

# 三河湾リゾートリンクスのご案内

三河湾国定公園内に位置する「三河湾リゾートリンクス」は三河湾に浮かぶ島々をはじめ、渥美半島から知多半島まで一望できる絶好のロケーション。美しい海を眺めながら、ゆたかな時間をお過ごしください。



\*愛知県西尾市吉良町宮崎中道下15 TEL 0563-32-3711 <http://www.linx-xspa.co.jp>



1泊2食  
ビュッフェプラン  
お一人様 10,000円~(税別)

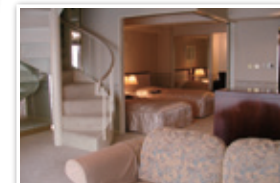
素泊まりプラン  
お一人様 1,650円(税別) ※1日1室限定  
お一人様 4,500円(税別) ※和洋室38㎡~和洋室メゾネット98㎡



## 世界一周グルメの旅

夕食レストラン「ベイ・ブルー」を豪華客船のレストランと見立て、昨年6月から1年かけて世界一周グルメの旅を開催しています。三河湾を一望する、ゆったりとした空間で、新鮮な海の幸・山の幸をお楽しみいただけます。

1・2月 日本料理 3・4月 オーストラリア料理



客室はすべてオーシャンビュー



三河湾を眺めながらリフレッシュできる大浴場  
※12月1日より吉良温泉の湯を導入しました。

### 周辺の観光スポット

鳥羽の火祭り[2月11日(日)]



鳥羽神社(ホテルより車で5分)

潮干狩り[3月中旬~4月中旬]



吉良宮崎海岸(ホテルより徒歩10分)

桜[4月上旬]



西尾歴史公園(ホテルより車で30分)



岡崎城公園(ホテルより車で50分)

申込方法等詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 契約保養所 ▶ 三河湾リゾートリンクス

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784

# ライフナビ

2018

冬

vol.38



### CONTENTS

「データヘルス計画第8回」  
生活習慣を改善して  
健康な肝臓を保とう!

②

歯科医院健診

⑥

刈谷豊田総合病院健診センターからのお知らせ

⑦

ストレスに対処しよう

⑧

健康保険 できることから始めよう!  
治療用装具を作るとき

⑩

⑪

ハッピーウォーク30“春”  
参加者募集

⑫

ウォーキングイベントが開催されました  
「年間医療費のお知らせ」で医療費控除

⑬

セルフメディケーション税制

⑭

⑮



みんなで推進しよう!

# データヘルス計画

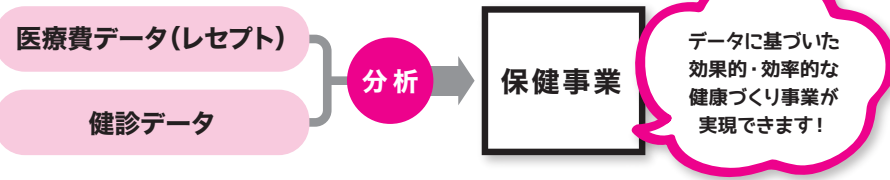
## 第8回

今年度、当健保組合は次の事業を重点的に取り組みます

- ◆ 生活習慣病の重症化を予防する
- ◆ 病気を予防する
- ◆ 健康づくりを推進する
- ◆ 医療費の適正化を図る

病気を予防するために  
生活習慣を改善して健康な肝臓を保とう!

健康保険組合は、みなさんの医療費データと健診データを分析し、より効果的な事業を計画・実施する「データヘルス計画」に基づいて、さまざまな保健事業を実施しています。



### 気づかないうちに進行する肝臓病

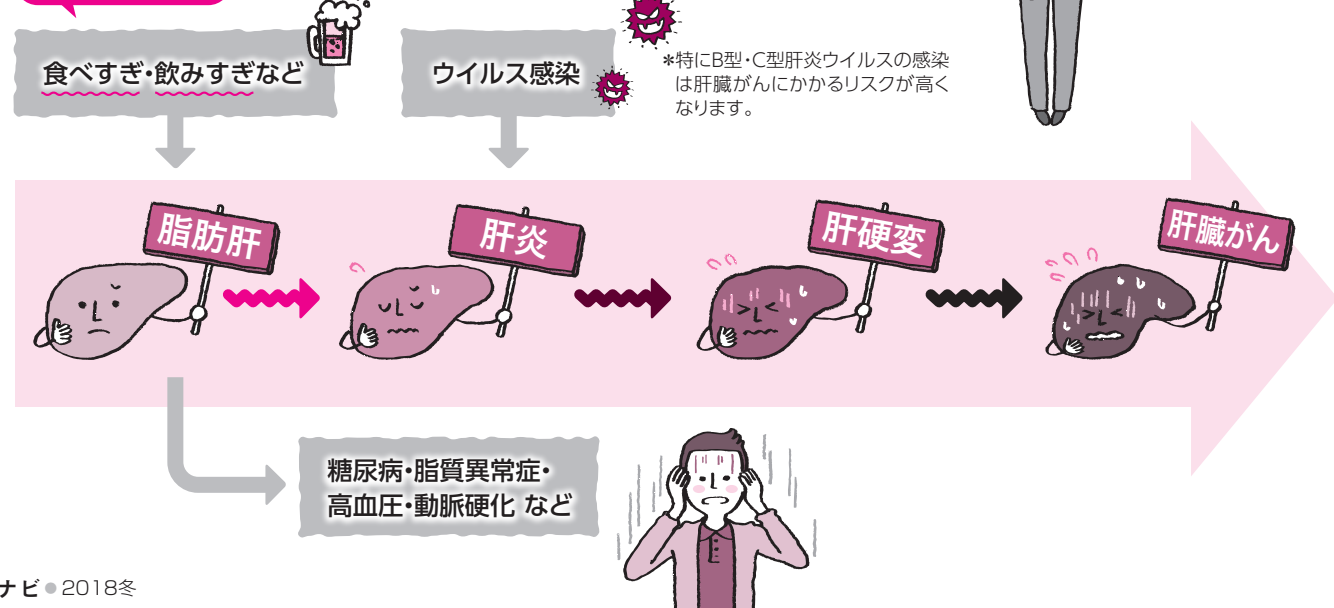
生活習慣病というと、「糖尿病」や「高血圧」「動脈硬化症」などが知られていますが、それだけではありません。からだにとって重要な働きをする肝臓も、不規則な生活習慣によって、脂肪肝や肝炎などの生活習慣病になります。この状態を長く放っておくと、肝硬変や肝臓がんへと進行してしまうこともあります。

