

まだなんて
もったいない
ですよ!

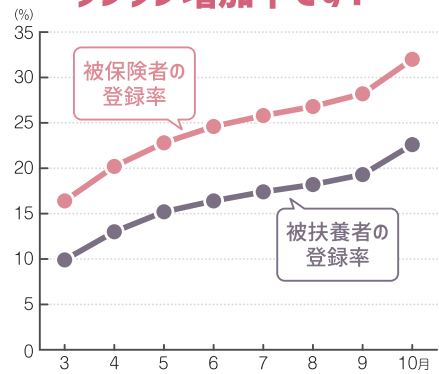
あなただけの
サイト

My Health Plus+

ご登録はお済みですか?



登録者数が
グングン増加中です!



ますます身近に、あなたをサポート!

登録すると
右記の情報を
閲覧・ダウンロード
・申請することができます

- ① 医療費支払通知(閲覧)
療養費付加金等支給決定通知書(ダウンロード)
- ② ジェネリック医薬品に関する通知(閲覧)
引き続き紙でのお知らせもあります
- ③ 健診結果(閲覧)
受診機関からの結果も引き続き紙で届きます
- ④ インフルエンザ予防接種補助金申請(申請)
- ⑤ 歯科健診補助金申請(申請)

今後予定している
サービス

- 脳ドック補助金申請
- ラフォーレ倶楽部補助金申請
- 健康情報の配信

ぜひご登録ください!

「My Health Plus+」
についてのお問い合わせは

豊田通商健康保険組合

担当: 乗富(ノリトミ) 電話番号: 052-584-8068
E-mail: hitoshi_noritomi@toyota-tsusho.com

平成の30年間でこんなに変わった!?

わたしたちの健康事情

2019年は平成最後の年になりますが、日本人の健康に対する意識も変化してきました。今年元号が変わるにあたって、平成の30年間のデータから、わたしたちの健康事情をみていきます。

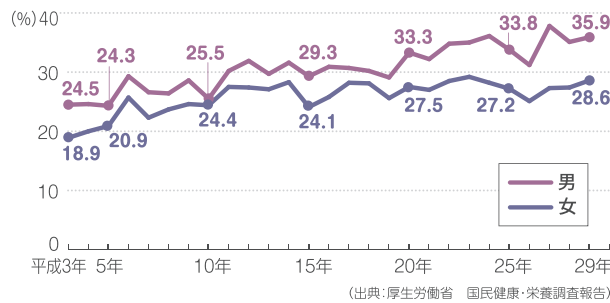
定期的に運動している人は?

シニア層を中心に 運動が習慣化

平成の初めと比較して運動習慣のある人の割合は、約10ポイント増加しています。その理由として、健康意識の高まりとともに運動施設が増加し、企業が従業員の健康づくりを推進する「健康経営」を提唱していることなどが考えられます。また、60歳以上のシニア層における運動の習慣化もあと押ししているようです。



運動習慣者の割合の年次推移(20歳以上)



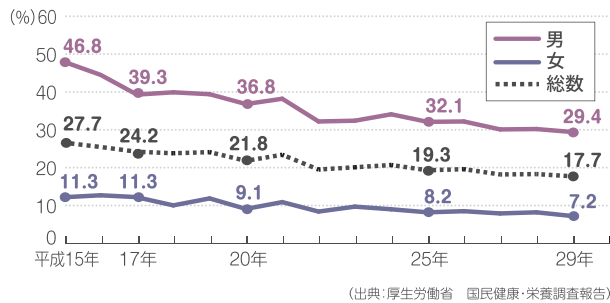
たばこを吸い続けている人は?

もはや時代おくれ! 喫煙者は5人に1人

かつては男性の約半数が喫煙者でした。今では3人に1人となり、女性の喫煙率はここ10年ほどひと桁台に落ち着いています。総数では17.7%と、喫煙者は今や少数派です。ちなみに「健康日本21(第二次)」の目標は、喫煙率12%です。



現在習慣的に喫煙している人の割合の年次推移(20歳以上)



新年のご挨拶

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みなさまにおかれましては、健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つきましては、日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

みなさまご承知のとおり、全国の健康保険組合の財政は、高齢者医療制度への過重な納付金負担のために厳しい状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込によると、納付金総額は組合全体で3兆5,265億円、前年度に比べて7.5%の増加となりました。高齢者医療費の伸びに伴い、現役世代が負担する年間保険料も上昇の一途をたどり、この10年間で被保険者1人当たり約10.6万円の負担増となっています。

このようななか、昨年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2018(骨太方針)」では、社会保障費の伸びと国民負担の増加の抑制を基本に据えた方向性が示されました。しかし、肝心の高齢者医療費の負担構造改革については、後期高齢者の窓口負担の見直しを先送りされかねない内容になるなど、具体性・即効性に乏しいと言わざるを得ない。



豊田通商健康保険組合

理事長 永井康裕

えません。今回の骨太方針は、2019年度から2021年度までを「基盤強化期間」とし、2020年度に社会保障の重点施策が取りまとめられる予定です。今後、どのような検討や取り組みが進められるのか、私たちもしっかりと注視していく必要があるでしょう。

こうした厳しい財政状況のなかにあつて、当健保組合の重要な使命は、推進していくことにあります。引き続き、事業主との連携を深めてデータヘルズ計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、みなさまの健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。みなさまにおかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

