

あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Health

no.
102
2019
autumn

IBM パレット

今年もインフルエンザ&かぜ のシーズン到来

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 2 健保連が医療保険の重点施策と
2018 年度決算発表 | 8 STOP the 慢性化! 「肥満」 |
| 4 今年もインフルエンザ&
かぜのシーズン到来 | 10 痛みやツラさを和らげるストレッチ
むくみを解消する |
| 6 白い宝石のはなし | 11 クイズ 禁煙トリビア・
心の不具合、ときほどきます |
| 7 骨密度検査補助金の対象者が
拡大されました | 12 健保揭示板 |



健保連が医療保険の重点施策と 2018年度決算発表

健保連（健康保険組合連合会）は2018年度の全健保組合の決算状況と、「今、必要な医療保険の重点施策—2022年危機※1に向けた健保連の提案—」を発表しました。

※1 団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年から、現役世代の高齢者医療のための拠出金負担がさらに急増。医療保険制度全体の財政悪化が急速に進むと見込まれます。

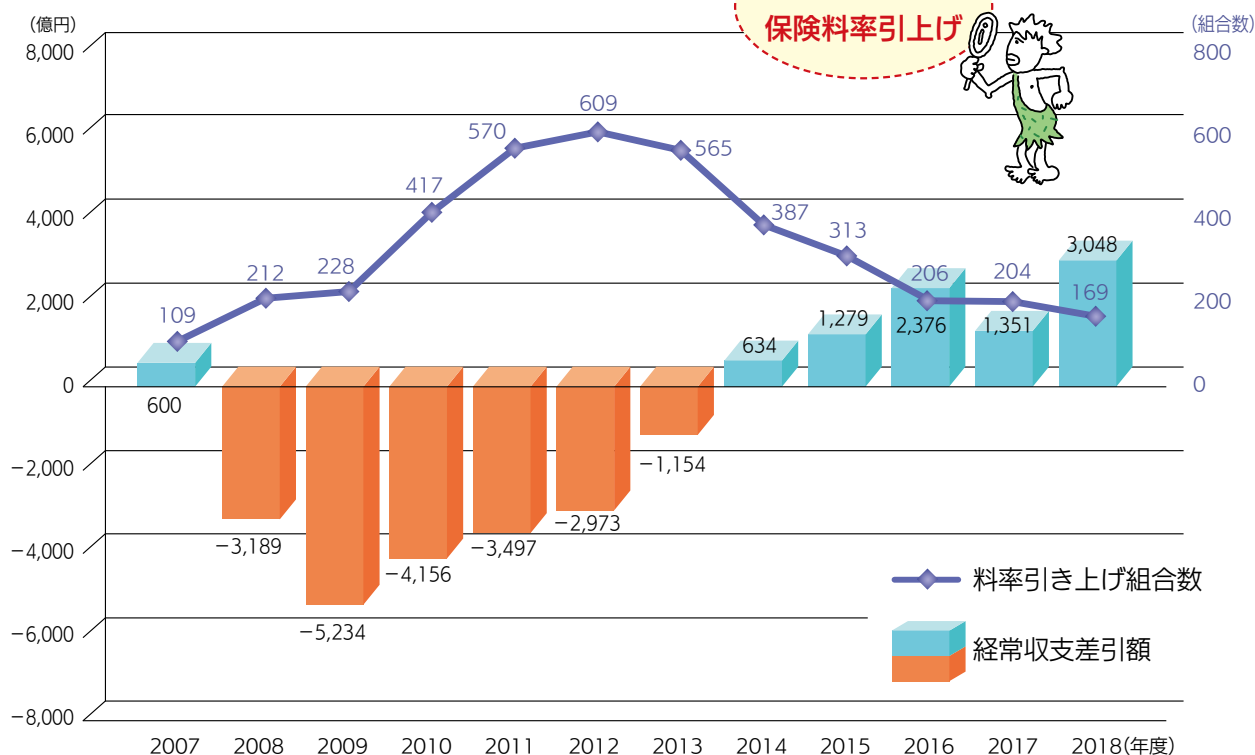
2018年度決算状況

● 2022年危機を前に、一時的な黒字決算

被保険者数の増加や保険料率の引き上げ等で保険料収入が増加した一方、拠出金が減少し、経常収支は前年度比1,697億円増の3,048億円の黒字となりました。

2022年以降は拠出金負担が急増することが確実な状況で、健保組合財政を取り巻く環境は、より厳しさを増していきます。

経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移



(注) 2007～2017年度までは決算、2018年度は決算見込の数値

平均保険料率は92.1 / 1000

平均保険料率は前年度の91.67 / 1000から92.1 / 1000に増加しました。

IBM健保組合は68.4 / 1000(2019年度は71.5 / 1000)ですので、全国的にもきわめて低い保険料率です。

拠出金の減少は一時的

拠出金は前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、そして退職者給付拠出金からなります。このうち退職者給付拠出金は、2015年度から退職被保険者の新規適用がなくなって対象者数が急減したこと等により前年に比し788億円(同78.9%減)の減少となりました。しかしこれは一時的なもので今後この影響は減少します。

