

へるすがいど

CONTENTS

- 2 今年度の健診、予約はお早めに!
- 3 これからどうなる?マイナ保険証
- 4 女性の健康ラボ「子宮頸がんワクチン」
子どもの健康「子どもの免疫力を高めるために」
- 5 医療費控除
- 6 保健師だより
- 8 異国情緒味わうウォーキング「吉見百穴」

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6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

*2024年4月1日から2025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	クラブハウアネックスビル3階会議室 保険証又は資格情報のお知らせを持参してください。
日時	男性：1月15日（水）、1月17日（金）、1月21日（火） 女性：1月16日（木）、1月20日（月） 9:00～11:15	2月4日（火） 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2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2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、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2024」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2024」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当日に保険証が資格確認書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

これからどうなる？ マイナ保険証

今までの
保険証は
もう使えないの？

？
？
？



A いいえ。
2025年12月1日まで使えます。

でも、お早めにマイナ保険証のご準備を。

健康保険組合では、国の事業であるマイナ保険証への移行を推進するにあたり、みなさんが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めています。**2025年12月1日まではお手持の保険証が使用できますが、それ以降はマイナ保険証での受診が基本となります。**まだマイナ保険証をお持ちでない方は、お早めに手続きをお願いいたします。

	マイナ保険証を持っている人	マイナ保険証を持っていない人
医療機関にかかるとき	●カードリーダーで顔認証または暗証番号を入力して受付をしてください ¹⁾ 。	●現行の保険証を提示してください。 (2025年12月1日まで有効)
医療費が高額になったとき	限度額適用認定証は不要 ●カードリーダーで受付すれば、自動的に限度額までの支払いになります。 ※「限度額情報」の提供同意画面のあるカードリーダーもあります。	●オンライン資格確認システムを導入している医療機関では、「高額療養費制度」を利用することに同意すれば、限度額までの支払いになります。
退職するとき	2025年12月1日以前に退職する場合は、保険証を返却 ●健保組合へ事業主による「資格喪失届」の届出をお願いします。 ※2025年12月2日以降に退職する場合は、保険証を返却する必要はありません。	返却 
新規加入するとき	5日以内にマイナナンバーを提出 ●本人・ご家族の「マイナナンバー」は誤りのないよう、正確に提出してください。 ●住所は住民票と同じ住所を届け出てください。(別居家族のいる方はご注意ください) ●健康保険の記号・番号は、お送りする「 資格情報のお知らせ 」にてご確認ください。 ※マイナポータル上の資格情報は登録完了後、自動的に修正されます。	●保険証は新規発行しません。健康保険の記号・番号を記載した「 資格情報のお知らせ 」「 資格確認書 」 ²⁾ を交付します。 
保険証を紛失したとき (2025年12月1日まで)	すみやかに「被保険者証減失届」を提出 ●マイナ保険証を使用していても必ず届出てください。(有効期限内の保険証は悪用される恐れがあるため)	●健保組合に各種届出をお願いします。 ●保険証は再発行しませんので、代わりに「 資格確認書 」 ²⁾ を交付します。
氏名変更したとき 引っ越ししたとき	●健保組合に「氏名変更届」「住所変更届」を提出してください。	
資格確認書を紛失したとき	—	●資格確認書再交付申請書を提出
マイナナンバーが変わったとき	●マイナナンバー新規(変更)登録申請書を提出	—

全ての届け出は事業主経由でお願いします。

1) カードリーダーが故障している・使えない医療機関では、2024年秋に配付した「資格情報のお知らせ」またはマイナポータル上の「資格情報」を、マイナナンバーカードと一緒に提示すれば、保険診療を受けられます。(念のため、保険証もご持参ください)

2) 「資格確認書」を医療機関に提示すれば、従来通り保険診療が受けられます。

あなたの資格情報
(健康保険の記号・
番号など)はマイナ
ポータルから確認で
きます。





子宮頸がんワクチン

子宮頸がんはワクチンで対策ができるがんです。早期発見であれば治療法の選択肢も広く、完治する可能性が高いがんでもあります。適切なワクチン接種と定期的な検診が予防・早期発見のポイントになります。ご家族が公費接種の対象年齢の方は、ぜひ接種をご検討ください。



対策はワクチンと検診

子宮頸がんの主な原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) への感染です。HPVへの感染を予防するため、現在小学校6年から高校1年相当の年齢の女性を対象にHPVワクチンの公費による定期接種が行われています。

