



# 新年のご挨拶

豊田通商健康保険組合

理事長 山際 邦明

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、清々しい新年をお迎えにな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対し、日頃より多大なるご理解とご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

昨年、わが国は東日本大震災というかつてない大きな災難に見舞われました。そのようななか、人々が互いに助け合い、苦境に立ち向かっていく姿に、人との絆・つながりの大切さを再認識し、また、家族が無事に健康でいられる喜びをあらためて感じられた方も多いことでしょう。

健康保険組合も、これまで互いに仲間を支え、健康を守るパートナーとしてさまざまな事業を展開してまいりました。

しかし近年、全国の健康保険組合では、みなさまの健康をサポートするための活動が十分に行えない事態に追い込まれています。かねてからの景気低迷により保険料収入が減少する一方で、高齢者医療制度に対して納付金・支援金を拠出しなければならぬことが非常に大きな負担となっており、組合財政は悪化の一途をたどっています。

当健康保険組合におきましても今春より保険料を引き上げざるを得ない状況となっており、安定的な組合運営が非常に難しくなっております。

一方、政府は昨年とりまとめた「社会保障・税一体改革成案」に基づき、今後、医療保険制度の改革を行う予定です。現段階の案は、健康保険組合にさらなる負担を求めようとする内容となっており、到底受け入れられるものではありません。国は今後も議論を続けていくとされていますが、健康保険組合に負担を付け回すようなしくみがこれ以上構築されることのないよう、私たちも今後の議論の行方を注視してまいりたいと考えております。

以上のように本年も厳しい情勢が予想されますが、健康保険組合は、特定健診・特定保健指導をはじめとしたさまざまな疾病予防事業を行い、本来の使命であるみなさまの健康増進を、積極的にサポートしてまいり所存です。みなさまもぜひ日々の生活に健康づくり習慣をとり入れ、すこやかに過ごしてくださいようお願いいたします。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、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 干支にちなむ

今年の干支は辰。干支にちなむ動物といえば「竜」ですが、十二支のなかで唯一実在していません。しかし、洋の東西を問わず、世界各地に竜に類する想像上の動物は存在し、姿形は異なっているもそれぞれ似通ったところがあるように思います。自然に対する人類共通の畏れ、憧れの具象だったのでしょうか。

中国博物学の基礎ともいわれる『本草綱目』(李時珍1518〜1593)にも、堂々とその名を遺しています。いわく、「竜に九似あり。頭は駝に似る、角は鹿に似る、眼は鬼に似る、耳は牛に似る、項は蛇に似る、腹は蟹に似る、鱗は鯉に似る、爪は鷹に似る、掌は虎に似る、これなり」と。中国や我が国の「竜」は、この解説等から芸術家の想像力を得て現在の姿になったものと考えてよいでしょう。さらに、『本草綱目』は、博物学書だけあって形態のみにとどま

# タツノはなし



らず、その生態に至るまで詳しく解説しているところがさすがです。

いわく、「竜は卵生にして思抱す。雄は風上に鳴き、雌は風下に鳴き、風によって化す。その交われば即ち変じて二小蛇となる：云々」。思抱」という言葉は耳慣れませんが、どうやら、鳥のような具体的な抱卵ではなく、念ずることでの孵化に至るといふことなのでしょう。ありえないと思われそうですが、実際、竜の原形のひとつともいわれるイリエワニなどの卵

は、積み上げた植物の枝葉の中に産みつけられ、その発酵熱によって孵化します。孵化までの期間、母親はこれを見守り続け、孵化すると子ワニたちを口にくわえて水辺まで運ぶ様子が観察されています。

魚のなかにも実に奇妙な繁殖生態を見せるタツノオトシゴというヨウジウオに属する小さな不思議な生き物があります。突き出たような長い顔や鎧をまとったような体で、長い尾を海草に巻きつけて直

## 中川 志郎

(財団法人日本動物愛護協会理事長)