仮にこの一時的な影響を除けば、拠出金総額は60億円(前年度比0.2%増)の増加となります。

● 介護納付金が急増

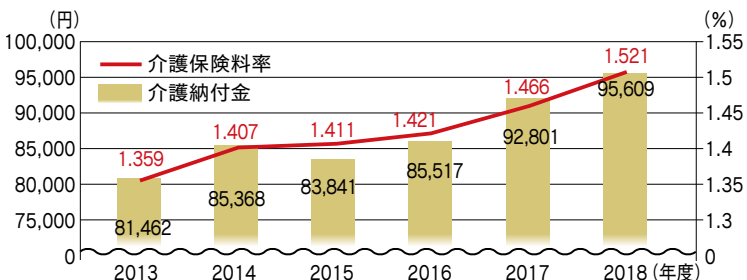
介護納付金は総報酬割拡大（1 / 3 → 1 / 2）により 5.0% 増加、平均保険料率は 15.21 / 1000 となり、448 組合（全組合の 32.2%）が保険料率を引き上げています。

総報酬割導入スケジュールと介護納付金増加額

	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
総報酬割分	8 月から 1/2 （年間換算 1/3）	1/2	3/4	全面
総報酬割拡大の 影響額（億円） カッコ内は前年度比	370	550 （+ 180）	825 （+ 275）	1,100 （+ 275）

※影響額は厚生労働省試算に基づく

介護保険料率と被保険者 1 人当たり介護納付金の推移



（注1）2013～2017 年度までは決算、2018 年度は決算見込の数値

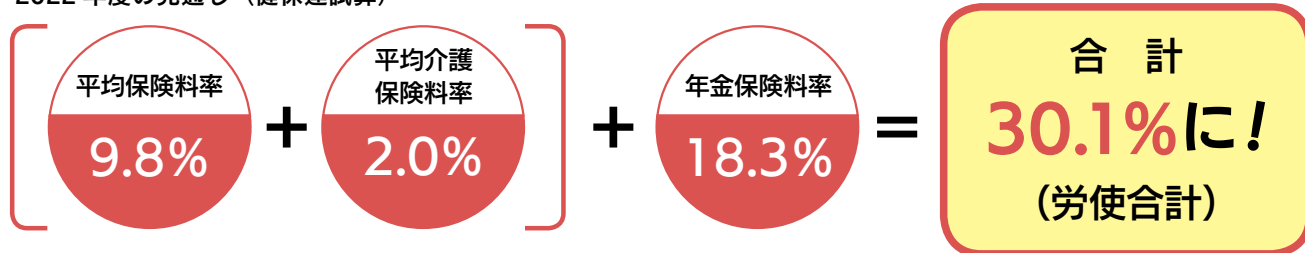
（注2）被保険者 1 人当たり額とは、第 2 号被保険者たる被保険者および特定被保険者 1 人当たり

医療保険の重点施策

● 2022 年危機でさらに膨らむ現役世代の負担

団塊の世代が 75 歳に到達しはじめる 2022 年から、現役世代の負担はさらに増加します。

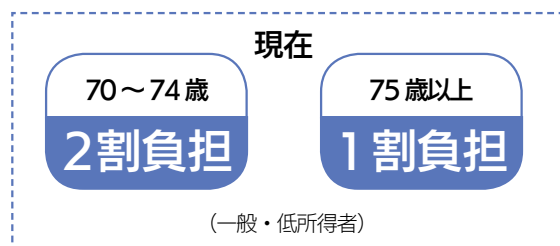
2022 年度の見通し（健保連試算）



● 健保連の提案 ～ 3つの最重点項目～

現役世代の負担を軽減し、国民皆保険制度を持続可能にするために、次の 3 つを最重点項目として掲げました。

1. 後期高齢者の原則 2 割負担



2. 後期高齢者の現役並み所得者への公費投入

本来、後期高齢者医療制度の財源は公費が 50% ですが、現役並み所得者には投入されていません。そのため、**現役世代がその分に相当する約 4,500 億円を負担**しています。

3. 保険給付範囲の見直し

医療用医薬品のうち、**2,126 億円が、市販薬によるセルフメディケーションへの誘導が可能**と推計されています。市販品類似薬について、保険給付範囲からの除外や償還率の変更を求めています。

健保連では、来年 6 月に政府が策定する「骨太方針 2020」に、これらの主張を確実に盛り込み、改革を実現することを目標に働きかけを強化しています。



今年もインフルエンザ &かぜのシーズン到来

秋から冬は、インフルエンザやかぜなどの感染症にかかりやすい季節です。

予防のため健康的な生活を心がけ、インフルエンザの予防接種を受けておくのはもちろんですが、もしかかってしまった場合、症状を長引かせないように、ケアのポイントを押さえておきましょう。

