

# 兵庫県運輸業 健保だより

2021  
新年号  
No.155

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  
年間医療費のお知らせ及び医療費控除について  
特定健診受診案内について

あなたが加入している健康保険組合です。  
大切なお知らせを掲載しています。ご家族の皆さままでお読みください。

冬もご注意!

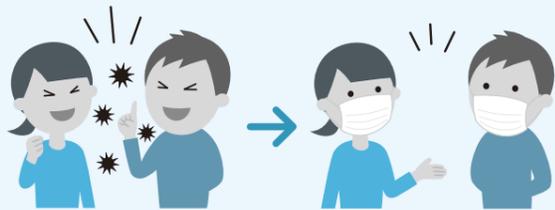
# 感染症予防の徹底を続けましょう

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の感染拡大で、私たちの暮らしの中に感染症予防がすっかり定着してきました。毎年、空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザをはじめ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎等、新型コロナ以外の感染症も流行します。ウイルスによる感染症の予防法は、新型コロナと基本は同じですから、気を抜かず、このまま継続していきましょう。



## 新型コロナウイルス感染拡大防止のための「新しい生活様式」

- 他の人と十分な距離を取る!
- 屋外でも密集するような運動は避けましょう!  
・少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫
- 会話をするときにはマスクをつけましょう!  
・5分間の会話は1回の咳と同じ



- 窓やドアを開けこまめに換気を!
- 飲食店でも距離を取りましょう!  
・多人数での会食は避ける  
・隣と一つ飛ばしに座る  
・互い違いに座る
- 電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!



## ノロウイルスは調理に注意! 十分に加熱を

ノロウイルスへの感染は、人からの他に、カキをはじめ、アサリやホタテ貝などの二枚貝を食べることも起こります。ノロウイルスが活性化する冬には二枚貝はもちろん、生食はできるだけ避け、中心部まで十分加熱して食べるようにしましょう。



## インフルエンザ予防接種補助金

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（令和2年10月～令和3年2月末日）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）  
※年2回予防接種している方は、1回分の予防接種のみ補助対象となります。
- 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 令和3年3月31日（水）（締切日を過ぎるとお支払することができません。）



# 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

## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、気持ちも新たに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスが世界を席卷し、私たちの生活様式が一新された史上類のない激動の一年でした。「東京オリンピック・パラリンピック」が開催目前で延期となり、さらに事業の自粛等により経済が大きな打撃を受けました。

残念ながら、感染流行は今も収束の兆しが見えていません。しかし、日本は欧米諸国等と比べ、感染拡大をある程度抑制できているとの国内外からの評価があります。これは、ひとえに医療従事者の方々の不眠不休のご尽力のためであり、心より感謝申し上げます。同時に感染者が少ない要因としまして、日本人に手洗いやうがい、マスク着

用といった衛生的な習慣が定着していること、「国民皆保険制度」により体調不良の早い段階で医療サービスを受けられること、などが考えられます。

健康保険組合を取り巻く環境も、新型コロナウイルスによる経済への影響で今まで以上に厳しい状況になることが予想されています。しかし、当健保組合の使命は、被保険者のご家族の皆さまが健康で働くことができ、心豊かに生活できるようにサポートすることにあると考えております。健康保険組合はこれまで以上に事業運営の効率化や、実効性の高い各種保健事業の展開が求められており、皆さまの健康を支えるべく推進してまいります。

不確実で不透明な時代だからこそ、よりいっそう健康に留意していただき、皆さまにとって幸多き一年となりますよう祈念して、新年のごあいさつとさせていただきます。



**「年間医療費のお知らせ」の送付について** (年1回配付) **2021年2月中旬頃配付予定**

2018年から医療費控除の申告手続きが、従来の領収書の添付に代わり、健康保険組合が交付する「年間医療費のお知らせ」を添付書類として活用する事が可能となりました。当組合におきましても「年間医療費のお知らせ」を発行し、2月中旬頃に事業主を通じて送付いたします。(退職等の理由により、組合資格が喪失している方は「年間医療費のお知らせ」は発行いたしません。)

