

# 健保 だより



## TOPICS

- 2019年度 予算が決まりました ————— P.2
- 2019年度「健康づくり」事業のご案内 ————— P.4
- 気持ちも新たにスタートダッシュ 健康づくりに猪突猛進! — P.6
- 賢く節約! お薬代 ————— P.7
- 「療養費」の支給には条件があります ————— P.8
- 再確認! 接骨院・整骨院の正しいかかり方 ————— P.9
- けんぽinformation ————— P.10
- 健保の健康づくり事業 ————— P.12

みなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

## 個人情報の保護に関する基本方針

### プライバシーポリシー

当組合では、みなさんの個人情報に関して、下記の方針により厳重に管理してまいります。

記

#### ①利用目的の特定と目的外の利用制限

個人情報の取り扱いについては、利用目的を特定のうえ公表し、公表した以外の目的での使用はいたしません。

#### ②利用目的の通知

個人情報を取得するときは、あらかじめ機関誌等によりお知らせします。

#### ③個人情報の適正な取得と個人データ内容の正確性の確保

不正な手段等により個人情報を取得しません。また、取得した個人データは正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

#### ④安全管理措置と従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定する他、法令等を遵守します。組合職員の教育や、委託先への監督・指導を徹底して、個人情報の保護に努めます。また、不要になった個人情報は復元不能な状態で破棄します。

#### ⑤個人データの第三者提供の制限

原則として、当初定めたこと以外の事項や、あらかじめ本人の同意を得ないで、第三者に個人データを提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(特定個人情報)については、本人の同意の有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。

#### ⑥個人データの開示・訂正・利用停止

原則として、被保険者等から個人データの開示等を求められたときは、書面等により開示します。

#### 個人情報に関するお問い合わせ先

名古屋薬業健康保険組合

業務課: TEL 052(211)2439

総務課: TEL 052(211)2294 (受付9:00~17:45 土・日・祝日・年末年始除く)

# 2019年度 予算が決まりました

## ◆納付金は大幅増を見込むも保険料率は据え置き

2019年度は健康保険・介護保険とも保険料率は据え置きとし、下記の通り予算編成を行いました。  
健康保険組合の財政は、高齢者の医療費を支えるために支出が義務づけられている納付金の額に大きく左右される状況が続いています。2019年度予算では、支出総額の約4割を計上し、皆様方の医療費等に充てられる費用と合わせるとおよそ9割に達します。

また、少子高齢化が進むなか、こうした状況において国は2018骨太方針で全世代型社会保障への改革を2019年から3年かけて進めるとしており、国民皆保険を持続可能としていくために高齢化や現役世代の急減という人口構造の変化のなかで「給付と負担の見直し」を検討していくとしております。

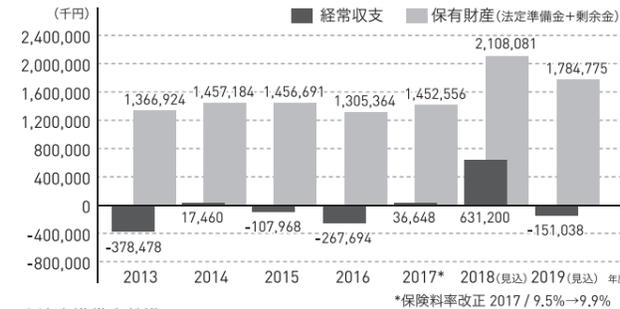
昨年度は健康の保持・増進に目を向けた総合的な医療費対策をさらに推進するため、第二期データヘルス計画が始まり、特定健診・特定保健指導の実施率等が健康保険組合の費用負担に影響するしくみが拡大されました。あくまでも健康であることを医療費の節減につなげることが第一目的ではありますが、結果が求められる社会において、こうした対応も避けられない状況となっております。

当組合は各種健診(検診)が受けやすい環境を整え、保健指導や予防接種なども引き続き積極的に実施することで皆様方の健康づくりに貢献しながら医療費の節減を図ってまいりたいと考えておりますので、ご協力のほどお願いします。