ホームケアのポイント

ホームケアの基本は、体力を消耗させないように、自宅で安静にしてゆっくり休養することです。

ときどき窓を開け、新鮮な空気と入れ換えを。

20℃
60%

室内は適度な温度（20度程度）と湿度（50～60%）を保つ

看病する人はマスクをつける

水分をこまめに補給して脱水を防ぐ

睡眠を十分にとる

食欲が出てきたら食べやすいものを食べる

看病の後は手を洗う

できれば個室で、ほかの家族と離れて過ごす

インフルエンザ 予防のポイント

●手洗い

外出から帰ったときや食事の前、トイレの後などは、石けんを使って正しく手を洗いましょう。

●十分な睡眠と休養

十分な休養、栄養バランスのとれた食事などを心がけ、抵抗力を高めましょう。

●予防接種

ワクチンの効果は接種の約2週間後からです。早めに受けましょう。

●咳エチケット

せき・くしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

「かぜ」で受診する前に

かぜでは通常、お金のかかる検査や処置などは行われませんが、医療費が安いわけではありません。ムダのない受診を心がけましょう。

軽い症状であれば、市販薬も検討

普通のかぜには、インフルエンザの抗ウイルス薬のような特効薬はありません。軽い症状であれば、市販薬も検討しましょう。

症状が重いときは早めの受診を

無理をして仕事に行けば悪化するだけでなく、我慢を続けて休日や夜間にかかると、医療費に加算がつかます。

「ハシゴ受診」はお金と体力のムダ

症状が徐々に悪化しているなら別ですが、軽いかぜで病院を転々とするハシゴ受診はお金と体力のムダです。

子どもの医療費はタダではありません

自治体の医療費助成で自己負担が0円の場合もありますが、軽い気持ちでひんぱんに受診する例も多く、健保組合の医療費増加の一因になっています。

迷ったら「こども医療でんわ相談（# 8000）」

夜間や休日に、子どもが急に体調をくずした……そんなときは、「こども医療でんわ相談」に電話を。小児科医や看護師が、子どもの症状に応じ、救急車を呼ぶべきか、医師の診察を受けたほうがよいか、様子をみていてよいかなどをアドバイスしてくれます。
(実施している曜日・時間帯などは都道府県により異なります。)

早めに受けましょう インフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行シーズンに備え、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。

◆対象者

被保険者および被扶養者（接種日に当健保組合に入っていること）

補助金の対象は、日本国内の接種に限ります。

◆補助対象接種期間

2019年10月1日～2020年1月31日

◆補助金額

3,000円／人を上限とした実費
複数回接種の場合、まとめて1回で申請してください。

◆利用方法

最寄りの医療機関等で接種し、費用は全額ご自身でお支払いください。

詳細は健保 HP・利用者ガイド
12、21頁をご覧ください。





「白い宝石のはなし」

よくある質問シリーズ 第2回

むし歯に関するQ&A

加藤 元（日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科）

前回に引き続き、社員向けの歯科予防プログラム（p-Dental 21）の参加者からよく質問される項目を取り上げ、Q & A形式でご紹介します。

Q1. 50代社員、歯科健診で初めてむし歯が見つかりました。小さいころからむし歯知らず、今後ずっと無縁だと思っていたのですが？

むし歯は、歯垢の中にいるミュータンス菌が、食べ物の糖を分解して酸を作り出し、その酸によって歯が溶けてしまう病気です。若い人は、かみあわせの溝や歯と歯の間にむし歯ができることが多いのですが、40代以降は、歯の根元にできる根面（こんめん）むし歯が増えてきます。

根面むし歯は、ミュータンス菌とは別の菌が関与している可能性があり、今までむし歯とは無縁だった人も、根面むし歯ができてしまうことがあります。

本来、歯の根元は歯肉に覆われてい

ますが、歯肉が下がるとエナメル質より酸に弱い象牙質が露出し、むし歯がでやすくなります（図1）。歯肉が下がる原因には、進行した歯周病以外にも、歯周病が治癒し歯肉がひきしまった場合や歯ブラシを強くあてすぎた場合などがあります。予防意識が高まり、歯が多く残るようになった反面、むし歯が増えるという皮肉な現象が起きているのです。

対処法としては、①歯垢がたまりやすい歯の根元を、力を入れ過ぎずに歯ブラシを細かく丁寧に動かしみがくこと、②就寝前にはむし歯予防に効果的なフッ素化合物を配合した歯みがき剤やジェルを仕上げに使い、少量の水で軽くうがいする程度としてフッ素を残すこと、③歯科医院で定期的にチェックを受け、高濃度のフッ素化合物を塗布してもらうことがあげられます。また、砂糖が入った飴（のど飴も）や清涼飲料水を長

