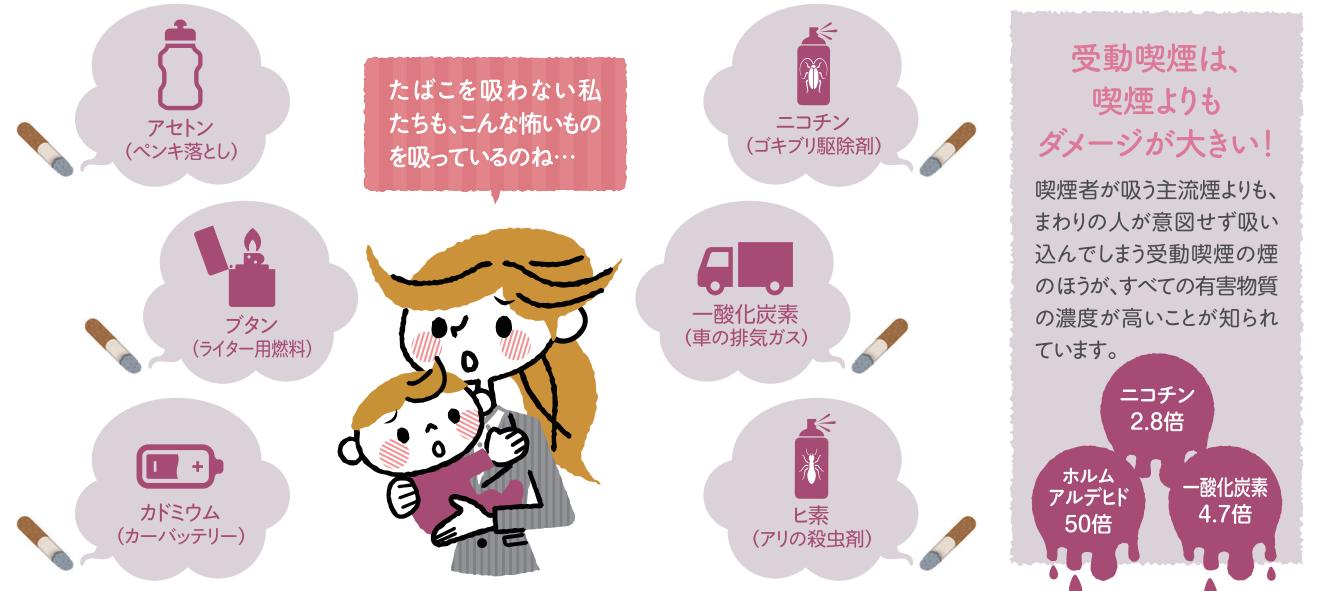


家族の健康を願うなら、2020年を禁煙元年に。

たばこ臭は受動喫煙のサイン！

たばこの煙には、200種類以上の有害物質、50種類以上の発がん性物質が含まれます



「庭」「ベランダ」「換気扇の下」では受動喫煙を防げません！

庭やベランダで分煙したつもりでも、煙はサッシの隙間などから室内に入ってしまいます。また、喫煙者が全身に有害物質をまとってしまうことは防げません。さらに、喫煙後45分間は、吐き息に有害物質が残ります。そのまま子どもを抱っこしたり、おもちゃに触れたりすると、子どもへのダメージが拡大します。



受動喫煙がもたらす深刻な健康被害

子ども

- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)
- ・先天性異常
- ・気管支炎
- ・喘息
- ・歯肉の黒ずみ、歯周病
- ・発達障害
- ・中耳炎など



お近くの禁煙外来を調べよう！

すぐ禁煙 検索

<https://sugu-kinen.jp/>

愛煙家のみなさまへ



「いまさら禁煙してもムダ」は誤解です。
たばこをやめたその時点から、家族や同僚の受動喫煙被害がなくなり、本人の健康状態も改善します。
禁煙外来で、「苦しくない禁煙」に挑戦しませんか？

禁煙で、
家族も自分も健康に！

事業所の健康づくりご担当者様へ



無風でも、半径7mまで届く！

受動喫煙を防ぐための喫煙所をつくるには、
テニスコート2面分の広さが必要です。

- 無風状態で、たばこの煙と発がん性物質は、半径7mまで届く。
- 風があり、喫煙者が複数の状態では、その2~3倍の広さに煙が広がる。

「喫煙場所の位置・
利用ルールの見直し・
「敷地内禁煙の徹底」など、
できることから始めましょう！

参考:厚生労働省「e-ヘルスネット」など

P14
『たばこに奪われる時間』
もお読みください。

新年のごあいさつ

豊田通商健康保険組合
理事長 永井 康裕



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、清々しい新年を迎えた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つきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いているいます。2022年以降は団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健保組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健保組合といたしましても、コラボヘルスを推進し、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。みなさまにおかれましても日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、対象となる方は特定健診・特定保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



1年間の医療費が高額になった方へ

医療費控除の手続きをお忘れなく!

