あなたのココロとカラダの元気を応援します

My Hoalth 114 2022 autumn

IBM健保レポート

団塊世代の75歳到達により、 後期高齢者支援金が増加局面に

- 2 団塊世代の75歳到達により、後期高齢者支援金が増加局面に
- 4 毎月引かれる保険料 どうやって決めてるの?/リフィル処方箋・大病院受診の定額負担
- 6 白い宝石のはなし 歯科健診のススメ
- 7 こんなにたくさん「禁煙の効果」
- 8 Keep on! Your Healthy Life 腸内フローラを整える
- 11 すきま時間に楽しく! 自宅でできるトレーニンク 全身を使った運動にチャレンジしてみよう
- 12 健保掲示板

大山(鳥取県)



団塊世代の75歳到達により、後期高齢者支援金が増加局面に

IBM健保組合の財政健全化も急務に

2023 年度以降は、今年度の一時的な拠出金減少の反動に加え、団塊世代の75 歳到達により後期高齢者支援金が増加局面を迎えるため、高齢者拠出金が急増することは必至で、多くの健保組合で急激な財政悪化が予想されます。

IBM 健保組合の財政状況は、本誌でもお知らせしてきた通り、2021 年度決算、今年度予算いずれも経常収支で赤字となっています。そこで、2023 年度以降の収支について現段階での見通し等についてお知らせいたします。

●高齢者拠出金が急激に増加(健保連)



健康保険

2023 年度は赤字拡大の見込み

健保連が発表した 2021 年度の決算見込みによると、経常収支は▲ 825 億円、2013 年度以来 8 年ぶりの赤字となり、5 割を超える健保組合が赤字となっています。2022年度は一時的な高齢者拠出金の精算戻り等の支出減により、収支が一時的に改善することも見込まれますが、2023 年

度は後期高齢者の増加と、2020 年度分の精算による一時 的抑制の反動で、赤字の拡大が見込まれています。

当健保組合の収支においてもきわめて厳しいものになることは避けられない状況です。

●健保組合財政の見通し

	2021 年度決算見込	2022 年度(推計)	2023 年度(推計)
保険料収入	低迷(1.0%)	増加(3.4%)	低迷(0.7%)
保険給付費	大幅増(8.7%)	増加(3.0%)	増加(3.9%)
高齢者等拠出金	増加(3.0%)	減少 (▲ 6.8%)	大幅増(7.9%)
経常収支差引額	▲ 825 億円	2,100 億円	▲ 1,700 億円

()内は対前年度伸び率

「健康保険組合の令和3年度決算見込と今後の財政見通しについて」(健保連)より作成

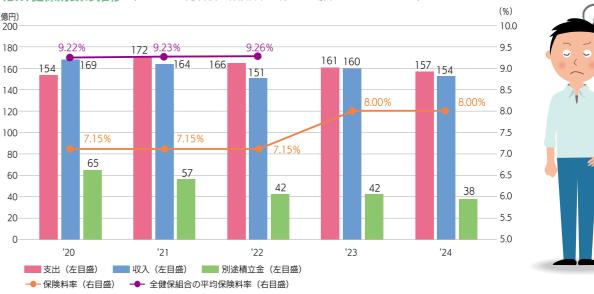
収支の維持が課題

当健保組合は2020年度決算では、支出抑制の継続的な活動と、新型コロナウイルス感染症による受診控えから経常収支において約6億円の黒字となりましたが、2021年度決算では約17億円の赤字、今年度予算では、納付金の一時的な減少にもかかわらず約15億円の赤字となっています。2019年度以降段階的な保険料率の引き上げを予定していましたが、財政状況等について検討を

行いながら、現行の71.5 / 1000 に据置いてきました。 全国の多くの組合が保険料率を引き上げているなか、極めて低い料率となっています。

これまでは不足分を補填するために、別途積立金を取り崩して繰り入れてきましたが、別途積立金は年々減少しており、現行の保険料率では、数年のうちに予算を編成できなくなる状況が予想されます。

● IBM 健保財政の推移 (注:2023年度以降は保険料率を改定した場合のシミュレーション)



