

# 兵庫県運輸業 健保だより

2017  
秋号  
No.141

あなたの健康づくりを応援します



## 主 な 内 容

新しい組合会議員が決まりました  
平成28年度決算のお知らせ  
特定健診受診並びに特定保健指導のご案内  
糖尿病重症化予防対策のご案内  
インフルエンザ予防接種補助のお知らせ  
ジェネリック医薬品使用のお願い  
被扶養者再確認のご協力のお願い 他

神戸海洋博物館

ご家族でご覧ください

## 新しい組合会議員が決まりました

### ご挨拶

理事長 濱田 長伸



秋麗の候、被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

私は、この度、組合会議員改選において兵庫県運輸業健康保険組合の理事長に再選されました。

健康保険組合は国民医療費の増大と後期高齢者支援金、前期高齢者納付金の重い負担の下で厳しい財政運営を続けてきましたが、平成29年度からは後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬となることから、一層重い負担を強いられることが予想され、医療制度の存続が危ぶまれます。持続可能な制度への改善に向けて抜本的改革を強く求めていきたいと思っております。

健康保険組合を取り巻く情勢は一段と厳しい折柄、役職員一同決意を新たに組合運営に取り組んでまいります。事業主並びに加入員の皆さまには今後とも一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆さまのますますのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

### 新しい組合会議員 (26名)

日頃より事業主・被保険者の皆さまには、健康保険組合の事業運営につきまして、ご理解とご協力をいただいておりますことに感謝申し上げます。

さて、当組合の組合会議員任期が去る平成29年7月30日に満了したことに伴い、次期組合会議員の改選を実施しました。

その結果、次の方々が組合会議員に就任されました。



| 選 定  |       |                     | 互 選 |       |                 |
|------|-------|---------------------|-----|-------|-----------------|
| 役員名  | 氏 名   | 所属事業所               | 役員名 | 氏 名   | 所属事業所           |
| 理事長  | 濱田 長伸 | 株式会社 浜田 運 送         | 理事  | 西村 修治 | 大同通運株式会社        |
| 理事   | 福永 征秀 | 信 栄 運 輸 株 式 会 社     | 〃   | 溝口 昭夫 | 日新自動車運送株式会社     |
| 〃    | 池尻 博史 | 大 陽 運 送 株 式 会 社     | 〃   | 二宮 秀樹 | 早 駒 運 輸 株 式 会 社 |
| 〃    | 北野 耕司 | 姫路合同貨物自動車株式会社       | 〃   | 田中 照明 | 兵庫貨物運輸作業株式会社    |
| 常務理事 | 大西 正敏 | 兵庫県運輸業健康保険組合        | 〃   | 福本 正昭 | マルエス工運株式会社      |
| 監事   | 井阪 一仁 | 井 阪 運 輸 株 式 会 社     | 議員  | 大亀 保彦 | 株式会社 大 木 産 業    |
| 議員   | 原田 正  | 神 戸 通 運 株 式 会 社     | 〃   | 福永 広作 | 川西港運株式会社 沿岸部    |
| 〃    | 松原 正武 | 三 田 運 送 株 式 会 社     | 〃   | 金築 秀人 | ジャパントラック大阪株式会社  |
| 〃    | 水田裕一郎 | 飾 磨 海 運 株 式 会 社     | 〃   | 乾 志郎  | 株式会社 新 宮 運 送    |
| 〃    | 谷井 秀彰 | 谷 井 運 輸 株 式 会 社     | 〃   | 寺本 雅明 | 寺本運輸倉庫株式会社      |
| 〃    | 小林 泰  | 南 部 運 送 株 式 会 社     | 〃   | 前田 泰志 | 株式会社ハーテック・ミワ    |
| 〃    | 見満 良昭 | 株式会社 丸 大 運 送 店      | 監事  | 喜田 和宏 | 株式会社 兵 食        |
| 〃    | 平郡 義章 | 三 輪 運 輸 工 業 株 式 会 社 | 議員  | 川瀬 晴久 | 菱 神 運 輸 株 式 会 社 |

任期：平成29年7月31日～平成32年7月30日

(敬称略、事業所50音順)

## マイナンバー制度における情報連携の試行運用が始まりました



マイナンバーキャラクター  
マイナちゃん

情報連携とはマイナンバー法により、各行政機関等の情報提供ネットワークシステムを利用して行政手続きを円滑に実施するためのものです。

まだ、「マイナンバー」をご提出いただけていない加入員様には、勤務先を通じて、至急、ご提出いただきますようお願いいたします。

「マイナンバー」の提出がない場合で個人番号利用事務処理の必要が生じたときは、「住民基本台帳法」の規定に基づき、住民基本台帳ネットワーク(住基ネット)経由で収集いたしますので、ご了承いただきますようお願いいたします。

- 1 試行運用期間は平成29年7月の情報連携開始日から3ヵ月程度の予定です。
- 2 試行運用期間中は情報連携における事務処理の確認・検認を行うため、各種手続きには従来どおり必要書類を添付してください。併せて、情報提供ネットワークシステムを利用した事務処理を行うこととされております。
- 3 本格運用の開始時期や開始後の事務手続き等の詳細については別途お知らせします。

