

まい・へるす

2008
No.55
冬

ライン内回覧
をお願いします。
(健保HPにも掲載)



- 年頭所感 2
- IBM健保ホームページリニューアル 3
- 2007健保アンケート調査結果その2... 4、5
- 保険証の正しい使い方 6
- 医療費控除のご案内 7
- 確定申告書の用紙の入手方法 8
- 健保からのお知らせ 8
(来年度の保険料納付通知書)
(健康づくり支援制度加点プログラムを申請される方へ)

日本アイ・ビー・エム健康保険組合
健保ホームページ <http://www.ibmjapankenpo.jp/>

活用してますか!

あなたと家族の健康アドバイザー“QUPIo”
(<https://www.qupio.com/qupio/ibmkenpo>)

新たな医療制度の本格実施へ向けて

日本アイ・ビー・エム健康保険組合
理事長 齊藤 紀夫



既に2008年の各社/各部門のキック・オフ・ミーティングも終わり、皆さんビジネスにまい進されていることと存じます。旧年中は、当健保組合の事業運営に対して、各事業主をはじめ皆さんには多大なご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございました。厚く御礼申し上げます。

さて今年4月からは、いよいよ医療制度改革が本格的に実施されます。

2008年から、健保組合に対して40～74歳の加入者に対する「特定健診」や「特定保健指導」の実施が義務づけられ、メタボリックシンドローム対策の枠組みを基に、標準化されたプログラムに則って、健診と保健指導を行なっていくこととなります。一方当然のことながら、こうした保健事業には相当のコストが必要となりますが、当健保組合としては、コストパフォーマンス（費用対効果）に十分注意しながら、着実に実施していく予定です。

健康保険組合の使命は、不慮の事故の医療費給付のみならず、皆さんとご家族の「健康づくり」を推進することにあります。当健保組合では、生活習慣病予防およびガンなどの早期発見・早期治療のために、健診を中心とした保健事業の一層の充実を図るとともに、より健診を受けやすい体制整備に力を注ぎます。

「特定健診」はもちろんのこと、健保組合にとっても初めての試みとなる「特定保健指導」の実施にあたって、特に各事業主各位のご支援・ご協力が不可欠です。保健指導参加への働きかけなどについては、日本アイ・ビー・エム（株）はもとより各事業主各位と、しっかり協業・連携し押し進めていきたいと考えております。なお、当健保組合では、“40歳から気をつける”のではなく、健診は18歳以上、保健指導は30歳以上をその対象者として展開する予定ですが、皆さんには出来るだけわかりやすくご案内いたしますので、積極的に受診し、皆さん一人ひとり自らが、健康に関しても自己管理をするべく、是非お役立ていただきたいと思っております。

また、今年4月には75歳以上の後期高齢者の方を対象とした新しい「(後期) 高齢者医療制度」が創設されます。運営主体は都道府県ごとに全市町村が参加する広域連合となっています。4月から75歳以上の方々は当健保組合を離れて、居住地の広域連合に移行することになっています。

これにより、これまでの国や地方自治体及び各健保が費用を出し合っていた老人保健制度は、今年3月をもって廃止されるわけです。

この新しい高齢者医療制度については、「まい・へるす秋No54」や「まい・へるす夏No53」でお知らせの通りですが、具体的な保険証の発行や保険料については、まだ詳細が不明ですので市町村、健保組合からのお知らせ等ご案内にご注意ください。

財政運営面については、上述の「(後期) 高齢者医療制度」への支援金と前期高齢者（65～74歳）の医療費への納付金が新たに課せられることとなります。現在の老人保健拠出金は廃止されるものの、退職者給付拠出金は経過措置として存続し、さらに政管健保への支援金を課せられる動きとなり、予断を許さない状況にあります。当健保組合としては、事業の効率化により一層の健全経営を目指します。

こうした一連の医療制度改革により、健康保険組合の役割使命はこれまで以上に重要になってきますが、何より大切なのは、皆さんやご家族一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識です。新年を機に、健康増進に向けた行動変容のための目標をたて、毎日をお過ごし頂きたいとお祈りいたします。

さて最後に、今年、当健保組合では、ご利用者になる皆さんにとって“より使いやすく！”をめざし、ホームページを全面リニューアルしました。

ホームページのURLは、ご家族の方々にもご利用いただけるようにwwwになっています。是非“お気に入り”に登録し、皆さんの健康増進・疾病予防やご家族の健診情報の照会にご利用頂きたいとお祈りいたします。

IBM健保

検索

<http://www.ibmjapankenpo.jp>

IBM健保ホームページが 2月にリニューアル!!

