

小田急グループ健康保険組合

KENPO だより

NEW YEAR

2019

Vol.144

CONTENTS

P2 新年のご挨拶／健康スコアリングレポート

P3 早めの対策で花粉症を乗り越えよう

P4 歩きたくなる旅

P6 Kenpo Information

P8 ヘルシーハイキングのご案内



おかげさまで40周年!!

歩きたくなる旅

熊野古道・ 那智山石段ウォーク



小田急箱根高速バス（三菱ふそうエアロエース・乙女峠バス停〈御殿場市〉）

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、11月には新国立競技場が完成予定のほか、ラグビーのワールドカップが日本で開催されるなど、話題の多い年となりそうです。

健康保険組合にとっても、政府の方針「経済財政運営と改革の基本方針2018」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

当健保組合におきましては、健康スコアリングレポート（下記）を活用しながら加入事業主との連携を深め、疾病予防、特に特定保健指導を中心とした保健事業を、会社と協力して積極的に展開するとともに、「健康経営優良法人」の認定取得に向けた事業所支援等、コラボヘルスに取り組みます。



理事長 下岡 祥彦

さらに、健保連かながわ100キロウォークとタイアップしたヘルシーハイキングの回数増加や、被扶養者の方を含めた「KENPOS」の利用増加を図るなど、さまざまな取り組みを通じてみなさまの健康保持・増進を図ってまいります。

みなさまにおかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力くださいますようお願い申し上げます。

本年が、みな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、新年のご挨拶とさせていただきます。

「健康スコアリングレポート」を参考にして事業を進めます

平成30年8月下旬～9月にかけて、厚生労働省から各健保組合へ「健康スコアリングレポート」が送付されました（下記参照）。当健保組合としましては、このレポートを参考に、加入事業所とも連携しつつ、組合員のみなさまの健康度向上をめざしたさまざまな取り組みを進めてまいります。

「健康スコアリングレポート」とは？

厚生労働省が、日本健康会議、経済産業省と連携して、各健保組合の組合員の健康状態や医療費動向、健康づくりへの取り組みなどをまとめたものです。

* 2020年度には、事業所単位のレポート作成が予定されています。

レポートの目的は？

健保組合と加入事業所（企業）の連携による予防・健康づくりへの取り組み（コラボヘルス）の促進を目的としています。健保組合と企業が連携を深めるためのコミュニケーションツールとして、レポートを活用することが期待されています。

レポートの内容は？

レポートの対象となるのは下記のような項目です。これらの項目について、全国平均や業態平均と比較したデータがレポートにまとめられています。

- 特定健診・特定保健指導の実施率
- 肥満・高血圧等のリスク保有率
- 喫煙・食事・運動等の生活習慣の適正度
- 医療費の動向

早めの対策で 花粉症を乗り越えよう

日本人の4人に1人以上が悩まされている花粉症。最も患者数の多いスギ花粉は、関東地方では例年2～4月に多く飛散します。

2019年の飛散量は例年を超える予測のため、注意が必要です。毎年つらい症状に悩んでいる人は、飛散前からの対策で症状の軽減を図りましょう。

あなたは大丈夫？

Check! こんなことが当てはまったら注意!

- 花粉症対策は、マスクのみで十分だと思う。
- 花粉症は症状が出てから薬を使い始めればいいと思う。
- 花粉症になったことがないので、とくに花粉症対策は必要ないと思う。

基本のセルフケア

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉症対策を行っておくと安心です。

花粉情報をチェックする



環境省花粉観測システム (はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp>

外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避ける

◆鼻の中と眼に入る花粉数◆

	鼻の中	結膜の上
マスクなし・メガネなし	1,848 個	791 個
通常のマスク・通常のメガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク・花粉症用メガネ	304 個	280 個

出典:「的確な花粉症の治療のために (第2版)」

◆素材による花粉付着率◆

素材	花粉付着率
ウール	980
化学繊維	180
絹	150
綿	100

(綿を100とした場合)

出典:「花粉症環境保健マニュアル2014」



飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を控える



こまめに掃除をする



帰宅時は衣服や髪を払って入室し、手洗いと洗顔、うがいをを行う



毎年つらい症状が出る人は飛散前に受診しましょう

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は飛散開始の約2週間前に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

また重症の人には、アレルギーの原因物質を少量ずつ投与して体をスギ花粉に慣れさせていくアレルギー免疫療法が行われることもあります。従来の皮下免疫療法(注射)に加え、舌下免疫療法も導入されています。花粉の飛散が多いときに治療を開始することはできず、2～3年の長期治療が必要ですが、花粉症を治す可能性のある治療法であり、約70%の患者で有効性が確認されたとの調査報告もあります。

●花粉症の薬もジェネリックを選びましょう!

