

へるすかいと

CONTENTS

- | | |
|---|----------------------|
| 2 | 今年度の健診、予約はお早めに! |
| 3 | これからどうなる?健康保険組合の保健事業 |
| 4 | 市販薬で花粉症対策 |
| 6 | 保健師だより |
| 7 | 健康保険関連ワード「医療費控除」 |
| 8 | ボウリング大会を開催しました! |

2ページ

今年度の
健診、予約は
お早めに



今年度の健診、予約はお早めに!

脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状なく進行します。しかし、健診を毎年受けていれば、病気の芽を小さいうちに摘みとることができます。令和5年度の健康診断をまだ受けていない方は、早めの予約・受診をお願いします。受診は、年度内(4月～翌3月)に1回です。

四ツ谷本社と大阪支店では、以下のとおり今年度も社内巡回健診を実施します。四ツ谷本社の対象者の方は、予約の日時に必ず受診してください。

社内巡回健診の対象でない方は、契約健診機関に予約のうえ、受診してください。例年、受診期限が近くなると予約が取りにくくなりますので、早めのご予約をお願いします。

*定期健康診断は、労働安全衛生法により、事業主が1年に1回実施すること、および従業員は受診が義務づけられている法定健診です。1年に1回は全員が受診しましょう。



社内巡回健診

*令和5年4月1日から令和6年3月31日の間に定期健康診断(人間ドックを含む)を受診済みの方および受診予定の方は、受診できません。

	四ツ谷本社	大阪支店
受診対象者	四ツ谷本社、本社別館、ブルークロスビルの内勤者、出向者で当健保組合の被保険者(本人)	大阪支店エリア勤務者(販売職含む)で当健保組合の被保険者(本人)
会 場	ブルークロスビル10階	クラボウアネックスビル3階会議室 保険証を持参してください。
日 時	男性:1月16日(火)、1月18日(木)、1月22日(月) 女性:1月17日(水)、1月19日(金) 計5日 9:00～11:30	2月6日(火)、2月7日(水) 計2日 男性: 9:15～10:00 女性:10:15～11:30
検査委託機関	医療法人社団せいおう会 鶯谷健診センター	一般財団法人 大阪府結核予防会大阪総合健診センター

検 査 項 目

※の項目は希望者に実施

*大阪支店では、がん検診の実施はありません。

①35歳未満の被保険者(平成元年4月1日以降に生まれた方)

身体計測・胸部X線・問診・視力・聴力・検尿・血圧測定・心電図・血液検査(貧血・肝機能・脂質・血糖)・乳がんエコー(30歳以上)※ 子宮頸がん自己採取法は実施しません。子宮頸がん検査をご希望の方は、契約健診機関の基本健診のオプション検査として受診してください。

②35歳以上の被保険者(平成元年3月31日までに生まれた方)

①に加え、尿潜血検査・血液検査項目の追加(肝機能・糖尿病・腎機能)・胃部検査※・大腸がん検査※・腹部超音波検査※・前立腺(PSA)検査(50歳以上男性のみ)※

契約健診機関での健診

対 象 者	社内で受けない方、販売職、支店、出向者、関連会社、任意継続被保険者の方
健 診 機 関	健保組合の直接契約健診機関、東振協(一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会)の契約健診機関 *当健保組合ホームページまたは配付済みの「健保ガイド2023」をご覧ください。
受 診 方 法	①健診機関に予約する。 年齢により受診できるコース、オプション検査があります。人間ドックのみ健診機関により一部自己負担があります。 ②健診申込書を健保組合に提出する。 健診申込書は、当健保組合ホームページからダウンロードするか、配付済みの「健保ガイド2023」をコピーしてください。スマートフォン、パソコンをお持ちの方は、健保組合ホームページから健診内容送信フォームよりwebで予約した内容を送信することもできます。 ③当日に保険証を持参のうえ受診する。