介護保険

高齢化により介護納付金が年々増大

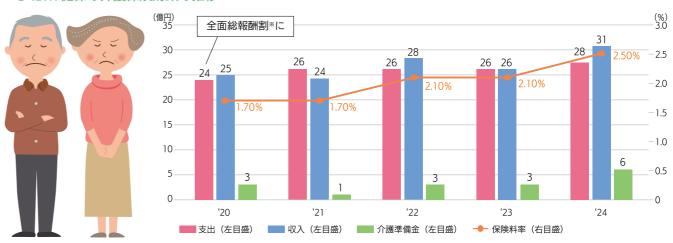
介護保険の運営主体は、市町村及び東京特別区です。健 保組合は、介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納 める役割を担っています。

高齢化の進展に伴い介護費用は年々増大しており、介護納付金も増え続けています。今年度は介護保険料率を21.0/1000に引き上げたことで、介護納付金を上回る介

護保険収入を確保できる予算となり、2023年度も収支均衡となる見込みです。

介護納付金の水準に見合った介護保険料率が必要ですが、繰越金を効果的に運用しながら、慎重に検討、設定してまいります。

■ IBM 健保の介護保険財政の推移 (注:2024年度は保険料率を改定した場合のシミュレーション)



※介護納付金の算定方法は総報酬割となっており、健保組合など報酬水準の高い医療保険者ほど、納付金の負担が重くなる仕組みです。

2 ★ 2022 autumn My Hoalth



毎月引かれる保険料

毎月の給与から引かれる(控除される)保険料は、標準報酬月額(以下、 標準報酬)に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。

標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、年1回定期的に見直 され、また実際の給与が従前と大幅に乖離した場合にも随時見直されます。



毎月の保険料

槽连轴

保険料率



標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階 に分類したもの。第1級は月額58,000円、第50級は月額1,390,000円。



1年に1回、必ず見直されます

定時決定

毎年4~6月の給与 をもとに、7月1日現在 で全被保険者の標準報 酬が見直されます。これ を定時決定といいます。 定時決定で決められた 標準報酬は、9月1日 から翌年8月31日まで 適用されます。





保険料率ならびに特例退職被保険者/任意継続被 保険者の標準報酬は3月に見直されます。

変動があった場合も、見直されます

随時改定

昇給や降給で3カ 月間の平均給与が標 準報酬と2等級以上 変わる場合は、標準 報酬が見直されます。 これを随時改定といい ます。新しい標準報酬 は変動月から4カ月 目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。

※ 育児休業後または産前産後休業後に職場復帰して報酬が変わった場合なども、標準報酬の見直しの対象です(被保険者の申し出が必要です)。

標準報酬は、傷病手当金、出産手当金 などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生 活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給 付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準 報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることになりま すが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておき ましょう。

保険料の使われ方

皆様から支払われる保険料は加入者の医療費の支払い に使うほか、高齢者医療制度の拠出金として保険料の約 4割を国に納付しています。

引かれている保険料、 実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分(※) です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月 給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与 から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はあ りません。その代わり、脱退月の保険料は引かれません。

- ※会社により、当月分を控除している場合もあります。
- ※月末退職の場合、退職月に前月当月の2カ月分が引かれま す。
- ●任意継続被保険者で毎月払いを選択されている方は、当月 分の保険料を納めていただきます。

新しい薬の受け取り方

再診なしで薬局で

症状が安定していて、同じ薬を長期間服用している方で医師が大丈夫と判断した場合が対象です。

2022年4月から 「リフィル処方箋」スタート

「今日はお薬をもらいにきました」 と、高血圧や糖尿病などの薬をもらう ためだけの受診が多いことが指摘され てきました。そこで2022年4月から、 1枚の処方箋を繰り返し使用できる「リ フィル処方箋」が始まっています。処 方箋の「リフィル可」欄にチェックがあ れば、通院なしで薬を受け取れます。

通院回数が減り、 時間も費用も節約できる

薬をもらうための通院が不要とな るため、再診料や処方箋料などの医 療費が節約できます。通院回数が減 り、病院に行く時間や待ち時間も節 約できます。コロナ禍での感染予防 にも効果的です。

処方箋はなくさないように お薬手帳と一緒に管理しましょう

これまで処方箋は、病院でもらっ て薬局で渡すだけでしたが、リフィ ル処方箋の場合は薬局に渡したあと、 患者が保管しておく必要があります。 お薬手帳と一緒に保管し、次に薬を 受け取る日を忘れないように、カレ ンダーやスケジュール等に記入して おきましょう。

