

ご家庭に持ち帰り、ご家族とご一緒にお読みください

健保だより

2018年12月

第223号

広島県自動車販売健康保険組合

〒733-0036 広島市西区観音新町2-4-25 TEL (082) 292-8643 FAX (082) 292-8779

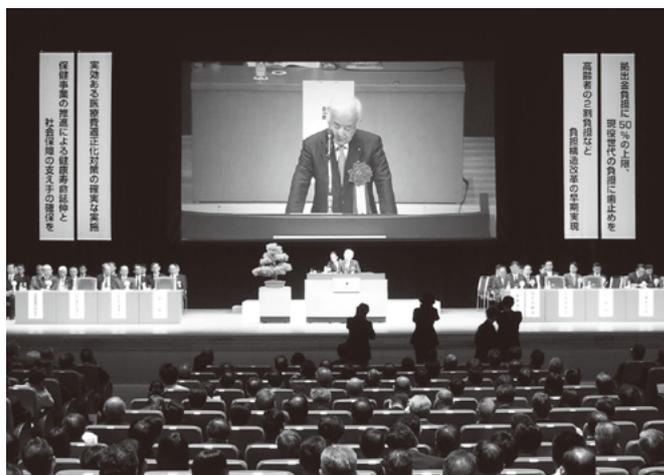
STOP 現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない

—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—

去る10月23日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で平成30年度健康保険組合全国大会が開催され、全国約1,400の健保組合の関係者ら約4,000名が集まりました。

「STOP 現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない」をタイトルにした今大会では、「事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く」をサブタイトルとし、改革を求める決議が満場一致で採択されました。

- 一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支えの確保を



ホームページをご活用ください

当健康保険組合では、皆さまへの情報提供サービスのため、ホームページを開設しています。

- 健康保険制度や健康保険組合の事業のご案内について、すぐに調べることができます。
- 保険給付等の申請書が印刷可能となります。
- スマートフォンでの表示にも対応しています。
- 被保険者や被扶養者の方もご覧いただけますので、ご家庭でもご活用ください。
- 組合の情報内容によりパスワードが必要なものもあります。
- パスワードは保険証の下欄に記載されている8桁の数字の保険者番号です。

ホームページアドレス

<http://hj-kenpo.or.jp>

医療費通知をお送りしました。

被保険者やご家族の方が、病気やけがで医療機関に受診したときの医療費、及び柔道整復施術療養費について定期的にお知らせしています。

今回のお知らせは、5月から8月に受診した医療費と、7月から10月に支給決定した柔道整復施術療養費について記載した「医療費通知書」をお送りしました。

これら医療費等は皆さまが医療機関等の窓口でお支払いする費用と、月々のお給料から納付されている大切な保険料が財源になっていることを正しくご認識いただき、日々の健康管理に気をつけて医療費等の節約にご協力をお願いします。

医療費通知を受け取ったら、医療機関や薬局等の領収証と間違いがないかチェックしていただき、日数や金額が相違している場合は、ご面倒でも健康保険組合にお知らせください。

医療費通知書は、現在世帯単位でまとめて行っています。家族間の情報提供とはいえ本人の同意が必要となりますが、健康保険組合の事務負担などが膨大であるため、厚生労働省のガイドラインによって黙示による包括的な同意が得られているとの考え方が示されています。

このことにより、世帯単位での医療費を通知することとしていますので、ご家族の方で同意されない方は、当健康保険組合までご連絡ください。



医療費控除では

医療費通知も

添付書類に使えます

1年間の医療費支払額（高額医療費などで健康保険組合から給付した額を除く。）が、ご家族で10万円を超える場合は医療費控除を受けることができます。

税制改革により医療費控除の申告の手続きが、従来の医療費等の領収書等の添付に代わり、医療費通知書を添付することでも申告ができるようになっています。

医療費通知書により申告するときの留意点としては、医療費通知書の発行には医療機関の受診から時間がかかるため反映されていない部分については、医療費の領収書から作成した明細書を添付することになります。また実際に支払った額と一致しない場合には、申告者自身に実際に負担した額に訂正して申告していただくことになります。

制度の仕組みや対象など詳しい内容については、最寄りの税務署などでご相談ください。



セルフメディケーション税制

税金が
安くなる!

市販薬を購入したら領収書(レシート)を大切に保存しておきましょう。1年間に家族で購入した合計額が12,000円を超えた場合、税務署で「セルフメディケーション税制」の申告を行うことで、医療費控除を受けて税金の還付が受けられます(控除上限88,000円)。対象となる市販薬にはパッケージにマークが付いています。

このマークが
目印です

セルフメディケーション
税 控除 対象

対象商品のレシート(領収書)には、商品名、金額、セルフメディケーション税制の対象商品であることが記載されています。



利用には健診の受診やインフルエンザワクチンの接種など健康を守るための取り組みが必要です。詳しくは国税庁のWEBサイトなどでご確認ください。

※セルフメディケーション税制を利用すると、従来の医療機関での支払いに対する医療費控除は受けられなくなります。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の助成をしています。

詳細については、健保だより（2018年9月第222号）及びホームページに掲載していますのでご覧ください。

働く人の冬の健康管理は 感染予防が大切です

働く人の冬の健康管理で一番大切なのは、インフルエンザなどの感染症の予防です。

職場で周囲の人にうつさないためにも、せきエチケットと手洗いの徹底を。

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が広がりやすい時期です。これらの病気は感染しやすいため、注意しないと職場全体に感染が広がってしまふこととなります。

