



新年のご挨拶

システナ健康保険組合
理事長 国分 靖哲

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、すこ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、平素より当健康保険組合の事業運営に關しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

世界でもトップクラスの長寿国であるわが国では、平均寿命が延び続け、女性86・83歳、男性80・50歳（平成26年簡易生命表）と、この50年間で12年以上も長くなっています。この長寿の実現には、医療技術の発達とともに、誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度が寄与しており、日本が誇るべきことです。

私たちを含め日本の健康保険組合は、多くの納付金を高齢者医療制度に拠出し、国民皆保険制度を支えています。高齢化の進展とともに納付金は年々増加し、その過重な負担により全国の健康保険組合の5

割が赤字に陥っている状況です。解散に追い込まれる健康保険組合が続出すれば、日本の誇る国民皆保険制度の維持も危ぶまれます。

健康保険組合では、収支改善のため効率的な事業運営を図る一方で、現役世代に過重な負担を強いる高齢者医療制度の負担構造の見直しを政府に求めてまいりました。今後も、平成29年4月の消費税増税に向けて、税財源を本来の目的である高齢者医療制度に投入するよう働きかけを継続するとともに、2年目を迎えるデータヘルス計画の推進やマイナンバー制度実施への対応など、みなさまの健康と安心を支える保険者として、業務にまい進する所存です。

みなさまにおかれましては、健康保険組合の行う健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自分やご家族の健康にお役立てください。

また、今年は診療報酬改定や入院時食事代の引き上げ、紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担の義務化など、みなさまが利用する医療にかかわる変更が行われます。これは、今後さらに高齢化が進展する中で、限りある医療財源を効率的に利用していくための改定です。こうした社会の動向をご理解いただき、みなさまが医療機関を受診される際は、適正な受診を心がけ、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。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。



新年のお役立ち情報!!

野菜のチカラ

監修・小池 澄子
(管理栄養士、料理研究家)

野菜は、厳しい環境に耐えて生育し、次の世代へと命をつなげるために、自分自身を守る物質をつくりだす能力を身につけています。生命力がたっぷりだった野菜こそ、健康の頼もしいミカタなのです。

野菜はなぜ体にいいの？

野菜のもつ食物繊維や フィトケミカルなどが有効に作用

各種ビタミンはもちろん、現代人に不足しがちな食物繊維も豊富で、便通の改善、血糖値やコレステロール値の抑制などに作用します。また、野菜に含まれるフィトケミカル（ファイトケミカル）という植物特有の化学物質には抗酸化作用があり、体の酸化や老化を防ぎます。野菜を積極的にとって健康寿命を延ばしましょう。



肥満防止に効果的な食べ方は？

野菜から先に食べる ベジファーストがおすすめ



野菜には食物繊維が多く含まれ、噛みごたえがあり、早食いを防ぐ効果があります。満腹感が得られやすくなるうえ、食物繊維には糖質やコレステロールの吸収を抑制する働きがあるため、食事の最初に食べると、血糖値の急激な上昇を防ぎ、太りにくくなります。

がんを防ぐのに効果的な野菜は？

緑黄色野菜を中心にバランスよく

緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA・C・Eは、抗酸化ビタミンといわれ、がんの要因となる活性酸素を取り除く作用があります。ごぼうやきのこと類に多い食物繊維、トマトのリコピン、大豆のイソフラボン、玉ねぎやキャベツ、ブロッコリーなどに含まれるイオウ化合物も、がん予防に役立つと考えられています。特定の野菜に偏らず、緑黄色野菜を中心に、多くの種類をバランスよく食べましょう。



健康生活

あなたはどっち？

膨大な健康情報が飛びかう昨今、どの情報を信じてよいか戸惑ってしまうことも多いものです。健やかな暮らしのために、内科専門医の立場から秋津壽男先生にアドバイスをいただきました。



