



# 新年のご挨拶

豊田通商健康保険組合

理事長 浜名 祥三

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に関しましては、平素より多大なご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

さて、少子高齢化の影響で医療費の増加傾向はとどまるどころを知りません。人口構造の問題に加え、ニートやフリーターの急増といった社会問題も社会保障改革に拍車をかけています。そのようななか、厚生労働省はまず年金改革を行い、給付を抑制することとしました。介護保険制度の見直しでは、介護給付費の膨張を抑制するため、介護度の低い要支援1・要支援2の方に予防給付を新設するとともに、施設給付の自己負担増なども図りました。そして本年は、いよいよ医療保険制度の抜本改革案が通常国会に提出される年となります。

2005年10月に出された厚生労働省の「医療制度構造改革試案」では、06年度に28・3兆円とされる医療費総額が25年度には56兆円に膨張すると試算し、これを49兆円に圧縮させるための改革案が示されています。

試案では、医療費の伸びの抑制策として、生活習慣病予防のために医療保険者に対し健診・保健指導の実施を義務づけ、平均在院日数の短縮のための在宅医療の促進や入院の短期化をあげています。

また、改革の大きな柱として注目されていた高齢者医療制度は、基本方針どおりに、75歳以上の高齢者を対象とする独立した保険制度を創設するとともに、65歳から74歳の高齢者については、予防を重視して国保・被用者保険といった従来の制度に加入しつつ、負担の不均衡を調整する新たな財政調整の制度を創設するとされました。自己負担は、前期高齢者2割、後期高齢者1割、現役並み所得者3割とされています。こうした状況のなか、当健保組合といたしましては、株式会社トーメンとの経営統合を控え、より効果的な保健事業を推進し、みなさまの健康づくりを応援していきたいと考えております。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

知っておきたい

# 医療費控除

医療費控除というのは、みなさんや家族の分を含めて、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えるとき、税務署に申告すると税金が戻ってくる制度です。



## 申告の手続き

確定申告に時期は、毎年2月16日から3月15日までの1カ月間ですが、申告書は1月からでも受け付けてもらえます。

次のような費用のうち、健康保険から法定給付・付加給付として支給された給付金や生命保険会社等から支払いを受けた医療費を補てんする保険金などを除く、自己負担分に限られます。

- 医師に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 入院時の食事療養にかかる費用
- 歯科の保険外費用

## 控除対象とならない医療費

- 健康診断、人間ドックの費用
- ビタミン剤、消化剤、体力増強剤など、治療のためでない医薬品の購入費
- 美容整形や歯列矯正の費用

申告には、何よりも領収書が必要です。その他、健保から発行された「医療費通知」、「給与の源泉徴収票」、「印鑑」を持参します。

なお、くわしくは各地の税務署へお問い合わせください。

※「医療費通知」の再発行はいたしておりませんので、毎月お渡している「医療費通知」をお使いください。なお、平成17年11月受診分医療費明細書は平成18年2月25日に、平成17年12月受診分は平成18年3月25日に発行されます。

従いまして、平成17年12月受診分については確定申告に間に合いませんので、希望者のみ2月末に給付金の証明書を発行いたします。

●お問い合わせ・証明書のお申し込みは

豊田通商健康保険組合 052(584)5053へご連絡ください。

## お子さんが進学のため遠方に行かれたり、就職されたときなどは被扶養者の異動届をお早めに!!

遠くの学校に進学、就職などのため、ご家族のなかで被扶養者の異動等がある方はいませんか？

異動等がありましたら、必ず健保組合まで届け出てください。届け出が遅れますと、保険給付等の関係上、事務に支障をきたします。ので、何とぞよろしくご協力をお願いいたします。

また、被保険者の方が転勤で単身赴任される場合も必ず健保組合に遠隔地被保険者証発行の手続きをしてください。

### 遠隔地被保険者証

転勤、入学その他の事情で家族が遠くに離れて住むことになった場合に、本人が持っている保険証だけでは家族が診療を受けるのがむずかしい場合があります。

こんなとき、健康保険組合に申請すれば、家族のためにもう1枚の保険証(遠隔地被保険者証)を発行いたします。

### 学校を卒業して就職された方は

保険証を添えて、被扶養者異動届を提出してください。

先手必勝!