### 厚生労働省近畿厚生局の事務監査が実施されました

監督庁である厚生労働省近畿厚生局の事務監査が去る9月12日(火)、健保会館会議室において実施されました。

その結果、「財政状況については、健全化に努めていることが認められた。今後も、高齢者を含めた医療費の動向を注視しつつ、データヘルス計画に基づく保健事業の推進により、財政の健全化に努めること。また、保健事業については、積極的に取り組んでいることが認められた。今後も効率的かつ効果的な事業の推進に努めること。」という講評をいただきました。

# 平成28年度決算のお知らせ

## 医療費と高齢者医療の拠出金の増加で厳しい状況に

当健保組合の平成28年度決算は、収入総額は、被保険者の増加等から、前年度より1億8,473万円増加しましたが、支出においては、保険給付費が前年度より2億1,756万円の大幅な増額になり、また、高齢者医療への拠出金が9,059万円増加したため、支出総額は前年度より3億487万円増加し、準備金から1億4,700万円を繰入れ、経常収支で2億2,048万円の赤字となりました。



健康保険組合連合会の報告によると、平成29年度予算早期集計では、健保組合全体で3,060億円の経常赤字額を計上しており、赤字組合は全組合の7割を超えています。また、平成29年度より後期高齢者支援金は全面総報酬割となり、納付金の負担額がさらに大きくなると予想されます。

しかし、そうした状況でも当健保組合は皆さまの健康の維持・増進のため、特定健診・特定保健指導・生活習慣病健診補助・人間ドック受診補助・がん検診補助・糖尿病重症化予防事業・インフルエンザ予防接種補助・施設利用補助などの保健事業を実施し、日々の健康づくりをサポートをしています。

皆さまにおかれましても健康に留意され、医療費の節減となる適正受診やジェネリック医薬品の積極的な利用を心掛けていただきますようお願いいたします。

### ◎組合現況 (平成29年3月末現在)

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 事業所数     | 148事業所                              |
| 被保険者数    | 7,568人<br>(男 6,843人、女 725人)         |
| 被扶養者数    | 7,914人                              |
| 平均標準報酬月額 | 341,142円<br>(男 352,699円、女 231,143円) |
| 総標準賞与額   | 4,998,557千円                         |
| 平均年齢     | 45.33歳<br>(男 45.53歳、女 43.42歳)       |
| 前期高齢者加入率 | 4.15%                               |

### (平成28年度)

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| <b>健康保険料率合計</b> | <b>1,000分の100.70</b> |
| 〔事業主〕           | 1,000分の50.60         |
| 〔被保険者〕          | 1,000分の50.10         |
| 一般保険料率          | 1,000分の99.67         |
| 〔事業主〕           | 1,000分の50.08         |
| 〔被保険者〕          | 1,000分の49.59         |
| 基本保険料率          | 1,000分の59.06         |
| 〔事業主〕           | 1,000分の29.68         |
| 〔被保険者〕          | 1,000分の29.38         |
| 特定保険料率          | 1,000分の40.61         |
| 〔事業主〕           | 1,000分の20.40         |
| 〔被保険者〕          | 1,000分の20.21         |
| 調整保険料率          | 1,000分の1.03          |
| 〔事業主〕           | 1,000分の0.52          |
| 〔被保険者〕          | 1,000分の0.51          |
| 介護保険被保険者数       | 6,903人               |
| <b>介護保険料率</b>   | <b>1,000分の17.40</b>  |
| 〔事業主〕           | 1,000分の8.70          |
| 〔被保険者〕          | 1,000分の8.70          |

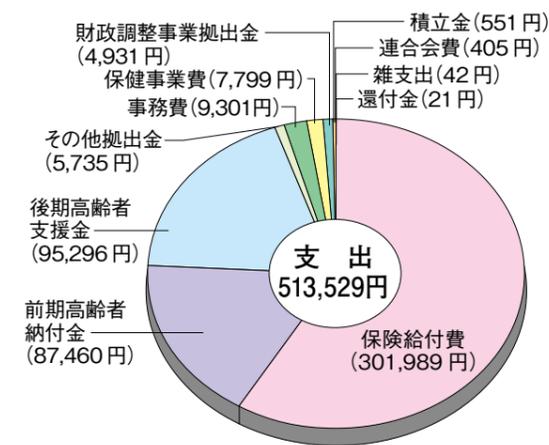
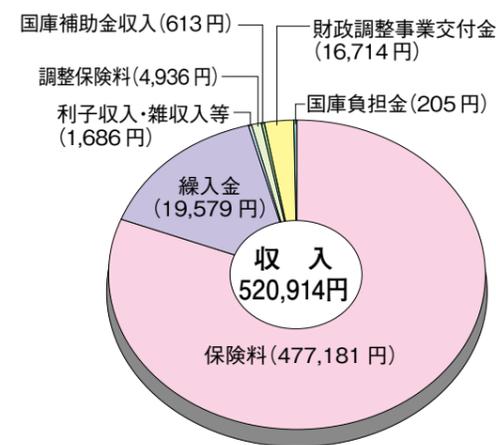


