

兵庫県運輸業 健保だより

2023
新年号
No.163

あなたの健康づくりを応援します

ホームページに皆さまに役立つ情報を掲載しております。

兵庫県運輸業健康保険組合 検索



<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>



主 な 内 容

新年のごあいさつ

年間医療費のお知らせ送付のご案内

特定健診受診及びがん検診のご案内

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。

年に1回「年間医療費のお知らせ」を配付しています 2023年2月中旬頃配付予定

当組合では健康保険制度の健全な運営に資するため、加入員の皆さまへ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年に1回医療費のお知らせを発行しております。

また、2018年から医療費控除の申告手続きの添付書類として、健康保険組合が交付する「年間医療費のお知らせ」が認められたことを受け、今年も例年通り事業主を通じて「年間医療費のお知らせ」を2月中旬頃に送付いたします。

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12月診療分（医療機関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にて申告していただくことになります。

※その他、医療費控除の申告方法等について不明点がある場合は、管轄の税務署まで直接お問い合わせください。
医療費控除の申告をお急ぎの方、又は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、よろしくお願いいたします。

【通知対象期間】

医療機関受診分：2022年1月～2022年11月受診分
整骨院等療養費分：2022年1月～2022年11月支給決定分

※

2022年1月～2022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。

事業所 6200

〇〇株式会社

所 属 1234

記号番号 6200-1

健保 太郎 様

観 展

年間医療費のお知らせ

兵庫県運輸業健康保険組合
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

※

●ご契約の範囲内にあります。
移っていただけない施設にレシ印目を切りはなしてご覧ください。

※

年間医療費のお知らせ

2023年2月〇日
兵庫県運輸業健康保険組合

受診者氏名	診療年月	区分	日数 （日）	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)			
健保 太郎	〇〇診療所	4:5 入院外	1	7460	5222		2238		2238	
	〇〇調剤薬局	4:5 調剤	1	2900	2030		870		870	
	〇〇整形外科	4:8 入院外	1	3700	2590		1110		1110	
健保 花子	〇〇歯科	4:6 歯科	3	21700	15190		6510		6510	
	〇〇歯科	4:7 歯科	1	4000	2800		1200		1200	
	〇〇病院	4:8 入院	1	63000	44100		18900		18900	
合 計				102760	71932	0	30828	0	30828	

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

尚ほのご説明 1＝本人高額療養費・家族高額療養費
2＝一部負担還元金・家族療養費付加金

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保組合（事業所担当者）までお申し出下さい。

摘要のご説明 1＝本人高額療養費・家族高額療養費
2＝一部負担還元金・家族療養費加金

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



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が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。

領収証は大切に保管しましょう

現在領収証に代わり、年間医療費のお知らせを添付することで医療費控除の申告が可能となっていますが、右記対象条件の方は当組合から年間医療費のお知らせの発行をしておりません。当組合発行の医療費通知が手元に届くまで領収証を大切に保管しておきましょう！！

- ①年途中で退職等の理由により当組合加入されていない方
- ②令和4年12月診療分
- ③保険適用外（自費分）

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

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

発生から3年となる新型コロナウイルス感染症ですが、足元では「第8波」といわれる感染者の増加が心配される所です。昨年1月にはオミクロン株への切り替わりにより新規感染者数が急増し、まん延防止等重点的措置が取られておりましたが、「第7派」では、政府はオミクロン株の特性を踏まえて新たな行動制限は行わずに、感染拡大防止と社会経済活動を両立させる方針を示し、水際対策も緩和され、海外との往来による、社会・経済の活性化も期待される所です。

しかし、ロシアによるウクライナ侵攻や北朝鮮によるミサイル発射など、安全保障上の懸念は増しており、ひたすらエネルギー問題や原材料価格の上昇、円安による物価の高騰など、日本経済を取り巻く環境は予断を許さない状況です。

社会保障分野では、令和3年の年間出生数が調査開始以来最少となるなど、少子化に歯止めがかかりません。その一方で、高齢者人口は令和22年がピークといわれており、増加の一途をたっています。特に、団塊の世代が、75歳以上の後期高齢者となる今後3年間は、高齢者の医療費の急増が見込まれ、現役世代の負担増加が懸念されます。健保組合全体の令和3年度決算見込みを見ると、経常収支は825億円のマイナスで、平成25年度以来8年ぶりの赤字となりました。半数以上の健保組合で赤字を計上するなど、大変厳しい結果となっています。赤字の主な要因は、保険料収入の伸びを上回るペースで保険給付費と高齢者医療への納付金が増加したことです。