## 当組合の現状

### 健康保険

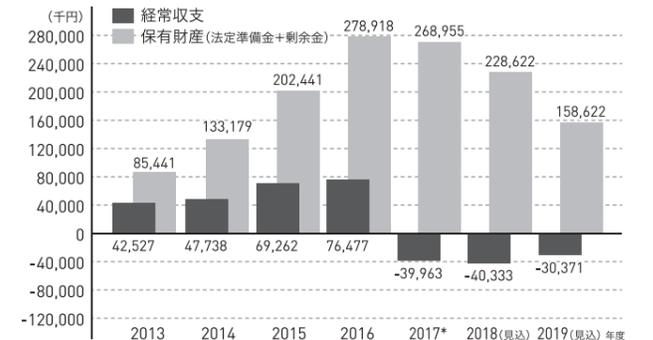
経常収支と保有財産(法定準備金+剰余金)の推移



★法定準備金基準  
3年間の平均保険給付費の2ヵ月分+高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分。  
当組合では、保険給付費1ヵ月分は約2億2千万円×2ヵ月分=約4億4千万円。高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分は約1億8千万円。合計で6億2千万円の保有が必要です。

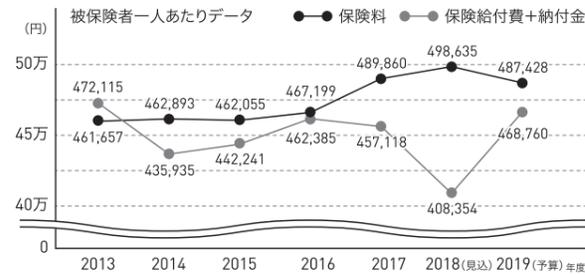
### 介護保険(40歳~64歳)

経常収支と保有財産(法定準備金+剰余金)の推移



★法定準備金基準  
3年間の平均介護納付金の1ヵ月分。当組合の納付金1ヵ月分は約4千4百万円です。

### 健康保険の保険料・保険給付費・納付金の推移



2019年度は経常収支でマイナスを見込んでおり、今後も厳しい運営状況が予測されております。日頃の健康管理と中長期的な視点での健康保持・増進、重症化予防で医療費の節減にご協力をお願いします。

## 2019年度予算

### 健康保険

予算の基礎データ

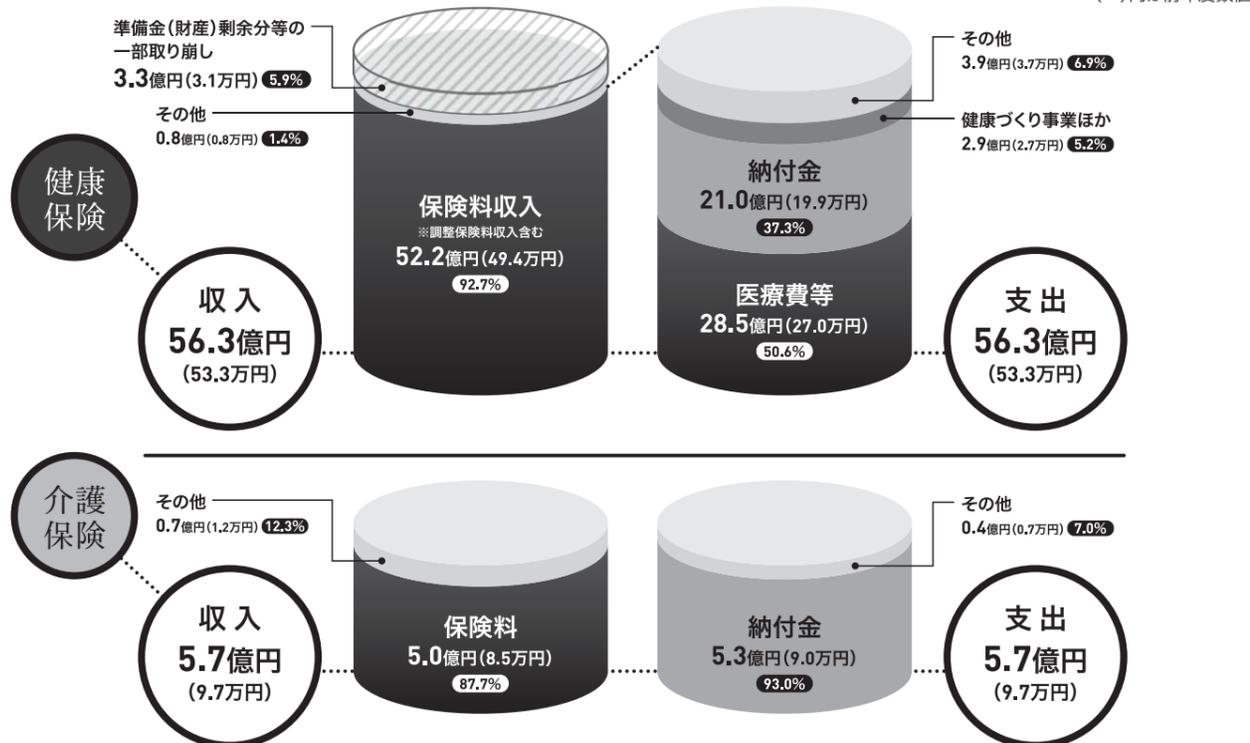
被保険者数	10,570人(10,600人)	△0.3%
平均標準報酬月額	338,000円(338,070円)	—
平均標準賞与年額	1,000,000円(1,018,816円)	△1.8%
保険料率(調整保険料率0.13%を含む)	9.9%(9.9%)	—