い時間かけてだらだら摂らないことも大切です。口が乾燥しやすい年代では、むし歯を誘発させないガムをかむ、飲み物はお茶にするなどの工夫も必要でしょう。

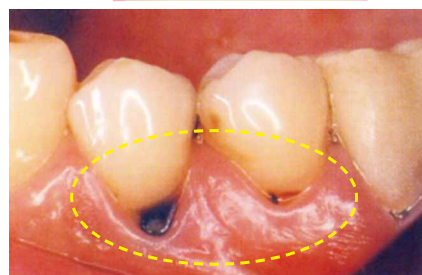
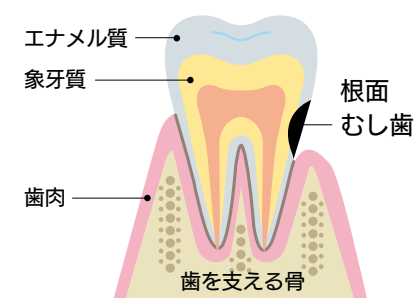
Q2. 神経をとった歯が痛くなることがありますが、どうしてでしょうか？また時々歯の根元あたりの歯肉がぷくっと腫れることもあります。

むし歯が歯の中の神経（歯髄 しずい）に近づくと痛みが出ます。その場合には、炎症が起きてしまった神経を除去して、その神経がはいっていた根管にパッキング剤をつめる根管治療（こんかんちりょう）を行います。

この治療により痛みは治まりますが、治療中や治療後に、何かしらの原因で根管の中に細菌が入りこむと、歯と顎の骨の間にある歯根膜に炎症が広がって痛みを生じます。さらに、この炎症が慢性的になると、神経をとる治療をしてからしばらくして、歯の根の先端の顎の骨の中に膿がたまるようになり、その膿が粘膜内に流れ出て、歯肉がぷくっと腫れます（図2）。この腫れはときどき自然に潰れて膿が出切ると一時的に引きますが、放置するとまた体調が悪いとき等に膿がたまって再度腫れてきます。

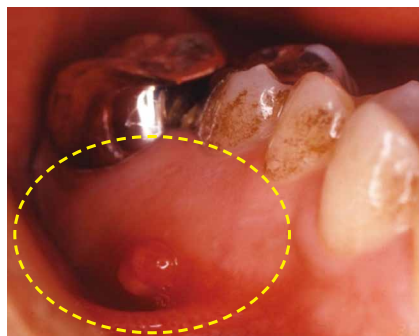
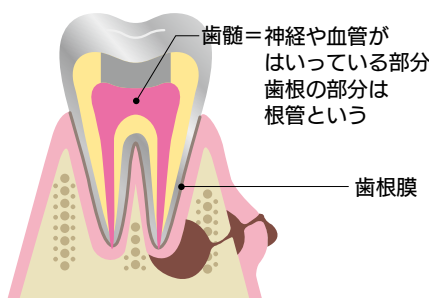
根の先にできた病巣が小さいうちは、根管を再治療することで健康を取り戻すことができます。放置しないで、歯科医院でみてもらいましょう。

図1 根面むし歯



歯ブラシの誤用で歯肉がさがり、露出した歯の根にできたむし歯

図2 神経をとった歯の病気



歯の根の先端部分に膿がたまり、歯肉まで広がって腫れた状態



骨密度検査補助金の対象者が拡大されました



昨年度
女性
60歳以上

今年度
女性
40歳以上

※男性は60歳以上で
変更なし

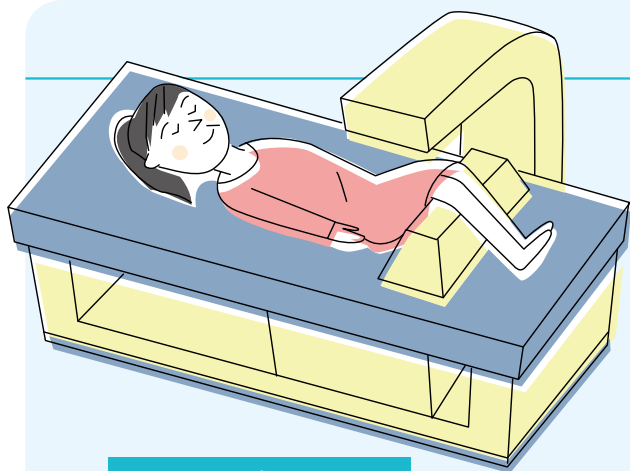
◆補助金額

上限 3,000 円 (年 1 回)