リフィル処方箋で薬をもらうとき、 薬剤師に相談できます

リフィル処方箋を使って2回目・3 回目に薬局で薬を受け取るとき、症 状の変化があれば薬剤師にご相談く ださい。薬剤師は医師と連携してお り、必要な場合は受診をすすめられ ることもあります。

私たち患者も、薬をきちんと服用 し、薬剤師とコミュニケーションを とって、自分の体調を自分で管理す るセルフケアが求められます。



2022 年10月からの定額負担

地域の医療機関の役割分担を明確化し、 連携を図ることによって、医療の効率的な 活用が進められています。そこで10月から 次のような見直しが行われました。

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

保険給付

の範囲

計8,000円が患者負担

健保組合の給付

7,000円

定額負担 5.000円

患者負担

3,000円

する責務がある 医療機関の拡大 定額負担額の 引き上げ ● **10月から** 計9,400円が患者負担

定額負担 7,000円

控除 2,000円

健保組合の給付

5,600円

患者負担

2,400円

定額負担を徴収

特定機能病院 地域医療支援病院 (一般病床 200 床以上に限る) 紹介受診重点医療機関 (一般病床200床以上に限る) ※上記以外の一般病床200床以上の病院については、 選定療養として特別の料金を徴収することができる 医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 負定 担額 初診 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に 医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 再 診 歯科 1.500円 ⇒ 1.900円に 紹介状なしで受診する患者等の初診・再診について、 以下の点数(額)を保険給付範囲から控除 医科 200点 (2,000円) 歯科 200点 (2,000円) の控除 医 科 50点 (500円)

歯 科

40点(400円) ※徴収する最低基準の額

新たに

追加

Hoalth 2022 autumn ★ 5 4 * 2022 autumn My Hoalth



「白い宝石のはなし」

歯科の最新情報シリーズ 第4回

歯科健診のススメ

関 文久(日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

最近「骨太の方針 2022」の中で、生涯を通じた歯科健診(いわゆる国民皆歯科健診)の具体的検討というニュースが報じられましたが、今なぜ歯科健診が話題になるのかご紹介しましょう。

お口の健康は全身の健康と 密接な関連があります!

近年、お口の健康状態は全身的な健 康と密接な関連があることが分かってき ました。歯周病は歯周病菌による感染 症ですが、歯周ポケット内面の潰瘍部分 から歯肉の内部に菌が侵入することが 確認されています。重度の歯周病で深 さ5 mmの歯周ポケットが全体(28本 の歯)に存在する場合では、歯周ポケッ ト内面の表面積は72㎡になると言われ ます。これは大人の手のひらサイズに相 当します。つまり、手のひらサイズの傷 が口腔内に存在することになり、歯周病 菌やそれが産生する毒素、炎症反応性 物質などが、歯肉の毛細血管を通して、 全身のあらゆる組織に送られることにな ります。そのため歯周病が心臓血管疾 患、糖尿病、低体重児出産などを引き 起こすリスクが高まることが、よく知ら れるようになってきました(図1)。

図1 歯周病と全身疾患



歯周病と糖尿病の相互作用

歯周病との強い関連性が分かってきたのが糖尿病です。免疫細胞である白血球が歯周病菌の細胞壁にある内毒素に触れることにより、腫瘍壊死因子 α (tumor necrosis factor- α , TNF- α)という物質を放出します。このTNF- α は、血糖値を下げる働きをもつインスリンを作りにくくします。つまり慢性炎

症としての歯周病の存在により、血糖値が上昇し、糖尿病のコントロールが困難になり、同時に歯周病も進行していくことになります。歯周病と糖尿病の相互作用が明らかになったために、糖尿病学会の診療ガイドラインでも糖尿病に罹患している人には、定期的な歯科健診の受診が推奨されています。

歯周病の罹患状況は?

最近の歯科疾患実態調査では、図2 のように重症化した歯周病の指標となる4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合が、若年層から中年層や75歳以上の高年齢層で増加していることが分かります。このような背景から、お口の健康の保持・増進が、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たすので、生涯を通じた切れ目のない歯 科口腔保健施策として歯科健診の充実 が検討されることになりました。

歯科健診を受けましょう!

