

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合
理事長 清水 清

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと存じます。

また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、皆様ご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しており、健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となって現れています。

このようななか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼働の時期となります。

いずれも、各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組合においても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところです。皆様におかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

最後となりましたが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

安産と子の成長のお守り

12日ごとに一度巡ってくる「戌の日」は、安産祈願の日として知られています。これは、犬が多産で安産であることにかかったもの。妊娠5カ月目の最初の戌の日には、「腹帯」という長いさらしの帯をお腹に巻いて安産を祈願する「帯祝い」（着帯の祝い）「着帯式」などともいわれる行われます。帯を巻くことで大きいお腹が安定して楽になったり、冷えからお腹を守るなどの効果があり、母子の健康を願う風習です。帯は、「岩のように丈夫な赤ちゃんが生まれますように」という願いを込めて、「岩田帯」ともいいます。赤ちゃんが生まれて約1カ月すると、

すこやかな成長を願って「初宮参り」を行います。地方によつては、このときに犬張子を使う風習があります。また、東京・浅草の郷土玩具「ざるかぶり犬」は、子どものかん封じの贈り物とされています。竹製のざるをかぶった犬張子で、竹冠に「犬」の字を崩して書く「笑」となるためだとか（他説もあり）。ざるかぶり犬のかわいい姿は、子どもだけでなく大人も笑顔にしてくれます。



古来より身近な存在の犬

戌は十二支の11番目、月では旧暦の9月、時刻は午後7時から午後9時頃、西北西の方向となります。動物では犬があてられています。犬は、古来より人にとって身近な動物で、番犬や狩猟用としても飼われてきました。日本では、神奈川県横須賀市の夏島貝塚で縄文時代の犬の骨が出土しており、これが国内最古とされています。「犬は三日飼えば三年恩を忘れぬ」ということわざもあるほど



忠誠心があり、ペットだけでなく警察犬や盲導犬などとしても活躍する犬は、人の生活に必要な存在です。近年では、犬との触れ合いで心を癒す「ドッグセラピー」が、老人ホームなどで活用されています。認知症の高齢者のなかには、症状が改善されたという報告もあります。また、飼い犬との散歩は、運動量は多くありませんが、規則正しい生活や心身のリフレッシュに役立ちます。戌年にあやかって、犬を飼っている人はもちろん、飼っていない人も、朝夕のウォーキングなどの軽い運動を取り入れて、生活リズムを整えてみませんか？

雪国で400年続く「犬っこまつり」

秋田県湯沢市で毎年2月に開催される「犬っこまつり」をご存じですか？ 湯沢地方に約400年も続く民俗行事で、「〇っこ」とは東北地方の方言です。



その昔、人家を襲う大盗賊を退治した湯沢の殿様が、再び悪党が現れないようにと、人々に米の粉で小さな犬や鶴亀を作らせ、家の入口や窓にお供えし、祈念させたことが始まりとされています。また、夕暮れになると、子どもたちが雪で作ったお堂の中に、餅などと一緒に「犬っこ」をお供えして、夜更けまで遊び明かす風習があったそうです。犬っこまつりでは、無病息災を祈る「どんど焼き」や花火など、さまざまなイベントが催されます。なかでも、雪で作った「犬っこ神社」の前で参列者と愛犬の健康を神官が祈禱する神事「愛犬祈願祭」が人気で、犬連れで訪れる人も多く、会場は雪で作られた犬の像と本物の犬で賑わいます。夕暮れにはお堂にろうそくが灯され、幻想的な雰囲気包まれます。

データヘルス第2期へ、 国民の健康寿命延伸に期待

平成30年
(2018年)

健保の
展望

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正



28年度は
前年度比減となったが、
医療費増高傾向は変わらず

超高齢化や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成30年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増し、樂觀を許しません。長年主張してきた社会保障制度改革は進まず、逆に強く反対した介護納付金に総報酬割方式を導入した改正介護保険法が前年に成立するなど、健保組合の財政状況の前途は険しいものとなっています。

