15日(水)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	検査項目		被扶養者	被保険者	
問診	診察	○	○	肝機能	AST(GOT)	○	○	
身体計測	身長	○	○		ALT(GPT)	○	○	
	体重	○	○		γ-GTP	○	○	
	BMI指数	○	○		ALP	○	○	
	標準体重	○	○		尿酸	○	○	
	腹囲	○	○	血球検査		赤血球数	○	○
視力		○	○		ヘマトクリット	○	○	
血圧	最高／最低	○	○		ヘモグロビン	○	○	
聴力	左右オーゾオ	－	○		MCV	○	○	
糖代謝	尿糖(定性)	○	○		MCH	○	○	
	空腹時血糖	○	○		MCHC	○	○	
	HbA1c	○	○		白血球数	○	○	
腎尿路系	尿蛋白(定性)	○	○		血小板数	○	○	
	尿潜血反応	○	○		呼吸器系	胸部X線	○	○
	クレアチニン	○	○			消化器系	上部消化管X線	○
		eGFR	○	○		便潜血反応(免疫2回法)	○	○
脂質代謝	総コレステロール	○	○	心電図	安静時	○	○	
	HDLコレステロール	○	○	子宮	医師採取	○	○	
	LDLコレステロール	○	○		自己採取	○	○	
	中性脂肪	○	○	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。



料理制作●磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)
スタイリング●佐藤 絵理 撮影●黒山 サトル

1人分
エネルギー
116kcal
塩分
1.0g

「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を効果的かつ効率的に実施していくことを目的に設置された「健康管理事業推進委員会」が、令和元年11月28日(木)に開催され、令和2年度の保健事業が検討されました。

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」がご利用できます。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、本年度も被保険者・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。ぜひともご活用ください。

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	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11,000円 ▶ 5,500円 40歳以上被扶養者負担金 通常16,500円 ▶ 11,000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、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。

整骨院・接骨院では 健康保険が 使えるケースは 限られています

整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

被扶養者の認定要件に 「国内に居住していること」が 追加されます



令和2年4月1日から、健康保険法における被扶養者等に条件として、「国内に居住していること」が追加となります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、以下に示す例外を除いて被扶養者とはなりませんので、被扶養者の資格がなくなります。

- ① 外国において留学をする学生
- ② 外国に赴任する被保険者に同行する者
- ③ 観光、保養またはボランティア活動、その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者
- ④ 被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた者であつて、
②と同等と認められる者
- ⑤ ①から④までに掲げる者のほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる者

また、日本国内に住所を有していても、日本国内の滞在目的(ビザ)が次の特定活動の場合は、被扶養者とは認められません。

- ① 病院等に医療目的で滞在する者、およびその者の世話をする者
- ② 1年を超えない期間、観光・保養を目的とし、滞在する者

別居による扶養認定に該当される方

「別居による扶養認定」について、被扶養者への援助は、手渡しによるものは認められません。必ず「援助にかかる振り込み等が確認できる書類」が必要になりますので、ご注意ください。

※単身赴任および通学のための別居の場合を除く。

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!



2020 新しいワタシ

少しの工夫で、
確実に変わる。だから、
ルネサンスで
動き出そう。

ちょっとだけ
身体を動かしてみよう。
続けられる環境に
身を置いてみる。

RENAISSANCE

03-5600-5399 平日/10:00~17:30

店舗の詳細は [ルネサンス](#) [店舗一覧](#) [検索](#)

※本特典は新規入会の方に限ります。 ※一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。

期間限定 1/11(土) ▶ 2/16(日)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々 8,580 円 Monthly
(税込) コーポレート会員

都度払い 使う毎にお支払い
1回 1,650 円 1 Day
(税込) コーポレート会員

・入会時の手数料
通常1,100円(税込)

・レンタル用品
通常3,630円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ
最大2ヶ月間

・レンタル用品
通常1,600円/回(税込)
タオル(大小セット)・
シューズ・
Tシャツ・
ハーフパンツ
入会当日

0 円 0 円

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



第43回東京総合健保野球大会の中止について

(一社)東振協主催、日刊スポーツ新聞社後援の「第43回東京総合健保野球大会」が、令和元年10月6日(日)からさいたま市にある大宮けんぽグラウンドで開催されました。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、当健保組合代表として(株)ヤマカミが参加、1回戦を順当に勝ち上がったところでしたが、台風19号の影響によって大宮けんぽグラウンドは冠水し、復旧のめどが立たなかったことから、今年度の野球大会は中止となりました。

公告

令和2年度 任意継続被保険者の
標準報酬月額および日額

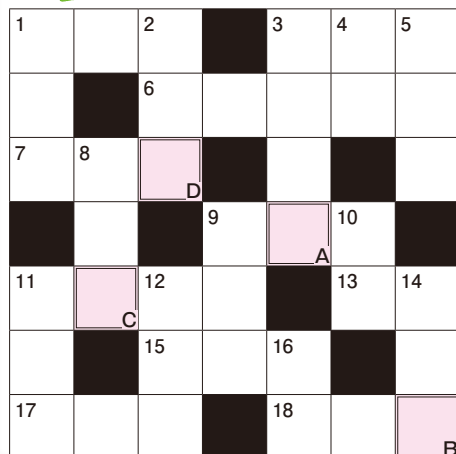
標準報酬月額 340,000円

標準報酬日額 11,330円 (令和2年 4月1日より)

クロスワードパズル

第136回
けんぽクイズ

©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

- 雪やこんご、___やこんご
- ベッド、ゴースト
- 家屋やビルなどを建てること
- 嘘つきには二枚ある!?
- お店でボトルを___する
- 「鰯」と書く青魚
- 寒い日の朝はなかなか出られない…
- 王様の耳は___の耳!
- ダウン
- 氷の上を滑る___スケート
- 雪だるまの帽子
- 冬眠する大型のほ乳類といえば

★ヨコのカギ

- きりたんぽが有名な東北の県
- 露天風呂に入ったときに眺める
- スキーやスノーボードは___スポーツ
- 雨を英語で
- カンガルーはこの中で子育て
- 雪の上を歩くと残る
- トランプのジョーカー
- これの切れたペンは使えない
- 乾電池の「凸」の方
- 乾布___で健康な体作り

- 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 令和2年2月14日(金)必着
- 当選者の発表 第137回の「けんぽクイズ」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135回当選者【答え:シュサイ】※敬称略・順不同
鈴木聡/佐藤昌一/有川真由美/小澤里美/丸岡広子/戸松輝稀/石川瑞絵/福田泰子/藤原加波/横田浩和