シンプルで使いやすくなりました

皆様が頻繁にアクセスするページや、特に重要なページを中心にレイアウトを整理。皆様のご利用目的を踏まえて内容も見直し、使いやすいホームページを目指しました。おトクな保養施設情報なども随時掲載！お見逃しなく！

IBM健保
ホームページで
できること

オンライン申請・申請書ダウンロード

健保では様々な補助金制度をご用意しておりweb申請が可能です。被保険者認定の申請書等のダウンロードはホームページからどうぞ。ご家庭からでも、社内、出張先、どこからでもOKです。

健康づくりに役立つイベントなどの便利情報

健保では健康づくりに役立つイベントや情報提供を実施しています。「まい・へるす」でも随時ご紹介しておりますが、ホームページならまとめてご確認ください。

大人気！保養施設の申し込みとアスレチック申し込み

休暇シーズンは大人気の保養施設。お申し込みはもちろん、満室・空室のご確認はホームページが便利。ストレス解消におすすめのアスレチック施設のお申し込みもできます。

。。。などなど盛りだくさんです!



トップページ
以外も便利に!

新しい「保養所施設空室情報」

ボタン配置を見直し、雰囲気も一新しました。

新しい「まい・へるす」

季刊号も、随時号も入り口がいっしょになりました。

知ってた? 表示文字サイズは変えられます

Internet Explorer 6および7の場合

ご利用のブラウザの [表示] メニューの [文字のサイズ] をポイントし、目的のフォントサイズをクリックします。

※Internet Explorer 7でメニューバーが表示されていない場合は、まず [ツール] をポイントし、[メニューバー] を選択すると表示されます。

補足：Internet Explorer 7の場合

文字サイズだけでなく、画面全体の拡大も可能です。ご利用のブラウザの下の画像の箇所をクリックしてください。

IBM健保の調査結果 (コメントQ&A)



日本アイ・ビー・エム健康保険組合では、昨年10月「IBM健保の調査」(アンケート)を実施いたしました。2,061名の被保険者の方々から回答をいただきました。すでに「まい・へるす」(2007年8月発行夏号第53号)で集計結果をご紹介いたしました。今回は、お寄せいただいたコメントの中からその内容と健保組合の回答をご紹介します。



回答

Q1

IBMを退職後、他の健保、政府管掌健保、国保を経て、昨年より再びIBM健保に加入させてもらっていますが、プログラム内容、情報伝達の方法・量等、全ての面で大満足です。健保加入者にもっと理解してもらうためのPRが必要と思います。

当健保組合は、財政が厳しい中で健保組合の利点である健康づくり事業(保健事業)に積極的に取り組んでいます。2006年に成立した医療制度改革法は、今年4月からいよいよスタートします。「特定健診」や「特定保健指導」などにも重点的に予算をとりました。健康づくり支援制度を健保加入の皆さんが効果的にご利用いただくことが長期的に見ると加入者全体の健康度向上に役立ち、医療費の適正化につながると考えています。健保事業のPRを積極的に行なって行きたいと思えます。

Q2

健保のこの種のアンケートに回答したのは初めてですが、健保加入者がIBM社員、関連会社、退職者と近年は多岐にわたっており、適当なサイクルでアンケートを実施することが必要と思います。

回答

被保険者数32,284名(2007年12月現在)のうち、約半数は日本IBM社員ですがあとの半数は、関連会社の被保険者と特例退職被保険者(定年退職された方々)などです。これまで「IBM健保の調査」は2~3年に1回、全被保険者から6,000名を対象に実施しており、健保加入者のご意見、ご要望などをお聞きして、健保の事業運営に反映するよう努めてきましたが、より効果的な事業運営を進めるために今後も「IBM健保の調査」をより頻繁に実施する予定です。

Q3

利用できるアスレチック施設を増やして欲しい。最近フィットネスクラブを利用するようになりました。多くの人は知らないために利用できないような気がします。もっとアピールが必要だと思います。

回答

アスレチック施設の利用については、できるだけ多くの被保険者の皆さんに利用していただけるようティップネスを加え、全国展開しているコナミスポーツクラブ、セントラルスポーツ、スポーツクラブNAS、スポーツクラブルネサンス、ドウススポーツプラザ、6社と法人契約を結び、健康づくりにご利用いただいています。今後は更にご利用いただくために情報提供を推進するとともに、全国ネット規模のアスレチック施設との契約を増やしていくことを検討します。