そのような中、昨秋より政府の「全世代型社会保障構築会議」で取りまとめられた「報告」で、医療分野の検討事項として「負担能力に応じて、全ての世代で、増加する医療費を公平に支え合う仕組みを強化する観点」を踏まえた、高齢者の保険料賦課限度額や高齢者医療制度への支援金の在り方、被用者保険者間の格差是正の方策等」をあげ、社会保障審議会医療保険部会において、予算への反映や法改正の具体化に向けて議論がされています。現役世代の負担軽減がどのように進むか、今後の動向に注視してまいります。

また、政府は、マイナンバーカードの保険証利用を浸透させるために、カードの取得の徹底、手続き・様式の見直しなど検討を行った上で、令和6年秋に現在の健康保険証の廃止を目指すという方針を打ち出しました。当健保組合においても、今後の政策に合わせて対応してまいります。

人生100年時代といわれる今、今後ますます進むとみられる就労者の高齢化に向けては、若い頃からの健康維持・管理がますます重要になります。当健保組合は、引き続き保健事業を通して皆様の疾病予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、データヘルスの推進等を通して、皆さまの健康寿命の延伸に注力してまいります。また、皆さまには「かかりつけ医」やジェネリック医薬品、リフィル処方箋の活用を通して、医療費削減にもご協力いただきたくお願い申し上げます。

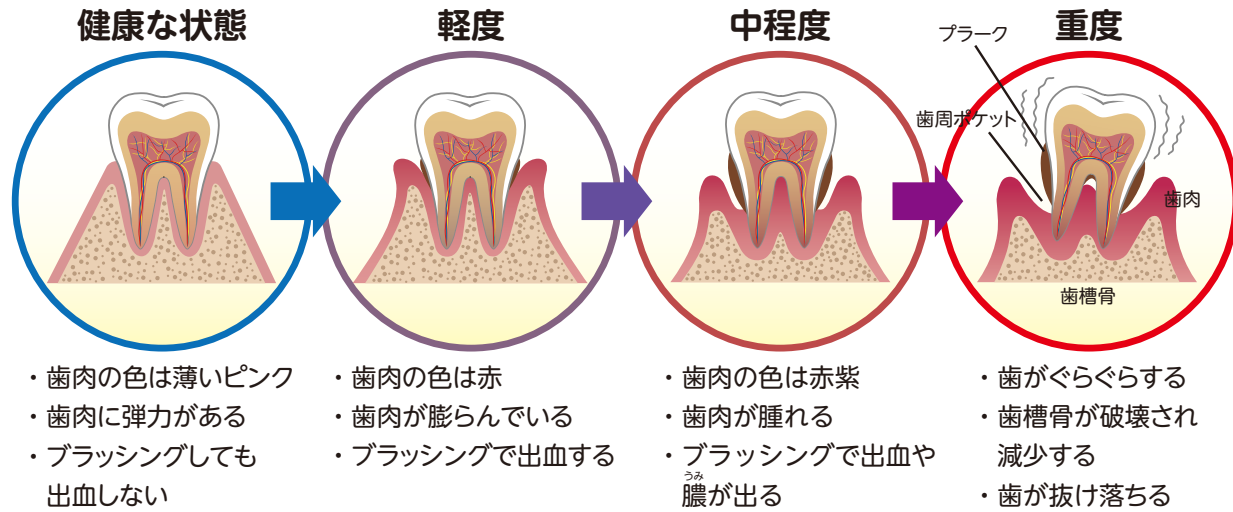
最後になりましたが、感染症対策などに引き続きご留意いただきながら、この一年を明るく健やかに過ごされますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



歯周病は、生活習慣病の原因になります！

歯周病は、歯と歯肉の間にたまった細菌が引き起こす歯の感染症です。ほとんど自覚症状がないまま歯肉の炎症が進行し、やがて、歯を支えている骨が溶けて、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。さらに口の中だけでなく、生活習慣病の原因となるなど、全身の健康にも深く関わる病気であることも分かっています。

この機会にぜひ、定期的にご自身でチェックを行い、当組合実施の「ファミリー歯科健診」を利用し歯周病予防に取り組みましょう。



歯周病予防のための歯肉のチェックポイント

1つでも該当する症状がある方は、歯周病の可能性あります。
一度ファミリー歯科健診を利用して予防をしましょう!!

