

保 健 だより

No. 204 2021 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 村岡 実



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らず、
まにおかれましては、新型コロナウイルス
感染症によって先行きが見通せない
なか、心身ともに大変なご苦労をさ
れておられることと存じます。こうし
た状況下におきましても、当健康保
険組合の事業運営に対し、格別のご
理解とご協力を賜り、厚く御礼申し
上げます。

国内外で感染が拡大している新型コ
ロナウイルスによって、2020年は生
活環境の変化を求められる一年とな
りました。日常生活に新しい生活様
式を取り入れるなどの社会変化に合
わせ、「骨太方針2020」においては
医療・介護分野でのオンライン化の推
進や、データヘルス計画と重症化予防
の推進を行う方針が示されました。
日々変わる情勢に、「健康に生活する」
ことの大切さを実感されている方は多
いと存じます。

健康で安心できる暮らしを保障す
る国民皆保険制度は、わずかな負担
で必要な医療が受けられる重要な制
度です。しかし、この制度の支え手
の中核を担う健保組合の財政状況は、

加速する高齢化に伴う医療費の増加
によって逼迫しており、制度そのもの
の継続が危ぶまれています。

こうした状況を受け政府は、全世
代型社会保障検討会議にて現役世代
の負担軽減となる施策の検討を進め
ています。一方で2021年は、感染
拡大による経済の混乱から、税収が
大きく落ち込むとともに保険料の減
収が避けられない状況です。健保組
合の全国的な連合組織である健康保
険組合連合会では、真に現役世代の
負担軽減につながる制度設計と、財
政が逼迫した健保組合の財政支援を
求めています。

健保組合では社会の変化に対応し
つつ、コーポラルスの推進と重症化予防
のための保健事業を進めてまいりま
す。みなさまにおかれましては、引き
続き体調に十分ご留意され、健康の
維持・増進に努めていただくとともに、
ジェネリック医薬品のご利用など医療
費の節減にご協力をお願いいたします。
みなさまのもとに、一日もはや
平穏な日々が戻りますよう心よりお
祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせ
ていただきます。

落ち込む経済に、 加速する収支悪化

今こそ医療保険 制度改革を!



国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

経済はコロナ禍で 戦後最大級の落ち込みに

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、現役世代の報酬水準が下がり、2021年の健康保険組合を取り巻く環境は不透明かつ厳しくなっています。ウイルスの第2波、第3波の襲来は、いわゆる「2022年危機(社会保険料率が30%を突破)」を深め、現役世代の負担は限界に達するものとみられます。負担の構造改革は待ったなしの状況です。

2020年4～6月期の国内総生産(GDP)速報値によると、物価変動の影響を除いた実質GDP(季節調整値)は1～3月期に比べて7.8%減、このペースが1年間続くと仮定した年率換算は27.8%減になります(内閣府8月17日発表。9月8日に下方修正28.1%減)。経済活動が大きく落ち込み、リーマン・ショック後の2009年1～3月期(17.8%減)を超える戦後最大級のマイナスとなりました。これは、「緊急事態宣言のもとで意図的に経済を止めたため、厳しい結果となった」(西村経済再生担当大臣)ことによるもので、税収、保険料の収入への影響は避けられません。

社会変化に対応した 負担構造改革が急がれる

コロナ禍による不要不急の外出自粛や3密(密閉、密集、密接)の回避は、経済を停滞させる要因となりました。健保連の健保組合の財政影響の試算結果(※)によると、2020年度当初予

算時に比べ、平均標準報酬月額で4.0%減、平均標準賞与額では12.9%減になると見込まれています。加えて、団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化はさらに加速します。それらを考え合わせれば、新年度予算編成では医療費の効率化・適正化の徹底と同時に、医療保険制度改革に向けて、後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げ、薬価の毎年改定、介護報酬の定時改定を急がなくてはなりません。

こうしたなか、自民党の有志議員による「国民皆保険を守る国会議員連盟」が、心強くも2020年8月27日に設立されました。設立趣意書では、全世代型社会保障改革における給付と負担の見直しの必要性に触れ、「支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革が急務である」との認識を示しました。健保連は、これを与野党議員に広げるため全力を注ぐべきといえます。

ウイルスの感染拡大によって、働き方や暮らしが大きく変わりました。ITを活用した在宅勤務の推進、行政・医療・教育のデジタル化が進み、菅内閣はデジタル庁を創設する方針を打ち出しました。時代の流れに積極的に対応し、難局を乗り越えなくてはなりません。一方で、コラボヘルスが稼働し、「健康経営」に取り組み企業は着実に増えていきます。健康寿命の延伸は、感染予防につながるといえます。

(※)出典：健康保険組合連合会「健保ユース」2020年8月合併号

(注)掲載内容については、2020年10月15日現在の情勢に基づき構成しています。

「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

医療費控除を 活用 していますか?