#### 肝臓は「沈黙の臓器」

肝臓はダメージを受けても自覚症状が出にくいことから「沈黙の臓器」といわれています。そのため、自覚症状が現れたときには肝硬変などに進行しているというケースが多くみられます。早期発見・早期治療のためには定期的な健診が不可欠です。

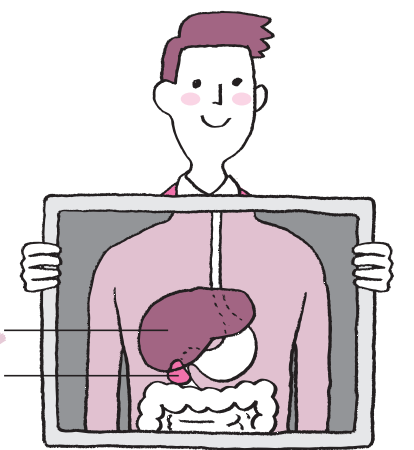


#### 肝臓病の進行



### 肝心かなめの臓器「肝臓」

肝臓はからだのなかで最も大きな臓器で、成人の男性で1.5kgほどあります。肝臓は「有害物質を解毒する」「栄養素を合成・代謝・貯蔵する」「胆汁を生成・分泌する」という重要な働きを担っています。



#### 代謝

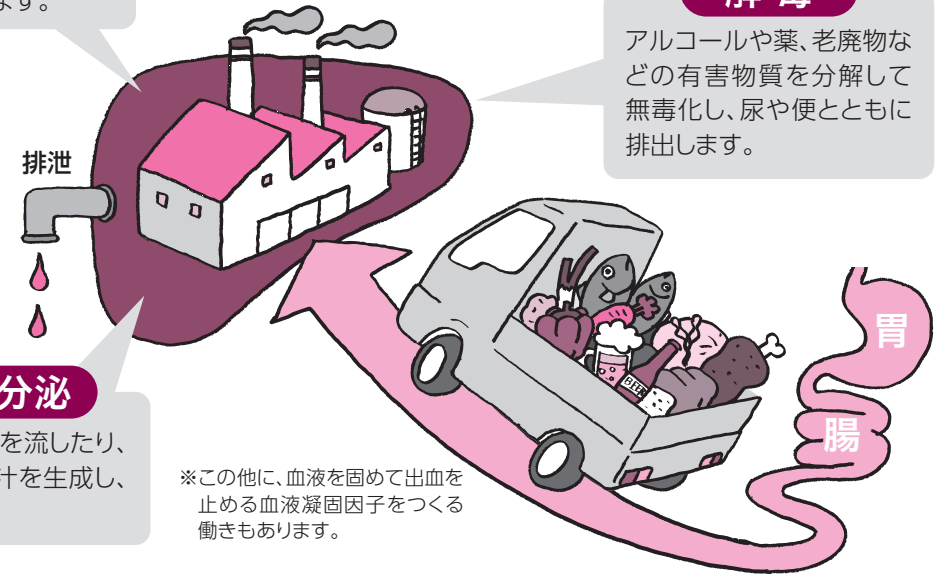
糖やたんぱく質、脂肪を分解・合成して貯蔵し、からだにエネルギーとして必要となときに供給します。

#### 肝臓の3つの働き

#### 解毒

アルコールや薬、老廃物などの有害物質を分解して無毒化し、尿や便とともに排出します。

肝臓は“生体の化学工場”ともいわれます。



#### 胆汁の生成・分泌

肝臓でつくられた老廃物を流したり、脂肪を消化・吸収する胆汁を生成し、胆のうで保存します。

※この他に、血液を固めて出血を止める血液凝固因子をつくる働きもあります。

### 健診で肝臓の異常をチェック

特定健診では、肝臓の機能を調べる検査として、肝臓内にある次の3つの酵素の血中濃度を計測します。これらの数値が高いほど、肝機能のダメージが大きいことを意味します。



#### 特定健診の判定値

		生活改善が必要 (保健指導判定値)	受診が必要 (受診勧奨判定値)
AST (GOT)	肝臓の細胞が壊れると数値が高くなる	31 U/L 以上	51 U/L 以上
ALT (GPT)		31 U/L 以上	51 U/L 以上
ガンマ Y-GTP	胆汁の流れが悪くなると高くなるアルコールの影響を受けやすい	51 U/L 以上	101 U/L 以上

