



セルフケアと適切な薬で 効果的な花粉症対策を！



今や日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとりましょう。

**症状を医師に正しく伝え、
症状や体質に合った薬の使用を**

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

花粉症の薬はジェネリック医薬品がお得です

ジェネリック医薬品に切り替えると大きな医療費の節約になります。3ヵ月服用した場合、自己負担が約6,000円軽減される場合があるので、医師や薬剤師に相談してみましょう。

健診を受けっぱなしに していませんか？

早めの対処を



せっかく健診を受けて、結果を放置していませんか。「要精検」や「要治療」などの指示を無視したのでは、せっかく健診を受けた意味がなくなります。生活習慣病はかなり病気が進行しないと自覚症状はあらわれません。健診でみつかったときに手をうちましょう。

平成27年1月より、 高額療養費制度が変わります

医療にかかる自己負担には限度額があり、限度額を超えた場合、超えた額が高額療養費として健康保険から支給されます。平成27年1月より、70歳未満の高額療養費の自己負担限度額について、所得区分が現行の3段階から5段階に細分化されます。



「健康保険限度額適用認定証」の適用区分にAまたはBが表示されている場合は、平成27年1月以降使用できなくなります。今後も高額療養費制度を利用する方は、「健康保険限度額適用認定申請書」を健保組合事務所へ郵送してください。

● 詳しくは当組合のホームページ、2014/12/9付けニュースをご覧ください。

医療費控除の 時期です

申告は
3月16日
までに



1年間（1～12月）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の人は年収の5%）を超えた人は、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができます。医療費控除の対象となる「医療費」は、健康保険の適用よりも幅広く認められています。

1年間の医療費合計
(家族分)

給付金・保険等で
補てんされる金額

10万円

医療費控除対象額
(最高限度額 200万円)

* 傷病手当金・出産手当金は差し引く必要はありません。

■ 詳しくは最寄りの税務署または国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp/>) まで

事業概要

(平成26年11月末現在)

事業所数



8事業所

被保険者数



男 1,579人
女 836人
計 2,415人

平均標準報酬月額



男 374,702円
女 267,914円
平均 337,735円

被扶養者数



1,146人
1人当たり扶養率
0.47人

介護保険第2号被保険者数



753人