立している姿は、まさに「竜の落とし子」そのものです。

もう随分昔のことになりますが、私は東京・上野動物園の水族館で、このタツノオトシゴの不思議な出産現場に出会ったことがあります。いかにもお腹が大きく膨れた1匹が海草の茎に尾を巻きつけ、体をよじるようにして屈伸しますと、大きなお腹の上部にある穴から、小さなタツノオトシゴが勢いよく水中に飛び出していきます。「すごいな、お母さんは」と思わず声に出しますと、隣にいた水族館スタッフに「違いますよ、産んでいるのはお父さんです」と、小声でたしなめられました。この魚はオスが育児嚢をもち、メスがこの中に産卵し、月満ちてオスが出産するという不思議な習性なのでした。

滋味、興味あふれる動物「竜」、今年こそ昇竜の機運に乗って素敵な一年にしたいものです。



# 第三者行為により けがをした方は 健保組合へ連絡を

次のような原因で健康保険を使ったときは、  
「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。

## 他人と接触・衝突してけがをした



例：  
自分が運転している  
車に背後から追突され  
た。他人の運転する車に同乗  
していてけがをした。

## 他人のペットに 噛まれた



例：  
近所を散歩して  
いたら、犬に噛  
みつかれた。

## 暴力行為により けがをした



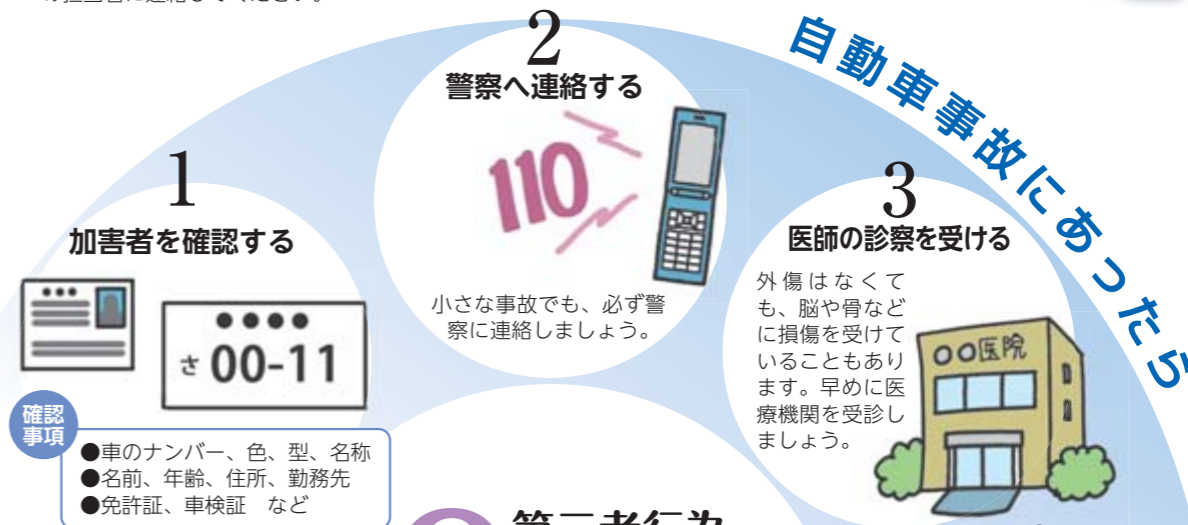
例：  
けんかに巻き込まれて  
けがをした。

## その他、他人の行為によりけがをした



例：  
飲食店などで食中毒にあっ  
た。工事現場の側を通っ  
たとき、落下物に当たった。  
スキーをしていたら、背  
後から追突された。など

※勤務中や通勤中にけがをした場合は、労災保険から医療費の給付を受けることになります。すみやかに職場の担当者に連絡してください。



## Q 第三者行為 & A

- Q** 「第三者行為による傷病届」はいつ提出すればいいのでしょうか？
- A** 第三者行為が原因の傷病で医療機関にかかり保険証を使った場合は、できるだけすみやかに健保組合へ提出してください。
- Q** 自動車事故でけがをして医療機関を受診したら、保険証が使えないと言われましたが本当ですか？
- A** 自動車事故を含む第三者行為による傷病でも保険証を使うことができます。また、保険証を提示せずに自由診療で受診することもできます。その場合は、立て替えた医療費を全額加害者に請求してください。