正常の範囲内でも、数値が徐々に高くなっていないか、昨年までの検査結果と比べてみましょう。早いうちなら、生活習慣の改善で肝機能を改善することができます。

肝機能の検査数値が高くなる原因には、アルコール性肝障害や脂肪肝の他にも、ウイルス性肝障害、薬物性肝障害など、いろいろな原因があります。近年、C型肝炎ウイルスに感染している場合は、新しい治療薬(内服)で95%以上の人がウイルスを体内からなくすことが可能となりました(健康保険が適用できます)。医師に相談しましょう。



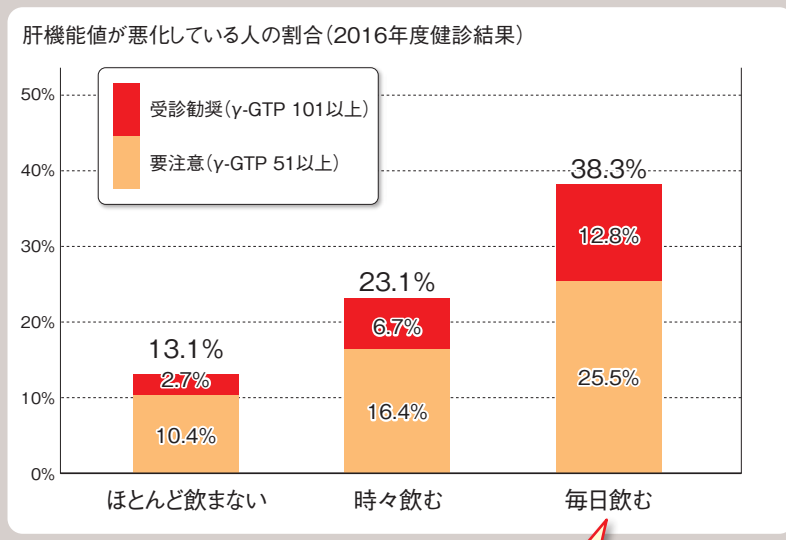
# 心当たりのある人は、すぐに生活習慣の改善を!

## ✓ お酒の飲みすぎ

お酒の飲みすぎは、「アルコール性脂肪肝」や「アルコール性肝炎」の原因になります。肝機能検査の「 $\gamma$ -GTP」は、とくにアルコールが原因の肝障害のときに高くなりやすい数値です。お酒を飲む人でこの数値が高い人は、お酒の量や飲み方を見直しましょう。



飲酒頻度と肝機能 (豊田自動織機健康保険組合 / 40歳以上の被保険者)



お酒を毎日飲む人は飲酒量も多い傾向にあり、 $\gamma$ -GTPが高い人が多くみられます。休肝日をつくるか、飲酒量を減らしましょう!

お酒を飲まないのに $\gamma$ -GTPが高い人は、非アルコール性脂肪肝や他の原因の可能性もあります。

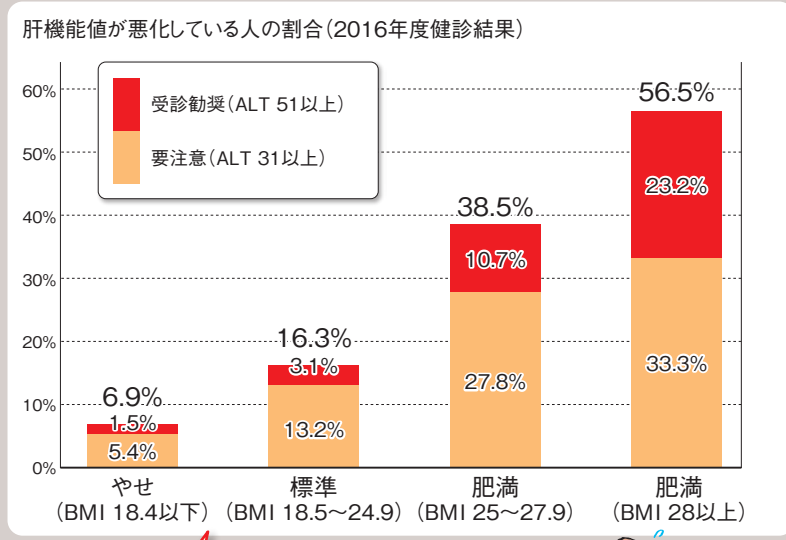
## ✓ 肥満 ✓ 血糖・中性脂肪・コレステロールが高い

脂肪肝の原因はお酒だけではありません。肥満も原因のひとつです。肥満の人は血糖値を下げるインスリンの働きが低下して、肝臓に脂肪がたまりやすい状態です。このタイプの脂肪肝を「非アルコール性脂肪肝」といいます。運動や食事などの生活習慣を見直しましょう。

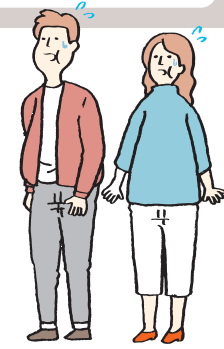
「非アルコール性脂肪肝」は、狭心症や心筋梗塞などの合併症も多くなります。



BMIと肝機能 (豊田自動織機健康保険組合 / 40歳以上の被保険者)