# 花粉症対策の 4カ条

薬の服用は花粉が  
多くなる2週間前から

症状がひどくなる人は、花粉が飛ぶ前に医師に相談を。花粉症の薬の抗アレルギー薬は、効果が現れるのに約2週間かかります。花粉が飛び始める2週間くらい前から飲み始めれば、飛散量が多くなるころに、ちょうど薬の効果が現れます。

湿度を保って鼻・のどの  
粘膜を守る

鼻やのどの粘膜は、乾燥すると過敏になります。一度過敏になってしまつと、さらに症状がひどくなるという悪循環が繰り返されます。外出時はマスクをかけ、室内は加湿器などを利用して乾燥を防ぎましょう。

春の便りといっしょにやってくるのが、花粉症の季節。つらいつらいといながら、症状が出てから市販の点鼻薬などだけにたよっていませんか? 毎年ひどい症状に悩まされる人は、花粉が飛ぶ前からの対応が大切。ひどくならないうちに手を打って、少しでもラクに、スッキリと、春を楽しみましょう。

花粉シャットアウト作戦

- 晴れた日、風の強い日の日中はなるべく外出を避ける。
- 外出時にはマスクやメガネでガード。花粉防止用なら、さらに効果的。
- コート類は、家に入る前に表面をよく払い、脱いでから中に入る。
- うがい、手洗いをこまめに。
- ふとん、洗濯物を外に干さない。
- 掃除機やぬれぞうきんで、こまめに部屋の掃除を。

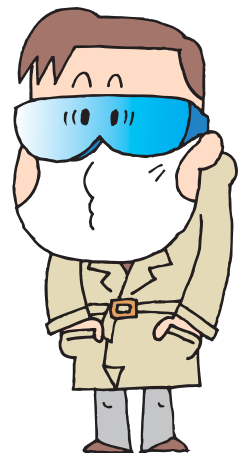
睡眠たっぷりで体調を整える

かぜをひいたり、体調を崩すと、症状がひどくなります。疲労感、イライラ感などがあると、全身が過敏になり、症状が出やすくなります。睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## 花粉症対策の強い味方……花粉情報

花粉症は、いまや国民の10%以上の人々が悩まされているといわれ、さらにその数は増加傾向にあります。花粉症の原因となる植物は、杉のほか、現在わかっているだけで約40種類もあります。

花粉の飛散量が多い時期には、花粉の飛散状況が各地で測定され、「花粉情報(予報)」として、テレビや新聞、インターネットなどで、情報が提供されます。早い時期からチェックして、薬は花粉が飛び始める前から服用する、今日は花粉が多いと予報が出た日には防御策を万全にするなど、大いに活用してください。



# イヌは、かけがえのない パートナー

(財)日本動物愛護協会理事長

中川 志郎

## 驚くほど似ている ヒトとイヌの行動様式



最近の統計によりますと、日本で飼育されているイヌの総数は1,100万頭を超え、ネコの700万頭を遥かに凌駕しています。世界的にみましてもこれはかなり多いほうでして、アメリカの5,400万頭には及ばないものの動物愛護国として名高いイギリスの690万頭の倍近くに達しています。これには、わが国の経済事情が安定し、生活の中でペットを飼う余裕ができてきたということも大きいと思いますが、もうひとつ、都市生活者が増加するにつれて自然との乖離が大きくなり、その隙間を埋めるものとしての存在価値が高まってきたことも見逃せないでしょう。

それといえますのも、オオカミはもともと夫婦を中心とした群れを作る習性があり、厳しい順位制によって統制され、協力して狩りをする行動が特徴で、狩猟時代の人間生活に重なる部分が多かったからです。ヒトとイヌは分類学的には全く違うグループに属していますが、その行動様式は驚くほど類似しており、学者の中には行動の平行進化と呼ぶ人もいるほどで、リーダーへの忠誠心と仲間への信頼が核となっています。それだけでなく、石器時代の粗末な弓矢しか持たない人間が、危険な狩りのパートナーとしてイヌを選ぶことはできなかったらうと思われまふ。

## 人間生活に密着して さまざまに活躍



忠誠心と信頼という特性をもって人間社会に入ってきたイヌたちは、狩猟時代のかけがえのないパートナーという存在から、農耕・牧畜の生産時代には集積、貯蔵した穀物・家畜などの富を警護する役割に回り、人間の大部分が都市生活をするようになって



た現代では、人間生活により密着した生活のパートナー・コンパニオンアニマルとして、最も身近な存在となったということが出来るでしょう。盲導犬、聴導犬、介助犬などの働きは、忠誠心と信頼という特性がなければ到底維持できるものではありませんし、近年特に重視されている高齢者に対する心理的ケア、病院などでの活躍もその延長線上にあるものと言えるでしょう。

イヌという動物が、これだけ人間社会に密着し、かけがえのないパートナーとして生活することになりますと、付き合い方の社会的ルールのようなものが必要になります。日本でも遅ればせながら「動物の愛護及び管理に関する法律」(1973)が制定され、二度の改定を経て今日に至っていますのでぜひご覧ください。

2006年・成年、年頭にあたって私たち人間社会の「忠誠心と信頼」の意味も改めて考えてみたいものです。