花粉症の薬にもジェネリック医薬品があります。効きめや安全性は新薬と同等で、価格は2～7割に抑えられます。



*自己負担3割の人がアレルギー薬(アレグラ<新薬>と、そのジェネリック医薬品)を4ヶ月間服用した場合の薬価のみの比較の一例です(2017年10月現在)。



歩きたくなる旅

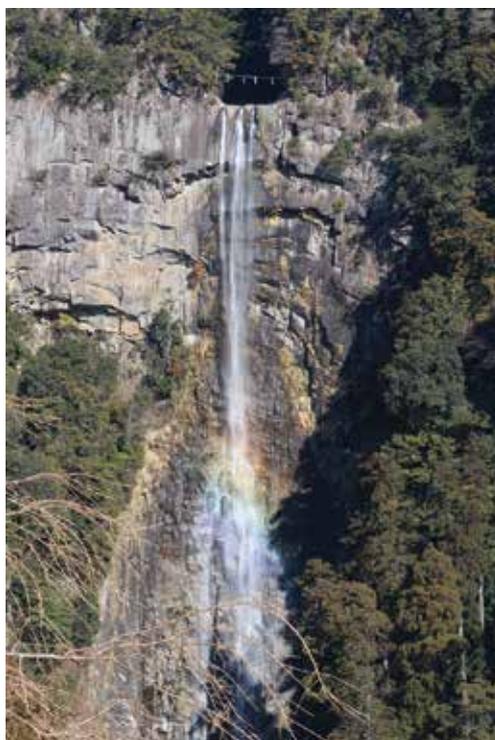


熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の1つで、古来より多くの人々の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から熊野那智大社に向かう石段



熊野古道・那智山石段ウォーク



日本の三大名瀑の1つといわれている。上流に二の滝、三の滝がある。**那智の滝（那智大滝、一の滝）**

那智駅から歩いてすぐのところに補陀洛山寺がある。昔、南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の出発地だったという。ここから県道や旧道を20～30分ほど歩き、「曼荼羅のみち」の石碑から細い道に入る。

林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしばらく歩くと王子神社（市野々王子跡）に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どっしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山の中の石段を上がって行く。多富気王子跡を過ぎ、登っていくと駐車場に出る。

ここから表参道を上がれば熊野那智大社に到着。すぐ隣に那智山青岸渡寺がある。参拝したら、ご神体の那智の滝へ。133mの落差は日本一で、水しぶきをあげて下へ下へと流れ落ちる水の勢いに、疲れも吹き飛ばすように感じる。

医療費控除に医療費通知が使えます

税制改正により、2017年分の確定申告から、医療費控除の申告手続きが、従来の領収書を添付する方式から、「医療費控除の明細書」を添付する方式に変わりました。

また、健保組合が発行する医療費通知を医療費の明細として使えるようになり、医療費通知記載分の領収書の保管は不要となりました。

●主な変更点

	添付書類	医療費通知の使用	領収書の5年間の 保管義務
以前	領収書	×	あり
2017年分の確定申告から	明細書※ ¹	○	なし※ ²

※¹ 2019年分の確定申告までは経過措置として、以前の領収書による申告も可能です。

※² 医療費通知に記載のない医療費等で、ご自身で領収書に基づき明細書を作成した分の領収書については5年間の保管が必要です。



そもそも医療費控除って何？

1月～12月までの1年間に医療機関等で自己負担した医療費が10万円※を超えたとき、税務署に申告することで、超過分が課税所得額から控除され税金が還付される制度です。なお、医療費控除など還付申告のみの場合は、翌年1月から申告できます。

医療費控除の詳細は、
最寄りの税務署に
お問い合わせください。

$$\boxed{\text{医療費控除額 (上限200万円)}} = \boxed{\text{1年間の医療費の自己負担額}} - \boxed{\text{保険金等で補てんされる額}} - \boxed{\text{10万円}^{\ast}}$$

※総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%

●医療費控除の対象となる医療費の例（生計を同じくする家族分も合算できます）

医療機関に支払った治療費、医薬品代、入院時食事療養や生活療養にかかる本人負担額、通院費用、妊婦健診・出産費用、治療のための鍼灸・マッサージ・柔道整復師の費用、介護保険制度に基づく一定の施設および住宅サービス費用 など

確定申告に「医療費通知」を使う場合の注意点

医療費通知の原本を添付してください

医療費通知を明細書に添付する場合は、原本を添付する必要があります。医療費通知を受け取ったら、紛失しないように大切に保管してください。

※医療費通知は再発行できません。

医療費通知に反映されない医療費があります

市販薬の購入費用や自費診療分の医療費のほか、医療機関からの請求遅れ分、発行月の関係で医療費通知に反映できない医療費があります。医療費通知に記載のない医療費等については、領収書に基づいて明細書に記入し、申告書に添付します。

※この場合、領収書を5年間保管する必要があります。

負担額が異なる場合は訂正してください

公費による助成等があり、自己負担額が医療費通知に記載されている額と異なる場合は、ご自身で実際に負担した額に訂正してください。

●実際の負担額が異なる場合の例

公費負担医療、自治体の医療費助成、減額査定、未収金、(家族)療養費、(家族)出産育児一時金、高額療養費、高額介護合算療養費、生命保険の給付金 など

セルフメディケーション

税 控除 対象

以前の医療費控除に該当しない人にも節税のチャンスが拡大！

セルフメディケーション税制

$$\boxed{\text{セルフメディケーション税制にかかる医療費控除額 (上限8万8千円)}} = \boxed{\text{1年間の購入額}} - \boxed{\text{1万2千円}}$$

