

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うございます。

世界を震撼させた新型コロナウイルス感染症の発生から約2年がたち、被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、生活環境の大きな変化への対応を行っている、あらためて「健康に生活すること」の大切さを実感されている方も多いと拝察いたします。そのような状況の中においても、健保組合の事業運営に対し格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国は加速する高齢化に伴うさらなる医療費の増加が見込まれています。いわゆる「団塊の世代」が本年より75歳に到達し、続々と後期高齢者に移行することで、現役世代の高齢者医療費負担が限界に達し、国民皆保険制度そのものの存続が危ぶまれている状況です。当初「2022年危機」と呼ばれていたこの構造変化は、新型コロナウイルス感染症の発生により実質1年は前倒しになっているという指摘もあり、事態

はすでに深刻なものとなっております。

政府は「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減につながる法改正を成立させ、本年以降順次施行していく予定となっております。しかし、一連の改革内容は現役世代の負担を軽減するためには決して十分とはいえず、健保組合としては一刻も早く、かつ付け焼刃的なものではない抜本改革を望むものです。

健保組合では引き続き重症化予防を見据えた保健事業を推進してまいります。コロナに限らず、病気の進行を防ぐには定期的な健康チェックとその結果を活かした日々の健康管理が大きな鍵となります。健保組合がご案内する各種健診事業は、そうした鍵を強固にする助けとなります。健康であれば必要以上に医療機関にかかることもなく、医療費の節減にもつながりますので、ぜひとも積極的にご活用になり、健康を維

持されますようお願いいたします。

また、ジェネリック医薬品の活用など医療費の適正化についても、ご理解とご協力をいただきたく、よろしくお願い申し上げます。

結びに、みなさまが病気にかかることなく、すこやかな1年をお過ごしになられることを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。





受けてだけで安心しない!

健診結果の意味を理解していますか?

健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。



異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心してください。ただし、ギリギリ正常値の場合は要注意。来年の健診で悪化する可能性もあります。自主的に気をつけておくのがベストです。



要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるようなものではありません（再検査や治療も現在のところ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改善に取り組みましょう。



要再検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑いがある段階です。病気がどうかを調べるため、もっと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受けるようにしましょう。



要治療

すでに病気を発症している可能性があります。今、動くことがもっとも早いタイミングですので、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。間違っても、自覚症状がないからといって放置しないでください。



健診結果は保管しておき、経年変化をチェックしよう

毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェックすることができるようになります。病気でなくても毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですので、捨てずに保管しておくようにしましょう。

みんなの暮らしを守るため
救急車はじょうずに
利用しましょう

東京消防庁の発表によると、2019年中の東京消防庁救急隊の救急出場件数は825,929件で過去最高。また救急搬送された方のうち軽症（軽易で入院を要さない）と判断された割合は54.2%であったそうです。

救急車の出場件数が増えて救急隊が忙しくなると、現場へ到達するまでの時間が長くなってしまいます。もし救急車を呼ぶべきか判断に迷ったらどこに相談すればよいか、お住まいの自治体の相談窓口などを確認しておきましょう。本当に助けが必要な方が救われるように、常日頃から備えておきたいものです。

※明らかに緊急である場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。



判断に迷ったときの
相談先の例

(# 7119) 救急安心センター事業【東京都など】

※この事業を導入していない自治体もあるので、お住まいの自治体の相談窓口をご確認ください。

(# 8000) こども医療でんわ相談

※お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。自治体によって対応時間が異なります。厚生労働省のホームページをご確認ください。

こんな場合は、

所得税の一部が医療費控除戻ってくるかもしれません



病気やけがの治療で医療費を多く支払った



入院で食事の費用を支払った



通院や往診にかかる費用があった



出産した



医薬品の購入が多かった など

このような場合に該当し、医療費等（家族の医療費等も含む）が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が戻ってきます。これを医療費控除といいます。

前年1月から12月の間に、負担した医療費等が、10万円または総所得金額等の5%を超える場合が対象で、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から控除され、税金が精算されます。

確定申告の期限は令和4年3月15日までです。

医療費控除の計算式

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

※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など。

申告に必要な書類

●確定申告書

（国税庁ホームページや税務署等から入手）

●医療費控除の明細書

（国税庁ホームページや税務署等から入手）

当健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで明細書の記載を簡略化することができます。



*申告は、パソコンやスマホでもできます（国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」）

*「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

ご家族の分も含め、特定の市販薬の購入金額が年間1万2,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です。

なお、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用はできず、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制は、健診や予防接種などを受けていることが条件ですが、令和3年度改正でこうした取り組みに関する書類の添付は不要となりました（手元保管）。