### 介護保険

予算の基礎データ

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,850人(5,850人)	—
平均標準報酬月額	383,000円(382,000円)	+0.3%
平均標準賞与年額	1,100,000円(1,120,000円)	△1.8%
保険料率	1.5%(1.5%)	—

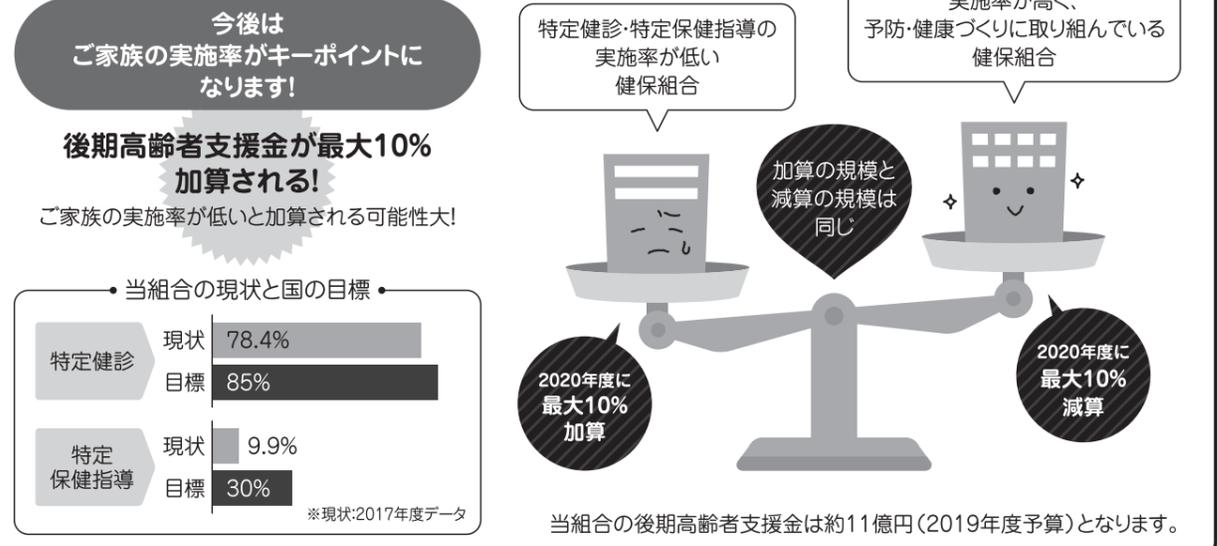
( )内は前年度数値



( )内は被保険者一人あたり額

## 特定健診・特定保健指導の実施率が低いとペナルティ!

特定健診・特定保健指導は、糖尿病等を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。現在、特定健診・特定保健指導では実施率が低い健保組合には後期高齢者支援金の加算(ペナルティ)が課される一方、実施率が高く予防・健康づくりに取り組んでいる健保組合には支援金が減算されるしくみを実施されています。



2019年度

# 「健康づくり」事業のご案内

みなさんの健康を応援するため、さまざまな事業を行います。ぜひご利用ください。



## 健康のチェック～予防・改善のために

病気の早期発見はもちろん、病気の予防を目的として実施します。

①健康診断・保健指導関係

種別	対象者	実施回数	一部負担金
基本健診	35歳未満(30歳除く)の本人と家族	いずれか1つを年1回 	3,000円
総合健診 <small>がん検査も充実</small>	30歳と35歳以上の本人と家族		8,000円
特定健診	40歳以上の家族		無料
人間ドック	35歳以上の本人と家族		<b>補助限度額</b> 入院20,000円 外来10,000円
歯科健診	本人と家族	年1回	500円

種別	対象者	費用
特定保健指導 <small>病気になる前に改善できる!</small>	30歳と35歳以上で対象となった方	全額当組合が負担します。
健診後の事後指導	健診の結果、発症の予兆のある方	◆当組合の指定健診機関実施分 ・全額当組合が負担します。
追求検査	精密検査・再検査および経過観察対象者	◆補助実施分 ・当組合が定めた額を限度として補助します。