定期接種の対象年齢だった時期に接種できなかった女性も、公費でワクチンを接種することが可能です (キャッチアップ接種)。それ以外の方は自費となります。ただ、HPVワクチンはすべての高リスク型HPVの感染を予防できるわけではないので、20歳以上の方は必ずがん検診も受けるようにしてください。

HPVワクチン	子宮頸がん検診
対象者には自治体から案内があります 定期接種 (公費負担) ●対象者: 小学校6年から高校1年相当の女性 ●回数: 合計2回または3回 ※一部の自治体では、定期接種と同世代の男性にも費用補助があります。 キャッチアップ接種 (公費負担) ●対象者: 1997年4月2日～2007年4月1日生まれ的女性で過去にHPVワクチンを3回接種していない人 ●期間: 2022年4月～2025年3月までの3年間	細胞診 ●20歳以上・2年に1回 ●子宮頸部の細胞を専用の器具で採取し、異常な細胞を調べます。 ※2024年度より、30～60歳を対象にしたHPV検査単独法 (5年に1回) が一部自治体で導入されています。子宮頸部から細胞を採取し、HPVに感染しているかどうかを調べる検査です。結果が陽性の場合のみ、細胞診を行い、精密検査が必要かどうかを調べます。



子どもの免疫力を高めるために

免疫とは、ウイルスや細菌などから身体を守るしくみのことです。免疫が適切に保たれていると、感染症にかかりにくくなります。子どもの免疫力を高めるための、日常生活の留意点を紹介します。

免疫力を高める生活習慣

バランスのとれた食事

規則正しく1日3食、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミン・ミネラル (野菜) やたんぱく質 (肉や魚) は、免疫力を正常に保ちます。

適度な運動

身体を動かすことで血流がよくなり、新陳代謝が促されます。また、外遊びで日光を浴びることで、体内時計が調整されて良質な睡眠につながります。

十分な睡眠と精神の安定

睡眠をしっかりすることで、傷ついた細胞が修復されます。また、安定した精神状態は免疫機能を活性化させるので、親子のコミュニケーションやスキンシップをしっかりとりましょう。

室内環境や感染対策

乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。室内の湿度は50～60%が適切です。また、手洗い、うがい、消毒、人混みでのマスク着用などの感染対策は引き続き実行しましょう。

徹底した除菌は逆効果

子どもは免疫機能が未発達のため、カゼなどの感染症にかかりやすい傾向にありますが、身体の中でいるウイルスや細菌と戦って抗体を獲得していくことで免疫力もアップします。

人との接触を避けて家の中に閉じこもったり、必要以上に除菌することは逆効果です。





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、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。

1 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。

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

※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」



2 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
- 入院時の本人都合の差額ベッド代
- 容顔美化のための歯列矯正費用

など

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時の手続き

【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)

※医療費控除の時効は翌年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。

保健師 だより



三陽商会健康保険組合
保健師 浅野 裕子

特定保健指導の 対象となった方は 参加をお願いいたします

今回はR5年度の特定健診・特定保健指導
のお知らせです。

はじめに*特定健診の実施率です。**グラフ1**
の通り、R3年に大きく上昇し、その後も伸び
続け、R5年には国の目標値を上回ることが
できました。これもひとえに皆さまのご理解
とご協力のおかげです。ありがとうございます。

今年度の健康診断がまだお済みでない方は
R7年3月末日までに必ず受診してください。
(当健保が実施する「生活習慣病健診」「人間
ドック」には特定健診に必要なすべての検査項
目が含まれており、別途受診の必要はありま
せん。)

次に生活習慣病リスクが高いと判断された
方を対象に行う特定保健指導(次頁参照)につ
いてです。R5年度の当健保の特定保健指導
の対象者割合は9.5%で、国の対象者割合
17.0%と比較すると約半分となり、随分少
ないです。(1378組合中第3位の少なさと
なっており、大変喜ばしい結果です。)