ALTは肝臓、胆道系のみにある酵素です。この数値が高いと肝臓障害があると考えられます。肥満の人ほどALTが高い人が多くなります。



# 肝臓にやさしい生活習慣を心がけよう



## 飲酒

### 適量を守る

お酒は適量であれば「百薬の長」ですが、適量は性別や年齢、体格そして体質によって異なります。自分の適量を知って、お酒を健康的に楽しみましょう。

1日の適量

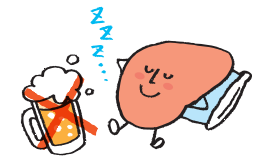
日本酒	1合 (180cc)
ビール	中瓶1本 (500cc)
ワイン	2杯 (240cc)
ウイスキー	ダブル1杯 (60cc)
焼酎	0.6合 (100cc)

これはお酒に強い男性の一般的な目安です。女性や高齢者、からだの小さい人はアルコール耐性能力が低いので、これより少ない量を基準としましょう。また日本人の44%はアルコールを分解する働きが弱い体質の人です。お酒に強くなることはなく、無理にお酒を飲むと危険なので注意しましょう。



### 休肝日をつくる

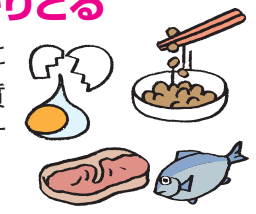
できれば週に2日はお酒を飲まない日をつくりましょう。とくに飲み会などでいつもより多く飲む予定があるときは、前日と翌日はお酒を控えましょう。



## 食事

### たんぱく質をしっかりとる

肉や魚、大豆製品、卵などに含まれる良質なたんぱく質は、傷ついた肝細胞を修復する材料となります。



### 糖質は控えめに

糖質をとりすぎると、中性脂肪として肝臓に蓄えられてしまいます。甘いお菓子や炭水化物のとりすぎに注意しましょう。



### エネルギーをとりすぎない

脂っこいものはエネルギーが高いだけでなく、脂肪を分解するために胆汁の生成が増え肝臓に負担がかかります。



### 1日3食、規則正しく

夜遅い時間の食事や、ドカ食いは肝臓に負担をかけます。



## 運動

### 有酸素運動で脂肪肝が改善

脂肪肝の予防・解消には運動が効果的です。血液中の中性脂肪を燃焼させ、肝臓に脂肪がたまりにくくなります。ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行うと、肝臓にたまった脂肪をエネルギーとして消費するので、脂肪肝の解消に役立ちます。

### 毎日30分の早歩きで脂肪肝が改善する!

筑波大学の研究グループによると、食べすぎや運動不足が原因で起こる「非アルコール性脂肪肝」は、早歩きなど少し強めの運動を毎日約30分、もしくは週に250分以上続けると、体重が減らなくても脂肪肝の症状が改善する、ということがわかりました。

## ハッピーウォークに参加しましょう!

当健保組合が実施する「ハッピーウォーク」の目標(1日8,000歩\*以上を2ヵ月間で35日以上または50日以上)を達成すれば、たとえ体重の減少がなくても、脂肪肝は改善します!

\*8,000歩は距離にすると約4.5km、時間にすると約70分です。

ハッピーウォーク30春 参加者募集! P.12をご覧ください





# 歯科健診 のご案内

みなさんのお口の健康を守るため、歯科健診を実施しています。お近くの歯科医院で受ける「**歯科医院健診**」と会場に向いて受ける「**集団歯科健診**」の2つがあり、年度内2回まで無料で受けられます。今回は「**歯科医院健診**」のご案内をしますので、ぜひご家族で受診してください。



## お近くの歯科医院で受けます 歯科医院健診

健診は  
無料です。

受診方法 「愛知県歯科医師会に加入している歯科医院」で受ける

- 1 歯科医院に電話し「豊田自動織機健康保険組合加入者」であることを伝え、健診日時を予約してください。
- 2 当日は保険証を持参して健診を受けます。



### ごぞんじですか? 歯科医院健診のメリット

#### ♥ 健診日に治療することができます

歯石除去など健診以外の処置や治療には医療費がかかります。医師と相談し、よく確認してください。

#### ♥ 健診日当日、または健診後1ヵ月未満に治療を始めると医療費がお得です

※愛知県歯科医師会に加入している歯科医院で健診を受けた場合に限りです。

虫歯が  
ありますよ  
すぐ治しましょう



#### 歯科健診のみ の場合

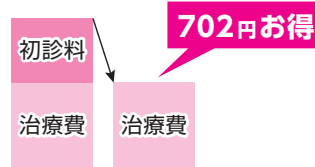
健診費…無料

自己負担  
なし

#### 歯科健診後にその歯科医院で治療を始めた場合

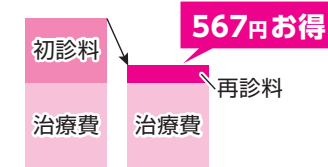
健診日当日に治療開始

健診費…無料  
医療費…初診料なし+治療費



健診日の翌日~1ヵ月未満に治療開始

健診費…無料  
医療費…再診料+治療費



詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/>

[トップページ](#) ▶ [健康診断検索](#) ▶ [歯科健診](#)