厚生労働省によると、平成28年度の医療費（概算医療費）の総額は前年度比0・4%減の41兆2865億円で、診療報酬本体のマイナズ改定が行われた14年度以来、14年ぶりに減少に転じた。前年度後半に医療費を押し上げたC型肝炎新薬に対し、28年度薬価改定で市場拡大再算定の特例を適用して薬価を大幅に切り下げたことと、治療が一巡して使用量が落ち着いたためと見られます。しかし、27、28年度の2年間を平均した伸び率は1・7%に上り、年率2%程度ずつ増え続ける近年の傾向は変わらない、と厚生労働省は分析しています。

データヘルスと健康経営、 健保と会社のコラボヘルスが 重要に

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」では、被保険者数の大幅増が保険料収入を押し上げたほか、保険給付費と高齢者医療に対する拠出金（支援金・納付金等）の伸びが抑えられ、2000億円程度の収入超過で小康状態を維持したものの、4割近い組合が経常赤字を計上するなど、厳しい財政状況が続きました。義務的経費の半分近くを拠出金に

充てる状況も改善されず、4分の1を超える組合で拠出金が法定給付を上回り、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する2025年には義務的経費に占める割合は平均で50・7%に達する、と推計しています。また、28年度の高額医療交付金交付事業によると、患者1人当たりの1カ月の医療費が1000万円以上の「超高額レセプト」は、前年度比123件増の484件と過去最多を更新し、初めて400件を超えました。最高額は1億694万1690円となっています。

こうした危機的状況が続くなか、30年度からは第2期データヘルス計画が本格稼動します。厚生労働省は「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルス（連携・協力）ガイドライン」に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルス体制の構築、③データヘルス事業の横展開——をあげ、各ポイントに対応した国の支援策で機動力と実効性を高める推進体制に取り組みます。また、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の見直しでは、全保険者の実施率を公表するとともに、後期高齢者支援金加算率を30年度から段階的に引き上げるとしています。

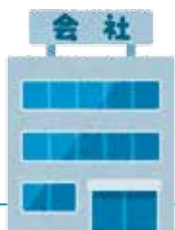
国民の健康寿命延伸のために、データヘルスと健康経営のコラボヘルスが今ほど重要なことはありません。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

最近注目されている 健康経営って？



「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面での大きな成果が期待できる」という考えにもとづき、健康管理を経営戦略的な視点から考えて実践することです。



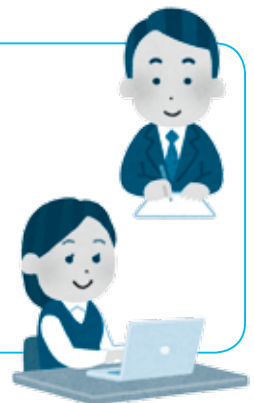
健康経営

従業員の健康管理・健康づくりの推進



企業にも従業員にも大きなメリット

- ・生産性の向上
- ・従業員のモチベーションや創造性の向上
- ・企業イメージの向上
- ・医療費の節減
- ・事故予防などのリスクマネジメント など



●健康経営が注目される背景

少子高齢化による労働人口の減少や従業員の高齢化

高齢化や医療技術の高度化により医療費が高騰し、社会保険料が増加

労働環境の変化や過重なストレスによるメンタル不調者の増加

従業員が不健康な状態で働くことは、労働損失コストがとて大きいと考えられています。

健康保険組合は、加入事業所とのコラボヘルスで、健康経営を支援していきます！



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。もっと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。

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。

Check

あなたは大丈夫？

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



地域別、1時間
ごとの飛散量
までチェック
できるのね！

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

花粉のたまりやすい窓のそばや部屋のすみなどは水ぶきがGOOD!



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ゲン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（フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg）を4カ月間服用した場合の薬価のみの比較の一例です（平成29年10月現在）。



“ちょっときつめ”のウォーキングで あなたも体力アップ!

体力アップ=筋力アップ&持久力アップ

ウォーキングで身につく体力とは、筋力&持久力のアップですが、ただ歩いているだけでは体力アップにはつながりません。“ちょっときつめ”のウォーキングで体力アップをめざしましょう!

“ちょっときつめ”
とは

少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!