◆受診方法や補助金申請方法

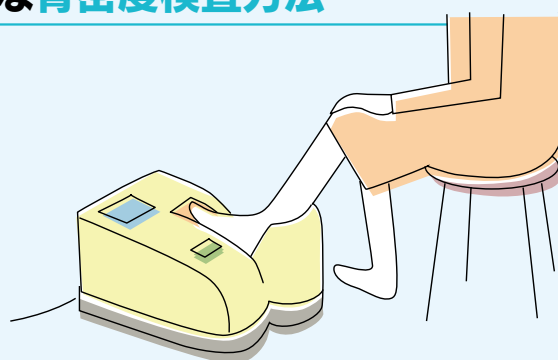
健診機関へ直接ご予約のうえ、受診してください。

健保 HP・利用者ガイド 9、16 頁をご覧ください。



DXA (デキサ) 法

2 種類の X 線を使って測定する方法で、正確に骨量を測定することができます。骨粗しょう症の診断に使用されています。

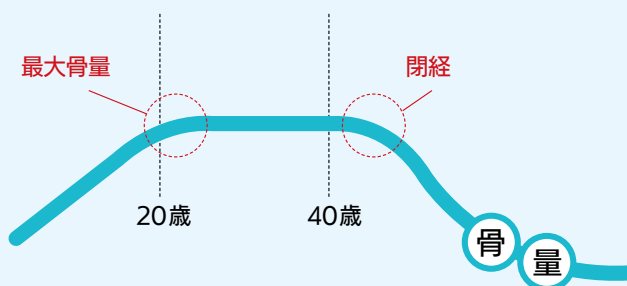


超音波法

かかとやすねの骨に超音波をあてて測定します。X 線を使用しないため、妊娠中でも測定することができます。

女性の骨量は40～50歳から急激に減少します！

定期的に検査を受けて、「骨粗しょう症」を予防しましょう。



骨粗しょう症

とは

骨量の減少などにより骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。くしゃみをしたりなど、わずかな衝撃でも骨折してしまうことがあります。

骨密度は 1～4 歳、12～17 歳の 2 つの時期に上昇します。残念ながらそれ以降の骨量の増加は期待できませんが、日常生活の工夫で骨密度の低下を防ぎましょう。

●できるだけ運動量を増やす

散歩を日課にする、階段を使う など

●3度の食事をバランスよく

カルシウムを多く含む食品 (牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など) や、カルシウムの吸収を促進するビタミン D を多く含む食品 (青背の魚・きのこ類等) も積極的に

肥満

肥満は、見た目の問題だけではありません。高血圧や糖尿病などの生活習慣病はもちろん、ひざ、股関節などの関節障害や腰痛症、睡眠時無呼吸症候群などリスクを高めることがわかっています。



肥満とは、どんな状態？

肥満かどうかを判定する指標として使われるのが、「BMI (= Body Mass Index)」です。BMI25 以上が肥満とされ、生活習慣病をはじめとする様々な病気が起こりやすくなります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

● 肥満が原因で起こりやすい病気

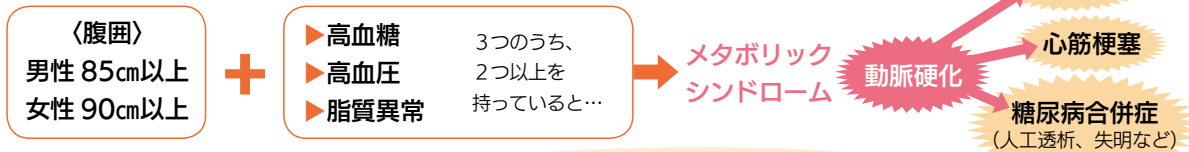
糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症・痛風、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、ひざ・股関節などの関節障害・腰痛症、睡眠時無呼吸症候群 など



動脈硬化を進行させる「内臓脂肪型肥満」

肥満のなかでも、お腹の周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」は、とくに動脈硬化と関係が深いことが知られています。腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、糖尿病、高血圧、脂質異常のうち 2 つ以上当てはまると、「メタボリックシンドローム」と診断され、動脈硬化の危険が非常に高くなります。

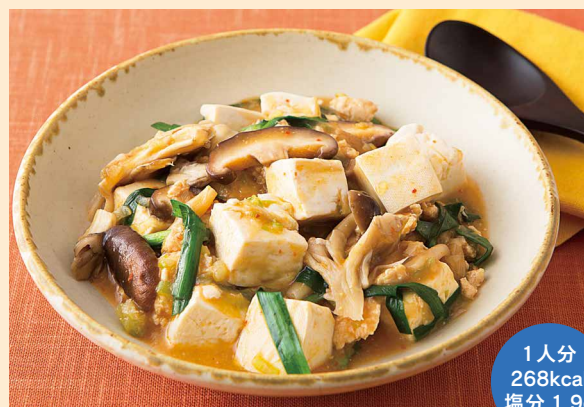
● メタボリックシンドローム



カロリーを抑えたヘルシーレシピ

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理
●料理制作 柴田真希 (管理栄養士)

きのこたっぷりピリ辛豆腐



1人分
268kcal
塩分 1.9g

材料 (2人分)