図3のように、過去1年以内に歯科健診を受けた者の割合は、年々増加してきていますが、歯周病のように自覚症状の少ない場合には歯科医院を受診する機会も少ないようです。また若い世代ではむし歯ゼロの人が多いものの、前述のように歯周病に罹患している者が多くなっています。症状がない方も、まずはご自分のお口の状態を知るためにも歯科健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

なお、健保組合の「社員向け歯科予防プログラム (p-Dental 21)」や「家族向け歯科予防プログラム」もぜひご利用下さい。

図2 進行した歯周病(4mm以上の歯周ポケット)を有する者の割合

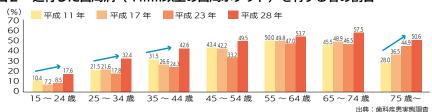
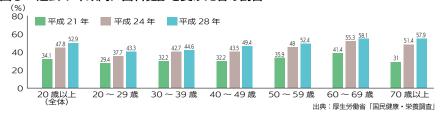


図3 過去1年以内に歯科健診を受けた者の割合



退職後も! ご家族も!!

家族向け歯科予防プログラム (Family p-Dental21)

- ●一生自分の歯で美味しく食べるためのサポートをします。
- ●歯やお口のお悩みもご相談ください。

お申込み方法等詳細は健保HPをご覧ください。

歯ぐきの元気度検査

本年度の対象者は 20~39 歳 の被扶養者です。

11月14日頃にピンクの封筒で お送りしたご案内からお申込みを!



こんなにたくさん「禁煙の効果」

たばこの値上げや、禁煙範 囲の拡大などで禁煙する人が 増えてはいるものの、まだ踏 み切れない人も…。

メリットが多いのが禁煙で す。そのメリットをご紹介し ましょう。



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

その他にもよいことがたくさん

●時間で得をする

1日どれくらいのたばこを吸っていますか?

本数×5分で捻出できる時間を計算 してみてください。

●お金で得をする

1箱600円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間21万9.000円も得をすることになります。

●イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか?たばこをやめればそんなこともなくなります。

●周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク^{*}によって、家族 や同僚が健康被害を受けることもありません。



**たばこの残留成分による健康被害のこと。たばこの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、たばこの健康被害を受けることになります。

「オンライン禁煙プログラム」参加者募集!!

なんと無料!

禁煙成功率 91.1%

スマートフォンで完結

テレビ電話で医師が診療、お薬はご自宅に

●参加費:

通常 60,500 円の禁煙プログラムが、自己負担 0 円

●申込期限:

2023年2月28日(定員になり次第終了)

●対象:

20 歳以上の日本 IBM 健保加入者で禁煙したい方



加熱式たばこでも 禁煙したほうがいいの? 加熱式たばこは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式たばこも禁煙プログラムの対象となり、利用できます。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。

Keep on! Your Healthy Life 感染症に負けない腸づくり

今冬は新型コロナウイルスの再燃とともにインフル エンザの大流行も懸念されています。そこで気になる のが免疫力。コロナ禍のストレスや在宅勤務による不 規則な生活で免疫力もすっかり弱っているかも…

腸内フローラのバランスを整える生活習慣で免疫力 をアップし、感染症の季節を乗り切りましょう!

腸内フローラって何?

私たちの腸内には「腸内細菌叢」といって、1,000 種類以上、約 100 ~ 1,000 兆個もの細菌が棲みついており、種類ごとに集団をつくって存在しています。そ の様子がお花畑(フローラ)のように見えることから、腸内に棲みつく細菌はま とめて「腸内フローラ」と呼ばれています。



■腸内フローラを形成している細菌は大きく3つ

		T~T	
	善玉菌	悪玉菌	日和見菌
おもな働き	・発酵活動によって乳酸や酢酸、 酪酸などをつくり出し、腸内を 弱酸性に保つ ・悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ ・腸の働きを促し、お腹の調子を 整える	・腐敗活動によって硫化水素やアンモニアなどの毒性物質をつくり出し、腸内をアルカリ性にする・下痢や便秘を引き起こすなど、お腹の調子を悪くする	・善玉菌優勢の環境では善玉菌をサポートする・悪玉菌優勢の環境では悪玉菌と同じ働きをする
おもな細菌の種類	ビフィズス菌、乳酸菌、 酪酸菌など	大腸菌(有毒株)、 ウェルシュ菌、ブドウ球菌など	バクテロイデス、大腸菌 (無毒株)、 レンサ球菌など

腸は体内最大の免疫器官

腸は免疫に関わる細胞の約7割が存在しており、体内最大 の免疫器官ともいわれています。

腸内では善玉菌が免疫細胞を活性化させるとともに、免疫 細胞は多種多様な腸内細菌を相手に攻撃すべき敵を見極める トレーニングをくり返しているそうです。善玉菌が減り、腸内 フローラのバランスが崩れると、感染症などから身を守る免疫 機能をも低下させてしまいます。

善玉菌が増えると…

悪玉菌が増えると…





この冬のインフルエンザ流行予想は?

