

兵庫県運輸業 健保だより

2024
新年号
No.167

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及び医療費控除について
特定健診の受診案内について

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。

一時的な収入増は 被扶養者の資格確認の際に事業主の 証明書を提出してください

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます。

健康保険の被扶養者には年収の要件が定められています。この要件が「年収の壁」になり、仕事があるのに被扶養者の資格を維持するために働くことができないと指摘されています。

そこでこのような状況を解消するために、事業主が一時的な収入増であることを証明することで、引き続き被扶養者として認定される仕組みになりました。パート・アルバイト等で収入が被扶養者の収入要件を上回る場合には、人手不足で労働時間を延長して一時的に収入が増えたという証明書を事業主に作成してもらい、被扶養者資格の確認の際に提出してください。事業主の証明書に使用する書式は厚生労働省のWEBサイトに掲載されています。

ただし、この仕組みはあくまで一時的な収入増に対応するためのものですので、利用できるのは原則として連続2年間までです。

被扶養者の収入要件

： 年収**130万円未満**
(60歳以上・障害年金受給者は180万円未満)

事業主の証明書を提出する流れ

労働時間延長で収入増



人手不足による労働時間の延長などで収入が被扶養者の要件を上回った。

事業主が証明書を作成



被扶養者のパート・アルバイト先の事業主に依頼して証明書を作成してもらう。

資格確認の際に提出



健康保険組合の行う被扶養者資格の確認の際に、事業主の証明書を提出する。

Q どのような収入増が対象ですか？

A 人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどのケースが該当します。基本給の増加や手当ての新設などで継続的に収入が被扶養者の要件を上回るケースは該当しません。また、フリーランスや自営業の人は対象外です。

Q 一時的な収入増と認められる金額の上限はありますか？

A 具体的な上限額は定められていません。収入増が著しく大きい場合などでは雇用契約書等も確認して総合的に判断します。

Q 複数の勤務先がある場合はどうしたらよいですか？

A 複数の勤務先がある場合は、収入増の主な要因となった勤務先の事業主から証明書を取得します。複数の勤務先がそれぞれ一時的な収入増に影響している場合は、それぞれの勤務先から事業主の証明書を取得してください。



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

謹んで新春のお慶びを申し上げます

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。

さて、昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザと同じ5類に移行され、11月には日経平均株価がバブル後の最高値を更新するなど、社会経済活動の回復傾向が顕著となっています。長いデフレから脱却し、30年ぶりといわれる変化に、今後の日本経済への期待感も高まっています。

わが国の人口構造を見ますと、総人口の減少が続く中で65歳以上の人口割合は年々増加しています。高齢化率の上昇により、医療費をはじめとした社会保障費は増大し、2021年度の社会保障給付費は国内総生産（GDP）の25%を超え、過去最高となりました。昨年5月に成立した健康保険法の改正法は、社会保障制度の支え手である現役世代の負担増を抑制し、少子高齢化による社会保障費の増加を公平に支える仕組みが盛り込まれましたが、まだ十分とはいえず、課題が残ります。

昨年6月には、岸田政権が今後の政策方針となる「骨太の方針2023」などを閣議決定しました。少子化対策は待たないで社会全体で取り組むべき課題としていますが、財源については今後の検討となる事項も多く、健保組合への影響などを注視していく必要があります。

健保組合全体の令和4年度の決算見込みは、コロナ禍の受診控えに伴い高齢者医療への納付金が一時的に減少したこと、全体では黒字とな

りました。しかし、約4割の健保組合では依然として赤字となっており、厳しい状況にあるといえます。令和5年度は、高齢者医療への納付金の増加と、コロナ禍前の水準を上回る医療費の伸びが予想されています。「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年以降もこの傾向は続くと考えられ、健保組合を取り巻く状況は予断を許さない状況です。

