

兵庫県運輸業 健保だより

2018
新年号
No.143

あなたの健康づくりを応援します



主 な 内 容

新年のごあいさつ

医療費控除

保健事業のご案内 他

ご家庭にお持ち帰りのうえ、皆さまでお読みください



新年のごあいさつ

兵庫県運輸業健康保険組合
理事長 濱田 長伸

あけましておめでとございます

被保険者ならびにご家族の皆さまには、明るくお健やかな新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。平素より当健保組合の事業運営に格別のご支援とご協力とご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は各界で新記録が目立った年でした。将棋では14歳の藤井聡太四段が29連勝と30年ぶりに最多連勝記録を更新してブームとなりました。スポーツでは男子陸上100mの桐生祥秀選手が日本人で初めて9秒台をマークし、大相撲の横綱・白鵬は前人未達の1048勝の歴代新記録を樹立しました。今年は2～3月に韓国で平昌五輪、6～7月にFIFAワールドカップロシア大会が開催されます。2年後に迫る東京五輪を控え、日本選手の活躍と新たなヒーロー、ヒロインの登場を期待しましょう。

一方、社会保障の分野、ことに医療保険制度では、2025年に向けて高齢者の増加に対し制度を支える若年者の減少がますます顕著になることから、国民皆保険の維持のために高齢者医療制度の構造改革は喫緊の課題です。政府は今後の社会保障改革の方針として、これまでの高齢者に手厚い構造から全世代型に転換することを掲げています。健保組合としては、国による社会保障制度の新しいビジョンに期待しつつ、現役世代の負担軽減の実現のために、より公平な高齢者医療の負担構造の改革を訴えてまいります。

健保組合は財政面で依然厳しい状況が続いておりますが、平成30年度からデータヘルス計画の本格稼働である第2期がスタートします。また、生活習慣病予防を目的とする特定健診の実施は第三期に入ります。当健保組合としましては、これまで以上に実効性の高い保健事業を推進するため、データヘルス計画の取り組みを強化するとともに、特定健診・特定保健指導の受診率向上に向けた広報活動等を行ってまいります。

皆さまにおかれましても、健康に対する意識をさらに高めていただき、保健事業をご活用いただきながらご自身の健康を守っていただくようお願いいたします。



医療費控除

支払った医療費が高額であった場合は、
確定申告をすることで一定の金額の所得控除を受けることができます。

「治療」に関する費用は医療費控除ができる

医療費控除とは、その年の1月1日～12月31日までの間に支払った医療費が10万円を超えた場合に、超えた額を確定申告することで、最高200万円まで所得控除を受けられる制度です。これは申告した金額がそのまま返ってくるわけではなく、控除を受けることで、払い過ぎていた所得税が還付されたり、翌年の住民税が減額されるというものです。

医療費は本人の分だけでなく、共働きなどにかかわらず生計が一緒の配偶者や親族の医療費も合算して申告することができます。

平成29年分からは確定申告で領収書不要に

これまで、医療費控除を受ける場合には確定申告書と併せて医療費の支出を証明する領収書(シート)を添付する必要がありました。しかし、平成29年分の確定申告からは、領収書の代わりに申告者本人が様式に沿って作成した「医療費控除の明細書」、もしくは健康保険組合等の発行する医療費通知の原本を添付して申告することとなります。

その際、領収書は提出せずに済みますが、税務署から提示を求められたときのために手元に5年間は保管しておく必要があります。医療費通知を利用する場合は領収書の保管は不要ですが、交通費など医療費通知に記載されないものや健康保険の請求事務の都合で医療費通知に反映されていない分は明細書を作成し、領収書を保管しておく必要があります。

なお、平成31年分までは経過措置として従来の領収書の添付による申告も受け付けてもらえます。当組合におきましては、平成29年1月分～11月分「年間医療費のお知らせ」を2月中旬頃に送付いたします。

被保険者資格を喪失されると「医療費のお知らせ」は発行することができませんので、税務署所定の「医療費控除の明細書」により、医療費控除を受けてください。

ご注意ください!

柔道整復師の正しいかかり方

接骨院・整骨院では保険証が「使える場合」と「使えない場合」があります。保険証が使えない施術は全額自己負担となりますので、正しく理解し受療してください。

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)

運動後の筋肉疲労



けがではない病気
(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)
による痛み・こり



脳疾患の後遺症や
慢性病からくる痛
みやしびれ



過去の交通事故な
どによる後遺症



症状の改善がみら
れない長期の施術



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)



急性の外傷性のけがには
保険証が使えます



急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

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ことが必要です)

当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師の施術が適切だったか」を、文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただきますようお願いいたします。

節約の工夫で

花粉症を乗り切ろう!