## 平成28年度収入支出決算の概要

### 健康保険

| 収入 (千円)       |                  | 支出 (千円)          |                  |
|---------------|------------------|------------------|------------------|
| 保険料           | 3,582,674        | 事務費              | 69,829           |
| 国庫負担金         | 1,536            | 保険給付費            | 2,267,337        |
| 調整保険料         | 37,060           | 納付金              | 1,415,186        |
| 繰越金           | 0                | 〔前期高齢者納付金〕       | 〔656,647〕        |
| 繰入金           | 147,000          | 〔後期高齢者支援金〕       | 〔715,486〕        |
| 国庫補助金収入       | 4,606            | 〔その他(退職者給付拠出金等)〕 | 〔43,053〕         |
| 財政調整事業交付金     | 125,488          | 保健事業費            | 58,553           |
| 雑収入           | 12,658           | 還付金              | 158              |
| <b>合計</b>     | <b>3,911,022</b> | 財政調整事業拠出金        | 37,021           |
| <b>経常収入合計</b> | <b>3,598,067</b> | 連合会費             | 3,037            |
| 決算残金          | 55,450           | 積立金              | 4,139            |
| 経常収支差引額       | ▲220,482         | 雑支出              | 312              |
|               |                  | <b>合計</b>        | <b>3,855,572</b> |
|               |                  | <b>経常支出合計</b>    | <b>3,818,549</b> |

### 被保険者1人当たり



|       |  |
|-------|--|
| 保険料   | 健康保険組合を運営するための主な財源です。保険給付、保健事業、高齢者医療制度の財源に使われます。 |
| 保険給付費 | 加入員の皆さまの病気やケガ、出産、死亡などのとき支給します。                   |

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 前期高齢者納付金 | 高齢者医療の財源となります。                   |
| 後期高齢者支援金 |                                  |
| 退職者給付拠出金 |                                  |
| 保健事業費    | 加入員の皆さまの保健指導、疾病予防、健康増進を目的に支出します。 |

### 介護保険

| 収入 (千円)   |                | 支出 (千円)   |                |
|-----------|----------------|-----------|----------------|
| 保険料       | 428,785        | 介護納付金     | 428,132        |
| 繰越金       | 0              | 還付金       | 27             |
| 繰入金       | 0              | 積立金       | 0              |
| 雑収入       | 1              | <b>合計</b> | <b>428,159</b> |
| <b>合計</b> | <b>428,786</b> |           |                |
| 決算残金      | 627            |           |                |

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者やそのご家族を社会全体で支えていく制度で、40歳以上の被保険者から「介護保険料」として納めていただいた保険料を、そのサービスに充てるため「介護納付金」として支出します。

# 健診を受けないなんて、もったいない!



## 健診から始まる将来の健康

特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための大切なものです。健診を受けるか、受けないかは、あなたの大切な人生にもかかわってきます。「病気への道」と「健康への道」、あなたはどちらを選びますか?

40歳から75歳未満の方は毎年、特定健診を受診しましょう。

## みんなに健診が必要な理由

「忙しい」「健康だから」という理由で健診を受けないのはもったいないことです。

A子

毎日忙しいし、体力は自信あるのよ。



B男

僕は太っていないからメタボは関係ないよ。



生活習慣病は自覚症状がないのが特徴で、知らず知らずのうちに病気が進行していることもあるよ。

え! そうなんだ。

たしかに内臓脂肪の蓄積に着目したのが特定健診だけど、健康に影響のあるたばこやアルコールの状況について、尋ねられることもあるんだよ。

どんなことをやるの?

健診にかかる時間はおよそ数時間。病気になって入院や通院することと比べたら、わずかな時間だよ。

そうね、わずかな時間よね…。

禁煙したい人には禁煙治療のできる病院を紹介したり、飲酒習慣のある人にはその頻度や量を尋ねて、飲みすぎの場合は減らすためのアドバイスをしたりすることもあるよ。

いろいろな健康情報が得られるんだな。

家族のためにも病気になるてはならない! 今年から健診に行くわ。

がん検診も受けてね。

仕事のためにも、自分のためにも、やっぱり健診だ!

# 健診を受けっぱなしにしていませんか?



年1回の健診をせっかく受けても、サラッと結果を見ておしまいにしていませんか? 結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

### 「要治療」「要精密検査」があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがないようにしましょう。

### 「正常」「異常なし」だったら

今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

### 「要再検査」「経過観察」があったら

「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多くいますが、基準値を外れている項目がありますので、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で手を打つことがとても大切です。