取材協力
秋津壽男先生
秋津医院院長
日本内科学会認定
総合内科専門医

運動

- A 早朝のランニング
- B 帰宅時のウォーキング

健康にいいのはどっち？



答え

B 帰宅時のウォーキング

おすすめの運動はウォーキング。筋肉が適度につき、取り入れられた酸素が体内に蓄積している脂肪を燃焼します。特に、食前などの空腹時は、ダイエットにも効果的！

交感神経が優位になっている朝は、血圧が上昇し、夜間の脱水も加わって血液が凝固しやすい状態です。このときにランニングをすると、脈拍が増えて血圧がさらに上昇、心筋梗塞のリスクが高くなります。心臓に持病のある人や高齢者は、早朝のランニングは避けましょう。



薬

- A 薬は症状が治まったらのまない
- B 薬は症状が治まっても指示どおりにのむ

正しいのみ方はどっち？

答え

B 薬は症状が治まっても指示どおりにのむ

薬によっては、服用をやめると離脱症状等が起こるものもあります。自己判断で勝手に中止せず、医師や薬剤師の指示に従いましょう。

薬には、症状が治まれば止めてもいいものといけないものがあります。抗生物質は、途中で止めると薬に抑え込まれなかった菌が増殖し、痛みなどが起こります。抗うつ剤も、急な使用中止により、耳鳴り、しびれ、めまいやふらつきなどが起こります。ステロイドは、激しいかゆみなどの離脱症状が出ます。これら3つは特に要注意です。



お酒

- A ビールロング缶1本
- B 日本酒2合

1日の適量はどっち？

答え

A ビールロング缶1本

お酒は、適量なら「百薬の長」になります。適量を超えると命を縮めます。飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

1日の飲酒量がビールのロング缶(500ml)1本または日本酒1合程度ならば、善玉のHDLコレステロールが増え、血栓ができにくくなるなどの健康効果がありますが、お酒に弱い人が無理に飲むのは禁物。お酒に強い人も適量を守ることが大切です。日本酒2合は飲みすぎです。





自己負担が家族で**10万円**を超えたら申請を

医療費控除で上手に節税

医療費控除とは、ご家族の分を含めて、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えたとき、税務署に確定申告することで所得税の一部が戻ってくる制度です。前年1月から12月までに支払った医療費が10万円（または年間所得の5%の少ないほう）を超えるとき、上限200万円までがあなたの課税所得額から控除され、税金が精算されます。



確定申告の期間は、毎年2月16日から3月15日までとなっています（期日が土曜・日曜の場合は翌月曜日）。サラリーマンなどの給与所得者による医療費控除等の還付申告については、1月から手続きできます。

- 確定申告書（国税庁のホームページ上で作成可能）
- 医療機関等の領収書
- 給与の源泉徴収票
- 印鑑
- 還付金受取口座の預金通帳 など

医療費控除の申告には、次の書類が必要です

医療費控除の計算式

支払った医療費^① - 保険金などで補てんされる額^② - 10万円^③ = 医療費控除額^④

- ① 家族分も含め、1月1日～12月31日に支払った医療費の年間合計額
- ② 健康保険からの高額療養費・出産育児一時金、生命保険からの入院給付金など
- ③ 年間所得の5%のほうが少ない場合はその金額
- ④ 控除額は200万円まで。払い戻される税金額は、控除額と課税所得に応じた税率により決定

※詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。
 ※申告は、e-Tax（国税電子申告・納税システム）でも可能です。http://www.e-tax.nta.go.jp/

医療費控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養や生活療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- あんま・指圧・はり・きゅうの施術費
- 義手や義足などの購入費
- 医師の証明がある6カ月以上の寝たきりの人のおむつ代
- 訪問看護ステーションの利用料
- 老人保健施設や療養病床の利用料（介護費・食費・居住費の自己負担分）など

医療費控除の対象とならない費用

- ✕ 美容目的での整形手術や歯列矯正の費用
- ✕ 健康診断や人間ドックの費用
- ✕ インフルエンザ予防接種代
- ✕ 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代
- ✕ 親族に支払う療養上の世話の対価
- ✕ ビタミン剤や体力増強など、健康増進のための保健薬や健康食品の購入費 など

事業概要 (平成27年11月末現在)	被保険者数 男 1,719人 女 972人 計 2,691人	被扶養者数 1,259人 1人当たり扶養率 0.47人
	事業所数 8事業所	平均標準報酬月額 男 374,994円 女 268,134円 平均 336,395円