

# システナ健保だより

2025.1  
No.123



## 新年のご挨拶

システナ健康保険組合  
理事長 森下 緑



あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと存じます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省が発表した「令和5年度 医療費の動向（メディアス）」によると、令和5年度の国全体の概算医療費は、前年度比約1・3兆円増、過去最高額の47・3兆円となつており、うち約4割を75歳以上の高齢者の医療費が占めています。本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面するところで、今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されています。支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支えあう、全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。

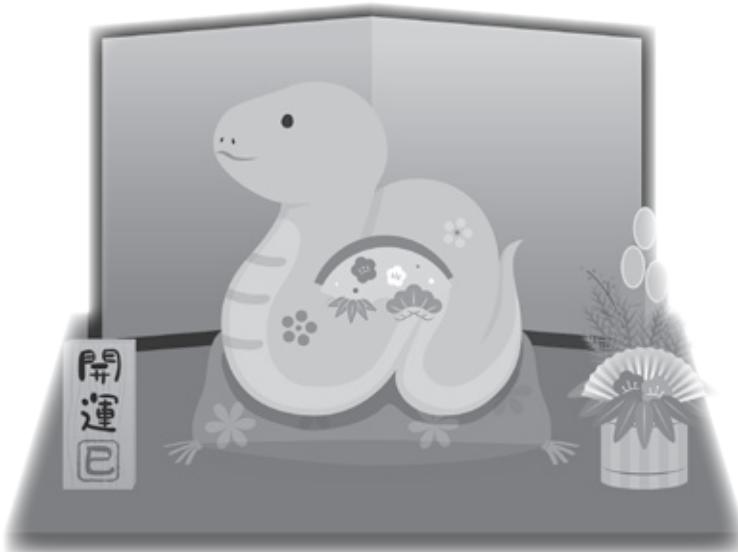
当健康保険組合では、今後もICTを活

こうした状況のなか、国では社会全体で子育てを支えるという理念のもと、「子ども・子育て支援金制度」を創設し、子育て世帯への支援が拡充されます。令和8年度から公的医療保険に上乗せして徴収が始まっていますが、今後、支援金率等の詳細が示される予定です。

一方、医療DXの推進化により、従来の健康保険証については令和6年12月2日より新規の発行を終了し、マイナ保険証へと移行されました。マイナ保険証を利用するなど、質のよい医療が受けられるようになるほか、高額な医療費の支払いの際も、医療機関等での窓口負担が手続きなしで軽減されるなど、さまざまなメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。なお、令和6年12月2日以降も、最長1年間はお手元の健康保険証は使用可能です。また、新規加入者等でマイナ保険証を保有していない方には資格確認書を発行いたします。

用した効果的・効率的な事業展開や医療費の適正化を進めながら、みなさまからの保険料財源を有効かつ大切に活用してまいります。みなさまにおかれましても、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立て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、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 薬のもらい方で 医療費を 節約

ジェネリックに  
しますか？



そんなことは  
ないぞ！

ジェネリックだと  
安くなるけど、  
やっぱり高い薬のほうが  
よく効くのかな…？



## 安くても効き目は確か

お財布に  
やさしいですよ

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性は同等です。



新薬は長い年月と莫大な費用をかけて開発されますが、特許期間が切れたあと、同じ有効成分を使ったジェネリック医薬品が製造・販売されるようになります。新薬に比べて開発期間・費用が少ないため、価格を安くできるのです。

※2024年10月から、新薬を選ぶと、ジェネリック医薬品との差額の一部が自己負担になる場合があります。

ジェネリック医薬品は国で定められた厳しい試験をクリアしており、さらに服用しやすいように大きさや味・香りなどを改良したものもあります。

ぜひ  
ジェネリックで  
お願いします！

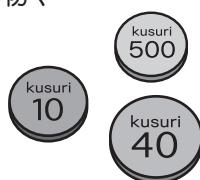


錠剤を小さくしてのみやすく  
したり、ゼリー状や液体に

例



文字や色でのみ間違い  
を防ぐ



コーティングなどで  
苦みを少なく



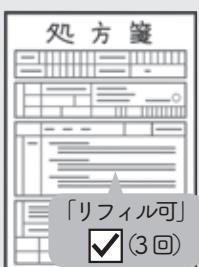
## リフィル処方箋でさらに節約

処方箋の「リフィル可」欄にレ点が記入されれば、リフィル処方箋として使用できます。リフィル処方箋は、医師が可能と判断した場合に発行され、繰り返し（3回が上限）使用できる処方箋です。

処方箋をもらったら確認してみましょう。

リフィル処方箋なら…

- ・薬をもらうためだけの通院が減らせるので、再診料・処方箋料が節約できる。
- ・通院のための移動時間や待ち時間、交通費が節約できる。



冬の入浴が危ない!!

# ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、温度差により**血圧が大きく変動して脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす**ことをいいます。冬の入浴時、とくに高齢者に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

## 冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した血圧は低下していきます。この急激な血圧の変動が脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、そのまま意識を失い、浴槽で溺れて死するケースもあります。

ヒートショックによる事故は高齢者に多く、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が家や居住施設の浴槽で亡くなっています。65歳以上の交通事故死（2,154人）の3倍近くとなっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人も注意が必要**です。

## ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41°C以下、お湯に浸かる時間は10分以内が目安
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐや飲酒後、薬を服用後の入浴は避ける

同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、異変を感じたら声かけを忘れずに！

## 冬の入浴時の温度差と血圧の変化

### ● 室内



暖 血圧安定

### ● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

### ● 浴室



寒 血管収縮・血圧上昇

### ● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下

# 節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください

## ▼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

$$\text{医療費控除額} (\text{最高で200万円}) = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額*} - \text{10万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

\*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、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、パソコンやスマートフォン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。



## マイナポータル連携でe-Taxによる申告がカンタンに！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いもありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>  
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



## 令和7年1月から「確定申告書等作成コーナー」がより便利に！

- スマホでの操作がしやすい画面に
- パソコンで表示される画面もデザインを統一

など、より一層の操作性向上が図られます。



[https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6\\_smart\\_shinkoku/index.htm](https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm)

国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に！」

### ◆ 「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

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用はできません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

#### セルフメディケーション

#### 税控除対象

このマークが目印

 <https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>  
日本一般用医薬品連合会

試算できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧いただき、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

### 事業概要

(2024年11月末現在)

#### 事業所数



9事業所

#### 被保険者数



男 3,116人  
女 2,664人  
計 5,780人

#### 被扶養者数



1,054人  
1人当たり扶養率  
0.18人

#### 平均標準報酬月額



男 347,046円  
女 279,200円  
平均 315,776円

#### 介護保険第2号被保険者数



1,169人