医療費控除を 活用していますか？

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円(または総所得金額等の5%)を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

▼医療費控除の計算式



※補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

▼医療費控除の対象は？

対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用



ほか

対象とならない主な費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代



ほか

Memo

平成29年分の確定申告から、医療費等の領収書の提出が不要となっています(税務署から求められたときは提示または提出しなければならぬため、5年間の保管が必要)。

健保組合発行の『年間医療費のお知らせ』を活用できます

医療費控除の申請には「医療費控除の明細書」の作成が必要ですが、健保組合が発行する「年間医療費のお知らせ」を添付することで、明細書の作成を省略できます。

「平成30年 年間医療費のお知らせ」の発行を希望される方は

右記必要事項を記載のうえ、メールで申請してください。申請後2週間を目処に送付先住所にお送りします。



必要事項	①被保険者氏名 ②保険証の記号・番号 ③勤務先・所属
申請先メールアドレス	nenkan_iryuui@pp.toyota-tsusho.com
申請期限	平成31年2月5日(火)

- | | |
|-----------------|--------|
| ④日中の
連絡先電話番号 | ⑤送付先住所 |
|-----------------|--------|

【注意点】

- ①「平成30年 年間医療費のお知らせ」で証明できる期間は、平成30年1月～10月診療分となります。証明できない期間(平成30年11月・12月診療分)については、お手元の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。
- ②豊田通商健康保険組合のポータルサイト「My Health Plus+」の「医療費通知」から印刷する「医療費のお知らせ」は当組合の押印がないため確定申告には使用できません。
- ③「平成30年 年間医療費のお知らせ」の発行は、平成30年分の確定申告(医療費控除)を行う方のみが対象です。



年間医療費のお知らせについてのお問い合わせは | 豊田通商健康保険組合 担当：水谷(ミズタニ) 電話番号：052-584-8873

お得なほう を選択

「セルフメディケーション税制」

「セルフメディケーション税制」は、かぜ薬や胃腸薬など、スイッチOTC医薬品*の購入合計額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる特例の制度です。ただし、従来の「医療費控除」との併用はできません。12,000円を超えてスイッチOTC医薬品を購入し、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告することになります。

どちらの減税額が多いかは、国税庁ホームページでシミュレーションできます。お得なほうを選んで申告しましょう。

※スイッチOTC医薬品

医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。



詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

季節の健康トピックス

できることから始めよう

花粉症 対策



例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。2019年の飛散量は、例年を超える予測のため注意が必要です。花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がぼーっとしてしまうことも。日常生活に影響が出ないようにするために、花粉症対策を心がけましょう。

花粉シーズンになったら

まずは花粉情報をチェックする習慣を!

外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム(はなごさん)

URL▶<http://kafun.taiki.go.jp>

日本気象協会「花粉情報」

URL▶<https://tenki.jp/pollen/>



家にいるとき

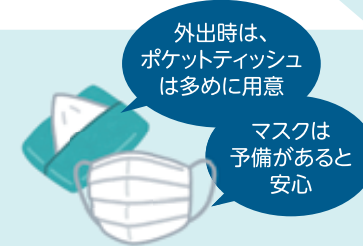
- 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく
- こまめに清掃する
- 洗濯物は室内に干す

外出から帰宅するとき

- 家に入る前に衣服や髪を払う
- 手洗い・うがい、洗顔を行う

外出するとき

- 服装に気をつける
メガネやマスクを着用し、花粉が付きやすいウール素材のコートは避けるのが好ましいです。



外出時は、ポケットティッシュは多めに用意

マスクは予備があると安心

市販薬を利用しましょう

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。



アロマで解決! 季節の病気 ノロウイルス



アロマセラピーの効果は、科学的にも徐々に解明されつつあります。手軽にできるアロマの力を借りて、ノロウイルスに負けない体を作りましょう。

ウイルス性の胃腸炎が流行するこの季節。なかでもノロウイルスはごく少量のウイルスで発症し、非常に感染力が強いためとくに注意が必要です。感染すると激しい吐き気や下痢、腹痛などの症状が1～3日程度続きます。

予防で一番大切なのは手洗い。トイレを使用したあと、食事の前は30秒以上かけてしっかりと手を洗い、共用タオルではなくペーパータオルなどで拭き、感染しないよう心がけましょう。また、加熱不足の二枚貝から感染することがあるので、調理の際には十分に加熱をすることが大切です。

予防の基本をチェック

- ☑ 帰宅時・食事前に石鹸でしっかりと手を洗い、アルコール消毒をする
- ☑ 調理器具は熱湯とアルコールで消毒をする
- ☑ 貝類は十分に加熱する

ノロウイルス予防に効くアロマ

オレガノ



ペパー
ミント



クローブ



アロマオイルの使い方 アロマバス

バスタイムに自分の好きな香りのアロマをプラスして、一日の疲れを癒しましょう。好きなアロマを3～5滴程度バスタブに落とし、よくかき混ぜるだけ。リラックスしたいときは38度前後のぬるめのお湯に30～40分かけてゆっくりと浸かりましょう。アロマを入れすぎると刺激になることもあるので注意が必要です。



- ① 38度前後のお湯に好きなアロマオイルを3～5滴垂らす
- ② よくかき混ぜる
- ③ 30～40分ほど、みぞおちの辺りまで浸かる