確定申告の期限は
令和3年3月15日までの
(5年間申告可)

知っておきたい
節税対策

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご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。

ポイント1

「医療費控除の明細書」を添付しましょう



国税庁ホームページから「医療費控除の明細書」をダウンロードして、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、ご自宅等で5年間保管しておく必要があります。なお、令和2年分の確定申告から、原則として領収書のみを添付(または提示)による申告は認められませんのでご注意ください。

ポイント2

健保組合発行の「医療費のお知らせ」を利用できます



当健保組合が発行する「医療費のお知らせ(医療費通知)」(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」は紛失しないように、大切に保管しておきましょう。

※「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費等については、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を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
税制も
選択できます

セルフメディケーション
税 控除 対象

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、所得控除が受けられる制度です(令和3年12月31日までの購入費)。

セルフメディケーション税制は医療費控除の特例という位置づけのため、医療費控除との併用はできません。

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、どちらか一方を選択して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(スイッチ)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。

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

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

(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、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など

*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。

スマホでカンタン!

春季 婦人生活習慣病 予防健診実施のご案内

令和3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/下記のQRコードを読み込むだけ)がご利用になりますので、ぜひ活用ください!!



受診対象者

35歳以上の女性被扶養者・女性被保険者

※昭和62年3月31日以前生まれの方が対象です。

実施期間

令和3年4月1日～8月31日

健診会場

全国約700カ所

東部ゴム健保組合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………当日窓口支払または振込

・窓口精算の場合は、会場での現金の支払いが発生します。
・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。
・自己負担金の支払いは、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部ゴム健保組合ホームページ参照)

申込方法

右記のQRコードをスマホで読み込んでいただくか、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2年12月1日(火)～令和3年1月19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3年1月19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:03-5619-15910)にご確認ください。

スマホで楽々申し込み!



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	腹囲	○	○
		○	○
		○	○
聴力	最高/最低	○	○
	左右オーゾ	○	○
糖代謝	空腹時血糖	○	○
	HbA1c	○	○
	尿蛋白(定性)	○	○
	尿潜血反応	○	○
脂質代謝	クレアチニン	○	○
	eGFR	○	○
	総コレステロール	○	○
	HDLコレステロール	○	○
中性脂肪	LDLコレステロール	○	○
		○	○

検査項目		被扶養者	被保険者
肝機能	AST(GOT)	○	○
	ALT(GPT)	○	○
	γ-GTP	○	○
	MCV	○	○
	ALP	○	○
尿酸		○	○
		○	○
血球検査	赤血球数	○	○
	ヘマトクリット	○	○
	ヘモグロビン	○	○
	MCH	○	○
	MCHC	○	○
	白血球数	○	○
呼吸器系	血小板数	○	○
		○	○
胸部X線		○	○
		○	○
消化器系	上部消化管X線	○	○
	便潜血反応(免疫2回法)	○	○
心電図		○	○
	安静時	○	○
子宮	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。

その薬、ジェネリックにできますよ!

花粉症の薬もジェネリックを使えば、もっとお安くなる!

監修 ■ 医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー 薬剤師 堀美智子

毎年のことだと、花粉症の医療費もばかになりませんよね!

今お使いの薬に、ジェネリックに変更できるものがあるか調べします!

花粉症の薬には、内服薬(のみ薬)や、鼻に噴霧する点鼻薬、点眼薬(目薬)などがあり、毎年同じ薬を処方してもらっている人も多いのではないのでしょうか。これらの中には、安価な「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」に変更可能な薬が含まれている可能性があります。ジェネリック医薬品を使用することで、下表のように薬代を節約することができます。ほかにも、胃腸薬や痛み止めなど、さまざまな薬にジェネリック医薬品があります。自分が今使っている薬にジェネリック医薬品があるかどうかを知りたいときは、医師や薬剤師に相談してみましょう。インターネットで調べること您也可以。

*薬によっては、ジェネリック医薬品がない場合もあります。

花粉症の薬代の比較(一例)

●アレルギー症状を抑える内服薬(60mg錠を1日2回、3カ月間服用した場合)

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 100円×90日=9,000円	2,700円
ジェネリック	1日分 30円×90日=2,700円	810円

1,890円おトク!