また、ご自分の健康づくりに役立つ各種講座や教室に積極的に参加されている被保険者及び被扶養者（配偶者のみ）の方を対象に、受講費や参加費の一部を補助いたします。お子様は対象外となります。

対象講座：例 フィットネス・スポーツクラブ、テニス、プール、ヨガ、ダンス等

Q4

メールなどで定期的に健康増進や被保険者に役立つ情報を提供するようにして欲しい。

回答

健保の仕組み、業務内容および手続き等については、「健保ホームページ」への掲載や「まい・へるす」や「利用者ガイド」発行等によって全被保険者の皆様にお知らせしていますが、より簡潔で分かり易い紙面、体裁を目指します。また、メールによる「声の窓口」利用に加え、今後はメールでの定期的な情報伝達も検討します。

Q5

配偶者も定期的に健診を受けられるようになっているのかが不明ですので、ガイドをお願いいたします。

回答

健康診断受診はご家族の皆さんの健康管理にとって極めて重要なプログラムで、健保では、配偶者を含めた被扶養者の皆さんの健康づくり支援の一環として社員の定期健康診断に相当する「家族総合健診」を用意しています。できるだけ多くの被扶養者の方がこの健診を利用されることをお願いしています。

また、このほかにも費用補助による「オプション健診」、等も用意されていますので、ご利用ください。

Q6

IBM健康保険組合の保険料率を教えてください。

回答

健保組合の保険料率は1000分の30から1000分の100の範囲内で、それぞれの健保組合の財政状況に応じて自主的に決定できます。IBM健保組合では現在1000分の58で全国の健保組合の平均1000分の73.42（2006年3月末）と比べ相対的に低い保険料率を維持しています。この保険料率は健保事業運営の根幹となるものであり、皆さんの代表で構成される組合会での審議・承認を得た後に、厚生労働省の認可を得て決定されております。また、今後の医療費の増加に伴う保険料率の変更も検討せざるを得ない事態が発生した場合には、早い時期に背景・状況についてお知らせしご理解を得たいと考えています。

保険証の正しい使い方

保険証の不正使用は禁止です

保険証の不正使用は法律違反になり、犯罪となります

- 保険証を人に貸したり、勝手に書き変えたりして使用することは法律で固く禁じられています。
- 不正に保険証を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。
- 資格喪失後の保険証の使用も不正に当たりますので、気をつけましょう。
- 保険証の紛失や盗難には十分注意してください。

不正使用など悪用される危険がありますので、警察に届けたうえ、加入している健康保険の担当窓口へ速やかに申し出て、再交付の手続きを行ってください。

次のことを守りましょう!!

医療機関に行くときは必ず持っていく。

治療が終わったら、必ず返してもらう。

他人に貸さない。

勝手に書き変えたりしない。

注：住所変更の際は、保険証裏面の住所欄はご自身で変更願います。

保険証の貸し借りなどしていませんか？



保険証は交付されたときに氏名等の記載内容に誤りがないかよく確認してください。

貸し借りは厳しく禁じられており、貸したほうも借りたほうも罰せられます。

保険証が身分証明書代わりに提示させられることなどもあり、安易な気持ちによる貸し借りは身に覚えのない負債や犯罪につながる危険もあります。

やむを得ず保険証を提出できない時は、全額自己負担で受診しても、あとで療養費として請求すれば、保険分は払い戻されます。

お子さんが就職され、資格を失っているにもかかわらず、従来の診察券だけで受診を継続していたり、保険証を返却せずに使用したりしていませんか？

このような場合は、医療機関が健保組合に医療費を請求しても医療費が支払われず、大きなトラブルになります。

このトラブルが発覚すれば、あとでかかった医療費の全額（自己負担分を除く）を受診した本人が健保組合に返還しなければならなくなりますので注意してください。

医療費控除のご案内

家族の年間の医療費が高額になると、税金が戻ってきます！

1年間に自己負担分として支払った本人および家族の医療費の総額が一定額を超えていたとき、税務署に申告すると、超えていた分にかかっていた税金が戻ってくる制度があります。

医療費控除が受けられるのは？

1月から12月までの1年間に自己負担分として支払った医療費が一定額（10万円または所得総額の5%のいずれか少ないほう）を超えたとき、税務署に申告すると超えた部分について所得総額から医療費が控除され、その分にかかっていた税金（所得税）が戻ってくる場合があります。これが「医療費控除」とよばれる制度です。