日本におけるインフルエンザの流行を予測する際、参考にされるのがオーストラリアの状況です。オーストラリアの秋冬に インフルエンザが流行した場合、その後訪れる日本の秋冬も同様の傾向になると見られています。オーストラリアでは今年5 月(オーストラリアでは秋)からインフルエンザ患者数が急増し、A型インフルエンザの流行が確認されました。

また、ここ2年ほどはコロナ禍の影響もあり、インフルエンザは減少していました。その分、私たちのインフルエンザに対 する抵抗力も低下していると考えられるので、これまで以上に予防を徹底することが重要です。

腸内フローラを整える生活習慣

腸内フローラを理想的なバランスに保つことを心がけ、免疫力アップを図りましょう。

善玉菌を含む発酵食品や善玉菌のエサになる水溶性食物繊維、オリゴ糖を積極的に、毎日継続してと りましょう。

●善玉菌を含む発酵食品

ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、 キムチ、納豆、味噌など











●善玉菌のエサになる食品

水溶性食物繊維を多く含む食品

大麦、野菜(ごぼう、おくら、にんじん、ほうれん草、芽キャ ベツなど)、果物(キウイフルーツ、パパイヤなど)、海 藻類、きのこ類、豆類、いも類など



オリゴ糖を多く含む食品

野菜(玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス など)、豆類 (大豆、小豆など)、果物 (バナナなど)、 はちみつなど



悪玉菌を増殖させる原因の1つが便秘ですが、運動には便秘を予防・改善する効果があります。ウオー キングとともに、腸のぜん動運動を促すヨガやストレッチを習慣として行うのがおすすめです。

●腸のぜん動運動を促すヨガのポーズ

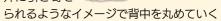
コブラのポーズ



- 1. 足をそろえてうつ伏せになり、手のひ らを下にして肩の横の床につける
- 2. 息を吸いながら、ゆっくり胸を反らす
- 3. おへそは床につけたまま、気持ちよい と感じるところで呼吸5回分くらい静
- 4. 息を吐きながら、ゆっくり 1 に戻る

猫のポーズ

- 床に手と膝を つく
- 息を吐きなが ら両腕を伸ば
- し、背中が天 井に引き寄せ



- 頭を下に向け、おへそを見ながらゆっくり 5 回深呼吸する
- 4. ゆっくり 1 の体勢に戻る

橋のポーズ

- . 両膝を立てて仰向けになり、足を腰幅に開いてか かとをお尻に近づける
- 2. 息を吸いながら、足の裏で床をしっかり踏み、お へそを天井に突き上げるようにゆっくりお尻を持 ち上げる
- 3. 息を吐きながらゆっくりお尻を下げる
- 4.2~3を5回ほどくり返す





腸の働きを司る自律神経のバランスが乱れると、腸の動きも乱れがちになります。自律神経には心身 を活動に導く交感神経と、リラックスに導く副交感神経があり、両者がバランスをとりながら心身のリズ ムを司っています。

忙しい現代人はただでさえ交感神経優位になりがちです。副交感神経を優位にするために、まずはぐっ すりと眠ることが大切です。

8 * 2022 autumn My Hoalth Hoalth 2022 autumn ★ 9



栄養 ア・ラ・カ・ル・ト



問題

膵臓から分泌されるインスリンは糖代謝を調節し、血糖値を一定に保 つ働きがあります。インスリンの糖代謝作用を助ける食品は、どれ?

A たまねぎ B じゃがいも C レーズン

(正解はページ下部)



✓ しの不具合、ときほどきます

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きます!

