



## 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、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関しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、総務省が毎年まとめている「統計からみた我が国の高齢者」によると、平成28年9月15日現在の推計で、65歳以上の高齢者が日本の総人口に占める割合は、過去最高の27・3%となりました。超高齢社会とよばれる状況は確実に進みつつあります。

また、厚生労働省によると、平成27年度医療費（概算）では国民一人当たりの医療費は32・7万円（3・8%増）。75歳以上の後期高齢者は94・8万円で、75歳未満の22万円の4・3倍にのぼり、相変わらず高齢化が医療費増加の大きな要因になっています。

私たち健康保険組合は、多額の納付金を拠出して高齢者の医療制度を支えています。その過重な負担により、全国健康保険組合のおよそ5割が赤字に陥っている状況です。支出の増加に対応するため、ここ数年は、積立金の取り崩しや保険料率の引き上げなどで対応してまいりましたが、それもはや限界に近づいています。

平成29年度からは、健保組合が負担している後期高齢者支援金の算定方法が、報酬（給料）をもとにした「全面総報酬制」に移行されるため、多くの健保組合が負担増を強いられることが必至であり、健保組合を取り巻く財政状況はさらに厳しくなると予測されます。このような現役世代に過重な負担を強いる高齢者医療制度の負担構造については見直しが必要であり、他の健保組合や健康保険組合連合会とともに、適切な対応を求めてまいります。

平成29年度は、みなさまの医療費と健診のデータの分析をもとに保健事業を実施する「データヘルス計画」が3年目となり第1期最終年度を迎えるほか、メンバーについては医療保険に関する情報との連携の本格化等が予定されています。健保組合としては、誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度の一翼を担うという責任のもと、財政の健全化に取り組むつつ、みなさまの健康で安心な暮らしを支えるため、事業実施にまい進していく所存です。みなさまにおかれましては、健康な毎日をお過ごしください。医療費節減にご協力いただければ幸いです。

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。





もしかして病気？

# 気になる症状 ウツ ホント

それとも

病気に関する素人判断は禁物ですが、最初はある程度、素人判断しなければ次に進めないこともあります。そんなときに参考にさせていただきたい、気になる症状の見分け方のポイントを解説します。

監修

医師・医療ジャーナリスト  
森田 豊 先生



生活習慣病や  
がんは遺伝する



親や兄弟姉妹が生活習慣病やがんの場合、本人も同じ病気にかかりやすい傾向があるとされています（遺伝による発症は、がんの場合で5%程度）。家族の場合、食事や運動などの生活習慣が似てしまうため、同じ病気にもなりやすいというわけです。遺伝の心配がある人は、がん検診を受けたり、生活習慣の改善を心がけることで、発症リスクを抑えられます。

脳梗塞は前触れなく  
起こることが多い



●ロレツが回らない、●短い文章が正確に発音できない、●イーッと声に出したときに片方の口角が下がる、●手のひらを上にして両腕を上げたときに片腕が下がってしまう。このうち1つでも当てはまれば、脳梗塞（の前触れ）の恐れがあります。生活習慣病や持病があるないにかかわらず、すぐに医療機関を受診するか、場合によっては、救急車を呼びましょう。

原因がある臓器とは  
別のところが痛む場合がある



たとえば、お腹が痛み、吐き気がすると消化器の病気を考えがちですが、心筋梗塞の場合もあります。これは放散痛と呼ばれ、原因がある臓器とは別のところが痛むことです。心筋梗塞の場合は、肩からあごや歯が痛むこともあります。痛み方や強さ、痛む場所などがいつもとは違うと感じたら、医療機関を受診して原因をはっきりさせておきましょう。

脈の乱れは危険な  
病気の前兆とは限らない



トントンと打っている脈が、突然ドンドンとなって乱れると、誰しも不安になりますが、脈の乱れで受診する人の多くは、期外収縮と診断され、これは特に問題のない脈の乱れの場合が多いです。一般的に、健康診断の結果、健康上の問題がない人の脈の乱れはさほど心配ありませんが、一度は専門医に相談しましょう。

# 健康法のシンジツを掘る

健康法と聞くと、健康オタクといわれる人のみならず、ちょっと試してみたく  
なりますが、なかにはマユツバものも含まれているので要注意。そこで、  
一般にいられている健康法の注意点などを紹介します。

## 野菜を先に食べる「ベジファースト」

○おすすめ

野菜やきのこ、海藻など、食物繊維が豊富な食材や料理を先に食べると、脂肪  
や炭水化物の吸収が抑えられ、ダイエット効果があるほか、食後の血糖の上昇も  
抑制されます。早食いせず、ゆっくりとよく噛んで食べると、食物繊維の効果が  
より期待できます。ただし、かぼちゃ、レンコン、豆類などは、炭水化物を含む  
ので、できれば後に食べましょう。