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 歯肉の色が赤い | ☐ 息が臭い | ☐ 歯肉から膿がでる |
| ☐ 歯肉が腫れる | ☐ 歯が長く見える | ☐ 歯がぐらぐらする |
| ☐ 歯肉から出血する | ☐ 歯肉がむずがゆい | |
| ☐ 朝、口の中が粘る | ☐ 噛むと痛い | |

定期的に歯肉の状態を
チェックしましょう!

ファミリー歯科健診(後期)のご案内

当組合では「治療」から「予防」に視点を向けた歯と口腔の健康づくりに取り組んでおり、近畿総合健康保険組合協議会との共同事業としてファミリー歯科健診を例年(年2回)実施しています。

なお、今年度の後期実施分は差し込みのリーフレットの通りとなっておりますので、この機会にぜひ受診していただきますようご案内いたします。

受診対象者は、当組合に加入されているご本人、被扶養者の方となり、健診費用は当組合が全額負担しますので、受診者の負担はありません。

また利用された方には「歯ブラシセット」をプレゼントいたします。

放っておくとコワイ生活習慣病

脂質異常症のリスクを放っておくとどうなるの？

症状がないからと多くの人が放置しているといわれる脂質異常症。

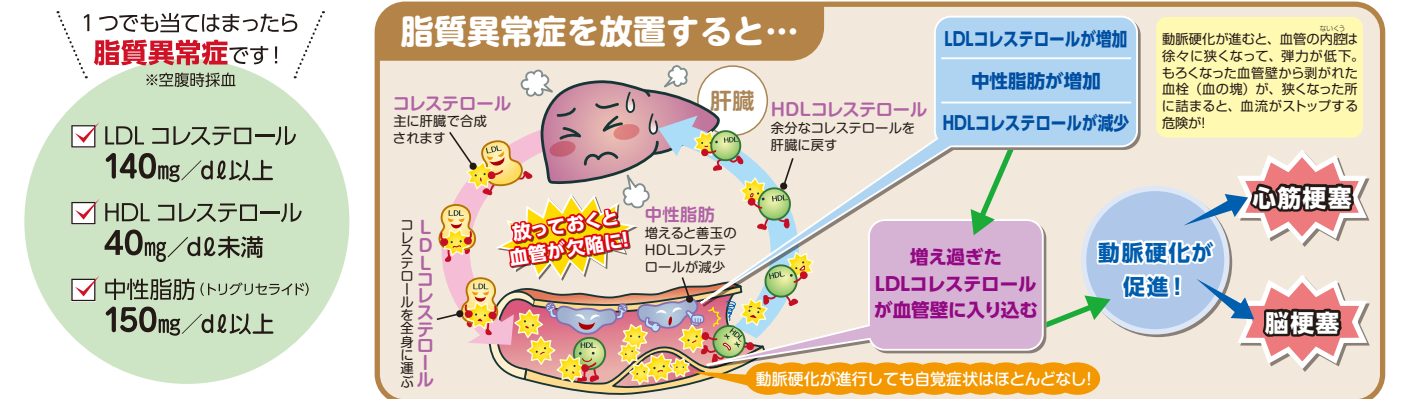
しかし、だからと言って放置すると、命に関わる病気を発症することもあります。

食事と生活改善で、大きく改善することが可能ですので、身体に異常が起こる前に行動しましょう!

脂質異常症とは

コレステロールには、「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールと、「善玉」と呼ばれるHDLコレステロールがあります。これらコレステロールや中性脂肪などの血中脂質は、本来、細胞膜やホルモンをつくる材料になったり、エネルギー源になるなど、体に必要な成分です。

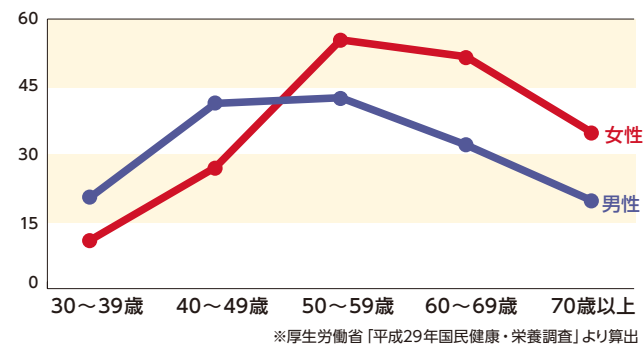
しかし、血中脂質のバランスが崩れてLDLコレステロールや中性脂肪が増え過ぎたり、HDLコレステロールが減り過ぎたりすると「脂質異常症」となります。