マイナンバーカードがあれば確定申告が簡単に

令和3年10月より、マイナンバーカードに保険証機能をもたせるシステムが本格運用されています。これによって、令和3年9月分以降の医療費データがマイナポータルを通じて自動入力できるようになる予定です。保険証利用申込み済みのマイナンバーカードがあれば、e-Taxに情報連携され、医療費データが自動集計されるしくみになっています。

なお、これを利用するには、事前にマイナンバーカードを取得し、マイナポータルから保険証利用の申込みが必要となります。



●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。



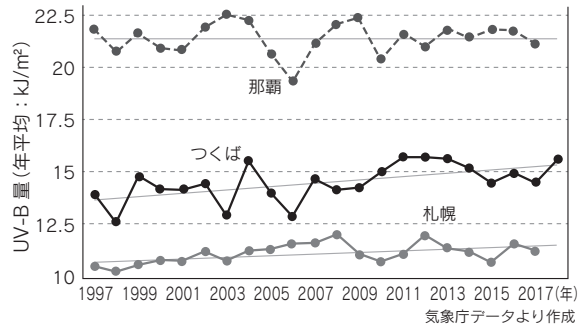
冬も紫外線予防!



冬は日差しが弱まり、紫外線対策をしない人も多いようです。しかし、冬も紫外線の心配がなくなるわけではありません。日本では、紫外線量が長期的に増えているというデータもあります。

油断せずに紫外線対策をして、肌の老化や発がんリスクを防ぎましょう。

●日本各地の紫外線照射量の年平均値の推移



気象庁データより作成

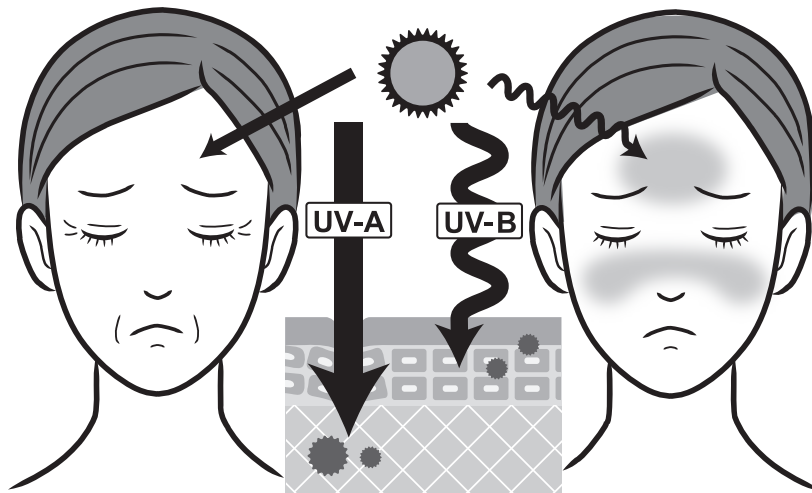
太陽からの日射のうち、目に見えない波長の短いものが紫外線です。3種類に分けられ、このうち地表に到達して私たちの健康に影響を及ぼすのはUV-AとUV-Bです。

UV-A

4～8月に多くなりますが、UV-Bより季節変動が小さく冬場も降り注いでいます。肌の奥まで届き、**光老化***の原因となります。

*光老化とは

紫外線による障害であり、皮膚は厚く色は濃くなります。加齢による老化に光老化が加わり、シミやしわの原因となります。



UV-B

春先から夏にかけて多くなり、冬場は少なくなります。日焼けの原因となります。

やってみよう! 紫外線対策

日焼け止めの塗り方

- 夏と同じように、2～3時間で塗りなおしましょう。ウォーキングなどで汗をかいた場合も同様です。
- 冬の日常生活では、それほど性能の高い日焼け止めをつけなくてもOKです。手の甲や首、耳たぶ、うなじなどにも塗り忘れのないように。

参考 日焼け止めの性能表示

SPF (Sun Protection Factor)

→UV-Bに対する指標で、翌日に生じる皮膚の赤みをもとにした指標。
SPF2～50+。

PA (Protection Grade of UV-A)

→UV-Aに対する指標。PA+～++++の4段階。

サングラス

- 冬は太陽の位置が低く空気が乾燥していて、まぶしく感じやすくなります。
- 強い紫外線が目に入ると、角膜が傷つき、痛みや充血の原因になることも。UVカット加工が施されたサングラスを利用するとよいでしょう。

雪にも注意

- 雪面は紫外線を反射します。日差しが強い日は紫外線対策を忘れないように。

事業概要

(2021年11月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,656人
女 2,163人
計 4,819人

平均標準報酬月額



男 340,933円
女 263,994円
平均 306,399円

被扶養者数



1,285人
1人当たり扶養率
0.27人

介護保険第2号被保険者数



1,185人