医療費控除の対象となるもの

- 医師に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用、往診費用
- 入院時の食事療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用（特殊なものは除く）
- 妊娠時から出産までの診察と出産費用
- 老人保健施設、療養病床の利用料（介護費・食費・居住費の自己負担分）
- 特別養護老人ホームで受けた介護費・食費・居住費の自己負担分の半額

…など

医療費の対象とならないもの

- 健康診断、人間ドックの費用
- 健康維持のためのビタミン剤購入費用、美容目的の整形手術などの費用
- 単に体調を整えるためのマッサージ代

…など

* 対象となる範囲の細かい点は、事前に税務署に相談しておくとういでしょう。

医療費控除の計算方法

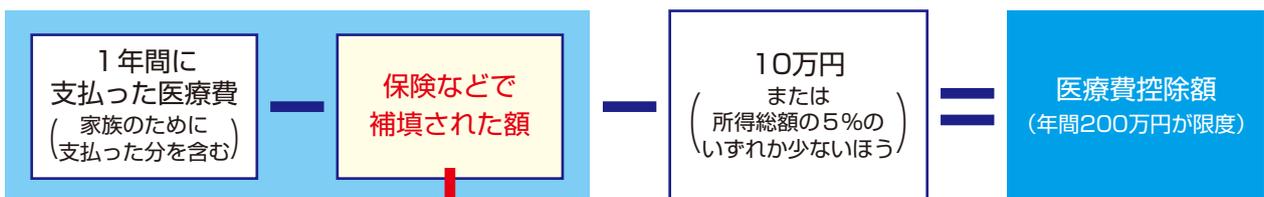
● 申告の手続き

確定申告書の所定の欄に、医療費控除に関する事項を記入して、**居住地を管轄する税務署に提出**します。その際、支払った医療費の領収書などは、確定申告書に添付するか、提出する際に提示します。

確定申告は毎年、通常2月16日から3月15日までの1か月間ですが、医療費控除など税金の還付を受けるための申告は、1月からでも受け付けてもらえます。

● 申告に必要なもの

- ① 給与の源泉徴収票 ② 印鑑 ③ 医療費や通院費用などの領収書 ④ 還付される税金を振り込んでもらう銀行口座番号



● 確定申告時の「医療費通知」の使い方

確定申告で医療費控除を受ける場合、1年間に支払った額から「保険などで補てんされた額」を差し引くことになっています。当健保の場合は、自己負担額から各診療月の1人ずつ、入院・外来別の診療科ごとに25,000円を超えた部分を補填しています。

★確定申告書の用紙の入手方法

書類は全国どこの税務署でも
もらえます。確定申告の時期に
開設している無料相談会場など
でももらえます。またインター
ネットを利用すれば、

国税庁のホームページ

(<http://www.nta.go.jp/>)

から入手することもできます。

※詳細およびご利用は
国税庁ホームページへ

<http://www.nta.go.jp/>



健保からのお知らせ

来年度の保険料納入通知書

任意継続ならびに特例退職被保険者の方々には、来年度（2008年4月～翌年3月）の健康保険／介護保険料の納入通知書を3月初旬に発行いたします。（但し、特退の口座自動引落としの方は除きます）

- 納付方法に応じて毎月払い（任意継続のみ）／一年前納／6ヶ月前納の通知書を一括してお送りします。
- 特に6ヶ月前納の方は半年後の納付期限をお忘れがちです。ご注意ください。他の納付方法に切り替えを希望される場合は健保組合までお知らせください。（03-5614-6441）

健康づくり支援制度加点プログラムを申請される方へ

当健康保険組合で実施している「健康づくり支援制度のカフェテリアプラン（持点制）」は、その目的を十分果たしたと判断し、2008年度（2008年4月1日～）より廃止し、今後は異なるプログラムを展開しようと現在検討しております。詳しくは、後日健保ホームページや「まい・へるす」等でご案内させていただきます。

この変更予定に伴い、これから加点申請される方は、2007年度に加点させて頂きたく、ご了承願います。なお、加点されました点数は、2008年3月31日迄にご利用くださるようお願いいたします。



日本アイ・ビー・エム健康保険組合

〒103-8510 東京都中央区日本橋箱崎町19番21号（社内郵便番号）HZD-YYI 代表電話 03-5614-6441 まいへるす 第55号 2008 冬号
発行責任者：池田 政弘 編集責任者：上森 雅世

2008年2月6日発行