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

# 刈谷豊田総合病院(本院) 健診センターからのお知らせ



## 女性のためのお得な健診コース

期間  
限定

平成29年12月1日~平成30年3月31日

清潔で落ち着いた、女性専用のエリアで健診を受けられます。

### 主婦健診ニココロキャンペーン

主婦健診と検査内容は同じですが、期間限定で2,000円引きで受けられます。

- 対象者: 女性被保険者・女性被扶養者
- 自己負担額: 6,160円(通常は8,160円)

### いきいき健診

主婦健診から「胸部X線」「腹部超音波検査」を除いた検査内容で、主婦健診よりお安く手軽に受けられる簡易コースです。

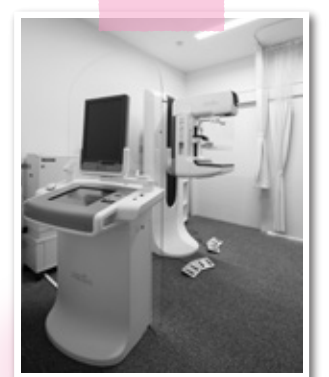
- 対象者: 30歳以上の女性被扶養者・30歳以上の女性任意継続被保険者
- 自己負担額: 2,160円



\*待合室



\*更衣室(パウダールーム完備)



\*マンモグラフィ検査室

●健保の補助が受けられるのは「人間ドック」「巡回健診」「主婦健診」「いきいき健診」のいずれかを年度内1回のみです。

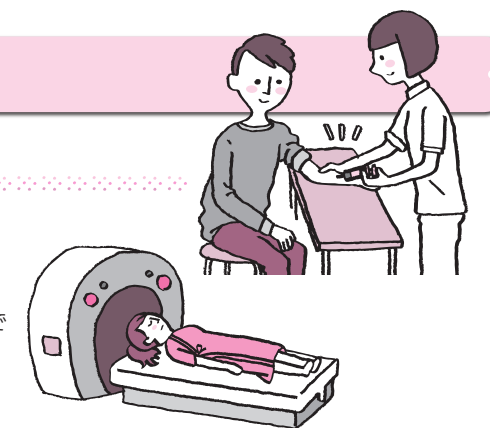
## がん検査に特化したコース

通年  
実施

### CTがん検診

CT検査を組み入れ、がん検査に特化したコースです。

- 対象者: 被保険者・被扶養者
- 自己負担額: 12,000円 ※約38,000円の検診がコース価格&健保補助で安く受診できます(補助は年度内1回のみ)
- 検査内容: 採血(腫瘍マーカー)、胸部CT、腹部CT



上記の健診は、いずれも刈谷豊田総合病院に直接電話してお申し込みください。  
刈谷豊田総合病院(本院)健診センター 電話0566-25-8182  
「豊田自動織機健康保険組合の加入者」であることを伝えてください。

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/>

[トップページ](#) ▶ [健康診断検索](#)

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



# ストレスに 対処しよう



ストレスにはさまざまな要因があるため、一人ひとりが自分に合った対処法をもち、うまく活用することが大切です。

また、心の病気のサインに気づいたら、すぐに対処する必要があります。

## 自分に合った適切な対処法を選ぶ

私たちはふだん、さまざまな方法でストレスに対処しています。たとえば急な仕事を頼まれたとき、「できる範囲のことをする(交渉)」ことも、「断る(逃げる)」ことも、「状況に身を任せる(あきらめる)」こともストレスに対処する行動です。

ストレスの対処法そのものに「よい・悪い」はなく、大事なのは自分に合った対処法の中から状況や目的に合ったものを選ぶことです。適切な対処法をとればストレスが軽減するだけでなく、自己肯定感が高まって能力の向上にもつながりますが、対処法が不適切だとストレスがかえって増し、自己否定する気持ちが強くなります。



### 人間関係のストレス

#### お互いに尊重しあって上手に自己主張

自分のことも相手のことも尊重しながら主張するように心がければ、ストレスが軽減し、よりよい人間関係につながります。「自分の思いどおりになるとは限らない」と考えることがポイントです。



### 仕事のストレス

#### できることからひとつずつ問題解決を

むずかしい仕事やトラブルは、一度に解決しようとせず、優先順位をつけてひとつずつ解決してみましょう。今できることに集中し、段階的にこなしていくと困難を乗り越えやすくなります。



### カンタンなストレス解消法

- ★ まず深呼吸をする
- ★ 軽い運動をする
- ★ 笑う
- ★ 大声で歌う
- ★ 掃除をする
- ★ 瞑想する



#### こんな解消法は×

- × やけ食い
- × 大酒
- × ギャンブル

## 心の病気のサインを見逃さない

### “いつもと違う様子”に気づくことが早期発見のカギ

ストレス状態が長期間にわたったり、ストレスが強すぎたりすれば、だれでも心の病気になる可能性があります。

心の病気は早期に発見し、早期に治療を始めるほど回復しやすいため、サインとなる症状を見逃さないことが大切です。症状の表れ方は病気の種類や人によって異なりますが、心理面や身体面、行動面に“いつもと違う様子”がみられたら要注意。気分転換をしたり、休養したり、ストレスから離れてもそれが解消されない場合は、心の病気が疑われます。