また、6月にはマイナンバー法等の一部改正法が可決・成立し、今年秋には健康保険証とマイナンバーカードを一体化させ、現行の健康保険証を廃止する方針が示されました。マイナンバーカードの健康保険証利用は、医療DX推進に欠かせない仕組みであり、薬剤情報や特定健診の結果などを活用したより適切な医療の提供など、被保険者のメリットにもつながることから、保険者として協力していきたいと考えています。

令和6年度は、診療報酬と介護報酬のダブル改定や、第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導など、健保組合にとっても重要な施策が始まる年となります。第4期特定保健指導では、保健指導の効果を具体的に評価するためのアウトカム（結果）評価が導入されます。また、働き方が多様化する中で、女性の健康課題や口コモチイブシンドロームの予防といった新たな取り組みも重視されます。当健保組合も、一つ一つ課題を乗り越えながら、時代に即した取り組みを進めてまいります。

最後になりましたが、皆さまがこの一年を明るく健やかに過ごされま

年に1回「年間医療費のお知らせ」を配付しています 2024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、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：2023年1月～2023年11月受診分
整骨院等療養費分：2023年1月～2023年11月支給決定分

高額療養費の受給を受けられた方（限度額適用認定証による現物給付含む）は、こちらに金額が表示されます。

| 2023年1月～2023年11月分 | | 年間医療費のお知らせ | | 2024年2月〇日 | | | |
|-------------------|-----|------------|----|-----------|-------|--------|----------|
| 受診者氏名 | 診療月 | 区分 | 日数 | 医療費内訳 | 本人負担額 | 本人負担割合 | 摘要 |
| | | | | 総額 | 組合負担額 | 公費負担額 | 本人負担額(A) |
| 健保 太郎 | 4:5 | 入院外 | 1 | 7460 | 5222 | | 2238 |
| ○診療所 | 4:5 | 調剤 | 1 | 2900 | 2030 | | 870 |
| ○調剤薬局 | 4:8 | 入院外 | 1 | 3700 | 2590 | | 1110 |
| ○整形外科 | 4:6 | 歯科 | 3 | 21700 | 15190 | | 6510 |
| 健保 花子 | 4:7 | 歯科 | 1 | 4000 | 2800 | | 1200 |
| ○歯科 | 4:8 | 入院 | 1 | 63000 | 44100 | | 18900 |
| ○病院 | | | | | | | |
| 合計 | | | | 102760 | 71932 | 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

ワンポイント

- 世帯当たりの年間の医療費が10万円超なら超えた分を所得から控除
- 控除額の上限は200万円
- 医療費控除を受けるには確定申告が必要



健康保険 の手続き 早分かり

医療費控除

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ときは、超えた分を所得金額から差し引いて、納税額を軽減できる制度があります。

年間の医療費10万円超なら超えた分を所得から差し引く

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の合計が10万円（総所得金額が200万円以下の人は総所得金額の5%）を超えた場合に、超えた分の医療費を所得金額から差し引く（控除する）ことで、結果として所得税額を軽減できる制度です。控除できる上限額は200万円です。所得金額などを基に算出する翌年度の住民税が減額となることもあります。

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公共交通機関による交通費、治療目的の市販薬やリハビリ費用などです。本人だけでなく、生計が同一であれば、同居・別居を問わず家族の分を合算できます。

医療費控除の特例 「セルフメディケーション税制」

市販薬については、「セルフメディケーション税制」

「セルフメディケーション税制」（医療費控除の特例）を使うこともできます。これは、特定の成分を含む市販薬（スイッチOTC医薬品等）の購入額が年間1万2000円を超えた場合に、超えた分（上限額8万8000円）を、所得金額から控除できる制度です。医療費控除とセルフメディケーション税制は併用できず、どちらか一方を選択します。どちらが有利かは、ケースによって異なりますので、試算してみるとよいでしょう。

セルフメディケーション 税 控除対象

セルフメディケーション税制の対象となる市販薬には、上記マークが付いています。

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、確定申告が必要です。確定申告の際には、支払った医療費の内容が

分かるように、当組合から発行される年間医療費通知を添付します。医療費通知に記載されない分は「医療費控除の明細書」を作成して提出します。領収書は添付不要ですが、5年間保有しておき、税務署から求められれば提示しなければなりません。