職場で周囲の人に感染を広げないためには、症状があるときは出社を控えるのが一番の対策です。しかし、そうはいかないときが多いはず。そこで大事になるのはせきエチケットと手洗いです。

インフルエンザやノロウイルスは、感染した人の唾液や排泄物が周囲の物に付着し、それを触った手を介して感染が広がる「接触感染」や「飛沫感染」が主な原因です。働く人の冬の職場のマナーとして、次の2点をぜひ徹底しましょう。

- ① せきやくしゃみで周囲に唾液をまき散らさない「せきエチケット」
- ② 手に付いた病原菌を洗い流せるように手洗いを小まめにする

感染を広げる危険な3ない!



対策

せき・くしゃみなどが出るときは **せきエチケット**

- マスクを着ける
- 袖で口を隠す
- ハンカチやティッシュで口を覆う

小まめな手洗い

- 汚れが残りやすい部分(爪の間など)も丁寧に洗う

生活の中で免疫力アップ

- 規則正しい生活で睡眠をとり、休養する時間を
- ビタミン豊富で栄養バランスの取れた食事を
- 保温と保湿を心掛けて、喉の粘膜を守る
- タバコは粘膜に悪影響があるので禁煙する

忘年会・新年会での飲み過ぎ・食べ過ぎにはご用心

働き世代の人は新年会などでお酒を飲む機会が増える時期。注意したいのは、もちろん飲み過ぎと食べ過ぎです。お酒の飲み過ぎが肝臓に悪影響を与えるのはよく知られていますが、食べ過ぎは肥満と生活習慣病につながります。

アルコールには食欲を増進させる効果があるため、気が付かないうちに普段よりたくさんおつまみを食べてしまうこととなります。せめておつまみは野菜や魚を中心とした低カロリーのを食べるようにしましょう。





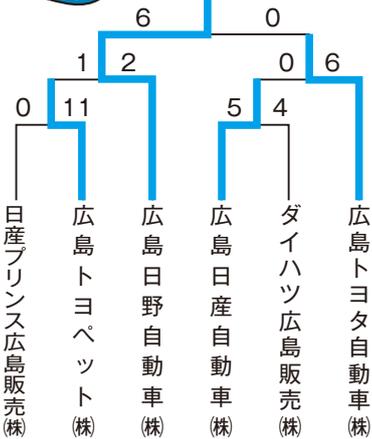
広島日野自動車(株) 7連覇を飾る

第46回軟式野球大会は、10月13日(土)に三原市大和町「白竜湖スポーツ村公園」で開催されました。

大会はトーナメント方式で行われ、今年度は参加6チームで優勝が争われました。一回戦から白熱した好ゲームが展開され、優勝戦は6連覇中の広島日野自動車(株)と7年ぶりの優勝をめざす広島トヨタ自動車(株)の対戦となりました。試合は前半お互い見事な攻防で推移していましたが、後半相手の一球のスキを見逃さない攻撃と鉄壁な守りで無得点に抑えた広島日野自動車(株)チームが勝利し、優勝の栄冠を勝ち取りました。

同チームは、来年度開催予定の健保連広島連合会軟式野球大会へ出場することになります。

優勝 広島日野自動車(株)チーム



大会の結果 優勝 広島日野自動車(株)チーム 準優勝 広島トヨタ自動車(株)チーム

【優勝戦】

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
広島日野自動車株式会社	0	0	0	0	3	3	0	6
広島トヨタ自動車株式会社	0	0	0	0	0	0	0	0

優勝した広島日野自動車(株)チーム



準優勝の広島トヨタ自動車(株)チーム



【健保連広島連合会軟式野球大会】



当健康保険組合を代表して出場の広島日野自動車(株)をはじめ県内健保組合11チームにより本年9月に開催予定であった健保連広島連合会軟式野球大会は、2週続けての悪天候により中止となり、本年度開催されないこととなりました。

皆さまへ

妊娠がわかったら! 『プレママの食事』



デジタル版

登録
不要

無料

スマホで
読める!

妊娠中の食生活は
胎児に大きく影響します。
妊娠が分かたらすぐに
「プレママの食事」で
健康管理を!!



A5判 16ページ

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

発行/株式会社 赤ちゃんとママ社 監修/岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)

プレママの食事(デジタル版)

こちらからお読み
いただけます。



<http://www.akamama.co.jp/tachiyomi/premama/>

現金給付の12月 最終支払日について

傷病手当金、出産手当金などの現金給付について、12月の最終支払日は次のとおりです。

平成30年12月21日(金)受付分までを、平成30年12月27日(木)にお支払いします。

健康保険組合では、年末年始の12月29日(土)から1月3日(木)までを休業日とさせていただきますので、加入者等の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

健康保険組合の現況

(平成30年10月末現在)

1. 事業所数 18社
2. 被保険者数 4,070人
(男3,457人、女613人)
3. 平均標準報酬 354,978円
(男372,679円、女255,158円)
4. 平均年齢 40.05歳
(男40.73歳、女36.24歳)
5. 被扶養者数 4,368人
6. 前期高齢者数 164人