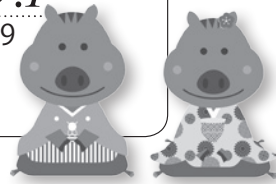


# システナ健保だより

2019.1  
No.99



## 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、幸多き新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営につきましては、日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は地震、台風、豪雨などの自然災害が相次ぎ、当健康保険組合の被保険者ならびにご家族のみなさまにも不便な生活を余儀なくされた方がいらつしやることをお聞きしております。心よりお見舞い申し上げますとともにみなさまの安全とご健勝を心よりお祈り申し上げます。

さて、みなさまご承知のとおり、全国の健康保険組合の財政は、高齢者医療制度への過重な納付金負担のために厳しい状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込によると、納付金総額は組合全体で3兆5265億円、前年度に比べて7・5%の増加となりました。高齢者医療費の伸びに伴い、現役世代が負担す

る年間保険料も上昇の一途をたどり、この10年間で被保険者1人当たり約10・6万円の負担増となっております。

このようななか、昨年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」では、社会保障費の伸びと国民負担の増加の抑制を基本に据えた方向性が示されました。しかし、肝心の高齢者医療費の負担構造改革については、後期高齢者の窓口負担の見直しが先送りされかねない内容になるなど、具体性・即効性に乏しいと言わざるをえません。今回の骨太方針は、2019年度から2021年度までを「基盤強化期間」とし、2020年度に社会保障の重点施策が取りまとめられる予定です。今後、どのような検討や取り組みが進められるのか、私たちもしっかりと注視していく必要があります。

こうした厳しい財政状況のなかにおいて、健康保険組合の重要な使命は、保険者の機能を最大限に発揮し、みなさまとご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。引き続き、事業主との連携を深

めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、みなさまの健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。みなさまにおかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

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。



## その「イラッ!」を コントロール

宿題が終わってからゲームをするのが我が家のルール。しかし、子どもがしょっちゅうルールを破るので、怒鳴りつけてしまいます。上手に言い聞かせる方法はありませんか？

**A** 怒鳴りつけたり、感情的になってあれこれと言つたのではなく、一番言いたいことを自分のなかではっきりとさせたうえで、相手を叱り、その理由を明確な言葉で伝えましょう。

言いたいことを自分のなかではっきりとさせておく

「叱る」明確な基準を決めておこう

「叱る」ことは本来、相手の成長を願って、相手の間違つた意識や行動を正してもらふことが目的です。しかし、実際には怒りの感情をぶちまけているだけの「叱り下手」な人もいます。

正しい叱りかたには3つのポイントがあります。1つめは「一番伝えたいことをはっきりさせる」ことです。伝えたいことがはっきりしておらず、おまけに過去のことをひっきりだしたり、あれもこれもと言っている、相手は何を言われているのかわかりません。「○○してほしい」と言いたいことを1つに絞り、「なぜなら」とその理由を明確に伝えましょう。

2つめは「叱るとききのルールをはっきりさせておく」ことです。そのときの気分によつて叱る・叱らないの基準が違つていたり、相手によつて叱る・叱らないの基準が変わることがないようにしましょう。また、関係する人たちの間でルールを作つたら、その認識をみんなで共有することです。

3つめのポイントは、「どうしてほしいのかを具体的に伝える」ことです。相手に何かを伝えるときに、例えば「しっかり」「きちんと」「ちゃんと」などといった言葉を使つていませんか。こうした言葉は人によつてとらえかたがそれぞれ異なるもの。そのため、互いの認識や行動にズレが生

じ、相手に対し怒りを感じてしまうこともあるのです。「次からこうすればいい」と相手に伝わるよう具体的な表現で伝えることを心がけましょう。

冒頭の質問では子どもと親の例を上げていますが、ここでご紹介した3つのポイントは、「上司と部下」など大人の世界でも応用できますので、実践してみてください。



## 整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が誤った請求につながります！



↓  
負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしてけがをしたのか、正確に伝えましょう。

↓  
長期間かかっても症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3カ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院の受診を。

↓  
健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

### 健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。



### ~たとえば、こんなときは健康保険は使えません~ 全額自己負担となりますので、ご注意ください



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

# 整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために...

「負傷原因」を伝えていきますか？

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折、脱臼<sup>\*</sup>に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険が使えるかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。

※応急手当以外は医師の同意が必要です。



# 医療費控除を 活用していますか？

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。



## 医療費控除の計算式

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

※ 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

## メモ

2017年分の確定申告から、医療費等の領収書の提出が不要となっています（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）。

## 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の費用 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

◎詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。所在地を管轄する税務署へお問い合わせください。

<b>事業概要</b> (平成30年11月末現在)	<b>被保険者数</b>  男 2,094人 女 1,259人 計 3,353人	<b>被扶養者数</b>  1,308人 1人当たり扶養率 0.39人
<b>事業所数</b>  9事業所	<b>平均標準報酬月額</b>  男 368,127円 女 271,158円 平均 331,717円	<b>介護保険第2号被保険者数</b>  1,022人