確定申告は、スマホとマイナンバーカードを使った電子申告（e-Tax）ならば、いつでも申告でき、添付書類も不要となり便利です。また、「マイナポータル連携」を利用すると、医療費通知情報を自動で取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力してくれるなどさらに効率的です。なお、マイナポータル連携は事前の設定が必要です。確定申告に関する詳細は、国税庁ホームページを参照してください。



組合のシステムの都合上、自己負担額が一部相違している場合もあります。その場合はご自身が支払った費用で申告しましょう!!

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。

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5年12月診療分
- ③ 保険適用外（自費分）

歯科健診で 歯と歯茎の健康チェック！



歯医者さんは歯が痛くなったら行く場所と考えていませんか。
大事な歯を失わないために歯科健診を受けて歯を守りましょう。

虫歯や歯周病など、歯と歯茎の病気は自然には治りませんので、異常はできるだけ早期発見・治療が大事です。早期治療の方が痛みも少なく治療も短期間で済みますから、症状がなくても定期的に歯科健診で歯と歯茎の健康をチェックしましょう。もちろん、痛みや違和感など気になる症状がある場合は、放置しないで歯科医院を受診して相談しましょう。

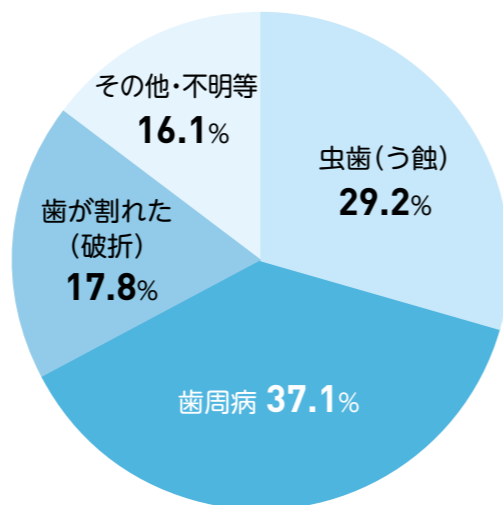
歯の健康を守り自分の歯を失わないようにすれば、高齢になっても自分の歯で食事を楽しむことができ、健康寿命を延ばすことにつながります。

歯を守るためのポイント



- ①毎日丁寧にブラッシング
歯磨きを丁寧に行うことで
口の中を清潔に保ちます。
- ②歯間ブラシとデンタルフロスも活用
歯と歯の間など歯ブラシが届きにくい部分も清潔に。
- ③歯科健診で歯と歯茎の健康チェック
定期的に歯科健診を受けて異常を早期発見！
- ④できるだけ早く禁煙に取り組む
タバコは歯周病を悪化させ歯を失う原因になります。

抜歯の主原因別割合



(公益財団法人8020推進財団「第2回 永久歯の抜歯原因調査報告書」を基に作成)

40歳以上は 歯周病に要注意！

40歳以上になると歯周病で歯を失うことが特に多くなります。また、歯周病は歯を失うだけでなく、歯周病菌の出す毒素の影響が全身に及び、糖尿病、脳卒中、心臓病、肺炎、骨粗しょう症、がんなどさまざまな病気の要因になります。



歯周病



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。

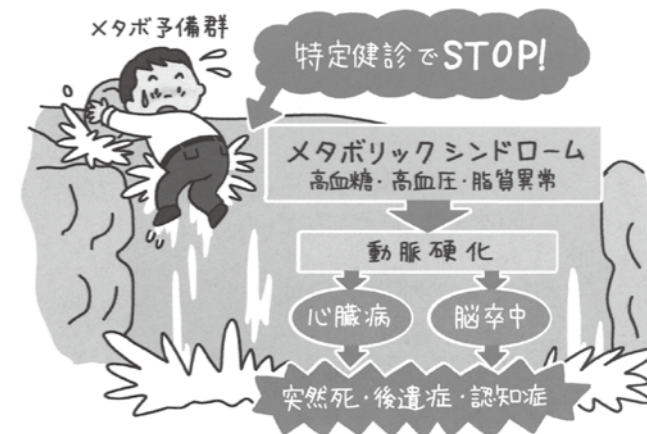
受診対象者は、当組合に加入されているご本人、被扶養者の方となり、健診費用は当組合が全額負担しますので、受診者の負担はありません。