## 心身の健康をサポート

心の健康や感染症の予防を含め、多面的に健康をサポートします。

②健康相談・健康教室など

種別	対象者	実施期間	実施内容
メンタルヘルスサポート ①ストレスチェック事業 ②メンタルヘルス相談	本人	通年	ストレスチェックシートの回収・分析、面接指導 ストレスなど、精神的な悩みごとのご相談を受付。 心の健康をサポート! <b>0120-933-364 相談無料</b> ※携帯電話からもご利用いただけます。 <small>プライバシー厳守</small>
禁煙サポート (禁煙コンテスト)	本人と家族	随時	がんやメタボリックシンドロームの原因にもなるたばこをやめられない方の禁煙をサポートします。 <b>※参加者一部負担金は1人あたり500円。</b>
健康管理ファイル		随時	健診の「情報提供」の資料として、食事・運動など健康づくり情報を提供しています。
インフルエンザ予防接種		10月～1月	<b>補助限度額 1,500円/1人</b>
糖尿病腎症重症化予防対策事業		随時	生活習慣の改善により重症化の予防が期待される方をサポート

※本人=被保険者 家族=被扶養者



## 病気の予防に重要な免疫力UPに貢献

体力づくりを中心に健康の基礎をサポートするため発展的に展開します。

まもなく  
始まります!

種別	対象者	実施期間	実施内容
潮干狩り	本人と家族	4～6月	<b>割引料金で利用可</b>
味覚狩り		8～11月	<b>割引料金で利用可</b>
契約スポーツ施設		通年	会員制スポーツクラブと法人契約し、体力づくりをサポート
健康ウォーク		4・10月	愛知県下の健康保険組合と共催

おトクな  
料金で  
ご利用OK



### 悪くなる前に改善! 健診を活かそう

健診を受けっぱなしにいませんか? 健診を受けた後が大切です。高血圧、高血糖、高脂質...いづれも放っておくと重症化して大きな病気の発症につながる可能性があるため、もし基準値をはずれている項目があれば、改善に努めましょう。また、「要再検」などの判定が出た方も放っておいてはいけません。要治療の方は必ず医療機関を受診し、適切な治療を受けることも大切です。なお、保健指導、および精密検査・再検査にかかる費用も当組合はサポートしております。2019年度を健康元年にしましょう!

### 「健康経営」始めてみませんか?

「健康経営」は、従業員一人ひとりの健康を重要な企業資産と考え、積極的に従業員の健康増進に取り組み、利益を生み出すという企業経営の理念です。健康経営は、生産性の向上、リクルート効果、イメージアップなど企業にとって多くのメリットがあります。現在、「健康経営優良法人認定制度」など、社会的に評価が受けられる制度もあり、多くの企業が従業員の健康増進に取り組んでいます。健康経営の取り組みにはまず「健康宣言」が必要で、そのサポートを当組合と健康保険組合連合会愛知連合会が連携して行っています。

事業主の皆様、  
健康宣言書を提出して、  
健康経営の第一歩を  
踏み出しませんか?

詳しくは、  
ホームページの  
「最新情報」をチェック

### 必要な情報を確実に

健康をサポートする側、受ける側に有用な情報を適宜発信します。

- |  |   |
|--|---|
| <b>広報関係</b><br>①機関誌の配布(年2回)適用事業所・本人<br>②ホームページ(通年)<br>③広報用リーフレットの配布(随時)適用事業所・本人<br>④事務担当者講習会用図書の配布(6月)<br>⑤新入社員講習会用図書の配布(4・3月) | <b>講習会</b><br>①新入社員講習会(4・3月)<br>②事務担当者講習会(6月)<br>③算定基礎届説明会(6月)  |
| <b>諸会議</b><br>①事業検討委員会(随時)<br>②事業説明会(随時)   | <b>その他</b><br>①医療費通知webサービス(毎月)本人<br>②ジェネリック医薬品自己負担軽減額通知(年2回)<br>③健診受検率通知(6月)適用事業所<br>④事業所別年間収支状況通知(6月)適用事業所<br>⑤健診未受検者通知(2月)適用事業所<br>⑥健保連共同事業(随時)<br>⑦データヘルス計画 |

### 健保のホームページ

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

名古屋薬業健康保険組合



「最新情報」は随時更新。  
健康づくり事業や各種給付金など  
知りたい情報を提供します!

