



新年のご挨拶

システナ健康保険組合
理事長 国分 靖哲

あけましておめでとようございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに新しい年をお迎えの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対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

本年も引き続きまして、よろしくお願い申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。全国の多くの健保組合で保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、いわゆる団塊の世代が次々と75歳に到達して後期高齢者へ移行することから、健保組合が国に対して拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。

政府は本年6月を目途に、医療保険制度などの給付と負担の見直しを含む改革に向けた重点政策を「骨太方針2020」として取りまとめますが、健康保険組合連合会では、「高齢者医療費の負担構

造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点の実現を、喫緊の課題として求めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健保組合といたしましても、コラボヘルスを推進し、

データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。みなさまにおかれましては、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただき、また、健康診断を受けていただき、健康診断の結果としてお役立てください。また、健康管理の指標としてお役立てください。また、健康診断の結果において保健指導の対象となられた方には保健指導を必ずお受けいただくようお願いいたします。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



寒い冬場は

血圧が高めの人や高齢者は要注意!

ヒートショックに気をつけましょう

寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人や高齢者の血圧はさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

ヒートショックって何?

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすのがヒートショックです。

ヒートショックは、冬場の入浴時など、暖房の効いた部屋から冷えきった脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かったときなどに起こります。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、脱衣所と部屋との温度差をなるべく小さくし、湯船の温度は41℃を超えないようにします。また、湯に浸かる時間は10分以内にしましょう。

こんな場合にも血圧が急に上下しやすいので注意が必要です

- ▶寒い屋外に出たとき
- ▶暖かい部屋からトイレなど寒い場所へ移動したとき
- ▶夜間にトイレに起きたときや早朝に起きたとき
- ▶降圧剤を服用している人の入浴
- ▶飲酒後の入浴 など



ヒートショックを起こさない体づくりを!

ヒートショックを起こしやすい人は65歳以上の高齢者に多いといわれていますが、高血圧や糖尿病などがあり動脈硬化のリスクがある人や、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人でも起こしやすいといわれています。

高血圧や糖尿病は自覚症状がないまま進行していくので、健診は必ず受け、とくに血圧が高めの人や高齢者は血圧を毎日測るようにしましょう。

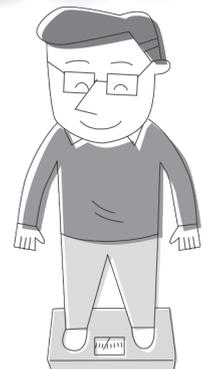
ウォーキングなどの運動習慣でストレスを解消



たばこは止め、お酒は控えめに

安定した血圧のための生活習慣を心がけましょう

塩分のとりすぎに注意



肥満を防ぐ

いま何時? 受診する時間によって 医療費に加算あり!

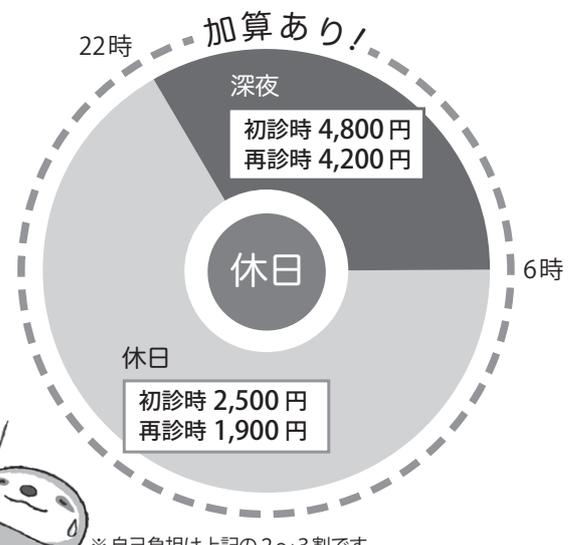
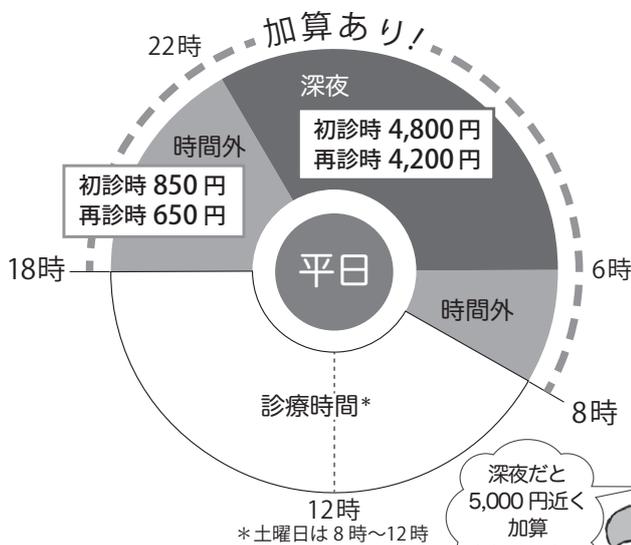
病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつきます。平日の日中に受診しましょう。



夜間・早朝・休日は「割増料金」がかかります

加算がつく時間帯と加算額は次のとおりです。おおむね**平日 8時～18時、土曜日 8時～12時以外**に受診すると、割増料金がかかる覚えておきましょう。

●病院・診療所における割増料金



深夜だと5,000円近く加算されるのか!

●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

*調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

※自己負担は上記の2～3割です。
 ※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。
 ※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8時前や18時(土曜は12時)以降・休日には500円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても8時前や19時(土曜は13時)以降・休日には400円の加算がつく場合があります。
 ※夜間の救急診療を行う医療機関では、初診時2,300円、再診時1,800円の時間外加算がつく場合があります。

**長時間待ったのに
再受診が必要になることも**

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。

「日中は忙しくて時間がない」など自己都合で受診すると、重症患者の治療の妨げになることも覚えておきましょう。

**夜間・早朝・休日の診療では
実施していないこと**

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方(おおむね1～3日分のみ)
- 診断書の発行やワクチン接種 など

➔診療時間内の再受診が必要になります。

*上記は一例で、医療機関によって対応は異なります。

18時までに
受付できて
よかった～

子どもの急な体調不良で困ったときは…「#8000」 **子ども医療電話相談**

夜間・早朝・休日起こった子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号(#8000)で相談窓口へつながります。

※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。



医療費控除を活用して上手に節税

2020年
3月16日まで

(還付申告は5年間申告可)

医療費控除とは、前年1月～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
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、往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など



----- † 医療費控除の計算式 † -----

医療費控除額 =

1年間に
支払った
医療費等^{※1}

補てんされる
金額^{※2}

10万円(または
総所得金額等の
5%)^{※3}

※1 生計を一にする家族の分を合算できます。

※2 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など

※3 総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額



健保組合発行の『医療費のお知らせ』を活用できます

医療費控除を申請する際、健保組合が発行する『医療費のお知らせ(医療費通知)』(原本)を添付することで、明細の記入を省略できます。『医療費のお知らせ』は、大切に保管してください。

「セルフメディケーション税制」も選択可能です

「セルフメディケーション税制」は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です(2021年12月31日までの購入費)。なお、上記の医療費控除と併用はできません。

スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告を行うことになります。

*スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

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

事業概要

(2019年11月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,198人
女 1,473人
計 3,671人

平均標準報酬月額



男 359,535円
女 265,800円
平均 321,924円

被扶養者数



1,306人
1人当たり扶養率
0.36人

介護保険第2号被保険者数



1,093人