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。

特定健診で 生活習慣病を予防しよう

肥満で内臓の周囲に脂肪がたまり、高血圧、高血糖、脂質異常が複数重なることで生活習慣病になりやすくなっている状態をメタボリックシンドロームといいます。そのままの状態が続くと動脈硬化が急速に進み、やがて重い後遺症が残る脳卒中や心臓病など、致命的な病気を発症してしまうかもしれません。

あなたの健康と未来を守るために、特定健診で生活習慣病の徴候を発見して、大きな病気を発症する前に予防しましょう。



まだ、特定健診を受診されていない方は6月にご案内した資料をご覧ください。また巡回健診契約施設「京都工場保健会」では新たに会場を設け地域限定の特定健診を実施します。ただし地区及び日程を限定して行うものとなりますのでぜひ受診をご検討ください。

特定健診のQ&A



Q. 痩せていても受診が必要ですか？

A. 痩せていても生活習慣病を発症する方はたくさんいらっしゃいます。特定健診を受診して体の状態を確認することが健康を守るにつながります。



Q. 医師にかかっているのに受けるの？

A. 治療中であっても体全体のチェックが必要ですので、必ず受診してください。治療中の病気以外にも生活習慣病のリスクが隠れているかもしれません。



Q. パート先ですすでに健診を受けている場合は？

A. 被扶養者の方でパート先などの健診を受診した場合は、その健診結果を提出してください。健診結果を提出することで重複して健診を受けずに済みます。

生活習慣病のリスクが高い方は 特定保健指導でサポートします！

特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、特定保健指導を行います。保健師や管理栄養士などの専門家が無料で健康づくりをサポートしますので、対象になった場合は必ず受けましょう。

一人ではなかなか普段の生活を変えられない方も、専門家と一緒にならきっと健康的な自分に変われます！



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10月31日(火)、健保会館会議室において実施されました。その結果、「改善を要する事項が認められたものの、事業全般については概ね良好に実施されている。引き続き、保険者として保健事業の充実を図るとともに、さらに適正な事業運営に取り組み、健康保険制度の公平性及び信頼性の確保に尽力すること。」という講評をいただきました。

“参加して良かった”と実感できるプログラムです

新春からはじめよう！

ascure 卒煙

完全オンライン卒煙プログラム

自分は“禁煙できない”と思い込んでいませんか？

禁煙へ導く3つのサポート

1 医師開発の
アプリでサポート

2 卒煙カウンセラー
オンライン面談

3 禁煙補助薬は
自宅に発送^{*1}

プログラム参加費用

通常54,000円のところ、

¥0 自己負担なし
無料!

プログラム参加方法

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が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

【申込期限】

2024年2月29日(木)まで

※申込み後のプログラム契約開始期限:2024年3月31日(日)

【申込上限人数】

先着順となりますので、お申込みはお早目に!

- ご参加の条件^{*2}
- 健康保険組合へご加入の方^{*3}
- スマートフォンアプリを利用できる方^{*4}
- 禁煙を希望する方

*1: 既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。
*2: 上記以外でもうつ病の既往歴やその他治療中の病気になる方は、主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがございます。
*3: 参加資格がないことが発覚した場合、(退職者等)は全額自己負担の場合がございます。
*4: 動作環境については、アプリダウンロード上の画面で要件をご確認ください。(PC/タブレット不可)

● お問い合わせ

ascure(アスキュア)卒煙サポートチーム
メール: ascure@cureapp.jp
TEL: 050-3066-5944
対応時間: 月曜～金曜 10:00～17:00
(土日祝日休み)