## 放置するとこんなにこわい!

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

高血圧を放置すると

脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も引きやすくなります。

脂質異常を放置すると

動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

肝機能異常を放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに進行する危険が高くなります。

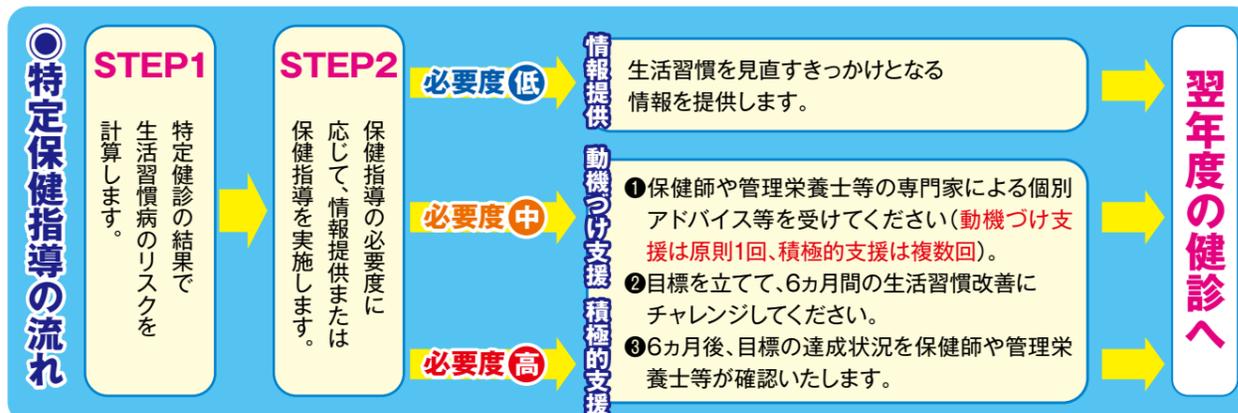
腎機能異常を放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

## 特定保健指導を受けましょう!

皆さまの健康づくりの支援に取り組んでいくため、各事業所と連携のうえ、メタボリックシンドローム対策として「特定保健指導」を実施しております。

対象者の方にはご案内文書を別途送付しておりますので、ご通知が届いた方は、ぜひ保健指導を受けましょう。



※特定健診・特定保健指導の実施は「高齢者の医療の確保に関する法律」により医療保険者の法定義務になっておりますので、加入員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

# 非肥満者で高血糖、脂質異常症、 高血圧症を有する方の 対策に取組みます



当健康保険組合では、平成25年度から健診結果、レセプトデータを基に非肥満者糖尿病重症化予防に取り組んでいます。

この取組みは、非肥満者で糖尿病の発症リスクのある方を抽出し、服薬管理、食事療法、運動療法等の保健指導を実施することにより、対象者の方々の健康・生活の向上を目的としています。**保健指導の実施のご案内のお知らせが届いたときは、積極的にご参加ください。**

なお、平成28年度の保健指導は糖尿病予備群（医療機関で治療を受けていない方）273名の方を対象として68名の方が参加しました。

## 糖尿病の 予防と改善

### 毎日の暮らしの中で 食事、運動に気をつけよう

糖尿病の予防・改善は「食事療法」「運動療法」「薬物療法」が基本です。このうち、日常生活の中で予防・改善につながるのは「食事療法」と「運動療法」です。食事療法は、血糖値のコントロールを助け、高血糖状態が続くことを防いでくれます。運動療法は、血糖値をコントロールし、インスリンの働きを助け、脂質代謝を改善してくれます。

### 食事

- 適正なエネルギー量をとりましょう  
1日に必要なエネルギー量の目安は、成人男性が1400～1800kcal、成人女性が1200～1600kcalです。ただし、体格や活動量によって異なるので、受診したときなどに栄養士などにどのくらいの量が適正か相談するとよいでしょう。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
3大栄養素は、全体の50～60%を炭水化物でとり、残りをタンパク質と脂質からそれぞれ約半分ずつとるのが理想です。
- 野菜はたっぷり最初にとろう  
1日350g、そのうち緑黄色野菜120gが目安。
- 食事は決まった時間に
- 甘いもの、脂っぽいものを食べ過ぎない
- 薄味を基本にしよう
- よく噛んで、時間をかけて食べよう



### 運動

- 運動はできれば毎日、最低でも週3日は行う
- 歩くときは軽く汗をかく程度に
- 1日8千歩を目安に歩く
- 1回の運動継続時間は15分以上複数回
- 水泳、ジョギング、自転車など有酸素運動を取り入れる
- 食事の15～30分後に運動を始める（食後の高血糖状態が抑制される）
- 準備運動、整理運動を十分行う

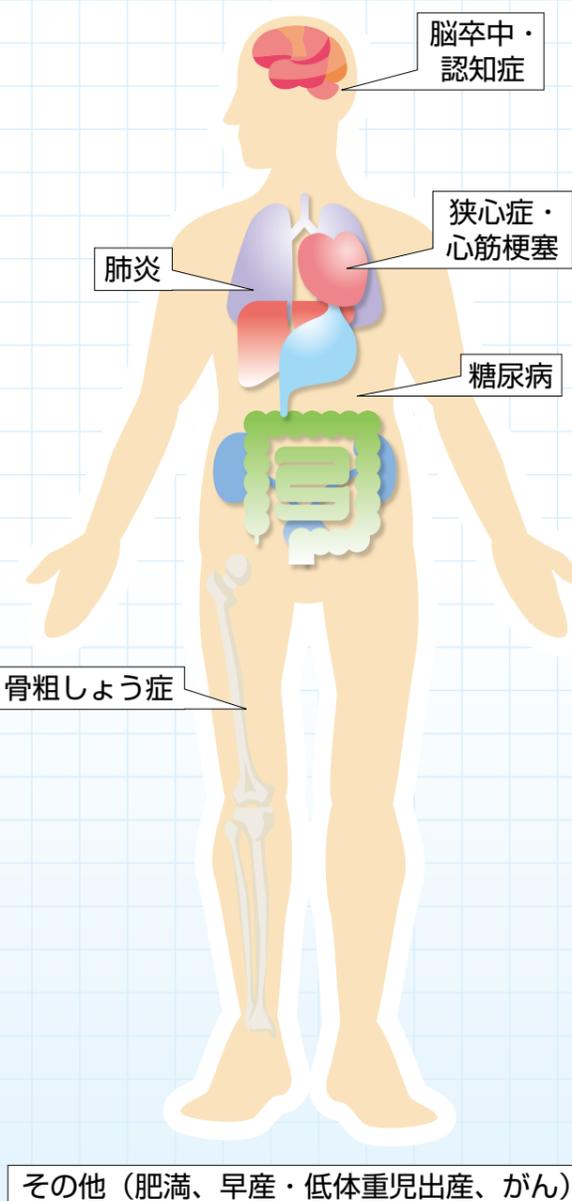
※空腹時血糖250mg/dl以上の人などは、運動中に高血糖になることがあるので注意が必要です。