## おもな心の病気とそのサイン

### うつ病

気分が落ち込んで何も楽しめない「うつ状態」が続く病気。

- 気分の落ち込みが1日中続く
- 何にも興味ももてず、楽しめない
- 食欲が低下する
- 疲れやすい
- 眠れない
- 集中力がなくなる
- 根拠もなく自分を責める
- 頭痛や倦怠感などの身体症状が続く



### 不安障害

#### パニック障害

突然、激しいパニック発作が起こり、このまま死んでしまうのではないかという強い恐怖感にとらわれる病気。

- 突然、激しい動悸や呼吸困難、胸痛、震えなどの発作が起こる
- 発作が起こる不安が強く、発作が起こりそうな場所を避ける

#### 強迫性障害

自分の意思に反して何度も同じ考え(強迫観念)が浮かび、それを振り払おうとしてさまざまな行為(強迫行為)をくり返す病気。

- 戸締まりなど何回やっても確かめずにはいられない
- 汚れが気になり何度も手洗いや入浴をくり返す

### 心身症

発症や経過にストレスが大きく関わっているからだの病気の総称。消化器や呼吸器、神経系などさまざまな領域の病気があり、若い人に増えている過敏性腸症候群も心身症のひとつ。高血圧などの生活習慣病もストレスが大きく関与していれば、心身症となります。

- 胃・十二指腸潰瘍
- 過敏性腸症候群
- 拒食症
- 気管支ぜんそく
- 筋緊張性頭痛
- メニエール症候群
- アトピー性皮膚炎
- 高血圧



## ひとりで抱え込まず、相談することが大事

「心の病気のサインかも…」と思ったときは、だれかに相談しましょう。ひとりで抱え込むと病気の発見や治療が遅れて、悪化してしまうことがあります。

まずは、家族や信頼できる友人などに相談することをおすすめします。身近な人の支えがあると、不安やつらさがやわらぎます。地域の保健所などでも専門家が相談に応じてくれます。また、心の病気がそうでないかを確かめるため、精神科や心療内科などの専門医を受診しましょう。





# 健康保険 できることから始めよう!!

国民医療費は年間41兆円を超えました。  
医療費が上がると、わたしたちが毎月支払っている健康保険料も上がる可能性があります。  
無駄な医療費を増やさないためにも、医療費削減アクションを実践しましょう。

## コンビニ・時間外受診をやめよう!



- 急病でもないのに、時間外や深夜・休日に受診する「コンビニ受診」は、救急医療の妨げに。診察料も加算になります。
- 緊急性がない場合には、診療時間内での受診を心がけましょう。

初診料と再診料の時間外加算(6歳以上)

初診の場合		再診の場合	
初診料	2,820円(846円)	再診料	720円(216円)
<b>加算額</b>			
850円(255円)	一般	650円(195円)	一般
2,300円(690円)	特別	1,800円(540円)	特別
2,500円(750円)	時間外 <sup>※2</sup>	1,900円(570円)	休日
4,800円(1,440円)	深夜	4,200円(1,260円)	深夜

● 歯科は除く。  
※1: 200床以上の病院は730円(外来診療料) ※2: 概ね6～8時/18～22時 ※3: 救急病院など

## はしご受診をやめよう!

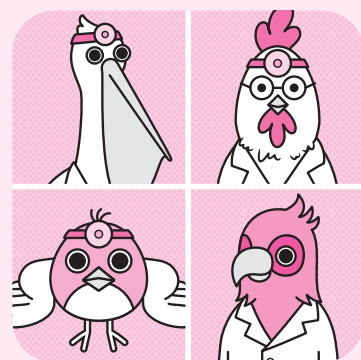


- 「はしご受診」とは、同じ病気で同時期に複数の医療機関を受診することをいいます。
- 医療機関を替えると、検査を繰り返すため、体に負担がかかるだけでなく、医療費も多くかかります。

通常受診の場合とはしご受診の場合の医療費

通常受診の場合		はしご受診の場合	
初診料	1回目	初診料	1回目
2,820円+検査料等(846円)	720円(216円)	2,820円+検査料等(846円)	2,820円+検査料等(846円)
	再診料	初診料	2回目
	720円(216円)	2,820円+検査料等(846円)	2,820円+検査料等(846円)
	再診料	初診料	3回目
	720円(216円)	2,820円+検査料等(846円)	2,820円+検査料等(846円)
4,260円+検査料等(1,278円)	合計	8,460円+検査料等×3(2,538円)	

## かかりつけ医・薬局を探そう!



- 日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さんを「かかりつけ医」、体質や薬歴を把握したうえで、薬の使い方や疑問に答えてくれる処方箋薬局を「かかりつけ薬局」といいます。
- かかりつけ医は必要に応じて、大病院の紹介もしてくれます。

初診にかかるお金 (2016年4月～、治療に関する費用は別)

診療所、200床未満の病院を受診した場合	初診料 2,820円(850円)	初診料だけで数千円の差額
紹介状もなく特定機能病院(大病院)及び500床以上の大病院を受診した場合	初診料 2,820円(850円)	選定療養費などの特別料金 5,000円～(歯科は3,000円～) 全額自己負担

( )は自己負担3割の場合の金額です。自己負担割合は年齢等により異なります。

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

ご注意ください!

