

兵庫県運輸業 健保だより

2022
新年号
No.159

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。

医療費の節約にご協力ください

適正受診のポイント

かかりつけ医をもつ

近所の信頼できるお医者さんを「かかりつけ医=医療に関する最初の相談役」として心に決めましょう。継続的に受診することで、**体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握**してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。

もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれます。かかりつけ医からの紹介で受診すれば、不要な検査や投薬を受けずに済みます。また、**紹介なしの場合にかかる特別料金が節約**できます。なんでも大病院受診はやめましょう。



「はしご受診」はやめる

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で**複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」**は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費のむだになり、**薬の重複や検査漬けによる体への負担**も心配です。ただし、別の医師から診断や治療について独立したアドバイスを受ける「セカンドオピニオン」を活用するのは問題ありません。

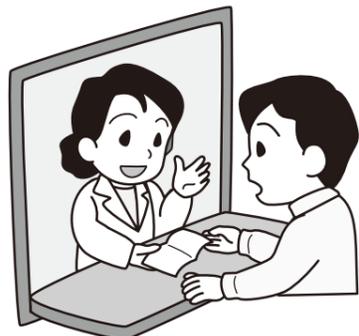
治療に不安などあるときには、まずはそのことを医師に伝えましょう。



薬の飲み合わせに気をつける

お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳とは、病院で処方された薬、薬局で調剤された薬などの名前や飲む量、日数などを記録する手帳です。必ず医師や歯科医師、薬剤師に確認してもらうようにしましょう。お薬手帳は何冊も持たずに**1人1冊にまとめ、処方シールの貼り忘れがないか確認**するようにしましょう。

お薬手帳が何冊もあつたり、処方シールの貼り忘れがあると、飲んでいる薬のチェックが難しくなり、2つ以上の薬を飲むと、飲み合わせによっては、**効果が弱まったり、必要以上に強まったり、副作用を生じることがあります。**



謹んで新春のお慶びを申し上げます



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

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、気持ちも新たに晴れやかに新年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感染症の感染拡大により、一昨年同様、不安と緊張を余儀なくされる生活が続きました。新型コロナウイルス感染症に罹患された方々には心よりお見舞い申し上げます。ワクチン接種も進み、ここへきてようやく感染拡大は多少の落ち着きを見せていますが、いまだ予断を許さず、皆さまには引き続き、マスク着用や手指の消毒など、感染防止対策への取り組みをお願い申し上げます。

今年には団塊の世代が75歳に到達し始めるいわゆる「2022年危機」を迎えます。そのすべての人が後期高齢者医療に移行する2025年にかけては、医療需要がさらに増え、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれます。昨年6月には「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が成立し、一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられることとなりましたが、現役世代の負担軽減策としては十分と言

えません。秋には、衆議院の解散、総選挙があり、新政権にはコロナ対策と並行して、落ち込んだ経済の着実な立て直しを期待すると同時に、すべての世代が安心できる持続可能な「全世代型社会保障の構築」に向けて、実効性のある施策の早期実現が求められます。

また今年には、健康保険法の成立から100周年を迎えます。この間、日本人の平均寿命は約2倍になりました。「人生100年時代」と言われる今、重要なのは健康寿命の延伸です。

当健康保険組合におきましては、引き続き、特定健診や保健指導を通して、生活習慣病の一次予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、検診・レセプトデータを活用したデータヘルス、事業主と連携した、いわゆるコラボヘルスの推進を通して、被保険者ならびにご家族の皆さまの健康増進、疾病予防などの保健事業に尽力してまいります。

最後になりますが、この一年が皆さまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。



今年度もいよいよ終盤！

年に一度は健診で 体のチェックをしましょう

新型コロナウイルスの感染拡大期に、感染防止などの理由から健診の受診を見合わせ、そのままになっている方はいませんか？

健診の受診控えは、病気の兆候や進行を見逃し、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。また、それにより、新型コロナにかかりやすい状態になってしまうこともあります。