※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分)=100~120拍/分です。

筋力アップのサイクルを意識しましょう

1 筋肉に負荷のかかる運動や筋力トレーニングで、筋繊維を傷つける程度の運動をする

ご注意ください! 気持ちや体をリラックスさせるための“のんびり散歩”や“ストレッチ”は、筋肉をつけるための運動とはいえません。

“ちょっときつめ”のウォーキングなら、筋肉に負荷をかけて筋繊維を傷つける運動となります。

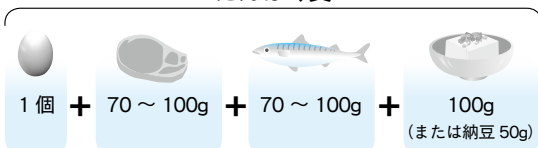
筋肉に負荷がかかり、ところどころ筋繊維が切れる

2 傷ついた筋繊維は、修復しようとしてより大きな筋肉となる

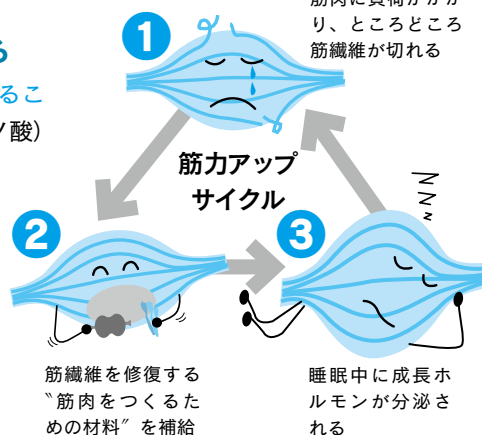
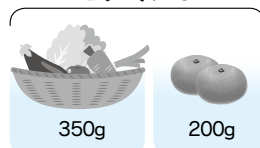
大切なことは、筋繊維を修復する“筋肉をつくるための材料”を補給することです。その主な材料は、卵・肉・魚・豆腐類に含まれるたんぱく質(アミノ酸)と、野菜や果物に含まれるビタミンCです。

1日の適量

たんぱく質



ビタミンC



3 夜はゆっくり休み、筋肉をつくり直すホルモン分泌を促す

筋繊維を修復するための成長ホルモンは、睡眠中に分泌が盛んになります。夜はゆっくり休みましょう。

持久力アップには“運動の継続”が必須です

運動を継続するために大切なことは、“けがをしないこと”です。みなさんそれぞれスタートラインの体力が違うので、どの人も1日1万歩をめざす必要はありません。大切なのは自分の感覚です。「もう少しできそうだなあ〜」と思ったところで終了しましょう。

けがをしないで、ずっと続けていくための目安は1日8,000歩、そのうち20分以上は“ちょっときつめ”のウォーキングとするくらいがよいでしょう。次のことにも注意して、さあ始めましょう!

注意 ウォーキングの落とし穴

ウォーキングしたから少しくらい大丈夫! といって、つい食べたり、飲んだりしていませんか?

糖分や脂分の多いものを多く摂ると、かえってカロリーオーバーになりますよ! ご用心!

●ちょっときつめのウォーキングで消費するカロリーの目安(体重70kg)

60分歩くと
→ 210kcal

40分歩くと
→ 140kcal

20分歩くと
→ 70kcal

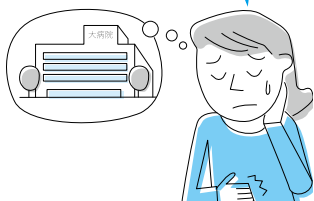


	缶ビール 500ml 200kcal
	スポーツドリンク 500ml 90 ~ 125kcal
	缶コーヒー 190ml 70kcal



事例その①

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は**5,000円以上の追加負担**！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時 5,000 円以上の追加負担があります。

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

そんなあなたへの
アドバイス

事例その②

A 病院の診断は納得いかない！
明日 B 病院に行こうっと。



実は… 病院を変えるたびに**初診料**がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の
受診で
約2倍！

3つの病院に行った場合

8,460円 [初診料 2,820 円 × 3] + 検査費（3 回分）など

同じ病院に3回行った場合

4,260円 [初診料 2,820 円
再診料 720 円 × 2] + 検査費（1 回分）など

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

そんなあなたへの
アドバイス

事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いてる病院が
あってよかったなあ。



実は… 診療時間外を受診は**割増料金**！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で
約2.7倍！

平日 23 時過ぎに病院へ行った場合

7,620円 [初診料 2,820 円
深夜加算 4,800 円] + 薬代など

土曜日 11 時※に病院へ行った場合

※土曜日の概ね 8 ～ 12 時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

2,820円 [初診料 2,820 円] + 薬代など

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

そんなあなたへの
アドバイス

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則 3 割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかいうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

病院でのその行為：
損しているかもしれません

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていないですか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

肩や首の痛み、眼精疲労、ドライアイ、
手のしびれや腱鞘炎による肘や手指の痛み…

その不調!! スマホ症候群かもしれません

スマホ症候群とは?