お口の健康サポーター、  
かかりつけ歯科医を  
持っていますか？

## 「歯の健康」は 全身に影響する

### 全身に広がる歯周病の影響



歯の健康は全身に影響します。特に歯周病が進むと歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管を巡って体の各組織に悪影響を与えてしまいます。ブラッシングなどのセルフケアに加え、かかりつけ歯科医を持ち定期的に歯科健診を受けるなどのプロフェッショナルケアも重要です。

### 歯周病と糖尿病は負の相関関係

歯周病菌は血液中でもしばらく生きることのできる特殊な細菌です。歯周病が進行すると歯茎から歯周病菌が血管の中に侵入し、毒素を出しながら血流に乗って全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めてしまいます（右図）。

最近では歯周病と糖尿病の関連性が指摘されています。歯周病菌の持つ毒素はインスリンというホルモンの働きを低下させるため、歯周病になると糖尿病が悪化してしまいます。血液中のブドウ糖をコントロールするインスリンが不足したり、働きが不十分だったりすると高血糖となり、一方、糖尿病になると細菌に対する抵抗力が低下し、感染症でもある歯周病が起こりやすくなります。

歯周病と糖尿病は負の相関関係にあります。糖尿病を悪化させないためにも歯科で口腔ケアをしてもらう必要があります。

### 放置すると全身の病気の原因に

その他歯周病が影響する病気としては、動脈硬化による血管の病気、心臓病、骨粗しょう症、がんなど全身に及びます。歯周病は成人の8割がかかっているとされ、虫歯と並び歯を失う代表的な病気です。これからは歯を守るだけでなく、放置すると全身の病気につながる歯周病の予防は非常に重要です。

### 喫煙の影響で歯茎が破壊

喫煙の影響も看過できません。タバコの煙が最初に通る口は煙の影響を最も受けやすい器官の一つです。やにが歯に付くと見た目が悪いだけでなく、プラークが落ちにくくなり歯周病や虫歯が悪化し、また、ニコチンなどの影響で歯周病菌と闘う白血球の働きが低下し、歯茎や歯槽骨が破壊されやすくなります。

歯や歯茎を守るためにも禁煙は重要です。条件を満たせば禁煙治療に健康保険が使えますので医師に相談するのもひとつの方法です。

# インフルエンザ予防には

早めの対策が

# 効果的です!



例年、インフルエンザは12月から3月にかけての気温が低く乾燥した時期に流行します。

予防にはワクチンの接種が有効とされており、

当健保組合でもインフルエンザ予防接種費用の一部を補助しています。

**効果が出るまでには2週間後から4~5ヵ月程度継続するといわれていますので、流行する前のいまのうちに受けておくのがお勧めです。**

## ワクチン接種はインフルエンザへの最低限の備え

予防接種を受けても、インフルエンザを100%防ぐことができるわけではありません。しかし、かかりにくくなったり、かかっても重症化の予防につながるとされています。ぜひ早めに予防接種を受けておきましょう。

## ワクチン以外にも秋から始めたいインフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

### ●規則正しい生活で免疫力を高める

バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠を



### ●小まめにうがい、手洗いをする

外出先から帰ったら、必ずうがいと石けんで手洗いを



### ●加湿器などで湿度50%程度に

湿度に弱いインフルエンザウイルスが活動しにくい環境に



## 『インフルエンザ予防接種』を受けましょう

インフルエンザの流行期に備えて、「インフルエンザ予防接種」を受けられた方に対して補助金を支給いたします。インフルエンザが流行する前にぜひ、予防接種を受けられますようご案内いたします。

### ■補助金対象期間

平成30年3月31日までに医療機関で実施したもの

### ■補助金支給対象者

被保険者及び被扶養者

### ■補助金限度額

一人当たり(年度1回)費用の半額。ただし2,000円を上限とします。

### ■請求方法

インフルエンザ予防接種を実施後に「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に必要事項を記入し、医療機関の領収書(写)を添付し、事業所を通じて請求してください。

※領収書(写)については、レシートではなく、①受診者氏名 ②日付 ③金額 ④項目(インフルエンザ接種代) ⑤病院名が明記されているものを添付してください。

※詳細については、組合庶務課までお問い合わせください。



# ジェネリック医薬品を 利用しましょう!

新薬と同じ成分・効能でありながら、新薬より価格が3~5割程度安いジェネリック医薬品は、患者にとっては薬代が節約できるというメリットがあります。高齢化に伴う医療費の増大が見込まれる中、ジェネリック医薬品の普及によって、国民医療費や健康保険組合の医療費の軽減も期待されています。

まず医師にジェネリック医薬品が使えるか、相談してください。

ジェネリック医薬品を利用するにはどうしたらいいの?