特に、生活習慣病の一つであるがんは、初期には自覚症状がないことがほとんどです。発見されたときにはすでに症状が進行していた、などならないように、年に一度、必ず健診を受けて自分の体をチェックしましょう。

健診会場の感染防止対策

厚生労働省の指導により、健診会場では感染防止対策が徹底して行われています。

- ✓ 受診者間の距離を確保
- ✓ 健診の所要時間の短縮
- ✓ 受診者と職員の適切な距離を確保
- ✓ 室内の換気
- ✓ 受診者の予約時間等の調整
- ✓ 手指の消毒の励行
- ✓ 共用設備や健診機器の消毒

年に一度

健診のメリット

- 健診結果が生活習慣の見直しのヒントに
- 自覚症状のない体の異常を早期発見
- 早期発見なら治療の身体的負担が軽い
- 早期治療なら医療費も最小限

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選択いただき、受診することができます。(双方重複しての受診はできませんのでご注意ください。)

最寄りの医療機関で受診する場合は「特定健診受診券」を、京都工場保健会の巡回家族健診で受診する場合は、「健康保険証」を提示いただくと無料で受診することができます。

なお、家族健診実施会場については、7月に被保険者様の事業主を通じてご案内しました特定健診受診券と同封の「健診まるわかりガイド」をご参照ください。

また、特定健診受診券及び健診まるわかりガイドが紛失等により手元にない場合、または最寄りの医療機関で特定健診を受診される場合は、特定健診受診券を再交付いたしますので、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、当組合へ申請してください。



感染症に負けないために

新型コロナウイルス感染症で日常生活が一変しましたが、冬はコロナ以外にも重症化しやすい感染症があります。対応策をもう一度確認しましょう。



身体づくり

十分な睡眠をとる

睡眠不足で免疫の働きは低下します。十分な睡眠をとって抵抗力アップを。



栄養バランスの良い食事を心掛ける

さまざまな種類の食材をとり、体力・抵抗力を高めましょう。



ストレスは適度に発散する

ストレスを受けると、自律神経が乱れて抵抗力が弱まります。笑うことを習慣にしましょう。鏡の前で笑うだけでも効果アリです。

体を温める

体が冷えると血流が悪くなり抵抗力が落ちます。食事、運動、入浴など、体を温める習慣作りをしましょう。



ウイルスをもちこまない

換気

1時間1回以上対角の窓をあける。



人混みを避ける行動をとる

動画を見たり、ネットで買い物、電話でおしゃべり、散歩などいつもの生活に近い状態を工夫しましょう。

加温・加湿

ウイルスは低温・乾燥を好むので適度な湿度(40~60%)を保ちましょう。

基本的な感染予防対策

ていねいな手洗い



うがい



いつでもマスク



消毒



インフルエンザ予防接種

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3年10月~令和4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4年3月31日(木)(締切日を過ぎるとお支払することができません。)



健康保険 の手続き 早分かり

「医療費控除」の対象と手続き

- 1年間の医療費合計が一定額を超えた場合に
対象となる
- 生計が同じであれば家族の医療費を合算できる
- 医療費控除を受けるためには確定申告が必要



医療費控除を受けられる条件と 届け出に必要な手続きとは？

1月から12月までの1年間に支払った医療費が一定額を超えた場合、確定申告により医療費控除を受けることができます。所得税の還付が受けられますので、ぜひ申告するようにしましょう。

年間医療費が一定額を超えれば 所得税の負担が軽くなる

医療費の負担は、支払う額が増えるほど生活に与える影響も大きくなります。こうした負担を軽くするための税法上の制度が医療費控除です。1年間（1月1日～12月31日）に病院や薬局などで支払った医療費のうち、合計額が10万円（総所得金額が200万円以下の人、総所得金額の5%）を超えた場合、所得からの控除が受けられます。支払った医療費の分だけ課税対象の所得が減少し、納め過ぎていた所得税が還付されます。控除の上限額は200万円です。生計が同じ家族全員分の医療費を合算できます。