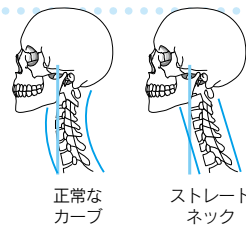
携帯情報端末の長時間使用で起こる体の不調を総称して「スマホ症候群」といいます。症状が軽くて自覚されない場合もありますが、次のような症状はありませんか?

- ◆よく寝違える
- ◆首や肩の異常なコリが寝ても消えない
- ◆肩が上がりにくい
- ◆手や腕、指がしびれる、痛みがある
- ◆上を見上げようとするとき首の後ろが痛い
- ◆枕がないほうが寝やすい
- ◆よく頭痛が起こる
- ◆座っているとよく首や肩がこる
- ◆背中がこりやすい
- ◆猫背である
- ◆うつむき姿勢がある



原因はスマホを見る姿勢にある

スマホを見ている人の多くは、姿勢をうつむきがちにしています。うつむきがちな姿勢を長時間続けると、首の骨の正常なカーブがなくなって「ストレートネック」になってしまい、頭痛、首の痛みや肩こり、めまいなど、さまざまな体の不調を起こすことがあります。



スマホを使うときは背筋を伸ばす

スマホを使うときは、なるべくうつむかないような姿勢をとりましょう。左図のように、スマホを持つ手の肘を固定して、目の高さの位置にスマホを持ってくれば、意識しなくても背筋が伸びて猫背が解消されます。

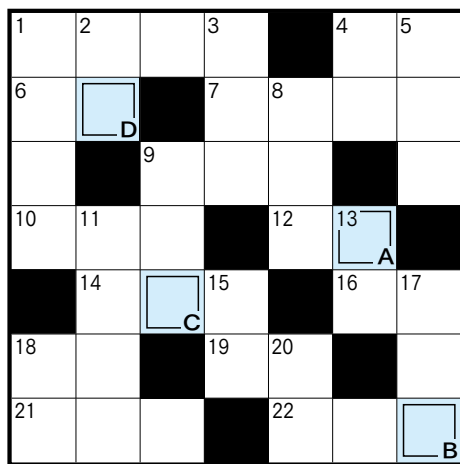


また、首や肩がこったときは、ときどき肩を上げてからストンと落とすと、固まった筋肉をほぐすことができます。

クロスワード

問題

二重枠に入った文字をA~Dの順に並べると、何という言葉になるでしょうか?



A	B	C	D
---	---	---	---

正解は 11 ページをご覧ください。

頭のストレッチ

タテのカギ

- 1 鍋物と相性のよい葉物野菜
- 2 危うく____を逃れた
- 3 ダチョウが産むのは特大サイズ
- 4 「斧」と書く道具
- 5 店舗や事務所などの引越し
- 8 贅沢で派手で立派なこと
- 9 服のおかげで実際よりスリムに見える
- 11 色のとり合わせ
- 13 落語で、一番肝心な最後の部分
- 15 援助のため金品を無償で提供すること
- 17 楽しいとあっという間に過ぎる
- 18 ヘア____は髪のお手入れ
- 20 おみくじを引いたら____吉だった!

ヨコのカギ

- 1 ゴキゲンで、フンフフ〜♪
- 4 『____の小文』は松尾芭蕉の俳諧紀行
- 6 「霜」の____読みは「しも」
- 7 背中のかゆいところをポリポリ…
- 9 神社の地図____は鳥居の形
- 10 ことわざ「____の不養生」
- 12 恥ずかしくて火が出そう…
- 14 信じられない!まさにミラクルだ!
- 16 都道府県行政のトップ
- 18 this morning
- 19 歌留多はこれを取り合うゲーム
- 21 氷上で戦う____ホッケー
- 22 富士山は世界文化____

平成29年度 健康保険組合全国大会が開催されました



去る11月28日、平成29年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1400の健保組合からおよそ3500人が参加。拠出金負担の上限設定、高齢者医療費の負担構造改革、実効ある医療費適正化対策の実施などを強く訴えました。