処方せんの「変更不可」欄にチェックや医師のサインがなければ、ジェネリック医薬品に替えられます。

- ※ジェネリック医薬品希望シールをご活用いただき、ジェネリック医薬品の使用にご協力ください。
- 治療の理由でジェネリック医薬品に変更できないことがあります。
- 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。
- 保険薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合には、すぐには手に入らないことがあります。

## 「ジェネリック医薬品使用促進通知」による薬剤費の削減効果について

当健康保険組合では、医療費の削減と組合財政の健全化を図るため、平成21年度から加入員の皆さまに対し、「ジェネリック医薬品使用促進通知」の事業を実施しています。

通知対象者1,550人の平成28年3月から平成29年2月までの12ヵ月間、ジェネリック医薬品を先発医薬品に置き換えてみた場合、40,586,240円(使用割合57.1%)の削減効果が検証できました。

なお、「ジェネリック医薬品使用促進通知」は、ジェネリック医薬品に切り替えることにより一定額以上の薬剤費削減効果がある方に通知しています。

## 市販薬の購入で税金が戻ってきます

平成29年1月から、医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)が設けられました。

一定の条件を満たした人が特定の成分を含んだ市販薬を購入した場合に、確定申告で所得税等の控除が受けられる制度です。平成29年分の確定申告から適用となりますので、市販薬を購入した際のレシート等は大切に保存しておきましょう。

### このマークが目印です!

レシート(領収書)には、セルフメディケーション控除の対象商品であることが記載されています。



### セルフメディケーション税制の概要

- 対象者** 健診の受診やワクチン接種など一定の健康管理を行っている人(確定申告の際には証明が必要)
- 対象製品** 特定の成分が含まれた市販薬
- 控除額** 購入時の支払額が年間(1月1日~12月31日)で12,000円を超えたとき、その超えた額(上限88,000円)

セルフメディケーション税制による所得控除と、従来の医療機関での支払いなどに対する医療費控除を併用することはできません。どちらかを自分で選択することになります。

## 年間の「医療費のお知らせ」を交付します

平成29年度税制改正により、所得税等の医療費控除の申告手続きが、医療費等の領収証の添付に代わり、医療費等の明細書を添付する方式に改められましたが、医療費等の明細書として、健康保険組合が交付する医療費通知を活用できることとされました。このたびの制度改正により、医療費通知を添付した場合には、医療費通知に記載されている医療費等の領収証については添付が不要となり、確定申告手続きの簡素化になります。

これに伴い、従来の3ヵ月毎に交付していましたが「医療費のお知らせ」は廃止し、年間の「医療費のお知らせ」を交付しますので、医療費控除の申告時にご活用ください。

なお、平成29年分から31年分の医療費控除の申告手続きは、従来どおり、医療費等の領収書を提出してもよいこととなっております。くわしくは、最寄りの税務署へお問い合わせください。

## 被扶養者資格の再確認にご協力ください

本年度も12月を目途に18歳以上の被扶養者を対象に現況届により個別の事情をお伺いしますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

被扶養者資格の再確認は、健康保険法施行規則第50条の規定に基づき、毎年度実施しています。

健康保険組合では、保険料負担のない被扶養者の方にも、被保険者の方と同様に健康保険の給付を行っています。また、加入者数や加入率は納付金等の金額の計算に使用されます。そのため、現在被扶養者として認定されている方が引き続き資格があるかどうかの確認が必要です。

適正な認定と健康保険組合の財政の健全化のため、ご協力をお願いいたします。



### このようなケースにご注意

- 資格確認書類の提出を忘れていた!**  
期限までに必要な書類の提出がなかった場合、被扶養者の資格を失う可能性があります。
- 資格がなくなっていたのに気づかずにそのままにしていた!**  
資格を失ってから届け出を行わず、その間に医療機関を受診した場合は健保組合負担分の7割分の医療費を返還していただくことになります。

### こうして被扶養者の資格を再確認します

主な認定基準は以下のとおりですが、さまざまなケースが考えられます。個別の事情を伺ったうえで認定いたします。

#### 被扶養者と認められる主な基準は? .....

##### ■被保険者との関係について

- ・主として被保険者の収入で生計を維持していること
- ・被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟、および弟妹であること(被保険者と別居・同居どちらでも可)
- ・上記以外の三親等内の親族または、内縁関係の配偶者および父母および子で、被保険者と同一世帯であること