# 気持ちも新たに スタートダッシュ 健康づくりに 猪突猛進!

## 朝食は必ず食べよう☀

簡単なものでもよいので、何か食べる習慣をつけることをお勧めします。赤・黄・緑の食品がそろえられると、栄養バランスがとれます。



赤	体をつくるもとになる	肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など
黄	エネルギーのもとになる	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
緑	体の調子を整えるもとになる	野菜、果物、きのこ類など

## 運動と食事

### 忙しいときほど、 食事のカロリーに注意!

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。食事は「バランス」を大切に、お酒やご飯などの炭水化物、間食などの摂りすぎは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。

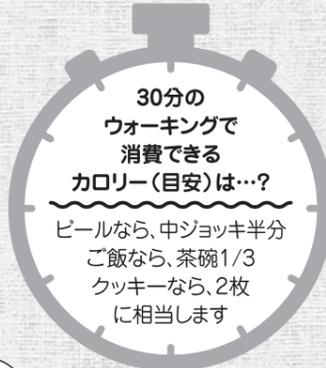
今が見直しのチャンスです。できることから始めてみましょう。

## 禁煙

電子タバコが普及してきましたが、決して体によいわけではありません。タバコはあらゆる疾病のリスクが高くなるので、今すぐ禁煙を!



「らくらく禁煙コンテスト」  
裏表紙参照



30分のウォーキングで消費できる  
カロリー(目安)は…?  
ビールなら、中ジョッキ半分  
ご飯なら、茶碗1/3  
クッキーなら、2枚に相当します

## 睡眠

7~8時間を確保したい睡眠時間ですが、不足すると免疫力の低下だけでなく、高血圧や高血糖にも影響することがわかっています。生活習慣病は、まさに「生活習慣」がポイントだと心得ましょう。

### 睡眠の“準備”を大切に

就寝前は心を落ち着けて寝る準備をしましょう。テレビ、パソコン、スマホなどは、強い光と視覚情報により脳に刺激を与えるので避けましょう。入浴は就寝の1時間前を目安にすませるのが理想。また、アルコールは睡眠の質を低下させるので、ご注意ください。

## 健康レベルのバロメーター?! 一番カンタンな目安は体重

健診項目で最も基本的かつ分かりやすい健康の指標が体重、およびBMIです。この体重(BMI)と血圧・脂質・血糖の項目は、3~5年の経年変化を見比べることが重要です。基準値内であっても、少しずつ悪化している項目があれば要注意! 早いうちから改善に努めましょう。【BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)】25以上は肥満

当組合は、  
充実の  
健診体制を  
完備

当組合では、**生活習慣病検査 + がん検査** でトータルな健診体制を完備。精密・再検査、事後指導など、健診後のフォローも実施しています!

**生活習慣病検査**  
(循環器疾患、動脈硬化、糖尿病)

**がん検査**  
(胃・十二指腸、肝臓等、大腸、肺、乳房、子宮頸部)

健診結果等から、とくに改善が必要とされる方には特定保健指導のご案内をお送りしています。対象となった方は、堅苦しく考えず、軽い気持ちで受けてみましょう。一人ひとりのライフスタイルに合った無理のないアドバイスが受けられます。



当組合の健診・保健指導について詳しくはホームページをご確認ください。 <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 保健事業 → 病気の予防

# 賢く節約! お薬代

医療機関にかかると、多くは薬を処方されますが、薬剤費はちょっとした心がけて節約することができるのをご存知でしょうか?

## ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品は、開発した製薬会社の特許期間終了後に、他の製薬会社が同じ有効成分を使ってつくる薬です。



### ○価格が安い

開発費用を抑えることができるので、先発医薬品よりも安いのが特長です。薬の種類によって異なりますが、先発医薬品の2割程度ですむこともあります。

### ○確かな有効性と安全性

発売される前に厳しい試験をクリアして、厚生労働省の承認を受けています。

### ○飲みやすさが改良されているものがある

有効成分以外は改良することができるため、薬の味や形等が工夫されているものもあります。

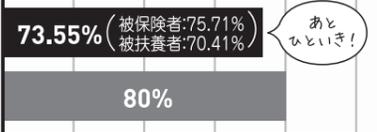


## ジェネリック医薬品の使用については、 気軽に医師や薬剤師に相談!

医療機関から発行される処方せんには「変更不可」欄があります。そこに医師のサインがなければジェネリック医薬品使用OKということも覚えておきましょう。

参考  
data

当組合のジェネリック使用率  
(2018年8月診療分)  
国の目標値  
(2020年9月までに)



年々、ジェネリック医薬品をご利用いただけるようになってきました。まずは、国の目標値を達成できるようみなさんのご理解とご協力をお願いします。

## お薬手帳を持つ

お薬手帳は、医療機関で処方された薬の情報が記載されており、服薬歴を一括管理できるため、薬の重複投与防止や災害時の薬の手配に役立ちます。



### ○お薬手帳を持ってかかりつけ薬局へ行くと、40円の節約に

薬剤師が調剤した薬を記録し、患者に用法や副作用等の説明をする際に加算される「薬剤服用歴管理指導料」が、かかりつけ薬局にお薬手帳を持参すると安くなります。

初めての来局や  
お薬手帳を持参しない場合  
処方せん1枚につき530円  
患者負担(3割の場合)160円

「薬剤服用歴  
管理指導料」  
差額40円!