# 治療用装具を作るとき

医師の指示に基づいて作成した治療用装具は、費用の一部を「療養費」として健保組合に請求することができます。健保組合では、厚生労働省が定めた支給基準に則して審査を行い、支給の可否を判断します。

## 療養費は給付が確約されているものではありません

たとえ医療機関や装具作成者から「健保から還付金をもらえる」と言われていても、次の原則を満たさない場合は、給付することができません。



### 治療用装具の療養費給付の原則

(満たさない場合は給付できません)

- 原則 1** 保険診療の範囲ではカバーできない部分を補うためのものであり、治療に必要不可欠なものであること  
治療を補完するための医療技術(装具療法)で、保険医が疾患の原因を解消するために必要と認めたものであること。
- 原則 2** 福祉制度の対象外であること  
症状が固定してから使うものは「補装具」と呼ばれ、市町村の福祉制度の対象です。
- 原則 3** 基本工作法に基づきオーダーメイドで作成したものであること  
厚生労働省の定める基本工作法によらないもの、市販品や既製品は対象外です。



### こんな場合は給付対象?

**Q** 扁平足と診断されたので、屋外用・屋内用の2足の装具を作成しました。2足分の給付を受けられますか?  
**A** 複数作成しても、給付の対象となるのは1点のみです。洗い替え等の目的でも同様です。

**Q** マラソンで快適に走れるようにインソールを作りました。給付を受けられますか?  
**A** 日常生活(通勤・通学・スポーツなど)の向上・改善を目的とするものは給付の対象とはなりません。

- ◆ 療養費の給付申請には次の3つの書類を健保組合に提出してください。  
① 療養費支給申請書 ② 装具の領収証 ③ 医師の意見書
- ◆ ご提出いただいた「療養費支給申請書」は、必要に応じて医療機関からの「レセプト(診療報酬明細書)」と突合せを行いますので、療養費の支給は申請から概ね3～4ヵ月後になる場合があります。
- ◆ 審査をするうえで、健保組合からご本人や主治医・装具業者に直接お問い合わせや、装具の写真・確認書類の提出をお願いすることがあります。

療養費の財源は、みなさんからの健康保険料です。  
貴重な保険料が正しく使われるために、ご理解とご協力をお願いいたします。



# ハッピーウォーク30 春 参加者募集!



**イベント期間** 平成30年4月1日(日)～5月31日(木)の61日間

**内容** 専用の活動量計を身に付け、歩いたデータをパソコンまたはスマートフォンで専用サイトに送信する

**参加資格** 豊田自動織機健康保険組合の被保険者・被扶養者

**参加形態** 「個人参加」「職場グループ参加」「家族グループ参加」のいずれかを選択



## 個人賞

**目標設定**

**A 挑戦者コース** … 8,000歩以上歩いた日が**50日以上**

**B 初心者コース** … 8,000歩以上歩いた日が**35日以上**

↑ハッピーウォーク初参加者または参加したことはあるが一度も目標を達成していない方

**賞品**

**達成賞** 目標を達成した方全員に  
**QUOカード 500円**  
をプレゼント

**特別賞** 抽選で10名に  
**商品券 2千円**  
をプレゼント

## グループ賞

**要件**

グループは3名以上何名でもOK  
2ヵ月間の合計歩数の1人当たり平均でランキング

グループで  
参加しよう!

**賞品**

代表者にお渡しします。  
仲良く分けてください。

**金賞** グループランキング  
1位に  
**商品券 1万円**

**銀賞** グループランキング  
2位に  
**商品券 7千円**

**銅賞** グループランキング  
3位に  
**商品券 5千円**

**申込方法**

折り込みチラシまたは健保組合のホームページの「ハッピーウォーク30“春”参加申込書」  
に必要事項を記入し、健保組合に提出してください。

**申込締切**

平成30年2月28日(水) **必着**

お申し込みいただいた方で、専用の活動量計をお持ちでない方には  
斡旋販売いたします。(1個 1,000円)



詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

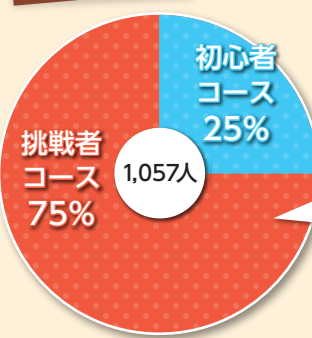
<http://www.shokki-kenpo.jp/>

トップページ ▶ 保健事業 ▶ ウォーキング ▶ ハッピーウォークのご案内

● お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4614 外線 0566-21-7784

# ハッピーウォーク29 春 参加状況

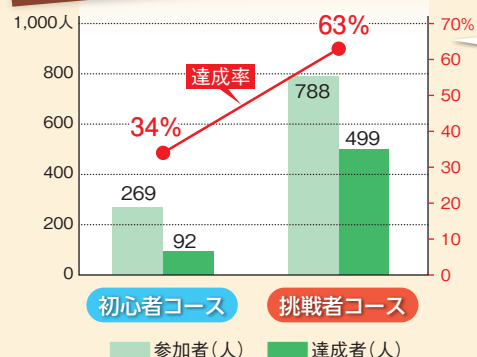
参加者の内訳



「初心者」から「挑戦者」に代わり、その後も継続している人が多い



ハッピーウォーク29“春”結果



挑戦者コースの達成率が高い



# ウォーキングイベントが開催されました!

\* 9健保共同企画 \*

## テーマパークを歩こう

in 東山動植物園

11月4日(土) 当健保組合からは約2,400名が参加

当健保組合をはじめ愛知県内の9健保組合が共同で企画・開催しました。当日は天候にも恵まれ、各健保組合から約1万人もの参加者が集まりました。さわやかな秋晴れの空の下、いろいろな動物のしぐさを眺めたり、クイズラリーの答えを探したりしながら、園内でのウォーキングを楽しみました。