※75歳以上の方は後期高齢者医療の被保険者になります。

##### ■収入について

- ・被保険者と同一世帯に属している場合  
認定対象者の年間収入が130万円未満(認定対象者が60歳以上または概ね障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円未満)であって、かつ被保険者の年間収入の2分の1未満である場合
- ・被保険者と同一世帯に属していない場合  
認定対象者の年間収入が130万円未満(認定対象者が60歳以上または概ね障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円未満)であって、かつ、被保険者からの援助による収入額より少ない場合  
※501人以上の事業所に短時間(パート等)でお勤めの方は、一定の要件(月収8万8千円以上等)を満たしていれば、お勤め先の事業所で健康保険・厚生年金保険に加入することになり、被扶養者の資格は失いますので、お勤め先にご確認ください。

## 退職された場合や扶養家族から外れた場合

## 当組合の健康保険証は

# 使用できません

退職された場合や扶養家族から外れた場合は、現在お使用の健康保険証は使用できません。

健康保険証が使えるのは、退職日(扶養家族の方は、扶養から外れる日の前日)までです。  
退職日の翌日(扶養家族の方は、扶養から外れた日)からは使用できませんのでご注意ください。

健康保険証は必ず返納していただきますようお願いいたします。

- 健康保険証は、退職時にご家族分も含め、全員分を返納してください。
- 病院受診中のときは、病院の窓口へすぐに連絡してください。

もし...

資格喪失したあとに健康保険証を使用してしまったらどうなるの?



資格喪失日(退職日の翌日または扶養から外れた日)以降の医療費は全額自己負担となるため、保険使用分は返還していただきますのでご注意ください!!

※返還いただいた医療費は、受診日において加入されている健康保険から給付を受けられる場合があります。

### 健康保険証の取扱について

被保険者証は病院等で受診する際、身分を証明するものです。大切に取り扱いください。氏名が変わったとき、生年月日に誤りがあったとき、住所が変わったときは、事業主を経由して組合に届け出てください。

被保険者証の紛失により他人に使用されてもクレジットカードの様に使用を止めることができませんので自己責任となります。くれぐれも紛失のないようご注意ください。

## 接骨院・整骨院で保険証が

**使える場合** **使えない場合**

### けがや原因のある痛みは 保険証が**使えます**

#### ●骨折、脱臼

(応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得る必要があります)



#### ●急性の外傷性のけがによる 捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

えっ  
そうなの？

リラクゼーション  
目的では  
健康保険は  
使えませんよ



### × 病気や原因不明の痛みなどには 保険証は**使えません!** 【全額自己負担】

#### ●疲労回復・リラクゼーション目的の マッサージ

#### ●脳疾患の後遺症など慢性病

#### ●症状の改善がみられない 長期の施術

#### ●過去の交通事故などによる後遺症

#### ●日常生活の疲れや老化による 肩こり・膝の痛みなど

#### ●医療機関で同じ部位の 治療を受けているとき

#### ●医師の同意のない骨折や 脱臼の施術 (応急処置を除く)

#### ●仕事中や通勤途上のけが (労災保険が適用)



## 接骨院・整骨院で健康保険を使うときは **ここをチェック**

### 痛みの原因を正確に伝える

正確に原因を伝えて健康保険が使えるかを先に確認します。また、交通事故など第三者行為による負傷の場合は、先に健康保険に連絡してください。

### 領収証は必ずもらう

通院のたびに領収証を必ず受け取って大切に保存し、医療費通知と突き合わせて間違いがないかを確認してください。領収証は医療費控除を受ける際にも必要ですから、保存しておきましょう。

### 長期間かかる場合は 医師の診察を

長期に施術を受けても症状が改善しない場合は、内臓の病気が隠れていることも考えられるため、医師の診察を受けましょう。柔道整復師は医師ではないため、検査を行うことができません。

### 書類は白紙で署名しない

「療養費支給申請書」は保険請求のための書類です。白紙で署名せず、記載内容を確認して自筆で署名します。利き手の負傷で記入できないときだけしか代筆は認められません。住所欄には郵便番号、電話番号を忘れずに記入してください。

### 治療内容についてお尋ねすることがあります。

電話または文書で負傷原因、治療年月日、治療内容などを照会させていただくことがあります。受診の記録や領収証を保管し、照会があり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。

平成29年  
10月から

## 医療保険制度が改正されます

### 65歳以上の入院時の居住費(光熱水費相当額)の見直し

65歳以上の医療療養病床に入院する患者の居住費について、介護保険施設や住宅との負担の公平化を図る観点から、入院時の居住費が引き上げられました。

(平成29年9月まで)

| 65歳以上<br>医療療養病床                | 負担額    |
|--------------------------------|--------|
| 医療区分I<br>(II III以外の者)          | 320円/日 |
| 医療区分II III<br>(医療の必要性の<br>高い者) | 0円/日   |
| 難病患者                           |        |

(平成29年10月~)

| 65歳以上<br>医療療養病床                | 負担額    |
|--------------------------------|--------|
| 医療区分I<br>(II III以外の者)          | 370円/日 |
| 医療区分II III<br>(医療の必要性の<br>高い者) | 200円/日 |
| 難病患者                           | 0円/日   |

(平成30年4月~)

| 65歳以上<br>医療療養病床                | 負担額    |
|--------------------------------|--------|
| 医療区分I<br>(II III以外の者)          | 370円/日 |
| 医療区分II III<br>(医療の必要性の<br>高い者) | 0円/日   |
| 難病患者                           | 0円/日   |