過去6ヵ月以内に来局し  
お薬手帳を持参すると  
処方せん1枚につき410円  
患者負担(3割の場合)120円

継続的に薬を服用される場合、  
薬代の節約に役立ちます。

覚えておきましょう

# 「療養費」の支給には条件があります

## 【療養費】とは？

医療機関等の窓口で健康保険証を提示して診療を受け、自己負担割合の金額(医療費総額の1~3割)を支払うのが通常の保険診療ですが、やむを得ず健康保険証なしで受診したとき等は、いったん医療費総額を自己負担します。この場合、後日健康保険組合に申請することで自己負担分を除く医療費総額の7~9割の払い戻しを受けることができますが、この払い戻される金額を「療養費」といいます。

こんなとき療養費が支給されます(一例)

やむを得ず健康保険証なしで診療を受けたとき

例えば旅行先での急な受診

コルセット・ギブス・靴型装具などの治療用装具を作製したとき

四肢のリンパ浮腫治療のために弾性着衣を購入したとき

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術を受けたとき

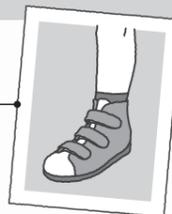
療養費は法令上、「**保険者(健康保険組合等)がやむを得ないと認めた**」場合のみ支給されるものです。したがって、申請の内容によっては払い戻しが認められないケースもあります。

### 例 治療用装具のうち、靴型装具の療養費を受ける場合

#### 手続き

##### 当組合に以下の書類を提出

- 「療養費支給申請書」
- 「靴型装具作製費の領収書」
- 「医師の意見書および装着証明書」
- 「装具の写真」



2018年4月より靴型装具については、写真の添付が必要になりました。

実際に装具を装着している写真をご提出ください。

#### 療養費支給の条件

- ・治療のために必要不可欠であること(症状の緩和目的のものは不可)
- ・症状が固定する前に医師の指示のもと一時的に使われるものであること
- ・個々の患者の身体に合わせたオーダーメイド品であること(既製品および既製品を加工したものは不可)
- ・単なる靴の中敷ではないこと など

保険給付を適性に行うために、審査には一定のお時間をいただきます。ご理解とご協力をお願いします。その他のケースの手続き方法はホームページをご確認ください。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> ➡ 保険給付 ➡ 療養費



# 接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院・整骨院で施術をする柔道整復師は医師ではありません。そのため、健康保険を使う場合は、病院とは異なるルールがあります。

## 1 ルール 施術前に症状や負傷原因を正確に伝える

接骨院・整骨院で受ける施術は、症状や負傷原因によって健康保険が使えるかどうかが決まります。

### 【健康保険が使えるケース】

負傷原因が明らかで、症状が慢性に至っていない以下の状態に限る

外傷性の打撲・ねんざ・挫傷(肉ばなれ)

骨折・脱臼  
(骨折・脱臼については応急手当を除き、医師の同意が必要)



### 【健康保険が使えないケース】

日常生活における単なる疲れや肩こり



スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術



病気(神経痛・リウマチ・五十肩・ヘルニアなど)によるこりや痛み

脳疾患後遺症などの慢性病

症状の改善がみられない長期の施術

すでに外科など病院で治療を受けている場合

など

- ★施術を続けても症状が改善されない場合は、何らかの疾病が原因とも考えられますので医療機関を受診しましょう。
- ★毎回必ず領収証を受け取り、金額・日付などが正しく記載されているかをチェックしましょう。領収証は負傷原因の照会(下記参照)の際にも必要になることがありますのできちんと保管していただきますようお願いいたします。



## 2 ルール 施術後は「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自筆で署名する

接骨院・整骨院では、患者が「療養費支給申請書」に署名することで、窓口の支払いが施術費全額の1~3割ですむようになっています。このとき、申請書の内容をよく確認しなかったり、白紙の申請書に署名をしてしまったりすると、健康保険組合が負担する施術費(残り7~9割)の不正請求の原因になります。負傷部位・負傷原因・施術日・窓口で支払った自己負担額など記載内容に間違いがないかしっかりチェックしてから署名をしてください。



