



## 新年のご挨拶

システナ健康保険組合  
理事長 国分 靖哲

謹んで新年のご挨拶を申し上げますとともに、新型コロナウイルス感染症の影響拡大を憂いお見舞い申し上げます。

また、被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健保組合におきましても保険料収入の減少などにより、財政悪化が懸念されています。

従来、健保組合を取り巻く環境は、少子高齢化の進行により厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫ってきております。これにより健保組合の存続が危ぶ

まれる事態も想定され、状況次第では解散する組合が増加するものと見られております。だれもが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健保組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型の社会保障への転換が急務です。

昨年7月に閣議決定された「骨太方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として、「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医療分野等においては、マイナンバーカードを活用し、生涯を通じた個人の健康情報等を把握できるPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の拡充、オンライン資格確認等のための「保健医療データプラットフォーム」の本格運用などの項目が示され、ICT化が加速さ

れます。さらに、政府は今秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。

当健康保険組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。みなさまにおかれましては、ジェネリック医薬品のご利用や、人間ドックなどの健診事業をご活用し、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

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て、新年のご挨拶とさせていただきます。

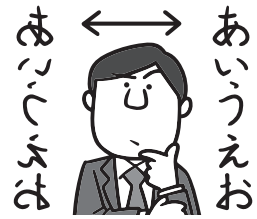


身に付けよう 脳トレ習慣

アドバイザー：公立諏訪東京理科大学 情報応用工学科教授 篠原 菊紀

# 鏡文字を読んでみよう

“反転”や“回転”という工程をプラスするだけで、身の回りにあるさまざまな情報が脳トレに早変わりします。街中や移動中など、ふとしたときにできる脳トレなので、習慣にしてみてください。



## 初級

胸の前で本を開き、鏡に映った文章を読んでみましょう。絵本なら、子どもへの読み聞かせを兼ねられますね。



## 中級

アナログ時計の向きを逆さや左右90度に倒したり、鏡に映したりして、時間を答えてみましょう。任意に時間を設定し、複数人で競ってもおもしろいのでおすすめです。



## 上級

鏡文字を書いてみましょう。最初はひらがなから、慣れてきたら難しい漢字にもチャレンジしましょう。書いた鏡文字は鏡に映して書けているかチェックしましょう。



## 話題の健康情報

令和2年1～9月の受診者は約1,400万人、前年同期比で約700万人減少

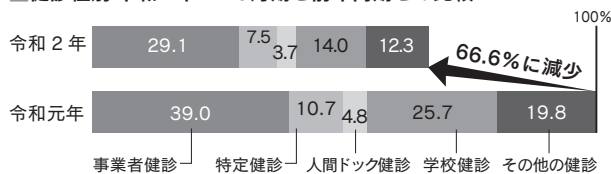
# 年度内に健診を受けましょう!



日本総合健診医学会、全国労働衛生団体連合会が会員機関に行った新型コロナウイルス感染症の感染拡大による健診受診者の動向と健診機関への影響について、実態調査の結果がとりまとめられました。

- 緊急事態宣言解除後も、特定健診、人間ドックでは前年同月比1～2割減となっており、感染リスクへの不安などから受診抑制が働いている可能性がある。
- 緊急事態宣言等で健診を中止または延期した受診者について現状の受診傾向が続けば、今年度末までに約1割の未受診者が発生する可能性がある。

■ 健診種別 令和2年1～9月期と前年同期との比較



健診機関は最大限の感染防止策に努めています  
～安心して受診してください～

- 健診施設は、3つの「密」を可能な限り回避。受診者と健診施設職員相互の安全確保のためマスク着用を原則とする。健診受付後は、体温測定を行い、受診者の健康状態を確認。
- 巡回型健診においても施設健診と同等の受診環境を整える。
- 体調等がよくない受診者には受診をお断りしている旨を事前に通知。

「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」より

上記以外にもきめ細かな感染防止策に努めながら、健康管理に欠かせない健診が実施されています。“今年受診は見送ろう”などといわず、ぜひ年度内に受診してください。

# デスクワークの男性は腎臓病リスクが**高い**可能性

## ●腎臓病の予防は日本の重要課題

慢性腎臓病などで腎機能が低下すると、人工透析による治療を導入することになります。日本では透析患者が年々増加しています。人工透析は高額な医療費がかかり、治療の頻度や時間が負担となって日常生活が制限されることになります。そのため、慢性腎臓病の予防は日本の重要な課題の一つとなっています。

## ●長時間の座位は腎臓病リスクにも影響

長時間の座位は、メタボリックシンドロームや糖尿病、心血管系疾患などの生活習慣病、また死亡のリスクであることが近年わかってきています。大阪大学の調査により、長時間の座位は腎臓の機能にも影響を及ぼしている可能性が明らかになりました。

この調査によると、「主な就業形態」を「座位」と回答したデスクワークの男性 3,449 人は、それ以外の男性 1,538 人よりも、たんぱく尿（尿たんぱく  $\geq 1+$ ）のリスクが 1.35 倍上昇していることがわかりました。女性では座位とたんぱく尿の関連は認められませんでした。たんぱく尿は、腎臓病の主要な特徴の一つであり、また将来の腎機能の予測因子でもあります。

主な就業形態が「座位」の男性は、それ以外の男性に比べてたんぱく尿のリスクが **1.35 倍**



この結果から、座っている時間を短縮することによって腎臓病の予防につながることを期待されます。デスクワークの人は、仕事中に意識して席を立てて歩いたり、時間を決めて体操をするなど、体を動かすことを心がけてみましょう。

## 歯とお口の健康

### Q&A

# 最近、中高年に増えている ドライマウスをご存じですか？

健康な成人の場合、1日平均 1.5 リットル分泌される唾液が何らかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。

### Q. ドライマウスはなぜおこる？

A. 比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあつて自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因になります。

#### ドライマウスの原因となる疾患

- 糖尿病 ●更年期障害 ●腎不全
- シェーグレン症候群 など

#### 副作用でドライマウスをおこす薬剤

- 抗うつ剤 ●抗不安薬 ●降圧剤
- 抗ヒスタミン薬 ●鎮痛剤 など



### Q. お口の健康に どんな影響があるの？

- A. ●むし歯・歯周病の発症リスクが高まる  
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。
- 口臭が悪化する  
ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

ドライマウスの人は… 歯みがきをしっかりとするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、  
・適度に水分を摂る  
・食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す などの方法で対応しましょう。

# 医療費控除を活用していますか？

確定申告の期限は令和3年3月15日までです（5年間申告可）

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご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。



## ポイント1 「医療費控除の明細書」を添付しましょう

国税庁ホームページから「医療費控除の明細書」をダウンロードして、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、ご自宅等で5年間保管しておく必要があります。

なお、令和2年分の確定申告から、原則として領収書のみを添付（または提示）による申告は認められませんのでご注意ください。



## ポイント2 健保組合発行の「医療費のお知らせ」を利用できます

当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」は紛失しないように、大切に保管しておきましょう。

※「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費等については、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保管する必要があります。



### 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
- 通院費用や往診費用、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

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円（総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額）}$$

※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、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など

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

### 事業概要 (2020年11月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,380人  
女 1,731人  
計 4,111人

平均標準報酬月額



男 351,331円  
女 264,495円  
平均 314,767円

被扶養者数



1,313人  
1人当たり扶養率  
0.32人

介護保険第2号被保険者数



1,131人