### ★示談は慎重に！

加害者との示談により損害賠償請求権の一部を放棄してしまうと、健保組合から加害者へ医療費の請求ができなくなることがあります。また、後遺障害などが生じた場合などに、健保組合から給付が受けられなくなることがありますので、示談をする前に必ず健保組合へご相談ください。

自動車事故など第三者(他人)の行為によりけがをして、保険証を使って受診したときは、すみやかに健保組合へ届け出てください。  
健保組合が負担した医療費は、本来加害者が負担すべきものですから、健保組合から加害者へ、健保負担額を請求します。

飛びましてもめでたくない！ 花粉の季節

# 花粉症は先手必勝！

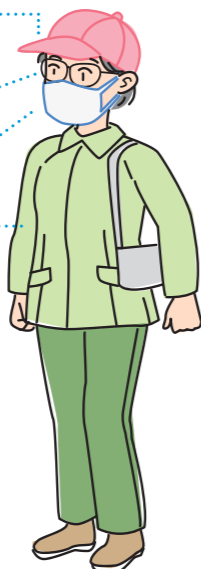
お正月休みも終わり小正月(1月15日)を過ぎるころ、花粉症を思い憂うつになる...、そんな人も多いことでしょう。5人に1人は花粉症といわれる現代。早め早めの「セルフケア」と「初期療法」で、やっかいな季節を乗り切りましょう。

花粉症とは、花粉に対するアレルギー反応。花粉を体内から追い出すために、「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」や「涙」で洗い流そうとしているわけです。対策の基本は、花粉になるべく触れないこと。花粉が少ないうちから予防線を張っておきましょう。

## まずはセルフケア

### 外出時は顔や頭に花粉が付かないよう防御する

- 帽子 髪に花粉が付くので、長い髪は帽子に入れるのがベター。
- メガネ 目に入る花粉を1/2～1/3に減らす。
- マスク 吸い込む花粉を1/3～1/6に減らす。
- ツルツルした素材の衣類 ウールなどモコモコした素材は花粉が付着しやすい。



### 外出から帰ったら花粉を落とす

- 家に入る前に花粉をしっかり払う。
- うがい、手洗い、洗顔をする。鼻や目のまわりはとくに念入り。



### 掃除・洗濯も工夫を



- 花粉は床にたまるため、濡れたぞうきんで拭くのが一番。窓際や玄関付近はとくにこまめに掃除する。
- 洗濯物はなるべく室内干しにする。外に干すときは、花粉を十分落としてから取り込む。

プラス

## 早めに手を打つ「初期療法」

毎年症状が出てつらい人は、早い時期から治療を開始する「初期療法」が有効です。花粉が飛び始める2週間ほど前から、耳鼻科やアレルギー科などを受診して抗アレルギー薬をのみ始めるとよいでしょう。症状が悪化してから治療を受けても、鼻や目の粘膜が過敏になっているため治りにくくなります。なお、花粉症の薬にも「ジェネリック医薬品」が数多くあります。効果がほぼ同等で価格の安いジェネリック医薬品に切り替えられるか、医師・薬剤師に相談してみましょう。



※参考 ●厚生労働省「花粉症特集」：<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/kafun.html>

## 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。

**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、治療のための医薬品の購入費
- 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いませんので、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23年11月受診分医療費明細書は平成24年2月25日に、平成23年12月受診分は平成24年3月25日に発行されます。

従いまして、平成23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。