ただし、通知対象期間は下記のとおりとなりますので、「年間医療費のお知らせ」に反映されていない分(医療機関の受診から当組合への請求に時間を要するため)につきましては、医療機関発行の領収書から作成した医療費控除の明細書を添付することになります。

**医療費控除の申告をお急ぎの方、資格喪失により手元にお知らせがない場合には、従来どおり医療機関発行の領収書にてご対応いただけますよう、よろしくお願いいたします。**

**【通知対象期間】**

医療機関受診分：2020年1月～2020年11月受診分  
 整形外科等療養費分：2020年1月～2020年11月支給決定分

受診者氏名	診療科目	区分	日数	医療費			Aに対する組合給付額B	本人負担額(A-B)	摘要
				総額	組合負担額	公費負担額			
健保 太郎	○診療所	1:5	1	7460	5222			2238	
	○調剤薬局	1:5	1	2900	2030			870	
	○整形外科	1:8	1	3700	2590			1110	
健保 花子	○歯科	1:6	3	21700	15190			6510	
	○歯科	1:7	1	4000	2800			1200	
	○病院	1:8	1	63000	44100			18900	
	合計			102760	71932	0	0	30828	

健康保険の  
手続き  
**早分かり**

**医療費控除**

- 医療費合計が年間で10万円を超えた場合が対象
- 生計を同一にする家族の医療費も合算できる
- 医療費控除を受けるためには確定申告が必要

年間の医療費が一定額を超え  
医療費控除を受けるときは？

1年間に支払った医療費が一定額を超えて高額になった場合に、その医療費分を所得税から控除し、納税負担を軽減することができ、確定申告が必要となります。きちんと理解して漏れなく控除を受けましょう。

**年間の医療費が10万円以上なら所得税が還付される**

医療費控除とは、1年間に支払った医療費の総額が一定額を超えた場合に、その医療費分を課税所得から差し引いて納税額を減らすことができる制度のことです。1月1日～12月31日までの医療費の合計が10万円を超えた場合に控除が受けられます。控除の限度額は200万円で、同一世帯であれば合算することが可能です。

「医療費控除で支払った医療費がそのまま戻ってくる」と誤解されることがありますが、それは間違い。医療費控除を受けることにより所得として計算される額が減るため、給与から天引きされ、払い過ぎていた所得税が還付されるという仕組みです。さらに、翌年の住民税が安くなる場合もあります。

医療費控除の対象となるのは、窓口で支払った医療費や通院のための交通費、治療を目的とした市販薬や湿布の購入費などです。対象となるものを確認して申告しましょう。

市販薬については「セルフメディケーション税制」も使えます。特定の成分が含まれた市販薬(スイッチO TC薬)を対象に、購入額が1年間に1万2000円を超えた額が所得から控除できます(上限8万8000円)。医療費控除との併用はできませんので、医療費の額と照らし合わせて有利な方を選んでください。

**医療費控除を受けるには確定申告が必要**

医療費控除やセルフメディケーション税制の控除を受けるためには、年末調整とは別に、確定申告を行う必要があります。確定申告は、管轄の税務署で前年分を翌年1月から手続き可能インターネット(e-Tax)で電子申告することもできます。

**医療費控除額の計算方法**



確定申告の際には、どんな医療費を支払ったか分かるように、保険者から発行される医療費通知(「医療費のお知らせ」など)を添付します。医療費通知に記載されない項目は様式に従って明細書を作成して提出します。領収書の添付は必要ありませんが、5年間保存しておく必要があります。税務署から求められれば提示し、提出しなければなりません。