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「被用者保険の財政が安定に向かっているというのはまちがった認識である。2025年には世界が経験したことのない超高齢社会を迎え、60%の健保組合で拠出金が法定給付費を上回る。国民皆保険を次世代につなぐために、現役世代が納得できる改革の断行を強く求める」と表明。皆保険制度を次世代に引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

スローガン

□ 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

（趣旨）我が国の医療費は、人口の高齢化や医療の高度化により年々増加しており、特に高齢者医療費の増加が顕著である。それを支える現役世代は、この過重な負担により、生活は脅かされ、もはや限界を超えている。公平性、納得性を高めるためにも、拠出金負担に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫負担とするなど、現役世代の負担に歯止めをかけなければならない。

□ 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

（趣旨）国民皆保険制度を維持するためには、医療保険財政の安定化が最重要課題である。このままでは、制度の維持はおろか制度の破綻を招き、国民が平等に医療を受けられなくなることは明らかである。国民の生活が今後も正しくあり続けるため、さらに将来世代のためにも、現役世代の負担軽減や高齢者に応分の負担を求めるなど、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。また、必要な財源を確保するため、消費税の引き上げや税制の見直しにより必要な財源を確保すべきである。

□ 実効ある医療費適正化対策の確実な実施

（趣旨）増え続ける医療費を抑制し、限りある医療資源を効率的に活用するためには医療費適正化対策が不可欠である。過剰な急性期病床の削減や地域包括ケアシステムの早期構築を中心とした医療機能の分化・連携の推進、後発医療費の更なる使用促進などの薬剤費の適正化、保険給付範囲の見直しなど国全体であらゆる方策を通じて医療費の伸びを抑制すべきである。

□ 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

（趣旨）「生涯現役社会」を後押しするため、健康な高齢者に「支えられる側」から「支える側」に加わってもらうことが重要になる。高齢になっても健康で働き続けることができるよう、保険者は前期高齢者を含む加入者への保健事業等に積極的に取り組まなければならない。健康保険組合は、自主・自立の組織として、事業主と連携・協力して加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防等の効果的な保健事業を推進するなど優れた保険者機能を発揮してきた。これからも全力で取り組む決意であり、この保険者機能の発揮に効果的な健康保険組合を将来にわたって維持・発展させるべきである。

迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！
—優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る—



インフルエンザ予防接種費用の補助金請求は2月末日までに

インフルエンザ予防接種を受けられた方に費用補助を行います。

補助金を請求される方は請求期限までに「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」を提出してください。

- 対象者** 被保険者及び被扶養者
- 実施期間** 平成29年10月1日から平成30年1月31日まで
- 補助金額** 1人1回2,000円を限度とした実費額（2回接種の場合も補助は1回です）
- 請求期限** 平成30年2月末日必着

ウォーキングプログラム結果について

平成29年度ウォーキングプログラムを10月1日から11月30日までの2ヵ月間で実施しました。

被保険者の10.1%にあたる159名の申込みがあり、112名の方から記録表を提出していただき、組合が設定した目標を達成した方は110名となりました。目標達成の内訳は、8千歩以上1万歩未満の方が15名、1万歩以上の方が95名でした。目標を達成された皆様にはクオカードを贈呈させていただきました。

ウォーキングプログラムにご参加いただき、ありがとうございます。今後も生活習慣病の予防・改善のため、「日常生活で少し意識して歩くこと」を続けていただきますようお願いいたします。

昨年かかった医療費は確定申告を

1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円（年収200万円未満の人は年収の5%）を超えた場合、税務署に申告すると所得税の医療費控除が受けられます。医療費控除は、病院の診療費だけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布などの治療目的のものであれば対象となります。

また、平成29年度税制改正により、平成29年分確定申告からは医療費控除の申告手続きで、領収書の添付等の代わりに医療費通知を医療費の明細書として活用できるようになりました。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