## 育児休業の申出時期が追加されました

「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」の改正により、平成29年10月1日から育児休業の申出時期が追加になりました。

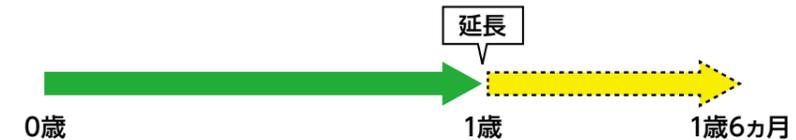
保育所待機等特別な事情がある場合に、例外的に子が1歳6ヵ月に達するまで延長できるとされていますが、再度申出することにより、育児休業期間を「**最長2歳まで**」延長されることとなりました。



### 育児休業期間の延長

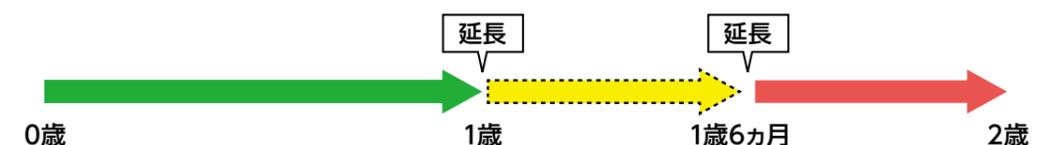
#### 現行の内容

育児休業期間は、原則として子が1歳に達するまで、保育所に入れられない等の場合に、例外的に子が1歳6ヵ月に達するまで延長できる。



#### 改正の内容

1歳6ヵ月に達した時点で、保育所に入れられない等の場合に再度申出することにより、育児休業期間を「**最長2歳まで**」延長できる。



兵庫県運輸業健康保険組合 ご加入の皆様  
 スポーツクラブ ルネサンス 法人利用ご案内



なりたい私に、  
 なり方いろいろ。

スポーツクラブルネサンスを法人会員として割引価格でご利用できるようになりました。

当健康保険組合では、組合員の皆さまの健康保持増進施策のひとつとして全国にスポーツクラブを展開する「ルネサンス」と利用契約を結びました。トレーニングジム、プール、スタジオ、温浴施設などの利用はもちろん、ひとり一人のカラダに合った個別のトレーニングメニューを作成いたします。被保険者および被扶養者の皆さまの、健康増進のために、是非ご利用ください。

ルネの  
 選べる自分スタイル



|                                |                         |                                |                                |                     |                                       |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
| 心身の<br>バランス<br>ヨガ<br>ゆるラクプログラム | 腰・膝痛<br>改善に<br>水中ウオーキング | 体幹の<br>強化に<br>スライストレーニング・ストレッチ | 駅伝チーム<br>も導入<br>adidas GYM&RUN | ストレス<br>解消<br>ZUMBA | 脂肪<br>燃焼に<br>GROUP FIGHT<br>ガッツリプログラム |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------------------|

お得なキャンペーン実施中!! 2017年 10/28(土) ~ 12/17(日)

特典①

入会時の  
 手数料 **0**円  
通常1,080円(税込)

特典②

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 **0**円  
通常6,696円(税込) 最大2ヶ月間  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ(パーキング) ※お取り扱いは各店舗様でございます。

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

個人で入会するよりお得! さらに全国のルネサンスが利用できます!

|  |  |  |
|--|--|--|
| 使いたい放題 <b>Monthly</b><br><small>いつでも<br/>         通えて<br/>         月額固定</small><br><b>8,424</b> 円/月<br><small>(税込)</small> | 月ごとに変更可能<br><small>(変更手数料なし)</small><br>お好みに合わせて2タイプ | 1回ごとに <b>1Day</b><br><small>自分の<br/>         ペースで<br/>         都度払い</small><br>法人会員<br>限定プラン <b>1,620</b> 円/回<br><small>(税込)</small> |
|--|--|--|

お近くのルネサンスで登録ください。事前に **WEB入会登録** をしていただくとう便利です。

|  |                                 |  |  |
|--|---------------------------------|--|--|
| ご入会に<br>必要なもの<br>兵庫県運輸業<br>健康保険組合<br>保険証 | Monthly<br>コーポレート会員は<br>右記も必要です | 月会費2ヶ月分<br>ご利用開始日<br>(1日・8日・16日・23日)に<br>よって異なります。 | ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は<br><b>キャッシュカード + 通帳</b><br><small>※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要<br/>         ※アリオ札幌、北沢、徳山へご入会の方は 支店名、口座番号がわかるもの<br/>         +届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。</small> |
|--|---------------------------------|--|--|

※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

WEB入会・詳細はこちらへ

ルネサンス 法人会員 検索

不明な点は、お電話ください

**03-5600-5399** 平日 10:00~18:00

※ご利用は15歳以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。・医師等により、運動を禁じられている方  
 ・妊娠中の方 ・他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ・酒気帯びている方 ・利用(タトゥー含む)のある方 ・ペット連れの方 ・暴力団関係者 ・会社が不当と認めた方

都内7店舗 女性専用ヨガスタジオ  
**ドゥミルルネサンス**  
 法人様はお客様にご利用いただけます。  
 ※上記特典はドゥミルルネサンスは対象外です



兵庫県運輸業健康保険組合のホームページ  
<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>