本人のみ



インフルエンザ予防接種費用の補助を実施します

東振協契約医療機関で受けた場合に限り、費用の一部(1,000円)を補助します。詳細は、健保組合ホームページのNEWS&INFORMATIONでご確認ください。

2月末
まで



厚生労働省「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」
「データヘルス計画の手引き(第3期改訂版)」 「第4期特定健診・特定保健指導の
円滑な実施に向けた手引き―第4期における変更点―」より

これからどうなる？ 健康保険組合の保健事業

～第3期データヘルス計画、第4期特定健康診査
実施計画に向けて～



データヘルス 計画とは



健康保険組合が健康・医療情報(健診・レセプトデータ)を活用し、PDCAサイクルを回しながら効果的かつ効率的な保健事業を実施するための計画書です。第3期となる2024年度～2029年度は、下記の13の評価指標に基づいて事業を進めていきます。



第3期データヘルス計画に 向けて

2024年度からスタートする第3期データヘルス計画を踏まえ、昨年8月に保健事業指針の一部が改正されました。当健康保険組合でも、第2期データヘルス計画

で策定・実行した保健事業内容を見直し、事業主と連携しながら特定健診や特定保健指導、重症化予防事業等のさらなる実施率向上を図ります。

また、女性の健康支援や歯科疾患対策等、社会情勢の変化に対応した課題に取り組みとともに、ヘルスケア事業者等を活用し、費用対効果の向上にも努めてまいります。

特定健診・特定保健指導も 一部見直し

メタボ対策として実施している特定健診・特定保健指導も、最新の科学的知見を踏まえた見直しが行われ、2024年度から第4期としてスタートします。

第4期特定健康診査実施計画について

目標値

	単一健保	総合健保
特定健診実施率	90%以上	85%以上
特定保健指導実施率	60%以上	30%以上

※特定健診と特定保健指導の実施率が一定数に満たないと、ペナルティとして高齢者医療への拠出金が増えるしくみは継続されます。

主な変更点

●健診項目

- ・随時中性脂肪による検査も測定可能に(食直後を除く)

●質問票

- ・喫煙と飲酒に対する質問項目・回答の見直し
- ・特定保健指導の受診歴が確認できるよう見直し

●特定保健指導

- ・基本的な目標は腹囲2cm減・体重2kg減だが、未達成の場合は腹囲1cm減・体重1kg減でも評価
- ・アプリや遠隔面談等、ICTを活用した特定保健指導も対面と同水準として扱う
- ・特定健診当日だけではなく、1週間以内の初回面接も評価 など



毎年やってくる花粉症のシーズン。早めに対策をしたいものですが、平日は仕事や家事で忙しく、なかなか病院へ行けない方もいるのではないのでしょうか。そんな時はドラッグストアや薬局などで購入できる「市販薬（スイッチOTC医薬品）」で対策をするのもひとつの手。花粉症の症状で鼻つまりがひどくない場合にもオススメです。

監修 医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子

スイッチOTC医薬品とは

病院で処方される医療用医薬品のうち、効き目が確かで副作用が比較的少なく、安全性の高い医薬品が、厚生労働省の承認を得て市販薬に転用されたものです。病院で処方される花粉症の薬は、第2世代抗ヒスタミン薬というカテゴリーの薬が多く、近年では眠気が出にくいなど、副作用の少ないものが主流になっています。現在それらと同等の効果が期待できる市販薬が、病院の受診なしで薬局などで購入できるようになっています。