木綿豆腐…………… 1丁 (300g)
長ねぎ…………… 約 1/2 本 (50g)
にら…………… 4本 (30g)
きのこ (しいたけ、しめじ、まいたけ)
…………… あわせて 100g
A ごま油 …… 大さじ 1/2
にんにく (みじん切り)
…………… 1/2 かけ
B 鶏ひき肉…………… 80g
味噌…………… 大さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1
豆板醤…………… 小さじ 1
だし汁…………… 200cc
水溶性片栗粉… 片栗粉 大
さじ 1/2 + 水 大さじ 1

作り方

- ①木綿豆腐は 2cm 角に切り、1 ~ 2 分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに A を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひ

- き肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた B の順に加え、中火で 3 分ほど煮込んでから、水溶性片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

時短ポイント

フライパン 1 つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。



注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味も増します。

肥満を改善する生活習慣

肥満の原因は、エネルギー収支のアンバランスにあります。

摂取エネルギーを減らし、消費エネルギーを増やすとともに、エネルギーを消費しやすい体をつくりましょう。

● 摂取エネルギーを減らすポイント

- 1日3食を規則正しくとる（まとめ食いやドカ食いをしない）
- 糖質を減らす
 - ● ごはん、パン、めん類などの主食を食べすぎない
 - 甘いお菓子や清涼飲料水は控える
 - ビール、日本酒など糖質の多いお酒は控える
- 脂質を減らす
 - ● 揚げる・炒めるよりも、煮る・蒸す
 - 肉は赤身、ささ身、むね肉など、脂肪の少ないものを選ぶ
 - 脂肪の多い食材は下ゆでや湯通しをする
 - ドレッシングやソースは、香味野菜や香辛料を利用してノンオイルに
- 腹八分目を心がける
- 野菜やきのこなど、低カロリーな食材でボリュームアップ
- よく噛んでゆっくり食べる
 - ● 食物繊維が多い食材を使う
 - 根菜類などは大きめに切る

● 消費エネルギーを増やすポイント

- 脂肪燃焼効果の高い有酸素運動を習慣として行う
 - ● ウォーキング、ジョギング、水泳、踏み台昇降など1日20～30分を目安に



● 日常生活での活動量を増やす

- ● 駅や職場では階段を使う
- ひと駅前で下車して歩く
- 休みの日は屋内でガラガラせず、積極的に散歩や買い物に出かける

● やせやすい体をつくるポイント

- 筋トレで筋肉量を増やして、基礎代謝をアップする
 - ● 腹筋、背筋、スクワット、腕立て伏せなど
- 筋肉の材料になる良質のたんぱく質を積極的にとる
 - ● ヒレ肉、ささみ、鶏むね肉（皮なし）、マグロ（赤身）、カツオ、納豆、牛乳、卵など

かぶときゅうりの中華サラダ

材 料 (2人分)

かぶ……………1個 (50g)	A	白ごま……………小さじ1
きゅうり……………1/2本 (50g)		砂糖……………小さじ1/2
ミニトマト……………3個 (45g)		しょうゆ……………大さじ1/2
		酢……………大さじ1/2
		ごま油……………大さじ1/2



ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

作 り 方

- ①かぶを皮付きのまま（好みにむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりはたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩（分量外）を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。



1人分
58kcal
塩分 0.7g

注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足度もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。

チアシードの柿豆乳プリン

材 料 (2人分)

チアシード ……大さじ2	A
水 ……大さじ2	
柿……………1個 (正味150g)	
砂糖……………大さじ1	
豆乳……………80cc	
かぼちゃの種……………適量	



チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります

作 り 方

- 〈下準備〉Aを混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく（10分以上）。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



1人分
134kcal
塩分 0.0g

注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。

第3回

むくみを 解消する

指導・監修／森 俊憲 ボディデザイナー、株式会社ボディクエスト代表取締役

Profile：

自らの実体験に基づいた独自フィットネスメソッド「ボディデザインプログラム」を開発。これまでに13,000名以上へのカウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行い、各種メディアでの企画監修や講演・セミナーなどでも活躍中。主な著書に『読む筋トレ』（扶桑社新書）、『30代から始める「タフな体」のつくり方』（三笠書房）、『へやトレ』（主婦の友社）などがある。

夕方になると足がむくんでパンパンになる……そんなことはありませんか？ むくみの主な原因は、立ち仕事やデスクワークなど、同じ姿勢をとり続けることによる血液や体液の滞りです。血行をよくするストレッチで、足元にたまった血液や体液を心臓に戻し、むくみを解消しましょう。