## 1日1食

×おすすめできません

1日1食しかせず、空腹時間が長く続くと、その後に摂取した食事がドカ食い  
になりがちだけでなく、血糖値の急激な上昇により、インスリンが大量に分泌  
され、太りやすくなります。また、朝食を抜くと、脳出血のリスクが3割以上増  
加するという報告もあります。1日3食を規則正しく食べるのが基本です。

## 指回し

○おすすめ

両手のすべての指先を合わせ、親指から順に、左右の指が触れあわないように  
回していきます。指先を活発に使うことで、脳は刺激されて働きが高まるといわ  
れます。ポイントは、左右で異なる動きを同時に行うこと。指回しだけでなく、  
片方の手は机を叩き、もう片方の手で机をなでる動作を同時に行うことでも、同様  
の効果が期待できます。



## 便秘改善に主食は玄米と雑穀米のみ

×おすすめできません

便秘解消やダイエットのために、食物繊維の  
多い玄米や雑穀米ばかり食べる人がいますが、  
便秘の原因は食物繊維の不足ではありません。便秘は腸の動きが鈍ることによつて  
起こるため、玄米や雑穀米などの食物繊維の多いものを食べ続けると、消化不良を起  
こして逆効果になることも。健康によいからといって、偏らないようにしましょう。



## サウナでデトックス

×おすすめできません

サウナの室温は80~100℃。大量に発  
汗するため、デトックス効果を期待する人もいますが、科学的根拠はありません。  
むしろ、体が温まった後に冷水を浴びる行為は、血圧が急激に変動するため、心臓  
に過度の負担がかかります。家庭での冬の入浴の際に起こるヒートショックも同様。  
あらかじめ浴室を温めておくなど、温度差を小さくする工夫が大切です。



家計の  
助けになる

# 医療費控除



1年間に支払った医療費が一定額を超えたとき、  
納めた所得税の一部が還付されます。これを医療費控除といいます。

1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が10万円（総所得金額等  
が200万円未満の人は、その5%）を超えたとき、税務署に申告すると、支払った医療  
費等の金額が課税所得額から控除され、税金が精算されます。ただし、これは所得控除  
であって、支払った医療費等の全額が戻ってくるわけではありません。また、健康保険や  
生命保険から補てんされた金額は、差し引かれます。

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円(または総所得金額等の5\%)}$$

※補てんされる金額 ①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  
②生命保険の入院給付金等

家族の医療費等も合算して  
200万円まで

対象となる医療費等は、下記のとおりです。  
本人だけでなく、生計を同じくする家族の分も合算できます。  
控除を受けられる金額は、年間で200万円までです。

## 対象となる医療費等の例

- 医療機関に支払った診療費
- 治療のための医薬品代、  
医療器具の購入またはレンタル費用
- 入院時食事療養や生活療養に係る本人負担額
- 通院費用や往診のための送迎費
- 妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- 治療のためのはり・きゅう、マッサージ、整骨院代
- 歯科の保険外費用の一部
- 介護保険制度にもとづく一定の施設  
および居宅サービスの自己負担額 …など

## 対象外の費用の例

- ✕ 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- ✕ 健康増進を目的としたビタミン剤や  
滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- ✕ 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- ✕ 自家用車で通院した場合のガソリン代や  
駐車料金
- ✕ 親族に支払った療養上の世話の対価
- ✕ 治療に直接必要のない眼鏡等の購入費
- ✕ 歯科の自由診療における、一般的な水準  
を著しく超える治療材料費 …など

## 2017年1月1日以降の購入分から セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が創設されます

2017年1月1日から、スイッチOTC医薬品の購入額\*が、生計を同じくする家族の分も含めて年間で12,000円を超えたときは所得控除が受けられるようになります（上限88,000円）。

軽度な不調は自分自身で手当てする「セルフメディケーション」を推進するための制度です。スイッチOTC医薬品を購入した際の領収証も、大事に保管しておきましょう。

なお、この特例を受けるには、特定健康診査を受診していることなどが条件です。また、この特例を受けた場合は、従来どおりの医療費控除は受けられません。

\*スイッチOTC医薬品…処方せんが必要な医薬品のうち、市販薬として購入できるようになったもの。対象となる医薬品が決められています。

## 翌年1月1日から申告

医療費控除等の還付申告は、翌年の1月1日から申告できます。また、5年（時効）を過ぎると申告できなくなります。

還付申告の提出先は、住所を管轄する税務署です。

### 事業概要

（平成28年11月末現在）

事業所数



9事業所

被保険者数



男 1,870人  
女 1,091人  
計 2,961人

平均標準報酬月額



男 371,366円  
女 268,277円  
平均 333,382円

被扶養者数



1,247人  
1人当たり扶養率  
0.42人

介護保険第2号被保険者数



880人