●鼻炎症状を抑える点鼻薬(18gびんを計6本使用した場合)

	薬価×本数	自己負担額
新薬	1本分 2,820円×6本=16,920円	5,080円
ジェネリック	1本分 1,390円×6本= 8,340円	2,500円

2,580円おトク!

●目のかゆみを抑える点眼薬(5mLびんを計6本使用した場合)

	薬価×本数	自己負担額
新薬	1本分 520円×6本=3,120円	940円
ジェネリック	1本分 140円×6本= 840円	250円

690円おトク!

※上記の薬価(薬代)は2020年10月31日現在のものです。また、薬価のみを計算したもので、実際に支払う医療費には、別途、調剤基本料や薬剤服用歴管理指導料、薬剤情報提供料などが含まれます。

※用量、薬価等は一例であり、薬剤やメーカーによって価格は異なります。なお、薬価は点数に「五捨五超入」という特別の計算ルールがあります。自己負担分は四捨五入され10円単位での支払いとなり、上記は3割負担の場合です。

ジェネリックの有無や価格を調べてみよう

下記のWebサイトでは、処方された先発医薬品の名前を入力するだけで、切り替え可能なジェネリック医薬品や、その価格などを調べることができます。ジェネリックがあるようなら、変更可能か薬剤師に相談してみましょう。

●かんじゃさんの薬箱

(日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会)
http://www.generic.gr.jp/index_sr.php
ジェネリック医薬品の名称や価格がわかります。

●かんたん差額計算(日本ジェネリック製薬協会)

<https://www.jga.gr.jp/general/easycalc.html>
ジェネリック医薬品に切り替えた場合の、1年間の差額や窓口負担の差額がわかります。

健康相談のご案内

当健保組合の関連団体である健保連東京連合会では、被保険者およびその家族を対象に、毎週水曜日に「健康相談」を行っております。健診結果で気になることがあったときや、現在気になる症状があるとき、自分自身に合った正しいダイエット方法を知りたいなど、お気軽にご相談ください。

相談料 無料

受付時間 毎週水曜日 9:30~16:30
(ただし12:00~13:00は除く)

利用方法 ①電話による相談
TEL: **03-3357-6561** (相談室直通)
②直接相談室にご来所いただいたうえでの相談
所在地: 東京都新宿区四谷1-1-2

【ご来所に関するお問い合わせ】
健康保険組合連合会東京連合会 業務課 TEL: **03-3357-5213**

インフルエンザ 予防接種のご案内

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。

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1,500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
<https://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。

スポーツクラブ ルネサンスをご利用ください!

RENAISSANCE



思い立ったらすぐできる。これ、続きそう!

自宅で参加できるルネサンスのオンラインスタジオ

RENAISSANCE Online Livestream

LIVEだからこそその臨場感。1アカウントで、ご家族やお友だちとみんな一緒に楽しめる!

ルネサンス契約法人【限定】定額プランご登録の方は

月額固定で参加し放題!!

3,000円/月 (税別) 税込 3,300円

ルネサンスと法人契約されている組織にご所属の方でまだルネサンスに入会されていない方が対象です。

開始月 **最大1ヵ月分無料!**

3月31日(水)23:59まで

ご登録方法はカンタン! **今すぐ**

ルネサンス ライブ



ほうれん草の チーズスフレ~フランス~

【調理時間の目安】35分

材料 (直径8cmコcott6個分)

ほうれん草(ざく切り).....1束(200g)
玉ねぎ(みじん切り).....1/4個
卵.....3個
バター.....20g
薄力粉.....大さじ3
牛乳.....160mL
A ビザ用チーズ.....80g
塩、粗びき黒こしょう 各少々
オリーブ油.....小さじ1

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、ほうれん草と玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ②小鍋にバターを溶かし、薄力粉をふるい入れて混ぜながら弱火で1分ほど炒め、牛乳を少しずつ加えてとろみがつくまで加熱する。
- ③②にAを加えて混ぜたあと火を止める。ボウルにうつして粗熱がとれたら卵黄3個と①を加えて混ぜる。
- ④別のボウルに卵白を入れてツノが立つまで泡立てる。③に3回程度に分けて加えて、泡を潰さないように混ぜる。
- ⑤コcottにバター(分量外)を薄くぬり、④を等分に入れて180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

スフレってなに?