※確定申告について、詳しくは国税庁HPや管轄の税務署で確認してください。



**医療費控除の対象になるもの、ならないもの**

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>対象になるもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 医療機関の窓口で支払う医療費</li> <li>□ 処方薬の購入費</li> <li>□ 治療目的で購入した市販薬の購入費</li> <li>□ 医療機関に行くための電車代やバス代などの交通費</li> <li>□ 入院時の食事代/やむを得ない差額ベッド代</li> <li>□ 治療目的で作成された診断書代</li> <li>□ リハビリ費用</li> <li>□ 介護費用 (一部)</li> <li>□ 出産費用</li> <li>□ 松葉づえや車イスなどのレンタル・購入費用</li> <li>□ 健康診断・人間ドックなどで異常が見つかった場合の費用</li> <li>□ レーシック手術などの近視治療の費用</li> </ul> | <p><b>対象にならないもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 健康診断・人間ドックなど予防に関わる費用 (異常が見つからなかった場合)</li> <li>□ 予防接種の費用</li> <li>□ 治療目的でないマッサージ費用</li> <li>□ ビタミン剤など、病気予防や疲れを取る目的の薬の購入費</li> <li>□ 医療機関に行くために利用した自家用車のガソリン代/駐車場代</li> <li>□ 入院時に自ら選択した個室代/寝間着等のレンタル費用</li> <li>□ 医療用ウィップの費用</li> <li>□ 一般的なコンタクトレンズ・眼鏡の作成費用</li> </ul> |
|--|---|

**マイヘルスウェブ (MY HEALTH WEB) 上で医療費控除の申告ができます**

個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」ではご自身の医療費情報等確認することができ、税務署へ電子申告することができます。ただし医療費情報は診療月から3ヵ月後に表示され、医療費控除に必要な情報が表示されない場合もありますのでご注意ください。

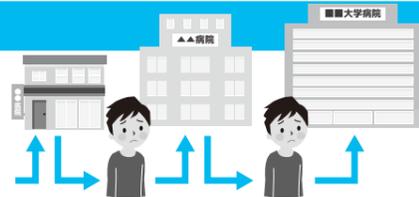
※利用するためには事前に初期情報を登録する必要があります。当組合ホームページ上のバナーからアクセスしてください。

# 医療費適正化にご協力をお願いいたします!!

適切かつ効率的に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。疲弊する救急医療の現場の改善にもつながる適正受診のポイントを押さえておきましょう。

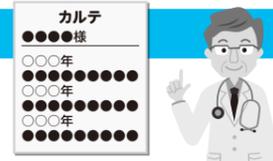
## はしご受診はやめましょう!

同じ病気で複数の医療機関にかかることを「はしご受診」といいます。医療機関を変えるごとに初診料がかかり、医療費が無駄になるだけでなく、同じような検査を何度もすることになるので**身体にも負担**がかかります。



## かかりつけ医をもちましょう!

信頼できる「かかりつけ医」がいれば、病歴などが蓄積でき、**必要に応じて大きな病院を紹介してもらう**こともできます。はしご受診の抑止にもなります。



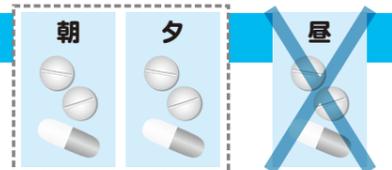
## できるだけ診療時間内に受診しましょう!

休日や標榜時間外に受診すると、それだけで**割増料金**がかかります。急病でなければ、なるべく標榜時間内に受診するように心掛けましょう。



## 薬を正しく使いましょう!

医師の指示以上にたくさんの薬を欲しがったり、自己判断で薬を使用したりすることは、**身体に悪影響**を与える場合があります。また**余分な薬は医療費の無駄遣い**になります。



## 多種・多量投与の危険性

### 多種・多量投与とは?

1人の患者さんが、同じ時期に複数の病院で受診した場合、類似している薬効のお薬をそれぞれの病院より処方してもらい飲むこと、また、お薬を一度に大量に飲むことを指します。同期間に複数の医療機関で受診をする場合は、既に飲んでいる薬について医師や薬剤師に相談ください。



厚生労働省「上手な医療のかかり方.jp」公式ウェブサイトはこちら <https://kakarikata.mhlw.go.jp>

## 整骨院・接骨院は病院や診療所等の医療機関ではありません!

### 健康保険は次の場合に限り使えます。

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫及び挫傷(肉離れなど)、骨折・脱臼  
※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。(応急処置を除く)
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

### 整骨院・接骨院で健康保険を使うときは、

- 何が原因で負傷したのかを正しく伝えましょう!
- 療養費支給申請書には必ず自分で署名又は捺印をしましょう!
- 領収書は必ずもらって保管しておきましょう!
- 治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう!

