



新年のご挨拶

システナ健康保険組合
理事長 森下 緑

各種健診や健康づくり事業を ご活用ください

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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、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るご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く状況ですが、少子高齢化に歯止めがかからず、2025年には団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となることなど、取り巻く環境は年々厳しさを増しております。

一方で、新型コロナウイルスの流行を契機に、政府は医療分野のデジタル化推進を本格化しております。本年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、2024年秋を目前に現行の健康保険証を廃止し

て、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。あわせて、マイナン

バーカードの保険証利用促進のため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されています。さらに、オンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用も本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

当健康保険組合も、データを活用した効率的・効果的な保健事業をさらに推進してまいります。何と云っても組合員のみなさまの日々の健康維持・管理が、この取り巻く状況の最大の解決策となります。

みなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施する特定健診・特定保健指導をはじめとする各種健診、システナなんでも



健康相談ダイヤル、常備薬斡旋などの健康づくり事業を積極的にご活用ください。また、運動の習慣づけや禁煙など日々の健康づくりに留意され、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋のご利用など医療費節減にご協力いただければ幸いです。

結びに、本年がみなさまにとつ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。

再検査や精密検査の項目があったら 早めに検査を!

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか? その場合は、早めに検査を受けましょう。病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかって、早期治療につなげることができます。

あなたはどちらですか?

すぐに再検査を受けると...

気になることは早めに解決!
さっそく再検査を受けました。



1年後...

早めに医療機関にかかり生活習慣改善に取り組むことで、健康な状態に戻る可能性が高まります。

病気の芽が小さなうちに摘み取り、健康な状態で毎日を楽しみましょう。



再検査を受けず放置すると...

忙しい毎日、体調に自覚症状もないため、つい再検査に行きそびれてしまう...



1年後...

病気になってしまうと、体への負担も大きく、治療費もかかります。先延ばしによいことはありません。



健康に勝るものはありません。

再検査や精密検査をすすめられたら、ご自身とご家族のためにもぜひ受けてください。

確定申告をすることで税金が戻ってくる

医療費控除を活用しましょう

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めた医療費等が一定額を超えたとき、税務署に確定申告をすることで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、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。なお、確定申告期限は令和5年3月15日までですが、一般の会社員など確定申告が不要な人が医療費控除を行う場合は、5年以内であればいつでも申告できます。

医療費控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 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



医療費控除の計算式

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

— 10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）

※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、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

- * 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。
- * 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。



セルフメディケーション税制を選択することもできます（対象期間：平成29年1月～令和8年12月）

セルフメディケーション税制は、健診や予防接種など健康への取り組みを行っている人が、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、所得控除を受けられる制度です。セルフメディケーション税制と医療費控除との併用はできないため、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制を選択した場合も、セルフメディケーション税制に関する事項を記載した確定申告書と明細書を提出する必要があります。

* 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（スイッチ）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。なお、令和4年1月から税制対象医薬品の範囲が拡充されています。

セルフメディケーション
税 控除 対象

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。

Q 長期間吸っている人は
禁煙のメリットが少ない？

30年以上も喫煙しています。
今から禁煙すると、離脱症状
が強いわりに、メリットはあま
りないのでは？



A 長年タバコを
吸っていても、
禁煙する
メリットは十分
ありますよ！



もちろん早めに禁煙する方が健康効果は
高いといえますが、長年吸っていても表の
ように禁煙のメリットが十分あります。ぜ
ひ禁煙を！

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙 してからの 経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約 半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非 喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分 に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、 子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と 同じになる

世界保健機関 (WHO) 「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年) より作成



お知らせ

令和4年10月31日付けで三井孝彦氏が選定議員を退任し、後任に久保田雅之氏が11月11日
付けで選定議員へ就任されました。
令和4年11月30日付けで佐藤正理氏が互選議員及び互選理事を退任し、中川明子氏が互選
議員を退任しました。欠員に対する補欠選挙により後任には12月19日付けで大久保昌裕氏、
森田規文氏が互選議員へ就任されました。また、補欠理事選挙により12月23日付けで間中
昭雄氏が互選理事へ就任されました。

事業概要
(2022年11月末現在)

事業所数
 9事業所

被保険者数



男 2,972人
女 2,502人
計 5,474人

平均標準報酬月額



男 327,523円
女 264,158円
平均 298,561円

被扶養者数



1,170人
1人当たり扶養率
0.21人

介護保険第2号被保険者数



1,159人