フランス語で「ふくらんだ」という意味の、オーブンで焼いた料理。レシピのようにほうれん草を使った主食もあれば、チョコレートなどを使ったデザートもあります。できたての熱いうちに食べるのがおすすめ。

旬菜栄養メモ

ほうれん草

ほうれん草はβカロテンやカルシウム、ビタミン等が豊富で、抗酸化作用があります。皮膚や粘膜の健康を維持し、免疫を増強する働きがあるとされ、貧血予防に欠かせない鉄分も豊富です。ほうれん草の非ヘム鉄は体内への吸収率が低いので、良質なたんぱく質やビタミンCと組み合わせると吸収率がアップします。

料理制作・スタイリング ● 曾根 小有里
(管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影 ● 巢山 サトル

世界の 料理紀行



ご家庭でも旬の野菜を使って、ふだんあまり食べることのない諸外国の料理にチャレンジしてみましょう。今回はほうれん草を使用したフランスの料理をご紹介します。日本人の好みに合う味付けになっていますので、ぜひお試しください。



1人分
エネルギー
168kcal
塩分
0.5g

「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2年11月に書面審議により開催され、令和3年度の保健事業が検討されました。

東部ゴム健保へ加入を

協会けんぽに加入のゴム製品関連企業をご紹介します

当健保組合では、事業所の加入を積極的に促進しています。

みなさまの関連企業または取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ご紹介くださいますようお願いいたします。

加入要件は、全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入しており、ゴム製品を主体とする事業（製造・販売）およびゴム原材料の販売を主体とする事業を行っている事業所です。また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば上記以外の業種でも結構です。

お問い合わせ先 **03-6447-2513**

家庭用常備薬の斡旋

今年度は1月から2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。1月12日に公開の予定です。

公告 令和3年度 任意継続被保険者の標準報酬月額および日額

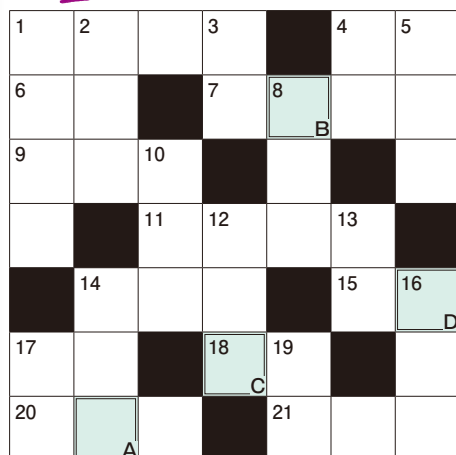
標準報酬月額 **340,000円**

標準報酬日額 **11,330円**（令和3年4月1日より）

クロスワードパズル

第139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

- 1 サンタクロースのソリを引く動物
- 2 12月の異称
- 3 ボタン鍋は___肉を使った料理
- 4 3位のメダルの色
- 5 速さ×時間で求める
- 8 弓の名手として知られる那須___
- 10 コタツで食べる果物の定番
- 12 例えば自分の卒業した大学
- 13 瓦がびっしり
- 14 領収書に貼る収入___
- 16 出演者の控え室
- 17 クリスマスツリーによく使われる木
- 19 神棚に供えるお酒

★ヨコのカギ

- 1 大晦日の夜に食べる___ソバ
- 4 遺跡から出土する食器
- 6 カウボーイが投げる
- 7 夏と冬にもらうのが楽しみな「ボーナス」
- 9 仙人の主食?
- 11 冬至の日に食べる野菜
- 14 オカメ、セキセイ
- 15 デジタルカメラには不要の___フィルム
- 17 ___を叩いて弟子入り志願
- 18 アンコウやタラはここにすむ魚
- 20 縫製工場に並ぶ機械
- 21 新聞や雑誌のライター

- 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3年2月26日(金)必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 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138回の答え:ウンドウ