医療費控除を受けるには 確定申告を忘れずに

医療費控除は、勤務先で手続きを行う年末調整の対象ではありません。医

療費控除を受けるためには確定申告が必要ですが、申告の際は、負担した医療費の明細を記入した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、管轄する税務署に提出します。領収書の添付は不要ですが、5年間保存し、税務署からの求めがあれば提示します。

令和3年分の確定申告期間は、翌4年2月16日～3月15日（還付申告は1月から可能）です。窓口や郵送での申告のほか、e-Taxによるインターネットでの電子申告も行えます。

令和3年分の確定申告からは、マイナンバーを使ってオンラインで行政手続きができるマイナポータルとe-Taxの連携も始まります。医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルを通じて支払った医療費情報を自動入力できるようになるので、確定申告の手続きがしやすくなります。詳しくは国税庁のホームページなどをご確認ください。

医療費控除の計算方法

1年間に支払った
医療費の
総自己負担額

※生計が同一の家族
全員分を含む
※健康保険・生命保険
からの給付金を除く

10万円

※総所得金額が
200万円以下の人は
総所得金額の5%

医療費控除額

(上限200万円)



「年間医療費のお知らせ」の送付について (年1回配付) 2022年2月中旬頃配付予定

健康保険制度の健全な運営に資するため、皆様に医療費の確認及び健康や制度に対する意識を深めていただくことを目的に医療費のお知らせを送付します。

また、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きますよう、よろしくお願いたします。

【通知対象期間】

医療機関受診分：2021年1月～2021年11月受診分
整形外科等療養費分：2021年1月～2021年11月支給決定分

事業所 62 兵庫県運輸健康保険組合
所 属 1234
記号番号 62-1
健康 太郎 様

年間医療費のお知らせ

兵庫県運輸健康保険組合
神戸市中央区相生町4丁目6番4号
TEL (078) 341-4801
医療機関の適正受診にご協力ください

2021年1月～2021年11月分
●●● 様
医療機関名は表示されないものがありますので、ご了承ください。

2022年 2月 ○日
兵庫県運輸健康保険組合

受診者氏名	診療月	区分	日数 はしり 回数	医療費内訳				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	本人負担額(A)			
健康 太郎	1:5	入院外	1	7460	5222		2238		2238	
				2900	2030		870		870	
				3700	2690		1010		1010	
健康 花子	1:6	歯科	3	21700	15190		6510		6510	
				4000	2800		1200		1200	
	1:7	入院外	1	63000	44100		18900		18900	
合 計				102760	71932	0	30828	0	30828	

治療を受けた医療機関、日付、回数などに間違いがないか確認しましょう

窓口での支払い額を確認するだけでなく、かかった医療費の総額も把握しておきましょう

この通知にご不明の点がありましたら健康組合（事業所担当者）までお申し出下さい。

概要のご説明 1＝本人高額療養費、実給高額療養費
2＝一部負担還元金、家族療養付加金

医療費控除の対象になるもの

- 医療機関の窓口で支払う医療費
- 処方薬の購入費
- 治療目的で購入した市販薬の購入費
- 医療機関に行くための電車やバスなどの交通費
- 入院時の食事代／やむを得ない差額ベッド代
- 治療目的で作成された診断書代
- リハビリ費用
- 介護費用（一部）
- 出産費用
- 松葉づえや車イスなどのレンタル・購入費用
- 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
- レーシック手術などの近視治療の費用

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



当組合
ホームページ
画面

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。

福永征秀理事が秋の叙勲

「旭日小綬章」を受章されました

当組合の福永征秀理事が、去る令和3年11月3日に秋の叙勲「旭日小綬章」を受章されました。

自動車運送事業分野での功績が認められ、このたびの受章となりました。
まことにおめでとうございます。

令和3年度

アイススケートのご案内

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。

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

※混雑状況によっては人数制限する場合があります。

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はなく、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3年度の実施方法

●確認の対象となる方

令和3年10月16日現在、満18歳以上の被扶養者の方
ただし、令和3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4年1月20日（木）
事業所の健康保険担当者までご提出ください。



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/>