花粉症は一度かかると毎年症状が現れるので、治療に掛かる費用も積み重なって無視できない金額になっていきます。医療費が節約できる工夫をご案内します。



ジェネリック医薬品を使う

処方箋が必要な薬のうち、特許が切れた成分で作られた安価な薬がジェネリック医薬品です。同等の効果で薬代が安く、医療の質を変えずに薬代を節約できます。安全性や効果も国によって確認されているため安心です。定期的・継続的に薬を使用する必要がある花粉症では、節約効果も大きなものになります。



花粉症のアレルギー症状を和らげる薬

(アレグラ60mg錠を1日2回)

	新薬	ジェネリック
1錠	64.9円	29.4円
4週間分	3,630円	1,650円

同じ効果でお得!

1,980円節約

アレルギー性鼻炎などの症状を和らげる薬

(ザジテンカプセル1mgを1日2回)

	新薬	ジェネリック
1カプセル	51.3円	5.8円
4週間分	2,870円	320円

2,550円節約

目のかゆみ、充血などの症状を和らげる目薬

(インタール点眼薬1日4回)

	新薬	ジェネリック
1瓶	653.3円	162.2円
4週間分	5,230円	1,300円

3,930円節約

※差額は薬の値段だけで計算した目安です。健康保険では窓口での支払いは一部で済むため、実際の負担は異なります。

マイナンバー制度における情報連携の本格運用が始まりました

平成29年11月13日からマイナンバー制度の情報連携の本格運用が始まり、各行政機関での事務手続きにおいて、これまで提出していただいていた書類の一部について省略が可能になります。健康保険組合において情報連携により確認できる事務は、主に市町村の住民情報と個人住民税情報ですが、日本年金機構及び雇用保険の情報連携がまだできないため、当組合では、情報提供ネットワークシステムを利用した確認事務を当分の間見合わせることにいたしました。

このため、引き続き添付書類の提出が必要となりますので、ご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

なお、低所得者区分による高額療養費申請などで、情報連携により添付書類の省略を希望された場合や出産育児一時金の併給確認においては、情報連携により照会を行います。

給付関係申請書の様式を変更しました

次の申請書に「マイナンバーの情報連携による添付書類の省略を希望」欄を設けました。ホームページでご確認のうえダウンロードして申請してください。

変更した申請書

・高額療養費支給申請書

平成
29年度

保健事業 (アイススケート及びインフルエンザ予防接種)のご案内

アイススケート



下記の施設と割引契約を結びました。利用に際しては、「冬期アイススケート利用券申込書」に利用者負担金を添えて、事業所単位 (任意継続被保険者は個人) で当組合にお申し込みください (利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を送付します)

※未使用の利用券につきましては、払戻しはいたしかねますので悪しからずご了承ください。

契約施設名称	住所	電話番号
神戸市立ポートアイランドスポーツセンター	神戸市中央区港島中町6丁目12番1号	078-302-1031
姫路セントラルパーク	姫路市豊富町神谷436-1	079-264-1611

※利用料金及び営業時間等については、ホームページでご確認ください。

インフルエンザ予防接種



当組合ではインフルエンザ予防対策として、予防ワクチン接種費用の一部を補助します。「インフルエンザ予防接種補助金請求書」をホームページよりダウンロードし、事業所 (任意継続被保険者は個人) で取りまとめて請求してください。

- 対象者 ワクチン接種日に当組合の被保険者又は被扶養者の資格を有する方
- 補助金額 年1回に限り、費用の半額 (上限2,000円)
- 添付書類 ワクチン接種費用の領収書 (接種者個々) の写し
- 請求締切日 平成30年3月30日 (金) (締切日を過ぎるとお支払することができません。)

平成29年度被扶養者現況届提出のお願い

被扶養者資格の再確認は、厚生労働省の指導に基づき、毎年度、実施しております。本年度は、平成29年11月に18歳以上の被扶養者を対象に現況届をお配りさせていただき、引き続き被扶養者の資格があるかどうか確認をしています。提出期限が平成30年1月31日となっておりますので、勤務先から現況届を受け取られた方は、期限までに提出をよろしくお願いいたします。提出期限までに提出のない方は、被扶養者の資格を抹消することもありますので、ご了承ください。

被扶養者に異動があったときは届け出をお願いします

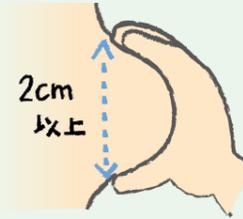
被扶養者の資格がなくなった方の「被扶養者 (異動) 届」の提出はお済みですか。被扶養者の中に就職された方がいる場合、扶養から外す手続きが必要になります。被扶養者でなくなる方の**保険証を添付して、お勤め先の事業所を通じて「被扶養者 (異動) 届」を提出してください。**

