



新年のご挨拶

豊田通商健康保険組合

理事長 浅野 幹雄



新年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皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に関しましては、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は、わが国の政治が大きく変動した年でした。新政権には、国民の期待に誠実に応えるとともに、内外政策の舵取りをしっかりと行っていたいただきたいところです。

総選挙前の内閣府世論調査によれば、政府が今後力を入れるべき事項として「医療・年金等の社会保障構造改革」を挙げた人がもともと多く、「景気対策」を上回りました。これは裏を返せば、国民の多くが現行の医療・年金システムに強い不安を抱いているということです。

国民の安心・安全を守る社会保障を「傘」にたとえるならば、高齢化という雨が勢いを増すなか、景気・雇用の悪化という強風が加わったのが、日本の現状でしょう。この傘を今後も開き続けるために、激しい風雨に耐えうる骨組みをどう補強していくのか、新政権は重い課題を背負っています。

社会保障の一翼を担う当健康保険組合も、非常に厳しい局面を迎えています。2008年度に施行された高齢者医療制度にかかる納付金・支援金が、かつての拠出金以上に膨らみ、さらに保険給付費も大幅な増加となり2009年度においては2年連続で赤字決算が予想されており今春から保険料を値上げせざるを得ない状況となっております。

一方、政権与党である民主党は、「被用者保険と国民健康保険を段階的に統合し、将来、地域保険として一元的運用を図る」と示しています。これに対して、健保組合はその存在意義を見つめ直し、内外に示していきたいところです。健保組合が運営しているのは「健康保険」であって「疾病保険」ではありません。医療費の支払いだけでなく、疾病予防や人間ドックなど皆様の健康を守るための事業にも、これまで以上に積極的かつ効率的に取り組んでまいります。

皆様におかれましても、人生の土台となる「健康」を守るために、新年のスタートを、改めて健康の大切さについて考える機会とされてはいかがでしょうか。

最後になりましたが、皆様がすこやかな一年を過ごされますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

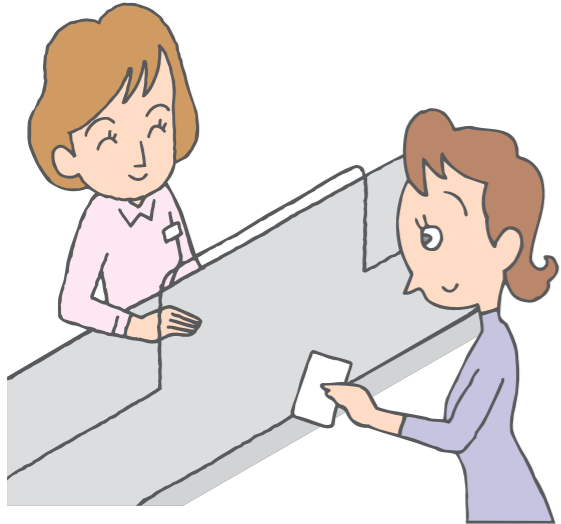
保険証は大切に扱いまじょう

保険証の紛失・盗難にご注意を！

健康保険の被保険者になると「健康保険被保険者証（保険証）」が配布されます。健康保険の被保険者であること、または被扶養者であることは、この保険証によって初めて証明されます。

この保険証さえ提示すれば、被保険者（本人）、被扶養者（家族）として、健康保険の扱いで病気やケガについての診療、投薬、入院治療などが受けられます。したがってこの保険証は、お金と同様に価値のある大切なものです。

病院に預けっぱなしにしたり、汚したりすることのないようにしましょう。また他人との保険証の貸し借りによる不正使用は、刑法にふれます。取扱いには十分注意してください。



こんなときはこんな届出を

- 保険証をなくしたとき **ただちに** 「健康保険被保険者証再交付申請書」を提出
- 被扶養者に異動があったとき（就職されたとき） **5日以内** 「被扶養者（異動）届」に被扶養者の保険証のみを添えて提出
- 被保険者の氏名に変更があったとき **5日以内** 「氏名変更届」に被保険者の保険証を添えて提出
- 被保険者の資格を失ったとき **5日以内** 被保険者および被扶養者全員の保険証を返却

カード化後、増えている紛失・盗難

豊田通商健康保険組合では、保険証をカード化して2年が経ちました。組合員の方からは、「保険証がカードになり、財布・定期入れなどに入れられ常時携帯ができて助かる」「家族の分も各自1枚発行されているために、出張、旅行時に非常に便利だ」との声が届いています。しかし、その反面、持ち歩く機会が増えることにより紛失・盗難も増えております。

