

健診を受けっぱなしにしていませんか？

健診を受けて、結果を放置していませんか。「要精検」や「要治療」などの指示を無視したのでは、せっかく健診を受けた意味がなくなります。高血圧や脂質・肝機能・腎機能異常などの生活習慣病はかなり病気が進行しないと自覚症状はあらわれません。健診でみつかったときにすぐに手をうちましょう。



花粉症

飛散前の対策を

花粉症の人にはつらい季節がやってきます。くしゃみや鼻水に苦しむ前に対策を始めるのがおすすめです。



■2月上旬から飛散が始まります

花粉症の治療薬は、症状がひどくなってから服用するよりも、症状が出る前や出た直後から服用し始めるのが効果的です。

■体調管理も対策のひとつです

アレルギーの発症は、自律神経の乱れと密接な関係があります。ストレスや疲れ、睡眠不足、運動不足などにより、花粉症が重症化することもあるので花粉症の時期は体調を万全にしておきましょう。

◎花粉症の薬をジェネリックにしてみませんか！

医療機関で処方される薬は2～3ヵ月服用することになるため、これをジェネリックに切り替えると大きな医療費の節約になります。3ヵ月服用した場合、自己負担が約6,000円軽減されるものがあります。



医療費控除の時期です

1年間（1～12月）に自己負担した医療費が*10万円（年収200万円未満の人は年収の5%）を超えた人は、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができます。

医療費控除の対象となる「医療費」は、健康保険の適用よりも幅広く認められています。

申告の期間は3月15日までとなっています。

1年間の医療費合計
(家族分)

給付金・保険等で
補てんされる金額

*10万円

医療費控除対象額
(最高限度額 200万円)

*傷病手当金・出産手当金は差し引く必要はありません。

■詳しくは最寄りの税務署または国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp/>) まで

事業概要

(平成25年11月末現在)

事業所数



8事業所

被保険者数



男 1,486人
女 759人
計 2,245人

平均標準報酬月額



男 383,326円
女 270,664円
平均 345,237円

被扶養者数



1,130人
1人当たり扶養率
0.50人

介護保険第2号被保険者数



677人