日常生活からくる疲労・肩こり・体調不良やスポーツによる筋肉疲労・筋肉痛などは**全額自己負担**になります。



# ご家族の皆様も年に一度は 健診で自分の体を チェックしよう!



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんの多くは、自覚症状のないまま進行します。自覚症状を感じにくい病気を早期発見、早期治療するためには、健診の定期的な受診が何より効果的です。

「忙しいから」「コロナが心配だから」と後回しにせず、年に一度は健診で自分の体をチェックしましょう。「要再検査」「要精密検査」と判定されたら、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診してください。

## 新型コロナウイルス感染症の心配から受診を控えていませんか?

健診会場では、厚生労働省の感染防止ガイドライン等に基づき、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。また、受付時間や受診者同士の間隔などにも配慮しています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性がありますので、感染症予防対策を行った上で、きちんと健診を受けるようにしましょう。



健診の前に 体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認しましょう

健診前後は 手洗いをしましょう

受診の時も マスクを着用しましょう

## 毎年健診を受けるメリット

- 1 自覚症状のない病気を早期に発見できる  
自覚症状のない生活習慣病は、検査数値の定期的なチェックで早期発見が可能です。
- 2 アフターフォローが受けられる  
健診結果により保健指導に該当すると、生活習慣の改善やダイエットなどについてサポートが受けられます。
- 3 家計にも優しい  
生活習慣病はいったん発症すると治療が長期化し、家計にも負担になります。健診で健康を維持して医療費負担を減らしましょう。

## 今から特定健診を受診される方へ(40歳以上の加入員)

特定健診受診概要については、被保険者様の事業所を通じて令和2年7月にご案内をしております。特定健診を受診できる機関は、最寄りの医療機関で受診する方法、または当組合契約機関「京都工場保健会」主催の巡回家族健診のどちらか一方の方法により受診することができます。※京都工場保健会主催の巡回家族健診の健診会場については、7月に案内している一覧をご覧ください。ただし、最寄りの医療機関で受診する場合は、特定健康診査受診券の有効期限延長が必要となりますので、申請書「特定健康診査受診券申請書(一般用)」(ホームページにてダウンロード可能)により、当組合へ受診券再交付の申請をしていただき、受診をお願いします。

## 被扶養者資格の再確認について

高齢者医療制度における拠出金および保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、毎年度被扶養者資格の再確認を実施しています。  
被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけでなく、加入者の皆様の保険料負担の軽減につながる大切な事務となりますので、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

### 令和2年度の実施方法

#### ●確認の対象となる方

令和2年10月16日現在、満18歳以上の被扶養者の方  
ただし、令和2年4月1日以降に被扶養者となった方は確認の対象外となります。

#### ●提出期限

令和3年1月20日(水)  
事業所の健康保険担当者までご提出ください。



## なくなり次第終了

## 姫路セントラルパーク入園券割引契約について

加入者の皆さまの健康の保持・増進のため、姫路セントラルパークの入園券について来年の3月末までの期間中、割引利用を契約しております。

入園券が必要な方は「姫路セントラルパーク利用券申込書」に利用負担金額を添えて事業所単位でお申し込みください。(申込書は当組合のホームページよりダウンロードできます。)  
※転売サイトへの転売や不正使用・流用はできません。

なお、未使用の入園券の払戻しはいたしかねますので、ご了承ください。



姫路セントラルパークホームページ  
<https://www.central-park.co.jp/>

### 【利用者負担金】

大人	中学生以上	1,800円
子供	小学生	1,100円
幼児	3歳～小学生未満	600円

## ひょうご健康企業宣言

「ひょうご健康企業宣言」(健康企業を目指して、事業所と健康保険組合が協働して健康づくりに取り組むことを宣言する)を当組合加入の次の事業所が宣言しました。

神貨自動車株式会社 兵庫県神戸市長田区



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/>