■花粉症に効果のあるスイッチOTC医薬品の例

	商品名(成分名)	用法・用量	注意事項
内服薬	●アレジオン20 (エピナスチン)	1回1錠 1日1回(就寝前)	※15歳未満は服用不可(アレグラFXジュニアは7歳未満服用不可) ※花粉飛散予測日から、または症状の出始めなど早めの服用が効果的
	●エバステルAL(エバステン)	1回1錠 1日1回(就寝前)	
	●クラリチンEX(ロラタジン)	1回1錠 1日1回(食後・毎日同じ時間帯)	
	●アレグラFX ●アレグラFXジュニア (フェキソフェナジン)	<アレグラFX> 1回1錠・1日2回(朝・夕) <アレグラFXジュニア> 7～11歳:1回1錠・1日2回(朝・夕) 12～14歳:1回2錠・1日2回(朝・夕)	
点鼻薬	●フルナーゼ点鼻薬 (フルチカゾンプロピオン酸エステル)	1回あたり、左右の鼻腔内に1噴霧ずつ 1日2回(朝・夕) (3時間以上あけて1日4回まで)	※15歳未満は使用不可 ※1年間に3か月を超えた使用はしない
	●ナシビンメディ (オキシメタゾリン塩酸塩・クロルフェニラミンマレイン酸塩)	1回あたり、左右の鼻腔内に2～3噴霧ずつ 1日1～2回 (間隔は10～12時間以上あける)	※15歳未満は使用不可 ※連続して1週間を超えた使用はしない
点眼薬	●アイリスAGガード(ケトチフェン)	1回1～2滴 1日4回(朝・昼・夕・就寝前)	※1歳未満は使用不可

今まで病院で処方してもらっていた医療用医薬品で花粉症の症状をコントロールできていた場合は、その薬のスイッチOTC薬がないか、薬剤師に相談してみましょう。

※購入の際は薬剤師に相談して適切なものを選びましょう。また、説明書をよく読み、使用上の注意、用法・用量を守って正しく使用してください。症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

日常
でも

セルフケアを

普段から花粉を体内や部屋に入れないことを意識しましょう。

乳幼児の場合、2シーズン花粉を浴びるとアレルギー症状の原因となる抗体が出てくるといわれています。花粉症でない人も花粉を避けることが発症予防につながります。

室内では…

- ✿ TVやネットなどで花粉情報を確認し、不要な外出は避ける
- ✿ 掃除機や濡れぞうきんでこまめに掃除を行う
- ✿ 洗濯物や布団は外に干さず、可能な限り部屋干しに
- ✿ 飛散が多いときは戸や窓をなるべく閉めておく



外出時には…

- ✿ メガネ、マスクを身につける（コンタクトレンズは避ける）
- ✿ 上着や帽子などは、ツルツルとした花粉のつきにくい素材のものを身につける
- ✿ 帰宅時は衣類や髪の毛の花粉をよく払ってから室内へ
- ✿ 帰宅後、すぐに手洗い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ



病院を

受診した方が良い場合

次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、病院で医師の診断を受けましょう。

- 現在、医師の治療を受けている方
- 鼻づまりなどの症状がひどい場合や、長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方
（小児の場合は、症状を抑えるだけでなく、花粉症そのものを治すアレルギー免疫療法などを検討することもおすすめします）
- 妊娠中、授乳中の方 など

病院でもらうお薬は

ジェネリックがおすすめ！

病院を受診して処方される医薬品には、対応するジェネリック医薬品がある場合があります。

花粉症の薬は、シーズン前から長期にわたって継続的に使用するため、なるべくお財布の負担にならないジェネリック医薬品がおすすめです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリックで
お願いします！



※治療内容によってジェネリック医薬品を処方できない場合があります。
※供給不足によりジェネリック医薬品を入手できない場合があります。

セルフメディケーション税制を利用できます

セルフメディケーション

税 控除 対象

確定申告の際、スイッチOTC医薬品の年間購入額12,000円以上で、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）が受けられます。対象となる医薬品は、左のマークが目印です。購入したレシートは大切に保管しておきましょう。くわしくは7ページもしくは厚生労働省HP等をご覧ください。

市販薬で花粉症対策

保健師 だより

今年度の受診は お済みですか？

特定保健指導の連絡を 受けたら参加を



三陽商会健康保険組合
保健師 浅野 裕子

今年度の健康診断はお済みでしょうか。健康診断の受診は年度内に1回、3月末日までに必ず受診をしてください。健康診断の結果によっては、医療機関受診のお勧めや特定保健指導のご案内をしています。健康診断を上手に活用し、健康の維持・増進にお役立てください。