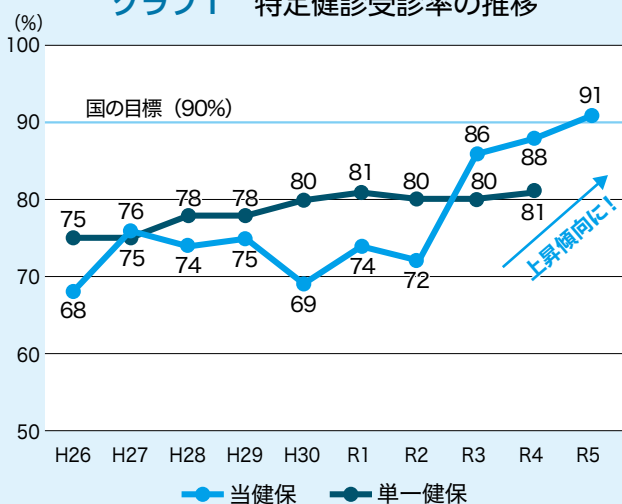
ところがこの対象者のうち、特定保健指導

に参加された方は27%と参加率が低く、国の
目標値55%には届いていません(**グラフ2**)。
特定保健指導に参加される方が増えて、目標
値に届くようになることももちろん大切で
すが、やはり皆さまの日々の生活習慣が無理の
ないよう改善され、体調良く健康的に過ごし
てほしいと思っています。

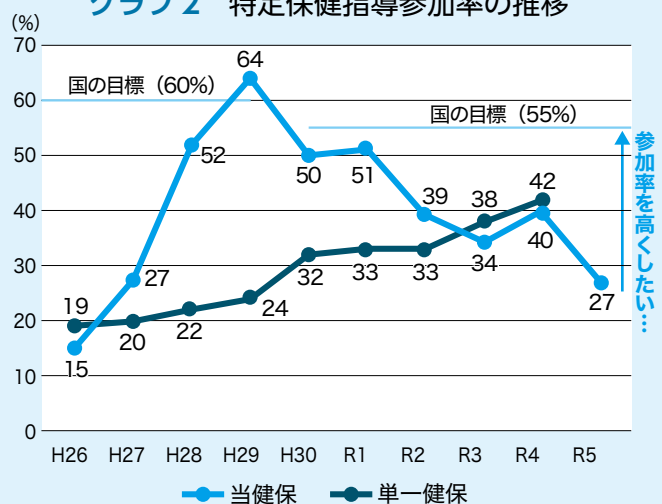
「時間がとれない」「面倒くさい」「はずかし
い」「自分なりにやっているから」等の理由で
特定保健指導に参加する機会を逃し、自分の
からだ、健康と向き合うことが後回しになら
ないようにしていただけるとうれしいです。
これからも皆様が健康に過ごしていただける
ようにサポートしていきます。どうぞよろし
くお願いいたします。

*特定健診とは…?
対象…40～74才
目的…メタボリックシンドロームの該当者およ
び予備軍を減少させるための、特定保健
指導を必要とする人を抽出するための
健診

グラフ1 特定健診受診率の推移



グラフ2 特定保健指導参加率の推移





「特定保健指導」って何をするの？

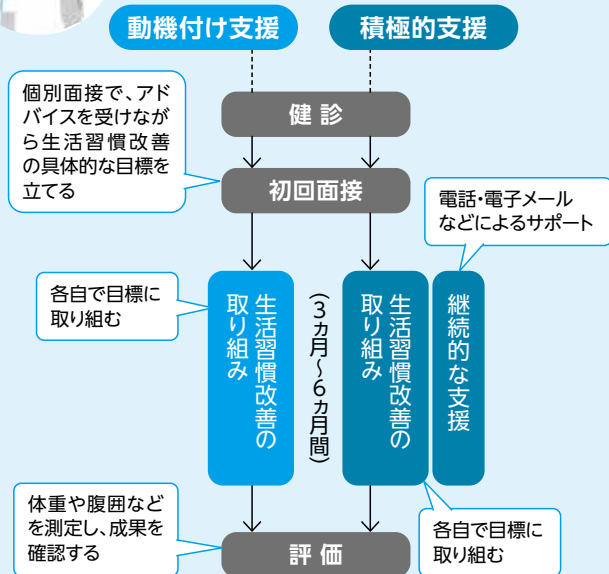
特定保健指導は、特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）を改善する必要がある人に対して行われるサポートです。

メタボを放置していると、自覚症状がないままに症状が進行して生活習慣病になったり重い合併症を起こすリスクがあります。特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家がメタボ改善のための支援を行います。

特定保健指導には、メタボのリスクが大きい人を対象とする「積極的支援」とそれよりもリスクが小さい人を対象とする「動機付け支援」の2種類があり、期間はどちらも3～6ヵ月です。みなさんが生活習慣改善の目標を立てたり達成するための支援をします。