監修/六番町メンタルクリニック名誉院長 一般社団法人 日本うつ病センター副理事長 野村 総一郎(精神科医)

ー言多く言って、 相手をよく怒らせてしまう

A 言葉を飲み込むのは難しい 素直に謝るのも 1 つの方法

一言多いという人は、いくつかのタイプに分けられます。例えば、心の中で思うだけにしておけばよいことをつい口走ってしまうタイプ。このタイプは、何も考えずに思い浮かんだらすぐ言葉にしてしまうだけなので、どうしても言いたいことがあるわけではありません。なかなか難しいかもしれませんが、思い浮かんだことは一旦飲み込み、この言葉は口にすべきかどうか、考えながら話す癖をつけたいものです。

また、ウケを狙ったつもりがすべって、相手を怒らせてしまうタイプも少なくありません。相手がごく親しい友人や、笑いのツボが合う人であればよいのですが、相手の性格や相手との距離感を読み間違えると、相手を怒らせるだけでなく、周りの空気を凍りつかせてしまうので注意が必要です。



厄介なのは、どうしても言いたい、言わなければなら

予防にも役立ちます。



ないという衝動を抑えきれず、余計な一言を言ってしまうタイプです。何かを指摘されたときなどに、つい言ってしまう余計な言い訳や反論。これは、相手を最も怒らせる一言の1つでしょう。自分の正当性を主張したいのでしょうが、余計な一言は逆効果だということを肝に銘じましょう。

さて、タイプ別にいくつか対策を述べてはみましたが、一言多いという癖を直ちに改善するのは難しいかもしれません。もしも、また余計な一言で相手を怒らせてしまったときは、「余計なことを言ってしまってすみません」と素直に謝るのも1つの方法です。ただし、「悪気はなかったのですが…云々」と続けると、「その一言が余計だ」とさらに怒りを買うことになるのでご注意を。



正解 A 【解説】

たまねぎには、インスリンの糖代謝を助ける作用のあるミネラルが豊富に含まれ、さらに、グルコキニンという成分にはインスリンに似た作用があるとされています。また、糖尿病は動脈硬化を促進することが知られていますが、たまねぎ独特の匂いの成分である硫化アリルには、血栓を予防する作用や、できてしまった血栓を溶かす作用があり、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中の

 $10 \star 2022$ autumn My Hoalth



健保傷示板

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

特例退職被保険者の方には令和4年の健康保険料の納入証明書を令和5年1月下旬にお送りします。 納入証明書は、2月16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。なお、確定申告のときに当該証明書を添付する必要はありません。

■ 証明期間

令和4年1月から令和4年12月まで納入していただいた分

■ 証明金額

- 令和4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5年1月下旬以降にお問い合わせください。
- ★ 令和 5 年度の保険料ならびに保険料納入通知書については、令和 5 年 3 月初旬のご案内となります。

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「医療費と給付金支給額」をお役立てください。

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(https://www.nta.go.jp)。 また、問い合わせ等は最寄りの税務署へお願いいたします。

お急ぎください 家族健診のお申し込みは 12月 26日までです!

2022 年度の家族健診(¥0)のお申込みはおすみでしょうか? 申込期限は12月26日迄です。

各種がん検診(胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん※年齢による) を一緒にご受診いただけます。

健診は定期的に受診することが大切です。コロナ禍で健診を 見送っていた方は、特に、今すぐ受診しましょう。

すこやかサポート Plus 内の 「家族健診の申し込み」 よりお申し込み



もれなく

プレゼント!

予約に関するお問い合わせ先

家族健診ヘルプデスク E-mail: toiawase-kazoku@helpdesk-kenpo.jp

好部 歯ぐきの元気度を知る! ~歯周病検査のご案内~

今年度の対象者は20歳から39歳の被扶養者です。 対象者には 11月 14日頃に申込案内をご自宅へお送りしています。 3年に一度の機会をお見逃しなく!

参加者には 当健保歯科医師推奨の ケアグッズをプレゼント

申込締切

11月25日(金)

●「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

Hoalth no.114 2022 autumn 2022 年11 月22 日発行

発行: 日本アイ・ビー・エム健康保険組合

〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町 36番2号

Daiwa リバーゲート南ウィング 10 階 (社内郵便番号 HZD-YY1) 代表電話: 03-5614-6441、URL: https://www.ibmjapankenpo.jp

発行責任者: 坂上 正樹、担当者: 敷島 太一、編集協力・デザイン: (株)法研