図は2021年度と2022年度の健診結果判定区分の内訳の比較です。年齢が上がると健康状態も悪くなってくるのが一般的ですが、今回平均年齢はあがっているものの「異常なし・軽度異常」の方が0.8P増えており、すばらしいことです。一方、「要精密検査・治療」の方は0.4Pですが増えています。健保組合では健診結果判定基準に基づき、「要精密検査・治療」「至急対応」の方に受診をお勧めする電話や手紙を本社医務室と協力し、生活習慣病の重症化予防事業としてご案内しています。該当の方にはご案内済みですので遅くとも今年度の健診を受ける前に医療機関を受診し、適切に治療を受けて頂ければ幸いです。

また健診とあわせてオプション検診として受けていただいている検診のうち、5大がん（肺、胃、大腸、乳房、子宮）について今年度分より精密検査の指示があった方へご案内を拡大しています。案内が届きましたらお早めに受診・返信をしてください。

次に40歳以上の健保組合加入者を対象にした特定健診・特定保健指導についてです。健康診断に特定健診の項目が追加されているので、対象の方は2つの健診を自動で同時に受けていただいています。特定保健指導は

図 判定区分の内訳

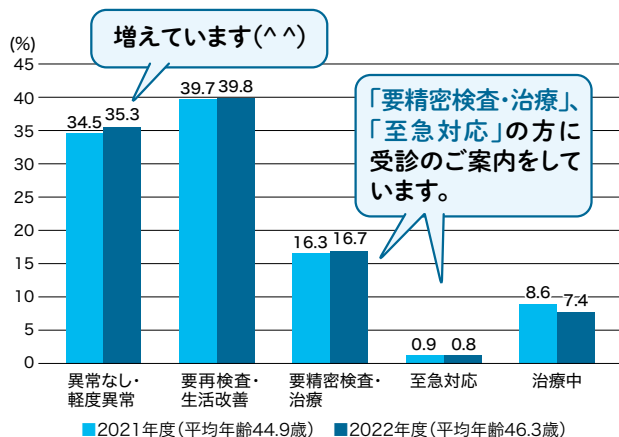


表1

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
内臓脂肪症候群該当者・予備群ではなくなった方の割合	18.2%	25.0%	23.7%	30.5%	35.9%

表2

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率	25.0%	29.4%	25.7%	30.8%	37.9%

特定健診の結果、生活習慣病の前段階の人を対象に、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方にご案内しています。表1は内臓脂肪症候群該当者・予備群ではなくなった方の割合、表2は特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率です。これらの表からは特定保健指導の参加には一定の効果があると言えます。これら「がんばったわけではないけど意識するようになった」「じわじわ体重が減った」「何を言われるんだろうと思ういたけど参加してよかった」との声がありました。特定保健指導を受けることはどの人も抵抗があると思っています。楽しいことや美味しいことなど日々大切にしていることは大事にしつつ、なるべく負担や無理が少なく取り組めることを一緒に考えたいと思っています。

せっかく受診した健康診断、ぜひ有効に活用してくださいね。本年も皆様が健康に過ごしていただけるように事業を通してサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

解説

健康保険

関連ワード

医療費控除

～医療費に関する確定申告をするとき～

解説します

医療費控除
とは？

自身と家族の1年間の医療費の合計が一定額を超えるときは、所得控除を受けて、納付した所得税から還付を受けることができます。

手続きは、居住地の税務署で行いますが、電子申告(e-Tax)による手続きも可能です。

なお、医療費控除を受ける場合は、セルフメディケーション税制(用語解説参照)の控除を受けることはできません。

医療費控除の計算方法は？

次の式で計算した金額が、医療費控除として所得金額から差し引かれます。

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{1年間の} & - & \text{保険金などで} & - & \text{10万円 or 所得} & = & \text{医療費} \\ \text{医療費} & & \text{補てんされる} & & \text{200万円までの} & & \text{控除額} \\ \text{総額} & & \text{金額※} & & \text{人は所得額の5\%} & & \text{(最高200万円)} \\ \hline \end{array}$$