女性と脂質異常症

女性ホルモンは脂質異常症や動脈硬化を防ぐように働きます。そのため、閉経前の女性は男性に比べて脂質異常症にかかる割合が低い傾向にあります。しかし、更年期を境に脂質異常症になる女性が増えます。女性は、閉経前後から生活改善をして、脂質異常症の対策を取るよう心掛けましょう。

総コレステロール 220mg/dL以上の頻度(%)



動脈硬化の指標「LH比」でコレステロールを見直しましょう

従来は、LDLとHDLそれぞれの数値が基準値内であれば問題ないという考え方がでしたが、近年になって両方のバランスが重要とされています。その目安となる「LH比」は、簡単に求められるので、健診結果から割り出してみましょう。

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDLコレステロール}}{\text{HDLコレステロール}}$$

LH比	血管内の状態
1.5未満	きれいで健康な状態。
1.5以上	コレステロールがで始める。
2.0以上	コレステロールの塊が血管全体にこびりつき、動脈硬化の可能性大。
2.5以上	コレステロールの塊がいつ破裂してもおかしくない状態。血栓ができて可能性あり。

出典: Framingham Study

特定保健指導や重症化予防事業の対象となった方は、保健師、看護師の面談を積極的に受けましょう!!

当組合では、健康診断の結果をもとに、生活習慣病のリスクを持つ方を対象として、専門家(保健師、看護師、管理栄養士)による、リスクを改善していただくための保健指導や重症化予防という取り組みを行っています。

対象となった方へは別途ご案内致しますので案内が手元に届いた方は、健康的な生活を送るためにも、積極的に面談を受け、生活習慣病の予防に努めましょう。

※年齢やリスクの保持数によって保健指導の内容が変わります。

がん検診を受けましょう



がんは自覚症状がないまま進行していくため、無症状のうちにがん検診を受け、がんを発見し、適切な治療を行うことが大切です。早期のうちにがんを発見するためにも、定期的にがん検診を受けましょう。

胃がん検診

胃がんは長い間、日本人のがんの死亡率のトップを占めてきました。治療成績がよいため近年では、死亡率は減少傾向にあります。依然として日本人が最も多くかかっているがんです。

検査内容

- 問診
- 胃部エックス線検査または胃内視鏡検査

子宮頸がん検診

子宮がんには、発生する場所や原因が異なる2種類のがんがあり、検診では主に子宮頸がんを調べます。

検査内容

- 問診 ●視診 ●内診
- 子宮頸部の細胞診
- コルポスコプ（腔拡大鏡）検査
- ※必要に応じて

大腸がん検診

欧米に多いといわれていた大腸がんは、近年、日本人の罹患の第2位にまで増えています。食生活の欧米化で、肉類や脂肪の摂取量が増え、食物繊維の多い野菜などの不足が影響しているといわれています。

検査内容

- 問診
- 便潜血検査

肺がん検診

肺がんは日本人のがんの死亡数の第1位となっています。肺がん発症の最大の原因は、たばこです。喫煙年数や本数が多いほど、肺がんのリスクが高まります。また、受動喫煙によっても肺がんのリスクは高まるため、非喫煙者でも油断はできません。

検査内容

- 質問（問診）
- 胸部エックス線検査
- 喀痰細胞診
- ※必要と判断された場合

乳がん検診

乳がんは、日本人女性のかかるがんでは第1位で、罹患数も死亡数も年々増えています。乳がんにかかる人は、30代から増加し、50代前後を中心に最も多くなります。乳がんの発症には女性ホルモン（エストロゲン）が大きく関連しています。

検査内容

- 問診
- マンモグラフィ（乳房エックス線検査）

子宮頸がん

子宮頸部（膣に近い部分）にできるがんです。ヒトパピローマウイルスの感染が原因で発症します。

子宮体がん

子宮の奥の子宮体部にできるがんです。子宮頸がんよりも、発症する年齢が高く、特に閉経後の女性に多くみられます。

当組合では下記のとおりがん検診を受けられた場合には、費用の一部を補助しています。この機会にぜひご受診ください。

補助を受ける為には、別途「がん検診補助金請求書」の提出が必要となります。当組合ホームページより請求書をダウンロードいただき、領収証のコピーを添付して当組合までご請求ください。