住所の変更はありませんか？

引越等により住所変更された場合には、健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届の届出が必要になります。住所変更された際には、お勤め先の事業所を通じて「**被保険者住所変更届**」を5日以内に提出してください。

アナタのおなかは大丈夫？ 内臓脂肪セルフチェック

●指でギュッとつまめる



皮下脂肪



皮膚のすぐ下にあるため、体の外からつまむことができます。

●おなかは膨らんでいるのにつまめない



内臓脂肪



内臓の周りについているため、体の外からは確認しにくくなっています。

今年こそ！
今年こそは
ポッコリおなかを解消して、
健康を守りましょう！
ポッコリおなか
にさようなら

ちょっとした工夫で内臓脂肪はカンタンに減らせます

お勧め脂肪燃焼アクション3

1 毎日30分歩く

通勤時や昼休みなどを使って1日合計30分歩いてみませんか。30分で約3000歩、100kcalのエネルギー消費になりますから1ヵ月では約400g分の減量につながります。

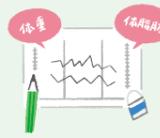


2 食事はやっぱりベジ・ファースト

食事はまず野菜から。野菜で空腹を満たしたあとにおかずやごはんを食べれば、食べすぎが防げるだけでなく脂肪をため込みにくくなる効果も期待できます。

3 生活と食事を記録する

意識しないうちに太りやすい生活をしているかも。自分の生活を意識するために毎日の生活と食事の内容を記録しましょう。最近は記録に便利なスマホアプリも増えています。



ポッコリおなかの原因は内臓の周りについている脂肪

脂肪には皮膚と筋肉の間にある「皮下脂肪」と内臓の周りにたまった「内臓脂肪」があります。体全体が丸みを帯びる皮下脂肪に比べて、内臓脂肪は蓄積しても外見的には目立ちにくいですが、さまざまな物質を分泌して生活習慣病になりやすくしてしまいます。ポッコリと膨らんだおなか健康面でもとても心配な状態です。

一方で内臓のすぐ近くにある分だけ、内臓脂肪は燃焼しやすい脂肪だとされています。このため、食事や体の動かし方をちょっと工夫するだけで、短期間で比較的可んたんに解消できるのです。

ポッコリおなかを解消するために、今年毎日脂肪燃焼アクションを始めてみませんか。

■特定健診の受診を忘れずに

今年度の特定健診はもうお済みですか。受診のお申し込みは3月までです。大切なご家族のためにも、健康管理に役立つ特定健診は忘れずに受診してください。



今年度のお申し込みは**3月まで**です

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

ルネサンスだから 安心してはじめられる ずっと続けられる

健康を思って運動しようと思ったなら
自分に合った無理のない運動を
見つけることが大切。
ルネサンスでは、会員の皆さまが
自分のカラダと向き合い、
変化を実感できるよう
1人ひとりをサポートいたします。



「なりたい自分」には、正しい指導 だから続く。



お客様の生活習慣や体の悩み、目標をお知らせください。運動に関心して気になることは、ご相談ください。



たった3分で、筋力量や脂肪量、基礎代謝まで、今のあなたのカラダの状態が数値とグラフで表れます。



分析の測定結果とお客様の目的から、お客様の体力レベルにあったトレーニングメニューをご提案。



スタッフに、ご利用に関して不明な点やトレーニングに関する点、お気軽にお尋ねください。



2017年1~8月で利用開始された全国のルネサンスフィットネス会員の方対象

個人で入会するよりお得！ 全国のルネサンスが利用できます！

使いたい放題 **Monthly**
いつでも通えて
月額固定 **8,424** 円/月
(税込)

月ごとに変更可能
(変更手数料なし)
お好みに合わせて2タイプ

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

お得なキャンペーン実施中！ 2018年 1/13 → 2018年 3/4

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はない店舗もございます。

入会時の
手数料
通常1,080円(税込)
0円

+

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
通常3,348円/月(税込)
最大
2ヶ月間 **0**円

1 Day コーポレート会員
※新規で 1 Day コーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※お取り扱いは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
通常1,400円(税込)
入会当日 **0**円

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

ご入会に必要なもの

兵庫県運輸業健康保険組合
保険証

Monthly
コーポレート会員
+
1 Day
コーポレート会員

月会費2ヶ月分
ご利用期間(1月~10月・14日~23日)に
よって異なります。

ルネサンスカードの申込書が
WEBで完了していない方は
キャッシュカード + 通帳

入会時の手数料 1,080円(税込)

※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 10:00~17:30

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

※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権利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 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方



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/>