▼医療費控除の計算式

医療費控除額

$$\text{1年間に支払った医療費} - \text{補てんされる金額}^* = 10\text{万円}$$

総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額

*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

領収証は5年間保管

2017年分の確定申告から、医療費等の領収証の提出が必要となっています(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ないため、5年間の保管が必要)。

健保組合の『2019年 年間医療費のお知らせ』を添付すればカンタン!

『2019年 年間医療費のお知らせ』の発行を希望される方は、メールで申請を



下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週間をめどにお送りします。

| | | | |
|------------|-------------------------------------|------------|---------|
| 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 |
| | ④日中の連絡先電話番号 | ⑤送付先住所 | |
| 申請先メールアドレス | nenkan_iryouhi@pp.toyota-tsusho.com | | |
| 申請期限 | 2020年2月5日(水) | | |

『2019年 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:長沼(ナガヌマ) 電話番号:052-584-8873

お得なほうを選択

ご存じですか? 「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。

日本一般用医薬品連合会ホームページ「知ってトク!するセルフメディケーション税制」(<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>)で、どちらがお得かシミュレーションができます。お得なほうを選んで申告しましょう。

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『2019年 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。

注意点

- ①『2019年 年間医療費のお知らせ』で証明できる期間は、2019年1月~10月診療分となります。証明できない期間(2019年11月~12月診療分)については、お手元の領収証に基づいて「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『2019年 年間医療費のお知らせ』の発行は、2019年分の確定申告(医療費控除)を行う方のみが対象です。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧いただけます。住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

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



補助金申請期限

2/17(月)

健保必着

対象者

被保険者(本人)
被扶養者(家族)

対象期間

2019年10月1日(火)～
2020年1月31日(金)の接種

補助回数と 補助金額

- 期間内1回のみ
- 対象者1人につき2,000円まで

*1回の予防接種料金が2,000円未満の場合は、実費を補助します。
※予防接種料金は医療機関によって異なります。事前に医療機関にご確認ください。

補助金の申請は「My Health Plus+」で

①予防接種を受ける

医療機関窓口にて予防接種料金を全額支払い、領収証を受け取ってください。

領収証には次の項目の記載が必要です。

- ① 接種者氏名(接種者が複数含まれる領収証の場合は内訳を記入)
- ② 「インフルエンザ予防接種」という予防接種名
(「予防接種代」「ワクチン代」の記載だけでは内容がわからため、補助金を支給できません)
- ③ 接種日
- ④ 接種料金(自己負担額)

②インフルエンザ補助金申請書を印刷し、 ①の領収証(原本)を貼付

「My Health Plus+」の「補助金申請」より「インフルエンザ補助金申請書」に入力し、「申請する」ボタンをクリックしてください。

*パソコンやスマートフォン、プリンターをお持ちでなく申請書を印刷できない方は、健保組合までご連絡ください。

③健保組合に提出

【最終締切日(健保着)】2020年2月17日(月)

豊通健保

検索

My Health Plus+には、豊通健保HPからいますぐアクセス!

- ご利用には、「ユーザーID」「(仮)パスワード」が必要です。
- 被扶養配偶者にも、被保険者本人とは別に「ユーザーID」「(仮)パスワード」を発行しています。(健診結果などの個人情報が含まれるため)

被扶養配偶者の補助金申請も、まずはこちらから!

ログインできない方、「ユーザーID・(仮)パスワード通知書」を紛失した方は、再発行の申請を!

健康保険証をご用意ください。

- 1 豊通健保HP(トップページ)にあるMy Health Plus+「ID/仮PW通知書の再発行はこちら」をクリック。



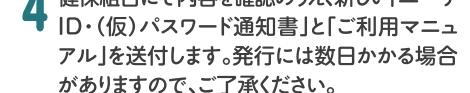
- 2 再発行の申請入力フォームに必要事項(保険証の記号・番号、氏名、生年月日など)を入力し、「確認画面へ」をクリック。



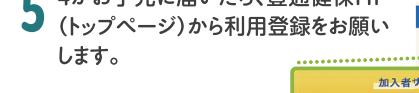
- 3 入力した内容を確認し、「送信する」をクリック。
申請完了!



- 4 健保組合にて内容を確認のうえ、新しい「ユーザーID・(仮)パスワード通知書」と「ご利用マニュアル」を送付します。発行には数日かかる場合がありますので、ご了承ください。



- 5 4がお手元に届いたら、豊通健保HP(トップページ)から利用登録をお願いします。



問合せ先
豊田通商
健康保険組合

▼インフルエンザ予防接種 補助金申請について
担当:山本(ヤマモト) 電話番号:052-584-8912
E-mail:yukio_yamamoto@toyota-tsusho.com

▼My Health Plus+について
担当:永井(ナガイ) 電話番号:052-584-8071
E-mail:miwa_nagai@toyota-tsusho.com