※生命保険から支払われる医療保険金・入院給付金・手術給付金、健康保険組合から支給される療養費・出産育児一時金・高額療養費、医療費の補てんとしての損害賠償金 など。

*国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」では、金額等を入力すると自動計算され、確定申告書を作成できます。同コーナーでは、e-Tax(電子申告)用のデータも作成でき、自宅等から電子申告することができます。

保険証利用登録をしているマイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルと連携することで、パソコンやスマホで確定申告書に医療費通知情報を自動入力することができます。

詳しくはこちら▶
国税庁
「医療費控除を受ける方へ」



対象となる医療費は？

1月1日から12月31日までの間に、自分自身と生計を一にする家族※のために支払った医療費です。

※健康保険における被扶養者より範囲は広く、共働きの配偶者なども含まれます。

*出産費用や通院時の交通費、視力回復レーザー手術、市販薬の購入費も含まれます。

■対象とならないもの

- 健康診断や予防接種の費用
- 通院時のガソリン代や駐車場代
- 里帰り出産で帰省する交通費
- 近視・遠視の眼鏡やコンタクトレンズ作成代
- サプリメントなどの購入費用
- 自己判断による新型コロナウイルス感染症のPCR検査代 など
- 入院時の本人都合の差額ベッド代
- 容貌美化のための歯列矯正費用

One Point!

用語解説

セルフメディケーション税制

健康の保持増進や疾病予防のための取り組み(健診、予防接種、特定保健指導、がん検診など)を行い、年間12,000円超の対象医薬品[スイッチOTC医薬品(処方薬から、薬局などで購入できる医薬品に転用されたもの)など]を自身や家族のために購入した場合、医療費控除を受けることができます。これをセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)といいます。対象医薬品は、パッケージに対象であることを示すマークがあったり、レシートに控除対象であることが記載されています。

セルフメディケーション税制と通常の医療費控除は、同時に受けることはできず、どちらかの選択となります。

>>> 医療費控除を受けるときの手続き

【提出書類】 確定申告書

【提出先】 居住地の税務署

【提出時期】 翌年3月15日まで(原則、土・日・祝祭日は閉庁)

*医療費控除の効力は翌年1月1日から5年です。

【添付書類】・医療費控除の明細書

・健康保険組合発行の「医療費通知」 など

*医療機関等からの領収書は5年間保存し、税務署から求められた場合は提出する必要があります。

*医療費通知はMY HEALTH WEBからデータの取得、通知の送付申込をしてください。



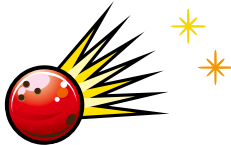
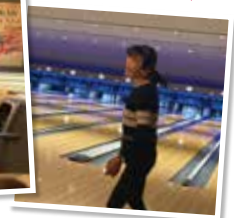
ボウリング大会を開催しました!

去る11月24日(金) 東京ドームボウリングセンターにて4年ぶりに健保組合主催ボウリング大会を開催しました。当日の様子と入賞者の方をスナップ写真でご紹介します。

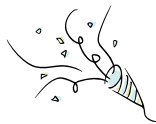
なお、健保組合では健康増進、社内間のコミュニケーションツールとしてもお役立ていただきたく、体育奨励事業の補助をおこなっています。(原則、労働組合・各支店・事業部が主催者) 詳しくは健保組合ホームページをご覧ください。



始球式!!



最終成績



労働組合からも
頂きました~



住所が変わられた方は住所変更届のご提出をお願いします

当組合では「健保ガイド(4月、年間保存用)」「へるすがいど(7月、10月、1月発行)」「巡回レディース健診(4月、対象のご家族あて)」を郵送にてお知らせ、ご案内しております。住所が変わられた場合は速やかに「住所変更届」をご提出ください。なお、マイナンバーカード・保険証一体化の円滑な実行のため、住民票上の住所をご記入ください。