脚裏伸ばしポーズ

行う回数	15回×2セット
行う時間帯	就寝前、足がむくんでだるいとき



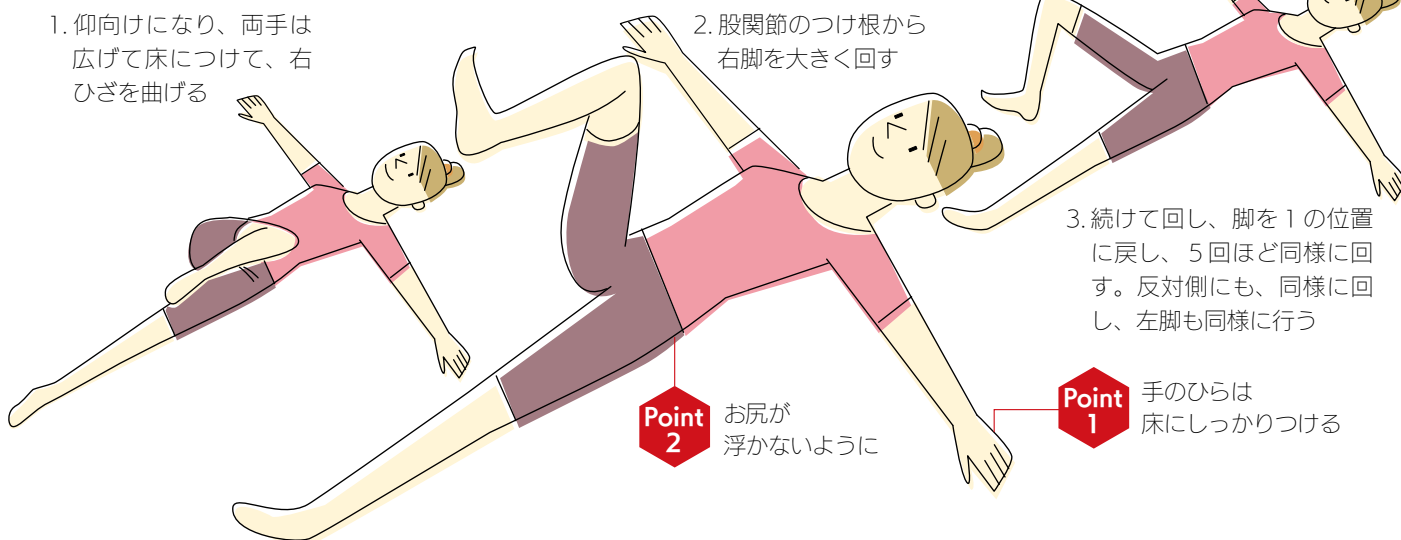
2. 足首を曲げ、つま先を顔の方に向けて、脚の裏側を伸ばす。足首を1の状態に戻し、1と2を15回ほど繰り返す



脚まわしのポーズ

行う回数	左右とも時計回り、反時計回り各5回ずつ
行う時間帯	就寝前

1. 仰向けになり、両手は広げて床につけて、右ひざを曲げる

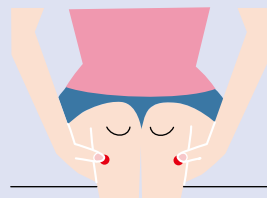
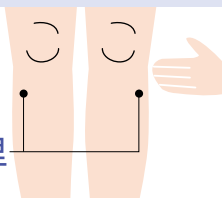


むくみの悩みに効くツボ

むくみ解消によく効くツボは、ひざ下にある「足三里」です。仕事や就寝前など、むくみによる足のだるさを感じるときは、足三里を押し揉みましょう。

ひざのお皿のすぐ下、外側のくぼみから親指を除く指4本分下がったところが足三里のツボ

足三里



押し方

両脚のツボに親指の腹を当て、ほかの指はふくらはぎにそえて、やや強めに押し揉む

クイズ

禁煙トリビア

100 を超える健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」が運営する「たばこ対策研究会」で作成したタバコに関するトリビアを、クイズ形式でお届けしてまいります。



問題

受動喫煙による日本国内の1年間の死者数は？

ヒント！

2018年交通事故の死亡者数は3,532人でした。

A：10,000人

B：15,000人

C：30,000人

(正解はページ下部)



心の不具合、ときほどこします

あなたの暮らしに暗い影を落としているのは、どんな悩みですか？
人生相談の達人、野村先生が、心の中のもつれた糸をときほどこします！

監修／日本うつ病センター 野村 総一郎（精神科医）

Q 自分は正しいことを言っているのに、
周囲の人は賛同してくれない

逆の方向から見ればBが正義。正義を通そうとすると、
争いが起きるのも無理はありません。

A 「正しい」や「正義」は1つとは限りません。
もっと緩く、柔軟に考えてみては？

自分が少し譲ることで、
他の大勢が幸せになるかも

質問者は、自分の意見を何が何でも
通したいのでしょうか？ それとも、
周囲の賛同を得ただけでしょうか？

もし後者ならば、自分の考えと真逆
のことを言えば、周囲の賛同を得られ
る可能性はグンと上がります。そこに
周囲が賛同してくれたなら、悩みは解
決です。

次に、自分の考えは間違いな
く正しいので、周囲の考えも正
しいと思っている場合です。
こちらは、少々難しいといえま
す。なぜなら、「正しい」は、必
ずしも1つではないからです。