当健保組合より「医療費のお知らせ」を2月に発送いたします。

マイナンバー（個人番号）を用いた情報連携について

平成29年11月13日から健康保険を含む医療保険者等と地方公共団体等の情報連携の本格運用が開始されました。

本格運用後は、情報連携の対象となる事務手続きで添付書類の一部（住民票の写し、課税証明書等）が提出不要になります。ただし、情報連携で審査に必要な情報が得られない等の問題が発生した場合、添付書類の提出を求めることがあります。また、情報連携は処理時間を要するため、保険証等の即日交付を希望される場合は、従来どおり添付書類が必要となります。ご不明な点は当健保組合までお問い合わせください。

また、情報連携の本格運用開始に併せてマイナポータルの本格運用も開始されています。

東振協 多摩健康管理センター主催 健康相談のお知らせ

一般社団法人東京総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）の多摩健康管理センター主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象に、健康づくり事業の一環として血管年齢・骨密度・体脂肪測定等及び保健師による健康相談が開催されます。参加料は無料です。詳細は多摩健康管理ホームページをご覧ください。

開催日	会場	内容
平成30年 3月10日（土）	むさし府中商工会議所ホール （府中市緑町3-5-2）	血管年齢測定、骨密度測定、体脂肪測定、血圧測定、乳がん自己検診指導及び保健師による健康相談

【お問い合わせ】 東振協 多摩健康管理センター <http://tamakenshin.jp>
電話 042-595-6033 ※平日10:00～16:00

組合の状況

（平成29年11月末日現在）

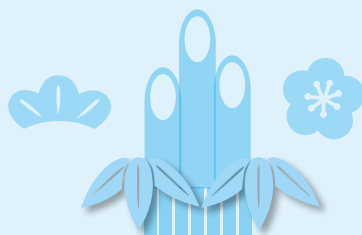
被保険者数	男 1,273 人 女 385 人 計 1,658 人
事業所数	57 件
平均標準報酬月額	409,441 円
保険料率	一般保険料率 事業主 千分の 41.5 被保険者 千分の 41.5 計 千分の 83.0 介護保険料率 事業主 千分の 7.10 被保険者 千分の 7.10 計 千分の 14.2
平均年齢	40.41 歳
扶養率	0.85 人

お知らせ

規約の変更

【所在地を変更した事業所】

■米常ライス株式会社
（愛知県北名古屋市二子四反地13-1）
平成29年10月23日付



クロスワードの答え

1	ハ	ナ	ウ	3	タ	4	オ	5	イ
6	ク	ン		7	マ	8	ゴ	9	テ
	サ		9	キ	ゴ				ン
10	イ	シ	ヤ		12	カ	13	オ	
		14	キ	15	セ	16	チ	17	ジ
18	ケ	サ		19	フ	20	ダ		カ
21	ア	イ	ス		22	イ	サ	ン	

A	B	C	D
オ	ン	セ	ン

香り立つ醬の郷



さりげなく軒先に置かれた大樽、静かに建ち並ぶ醤油色の塀。
長年醸されてきた味わいと香りが、街の色を深く染め上げる。

▼醤油ソフトクリームは優しい味。
付近ではほかに、醤油プリンなども販売されている。



島の醤油造りの初期工程を受け持つ「島醸」だ。そよ風
に醤油の香ばしい匂いが漂い、潮の香りに
溶け込んでいます。10キロほど彼方には「エンジェルロード」が待
ち受ける。今はもう少し、海沿いの道を歩いてみよう。

小豆島は、約400年前から続く醤油の一大産地であり、島南東部の内海湾岸には、その醸造所が集中している。また、島の醤油と豊かな海の幸を活用した佃煮も盛んに製造される名産品だ。この地域は「醬の郷」と名付けられて、多くの旅人に知られるようになった。「醤油蔵通り」に入ると、薄墨色に時を経た蔵の板塀が続く。ほとんどは現役の工場であり、明治時代に建てられたものも多い。迷いそうになると「醬」ののぼりや木製看板が現れて、さりげなく道を示す。工場見学や、関連商品の買い物を楽しめるところもある。落ち着いた散策路や記念館を堪能して、海の見える幹線道へ戻った。瀬戸内らしい開放的な道のりがしばらく続いて、一段落かと思ったとき、真打めいた大工場が登場した。



▲趣きのある醤油蔵の塀が続く馬木散策路。醬の郷には2つの散策コースが設定されている。

アクセス：小豆島バス坂手線「丸金前」または「苗羽」下車

◆ファミリー健康相談（無料）◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ●9:30～21:30 土 ●11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。