### お願い 後日みなさんに、照会をする場合があります

当組合では、接骨院・整骨院からの施術費の請求に不備や誤りがないか厳密にチェックをしています。あわせて、施術を受けたみなさんに直接施術内容や負傷原因について詳しくお聞きすることがあります。正しい保険給付を行うための大切な確認作業ですので、ご協力をお願いします。

なお、照会は、ガリバーインターナショナル(株) 保険管理センターに委託しています。

# 1人に1枚 健康保険証 取り扱いには要注意

みなさん、「健康保険証」はきちんと携帯されていますか？ もしくは保管場所をしっかりと決めていますか？

「健康保険証」は名古屋業健康保険組合の組合員であることを証明するもので、病気やケガで医療機関を受診するとき、窓口で提示すればわずかな負担で治療が受けられます。とても大切なものですので、紛失や盗難、置き忘れのないよう取り扱いには十分に注意しましょう。



被保険者・被扶養者(ご家族)1人に1枚、自分だけの健康保険証を発行しています！

こんなときは手続きが必要

- 氏名に変更があったとき
  - 被扶養者が他の医療保険に加入したとき(被扶養者の資格喪失)
  - 健康保険証をなくしたとき
  - 健康保険証を破損したとき
- ※被保険者が退職するときは、被扶養者の分も含めて、健康保険証をご返却いただきます。

手続きの仕方はホームページをご確認ください。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

➡ 届け出・手続き ➡ 保険証の届け出

ご注意ください

- ◆盗難の可能性がある場合は当組合だけでなく、ただちに最寄りの警察へも届け出てください。「遺失物届」または「被害届」を出しておくことで万一悪用された場合、不正使用されたことの証明になります。
- ◆ご家族でも健康保険証の貸し借りは刑法により禁止されています。

## もしものときに必要な知識

もしも

### 仕事(通勤)中にケガをしたら？

仕事や通勤中にケガをした場合は、健康保険ではなく労災保険の適用になり、原則医療費の負担なし\*で治療が受けられます。なお、労災保険は1人でも労働者を雇っている事業所はすべて加入しており、労働者の保険料負担はありません。

\*一部200円の負担金がかかる場合があります。

仕事でのケガの例

- ・就業時間前、仕事の準備中にケガをした
- ・就業中にトイレに行く途中、転んでケガをした
- ・就業施設外で勤務中にケガをした(営業で外回りや出張など)

通勤中のケガの例

- ・出勤(帰宅)途中にケガをした(駅の階段で転倒など)
- ・得意先に直行(直帰)する際にケガをした
- ・通常電車通勤のところ、車で出勤中にケガをした(合理的な経路に限る)

労災保険の適用には所定の条件がありますので、事業所のご担当者様もしくはお近くの労働基準監督署にお問い合わせください。もしも仕事や通勤中にケガをしたら、職場の上長への報告もお願いします。

もしも

### 交通事故にあってしまったら？

交通事故をはじめ、他人の飼い犬に咬まれた、飲食店の食事が原因で食中毒になった等、他人から受けた(第三者行為による)ケガや病気の場合、医療費は原則加害者が負担します。しかし、所定の手続きをすることで、健康保険が使えるようになっています。



交通事故によるケガや病気で、治療を受ける手続き

- ①加害者の氏名・住所・連絡先等をしっかり確認し、必ず警察へ届け出る
- ②当組合へ届け出る

詳しくはホームページをご確認ください。 <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> ➡ 交通事故にあったとき

- ③手続き後、次のような場合は当組合へ連絡する

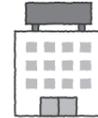
・保険会社を含む加害者側と示談をするとき ・治療を終了するとき → 最終的には、当組合から加害者へ健康保険組合負担分の医療費を請求します。

春は異動のシーズンです

# 「被扶養者(異動)届」のご提出をお忘れなく

ご家族の方に以下のような異動があった場合は、異動の日から5日以内に会社のご担当者様を通じて「被扶養者(異動)届」の提出をお願いします。

就職



年間収入が130万円以上  
(60歳以上または障がい者の方は180万円以上)  
になった

★年間収入が上記未満でも、条件によってはパート勤務先等で被保険者となる場合があります



注意!!