※市区町村での一部補助を受けた方や、健康保険を使用した検査は補助対象外となりますのでご注意ください。

《当組合補助対象項目》

検査項目	検査方法	対象年齢	組合補助金額
胃がん	胃カメラ・胃透視	40歳以上	費用の半額。ただし、2,000円を上限とする
大腸がん	便潜血反応		費用の半額。ただし、500円を上限とする
肺がん	喀痰細胞診		費用の半額。ただし、1,000円を上限とする
前立腺がん	PSA		費用の半額。ただし、1,000円を上限とする
乳がん	視触診 マンモグラフィ エコー	35歳以上	費用の半額。ただし、2,000円を上限とする
子宮がん	細胞診		費用の半額。ただし、1,500円を上限とする

特定健診を受けられましたか？



40歳以上の被扶養者には、健診を受けるための受診券を5月にお送りしています。

当組合では、40歳～74歳の被扶養者を対象に、健診を受けるときに必要な受診券及び巡回健診のご案内を、35歳～39歳までの方へは健診のご案内を事業主を通じてお送りしています。まだ受診されていない方は、お早めに受けられますようお願いいたします。

有効期限 令和5年3月31日

なお、お手元に特定健診のご案内をお持ちでない方は再発行いたします。ご希望の方は当組合までご連絡いただくか「特定健診受診券申請書」を提出ください。（ホームページより申請書をダウンロードすることができます）

受診券発行の対象となっている方

今年度（令和5年3月31日現在）40歳以上の方で、現在当組合に加入されている被扶養者です。



健診を受けられる医療機関

最寄の健診機関または京都工場保健会主催の巡回健診会場よりどちらか一方を選択していただき受診していただきます。詳細については、お送りした案内文書をご覧ください。

パート先で健診を受けられた方

お勤めのパート先などで特定健診を受けられた方、受ける予定の方は、健診結果通知の写を当組合までご提出していただきます。なお、健診結果のご提供をいただいた方へはQUOカード1,000円分をプレゼントします。

（受診項目が下記健診内容項目を満たしている方限定）

特定健診の健診内容

主にメタボリックシンドロームを見つけるための健診項目となっています。健診の結果、メタボのリスクが高い人については、特定保健指導を受けることになります。

- 質問票（服薬歴・喫煙歴など）
- 身体測定（身長・体重・腹囲・BMI）
- 理学的所見（身体診察）
- 血圧測定
- 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
- 血中脂質検査（中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール）
- 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
- 尿検査（尿糖・尿蛋白）

35歳から39歳の被扶養者の健診補助について

35歳から39歳の被扶養者の方で受診された方は、健診費用の一部3,000円を補助します。契約医療機関で受診された場合は、窓口で補助額を差し引いた費用をお支払いいただきます。契約医療機関以外で受診された場合は、後日「生活習慣病補助金請求書」にて請求いただき、健診補助金をお支払いいたします。

※補助を受けるまでの流れは受診された医療機関によって方法が異なります。

オンライン卒煙プログラム 参加者募集中！

禁煙  挑戦してみませんか？

■ 3つのサポートがあなたを禁煙に導きます！

1 卒煙カウンセラーによる
オンライン面談



2 医師開発の
アプリでサポート



3 禁煙補助薬は
自宅に配送^{*1}



■ プログラム参加費用

今ならプログラム参加費用が

¥0 無料！

■ ご参加の条件

- **アプリを利用できる方**
動作環境：iOS10.0以上(iPhone)/android
5.0以上のスマートフォン(PC/タブレット不可)
- **禁煙を希望する方**
- **兵庫県運輸業健康保険組合の被保険者**
退職等により、参加資格がないことが発覚した場合、
全額自己負担いただきます。

■ プログラムの予約方法

アプリを取得して初回面談を予約！
以下の二次元コードからアプリをダウン
ロードできます。



予約に必要な
招待コード↓
260651

※もしくはアプリストアで「ascure卒煙」と検索

■ 申込み期限

2023年2月28日(火) まで

*1：既往症等によっては、参加者の健康を守るため、医薬品をお渡しできない場合がございます。