地球上では、現在もあちこち
で紛争が起きています。皆、自分たちが正しいと信じ、「正
義」のために戦っているのです。正義という概念は、実
にやっかいです。ある方向から見ればAが正義、しかし



では、どうすればよいのか？

1つは、意見の合わない人
たちとは、距離を置くこと。
たとえ少数でも、意見の合う
人だけと平和裏に生きていく
ということです。ただし、こ
の方法は周囲に意見の合う人
が誰もいない場合、大変孤独
な人生になりますから、あま
りおすすめしません。

もう1つは、別の意見にも
真摯に耳を傾け、妥協点を探るという方法です。
100%納得できなくても、自分が少し譲ることで、
他の大勢が幸せになるかもしれないのです。そんなあな
たの一步が、地球上から争いを無くし、世界平和につな
がるかもしれません。

話が少々大袈裟になってしまいましたが、「正しい」や
「正義」にこだわり過ぎず、緩く柔軟に生きた方が、人生
楽になりますよ！



正解

B

【解説】

日本での受動喫煙が原因で亡くなる方は年間15,000人と、国立がん研究センターは発表しています。
2018年に交通事故で亡くなった人数と比べると4倍以上!! いかに身近な危険なのかがわかります。

すこやかサポート Plus が新しくなります

すこやかサポート Plus (SSP) は 2 月にリニューアルいたします。

SSP にユーザー ID (メールアドレス) を登録している皆様には個別にご連絡いたします。ご案内のメールが届きましたら、改めて SSP ユーザー ID (メールアドレス) の登録をお願いいたします。

特例退職被保険者のみなさまへ 保険料納入証明書を 1 月下旬にお送りします

令和元年の健康保険料の納入証明書を令和 2 年 1 月下旬にお送りします。

納入証明書は、2 月 17 日からの確定申告の際、社会保険料控除を受けるための確認資料としてご利用ください。確定申告のときに添付する必要はありません。

■ 証明期間

平成 31 年 1 月から令和元年 12 月まで納入していただいた分

■ 証明金額

- 平成 31 年 1 月から証明書作成時までに入金確認ができた保険料合計額
- 65 歳になられた方の介護保険料は、誕生月以降は市町村 (東京特別区を含む) から直接徴収されますので、この証明金額には含まれません。

☆任意継続被保険者の方で、健康保険料の納入証明が必要な場合は、令和 2 年 1 月下旬以降に健保組合までお問い合わせください。

医療費控除を申告される方へ 原則として「医療費控除の明細書」の添付が必要です

従来、医療費控除の申告には、医療費等の領収書 (原本) を添付することになっていましたが、2017 年分の申告からは領収書ではなく明細書の添付が義務付けられています。ただし、領収書については 5 年間保存し、税務署から求められた場合には提示 (または提出) しなければなりません。明細書の作成にあたっては、すこやかサポート Plus の「医療費のお知らせ」をお役立てください。なお、

2017 年分から 2019 年分までの申告については、従来どおり領収書の添付 (または提示) でもよいことになっています。

また、市販薬の購入費だけを対象とした医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」が 2017 年分からスタートしていますが、この場合も原則、領収書でなく明細書の添付となります。

※医療費控除及びセルフメディケーション税制の詳細、各明細書のダウンロード等は国税庁の HP へ (<http://www.nta.go.jp>)。また、問い合わせ等は最寄りの税務署へお願いします。

2019 年 10 月から

消費税率引き上げに伴い、医療費が変わりました

2019 年 10 月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられたことから、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われました。

医療の技術料にあたる診療報酬本体は 0.41% 引き上げられる一方で、薬価等については 0.48% 引き下げとなりました。

● 診療報酬本体 + 0.41%
各科改定率 医科 + 0.48% 歯科 + 0.57% 調剤 + 0.12%

改定された 主な項目	項 目	2019 年	
		9 月まで	10 月から
医科	初診料	2,820 円	2,880 円
	再診料	720 円	730 円
	外来診療料	730 円	740 円
	オンライン診療料	700 円	710 円
歯科	歯科初診料	2,370 円	2,510 円
	歯科再診料	480 円	510 円
調剤	調剤基本料*	410 円	420 円

◎自己負担は上記の 2 ～ 3 割です。

*調剤基本料 1 の場合の額

● 薬価等 ▲ 0.48%
薬価 ▲ 0.51%
(消費税対応分 + 0.42%)
(実勢値改定等 ▲ 0.93%)

材料価格 + 0.03%
(消費税対応分 + 0.06%)
(実勢値改定等 ▲ 0.02%)

★ 編 集 後 記 ★

度重なる台風等による災害で被災された皆様におかれましては心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。今年はインフルエンザが例年より 2 か月近く早く流行の兆しをみせているとのこと。予防のポイントを解説しましたのでご一読ください。

● 「My Health」へのご意見・お問い合わせは、当健保組合ホームページの「Web でのお問い合わせ」まで