被扶養者の資格がなくなる場合は、「健康保険証」の返却も忘れずをお願いします。誤って使用された場合は、医療費を返還していただくことになります。

出生

死亡

結婚

離婚

事業所ご担当者様へ

従業員の新規採用および退職される方がいらっしゃる場合は、「資格取得(喪失)届」のご提出を5日以内にお願いたします。なお、喪失の場合は健康保険証を添付してください。

お礼とお願

被扶養者の資格確認にご協力いただきましてありがとうございました。これに基づき今年度も適正な保険給付および保健事業を実施してまいります。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

## スイッチOTC医薬品の領収証は保管しておきましょう

市販薬のうちスイッチOTC医薬品(医療機関の処方せんが必要な医療用医薬品のうち市販薬として購入できるようになったもの)を年間12,000円より多く購入した場合、超えた金額について申請すると所得税の還付、住民税の減額を受けられます。これを「セルフメディケーション税制」といいます。

OTC医薬品はこのマークが目印

セルフメディケーション  
税 控除 対象

毎年1月1日~12月31日までに購入した分の合計が12,000円を超えた額(上限88,000円)を、確定申告受付期間に最寄りの税務署へ申告します。※特定健診などの定期健診を受けていることが条件となります。また、通常の医療費控除と同時に受けることはできません。

申告には、対象の医薬品の領収証が必要です。薬局で発行されたレシートは捨てずに、確定申告時期まで大切に保管しましょう。



## 組合の現況

平成31年1月末現在

事業所数	被保険者数		平均標準報酬月額		被保険者の平均年齢		被扶養者数
(129件) 125件	男子 (6,702人) 6,573人	女子 (3,849人) 3,947人	男子 (387,292円) 392,337円	女子 (256,669円) 260,749円	男子 (44.83歳) 45.08歳	女子 (39.51歳) 39.73歳	(8,451人) 8,262人 (0.80人)
	合計 (10,551人) 10,520人		平均 (339,641円) 342,967円		平均 (42.89歳) 43.07歳		【扶養率0.79人】

( )内は前年同月数値

健保の健康づくり事業を利用して  
**2019年度もすこやかに**



**けんぽれんあいち 健康ウォーク 4/6(土)開催**

日本のさくら名所100選 **五条川桜並木と岩倉桜まつり**

- 約**7.5km**
- 約**2時間00分**
- スタート** 中央公園(名鉄犬山線「江南駅」から約0.7km)
- ゴール** 神野ふれあい広場(名鉄犬山線「石仏駅」から約0.7km)
- 参加費** 無料(現地までの交通費は自己負担)

犬山市・大口町・江南市・岩倉市にわたって流れる五条川沿いには尾北自然歩道があり、ソメイヨシノを主体とした見事な桜が川の両岸にアーチのように広がります。今回のコースはこの五条川沿いを歩きます。ゴール付近では岩倉桜まつりが開催されており、山車の巡行やからくり実演などを鑑賞することもできます。

**潮干狩り**

ご家族や、仲間と楽しく潮干狩り♪  
 とれたてのあさは新鮮で、  
 おいしさも格別です。



**開催期間** 4月上旬～6月下旬

**契約潮干狩り場** 蒲郡(竹島海岸)  
 南知多(矢梨海岸)

○ **利用方法**  
 受付で健康保険証をご提示ください。  
**特別割引料金** でご利用になれます。

**らくらく禁煙コンテスト**

タバコは喫煙者本人だけでなく、ご家族や周囲の人の健康にも悪影響を与えてしまいます。  
 “禁煙する自信がない”という方にこそご参加いただきたいプログラムです。

**申込受付期間** 2019年9月20日まで

**実施時期** 2019年10月14日  
 ～2019年11月24日

○ **申込方法**  
 事業所ごとにとりまとめ、当組合  
 総務課へお申込みください。

**参加者  
 一部負担金  
 500円**

**スポーツクラブ** **契約施設** スポーツクラブルネサンス

お得な法人契約料金でご利用いただけます。  
 ライフスタイルに合わせて、無理なく運動習慣を身につけましょう。



**都度利用制**

**1回利用するごとに  
 利用料をお支払い**

**利用料** 1,620円/回  
 (一部1,080円～2,260円/回)

**利用対象施設** 直営施設および提携施設

**月会費制**

**月会費をお支払いいただければ、  
 月内何度でも利用可**

**利用料** 8,424円/月  
 (女性専用施設9,720円/月)

**利用対象施設** 直営施設



4月6日～6月2日まで  
**おトクな  
 キャンペーン実施!**

**都度利用制** レンタル用品(入会当日)無料  
**月会費制** 月会費1ヵ月分・入会時の手数料・レンタル用品(最大2ヵ月)が全て無料  
 —この機会にぜひ、入会のお手続きを!!—

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> **保健事業**