健康保険組合では、紛失・盗難にあった保険証をクレジットカードのように無効にすることができませんので、取扱いには十分注意してください。

盗難にあわれた方は、最寄りの警察へ盗難届を提出してご相談ください。また、お子様の保険証は、保護者が責任を持って管理していただくようお願いいたします。

※保険証の再交付は、事業所経由で被保険者証再交付申請書をご提出ください。



喫煙者はますます少数派に

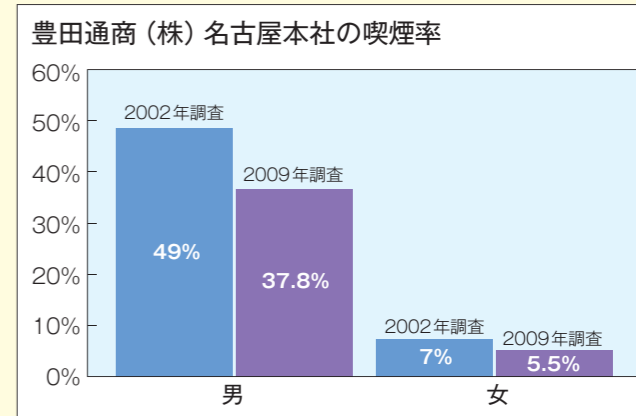
～生活習慣問診表調査より～

2009年度の健康診断の際に調査しました健診結果データから、喫煙率の集計をしたところ、喫煙者数が数年前の調査にくらべてかなり減少傾向にあることがわかりました。

男女とも減少傾向に

右のグラフをご覧ください。豊田通商(株)名古屋本社の喫煙者は2002年の調査と比べて男女ともに減少傾向にあります。特に男性の喫煙率は49%から37.8%へと11.2%も減少しています。喫煙場所の減少等、環境の問題もあるでしょうが、タバコが及ぼす周囲や自身の身体への悪影響が社員のみならずにも徐々に理解されつつあるということではないでしょうか。

健康保険組合では禁煙にチャレンジしたい方のために禁煙外来をご紹介します。興味のある方はぜひ下記までお問い合わせください。



豊田通商健康保険組合 加藤 TEL: 052-584-8068 内線番号: 名古屋 8068

禁煙外来とは…

禁煙外来では医師の身体的・精神的サポートを受けながら禁煙をめざします。禁煙治療に保険が適用される医療機関で、一定の条件を満たすニコチン依存症と診断されれば、5回12週間の禁煙治療に保険が適用されます。

禁煙治療はカウンセリングと禁煙補助剤(おもにニコチンパッチや経口タイプのチャンピックス)によって行われます。

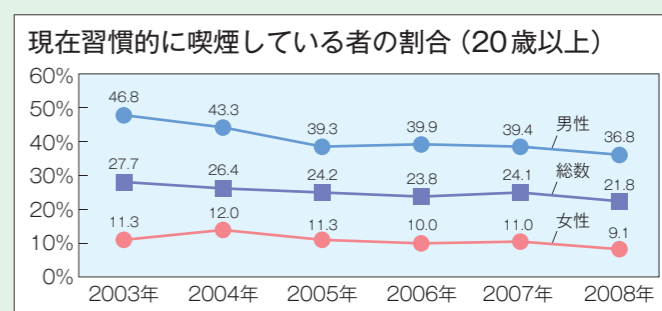
〈保険が適用される条件〉

- 直ちに禁煙する意思があること。
- 問診票でニコチン依存症と診断されること。
- 「1日の喫煙本数×喫煙年数」が200以上であること。
- 禁煙治療を受けることに文書で同意すること。



全国でも男性の喫煙率が過去最低の36.8%に～2008年国民健康・栄養調査より～

厚生労働省が最近発表した「2008年 国民健康・栄養調査」によりますと、喫煙習慣がある男性の割合が36.8%となり、調査を開始した1986年以来最も低い数字を記録しました。喫煙場所の減少や「taspo(タスポ)」の影響などがあるとみられますが、今後値上げ等により「タバコ離れ」にますます拍車がかかるものと思われます。



STOP!
タバコ

タバコはメタボを加速させる

監修 ■ 東京厚生年金病院内科部長・禁煙外来担当 溝尾 朗

喫煙で、高血糖、高血圧、脂質異常に

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をもとに、高血糖、高血圧、脂質異常などが重なる状態ですが、喫煙はこれらの状態と密接な因果関係があります。

たとえば、高血糖との関係では、タバコを吸い続けると、糖代謝に悪影響を及ぼし血糖を上げやすくなります。

タバコの煙に含まれるニコチンは血管内皮を傷つけるとともに、末梢血管を収縮させて血圧を上げます。血圧が高くなると、それだけで血管内皮が傷つきやすくなりますから、タバコを吸っている人の血管内皮はどんどん傷んでいくこととなります。傷んだ内皮には、悪玉のLDLコレステロールがもぐり込みやすく、血管壁に粥状のどろどろした盛り上がりを作って、血液の通り道を狭くします。

また、タバコの一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンと結びついて血栓をつくりやすくとともに、善玉のHDLコレステロールを減らします。

特定健診でも喫煙はリスクファクターに

平成20年度にスタートした特定健診では、腹囲・BMIのいずれかのリスクがあり、さらに血圧、血糖、脂質のいずれかで1つリスクがある場合、「喫煙歴」があると、これもリスクの1つとしてカウントされます。現在、禁煙を考えている人は、この機会に禁煙に踏み切ってはいかがでしょうか。

※腹 囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上
または BMI 25以上
*BMIは肥満度の判定方法の1つで、
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
で算出します。

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、税務署に申告すると税金が戻ってくる制度です。

控除対象となる医療費

- 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
- 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

申告の手続き

確定申告の時期は、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。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ありませんので、毎月お渡ししている「医療費通知」をお使いください。なお、平成21年11月受診分医療費明細書は平成22年2月25日に、平成21年12月受診分は平成22年3月25日に発行されます。

従いまして、平成21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3月上旬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 052-584-8873 へご連絡ください。