— 特定保健指導の進め方 —



R6年度分からは
“成果”に着目して
サポートします！

これまで（第3期：H30～R5）

支援の回数や時間といった
保健指導の量を重視

これから（第4期：R6～R11）

減量状況の他、食事や身体
活動、たばこ、睡眠などの生
活習慣の変化を重視

いつかはやらなくちゃ、
と思っていたのでいい
きっかけになった

前はブツチしたけど、出
た方がいいと思って今回
は参加した。健康は気に
している

無理なく続けることがで
き、太らずにすんでいる

最初1、2か月は難しかったけ
どその後は無理なく習慣化
できたことがよかった

過去に
特定保健指導に
ご参加
いただいた方の
声

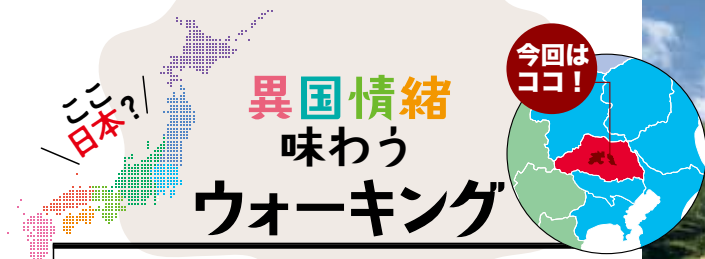
何を言われるんだろう、と思
っていたけど勉強になりました。家族や特保に参加してい
ない人に教えてあげたい

10年前のパンツが
入った

痩せたら体調が
よかった

やればできるんだな

体重計を買ったこと。
週1で測っている

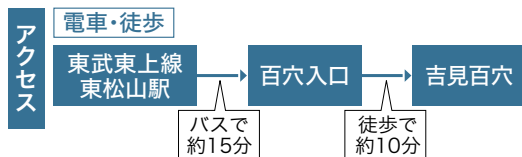


日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のカッパドキア よしみひやくあな 吉見百穴

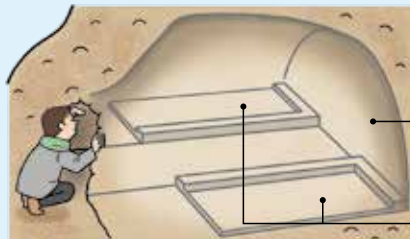
埼玉県比企郡

吉見百穴は埼玉県のほぼ中央、都心から50kmの比企郡吉見町にあります。古墳時代の終わり頃(6世紀末～7世紀末)につくられた、死者を埋葬するための横穴墓です。蜂の巣のようにくり抜かれた無数の穴は219個あり、コロボックル(アイヌの伝承に登場する小人)の住居であると考えられていたことも。一部の墓内には国の天然記念物「ヒカリゴケ」も自生しています。



穴の中を覗いてみよう

穴によって大きさや構造は異なりますが、入口は直径1m程度で、「玄室」と呼ばれる内部は少し広がっていて、奥行きは2～3m程度あります。中には「棺座」という床より一段高いベッドのような場所があり、そこに死者を寝かせていたとされています。棺座は1つだけの場合もあれば、2～3つあるものもあります。

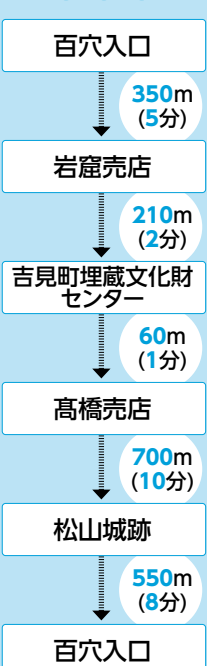


カッパドキア (トルコ)

カッパドキアは、トルコ中央部アナトリア高原に広がる世界遺産。岩をくり抜いて作られた住居や教会があり、地下深くには広大な地下都市も存在します。

吉見百穴周辺散策マップ

ルート



岩窟売店

うどん・そばのお店。店名は先祖が掘った岩窟ホテルに由来し、資料等の展示もあります。



高橋売店

埼玉三大銘菓の一つ、「五家宝」をお土産にいかが? きな粉の香ばしさとさっくりとした食感がやみつきです。イトインも可。



吉見町埋蔵文化財センター

吉見町内で出土した土器などの展示のほか、百穴に関する解説もあります。



謎の人工洞窟「岩窟ホテル」

明治時代に一人の農民によって掘り始められた洞窟。かつては吉見百穴と並ぶ観光スポットとして有名だったが、現在は見学不可。



松山城跡

戦国時代に上杉謙信、武田信玄、小田原北条氏などの名将が激しい攻防を繰り広げたお城として有名。



※見学時間含む

※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認ください。