クイズラリーも行いました



## けんぼれんあいち 秋の健康ウォーク

10月7日(土)

歴史と文化の街“いいかも! 半田”めぐり歩き

参加者のみなさんは、童話作家・新美南吉ゆかりの場所や、彼岸花が咲く矢勝川堤、半田赤レンガ建物などをめぐり歩き、ゴール後には5年に一度の「はんだ山車まつり」も楽しみました。



当健保組合からは  
278名(131家族)が参加

平成27年秋	166名
平成28年秋	200名
平成29年秋	278名

年々参加者が  
増えています!

次回は4月7日(土)、豊川地区にて開催予定



# 「年間医療費のお知らせ」で 医療費控除の申告ができます

平成30年2月発行予定（再発行はしません）

当健保組合では、3月と9月に、みなさんが支払った医療費や健保組合が負担した給付金などがわかる「医療費のお知らせ」を作成し、みなさんにお知らせしてまいりました。

今年度は特別に「年間医療費のお知らせ」を2月に発行することになりました。平成29年分の確定申告では、医療費控除の適用を受ける際に、この「年間医療費のお知らせ」を医療費の明細書として確定申告書に添付できます。「年間医療費のお知らせ」は再発行はしませんので、大切に保管しておきましょう。今後は2月・9月に発行する予定です。



## 「年間医療費のお知らせ」は平成29年1月～11月診療分です

平成30年2月に発行する「年間医療費のお知らせ」には、平成29年12月診療分の医療費は掲載されておりません。12月に受診された場合は、医療機関の領収書に基づいて12月分の「医療費控除の明細書」を作成する必要があります。

### 「年間医療費のお知らせ」に記載されていない医療費の申告は？

12月分の医療費や保険診療外の医療費、交通費、医薬品の購入費など、「年間医療費のお知らせ」に記載されていない費用を医療費控除として申告する場合は、それぞれの領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。

## 領収書の保存は必要です

### ◎「年間医療費のお知らせ」を添付した場合

記載されている医療費の領収書は提示が求められませんが、確定申告の照合書類として領収書はすべて保存しておいたほうが無難です。

### ◎「医療費控除の明細書」を作成した場合

税務署から領収書の提示・提出を求められる可能性がありますので、確定申告期限から5年間は保存する必要があります。

「年間医療費のお知らせ」が活用できるからといって、医療費の領収書を破棄してはいけません。大切に保管しましょう。



平成29年9月にお送りした「医療費のお知らせ」は、医療費控除の添付書類としてはご利用いただけません。

「確定申告書」「医療費控除の明細書」は国税庁のホームページで作成できます  
申告にあたっては、当健保組合発行の「年間医療費のお知らせ」の注意事項もよく読んでください。

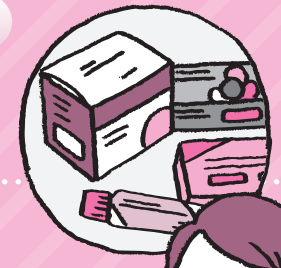


医療費控除の手続き等については、最寄りの税務署へお問い合わせください。

## 医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」

特定の成分を含む

# 市販薬の購入で税金が 戻ってきます



特定の成分を含んだ市販薬を1年間（1月～12月）に12,000円以上購入した場合、確定申告をすると、12,000円を超えた額（上限88,000円）が所得から控除され、所得税の一部が戻ってきます。

※平成29年1月から始まった医療費控除の特例です（平成33年12月31日まで5年の時限制度）。

### 申告できる条件

- 対象となる市販薬の購入額（家族分を含む）が年間12,000円を超えていること  
※領収書が必要です。
- 健康の維持増進や病気の予防のために、一定の取り組み（インフルエンザ等の予防接種・がん検診・定期健康診断・特定健診・人間ドックなど）を行っていること  
※領収書や健診結果などの証明が必要です。健保組合が把握している分については、原本がない場合は健保組合が証明書を発行します。

### 申告の時期

平成29年1月以降の購入分は、平成30年1月から申告できます。

このマークのついた医薬品が対象

## セルフメディケーション 税 控除 対象

レシートに★や●などの印がついています。



## ！「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を同時に利用することはできません。

どちらを利用するかは、ご自身で選択してください。

### 医療費控除 P.14参照

- ◆医療機関に支払った治療費、治療のための医薬品（セルフメディケーション税制の対象医薬品を含む）の購入費など
- ◆合計が10万円を超えた場合（上限200万円）

### どちらかを選択



### 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の対象医薬品のみ購入費
- ◆合計が12,000円を超えた場合（上限88,000円）

医療費控除の申告方法など、詳しくは健保組合のホームページをご覧ください。

<http://www.shokki-kenpo.jp/>

トップページ ▶ 健保のしくみ ▶ 健康保険に関わる制度 ▶ 医療費控除