2017年1月以降に薬局等で購入した、セルフメディケーション税制対象の医薬品の年間購入額が1万2千円を超えた場合に、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられます（2017年から2021年までの特例）。従来の医療費控除と併用することはできませんが、これまで医療費の自己負担が10万円を超えず医療費控除に該当しなかった人にも税金を還付する制度が広がっています。

(注) セルフメディケーション税制を利用するには一定の要件（特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること）があります。

対象となる医薬品等の詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

2019年度 任意継続被保険者の保険料のご案内

任意継続被保険者(右記参照)となる場合、保険料の計算には、退職時の標準報酬月額か、前年9月末時点での当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額の、いずれか低いほうが適用されます。

◆2019年度の平均標準報酬月額と適用期間

平均標準報酬月額：340,000円(2018年度と変更ありません)

適用期間：2019年4月1日から2020年3月31日まで



「任意継続被保険者」とは？

被保険者の方が会社を退職すると被保険者資格を失いますが、退職の日まで継続して2ヶ月以上被保険者であった場合、申請すれば、最長2年間、被保険者資格を継続することができます。これを「任意継続被保険者」といいます。

医療費が高くなりそうなときは

「**限度額適用認定証**」を事前に申請すると便利です



みなさんが医療機関にかかったときは、原則として医療費の3割を負担します。ただし、医療費が一定額(自己負担限度額)を超えた場合、その超過分は、後で「高額療養費」として支給されます。しかし、医療費が高額の場合、一時的とはいえ高額な費用を立て替えなければならず、経済的な負担となります。

そこで、事前に、健保組合から「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関に提示することで、あらかじめ支払額を一定額に抑えることができます。

- 限度額適用認定証を使用しない場合でも、通常3ヶ月後には高額療養費が支給されますので、**最終的な自己負担額は変わりません。**
- すでに病院等への支払いが済んでいる場合は、「限度額適用認定証」の交付申請は不要です。
- *病院の入院手続きの際、「限度額適用認定証の交付を受けるように」と説明を受けることがありますが、義務的なものではありません。

◎任意継続被保険者や限度額適用認定証について詳しくは、健保組合のホームページでもご案内しています。

<http://www.ogkenpo.com>



- 健保のしくみ>退職した後は もしくは 任意継続被保険者 → 検索
- 健保の給付>医療費が高額になったとき もしくは 限度額適用認定証 → 検索



ヘルシーハイキングのご案内



みんなの健康応援サイト

KENPOS に歩数を入力しよう

＊ 私たちと一緒に歩きませんか！

市民の森と四季の森公園

1/26(土)

開催

雨天決行



▲ヘルシーハイキングの様子（綾瀬市の秋景色散策：2018年10月実施）

参加費

1人200円（スポーツ保険加入）

＊健保連ながわが設置している受付にてお支払いいただきます。

＊無事ゴールしたら、500円のクオカードをプレゼントします。

＊お子さまにはクオカードと併せてマイクロブロック（どうぶつ）も差し上げます。



申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①メール：healthy-hiking@ogkenpo.com宛に、下記「申込書」の内容をご記入のうえ、送信してください。
- ②電話：当健保組合健康管理課（03-3346-3854）にご連絡のうえ、お申し込みください。
- ③FAX：下記「申込書」に必要事項をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

受付・スタート（集合場所）

JR横浜線十日市場駅から徒歩3分の「中里公園」

＊十日市場駅改札口に案内係がいます。

集合時間

9：30までに集合

コース案内・ゴール（解散場所）

市民の森の外周に沿って歩き、横浜動物の森公園内の樹林帯から四季の森公園に入ります。土の道も多く、足にやさしいコースです。ゴールの目安は、11時半から12時ごろになります。

【中里公園～新治市民の森～三保市民の森～横浜動物の森公園～四季の森公園～中山駅（JR横浜線）（約8km）】



＊実際の道順とは異なりますので、現地でご覧ください。

▲コース（参考イメージ）



FAX 03-3346-3857

申込書（このページを切り取って、そのままFAX送信してください）

保険証	記号	番号
氏名 (参加人数)	複数名いる場合は、すべての方の氏名をご記入ください。	
会社名		
携帯番号（任意）		
ご住所		

＊ご記入いただきました個人情報は、ヘルシーハイキングのご案内のみに使用させていただきます。

健康保険組合の状況

（平成30年10月末現在）

- 事業所数……81事業所
- 被保険者数…26,296人
- 被扶養者数…20,404人

KENPO だより

2019年新春号

小田急グループ健康保険組合

<http://www.ogkenpo.com>

☎ 03-3346-3853

〒160-0023

東京都新宿区西新宿 1-5-1