

新年のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 西原 興一郎

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、当健康保険組合の事業運営に対しましては、平素より多大なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、平成27年の日本人の平均寿命は、男性80・79歳、女性87・05歳となり、ともに過去最高を更新しました。男女ともに平均寿命が延びたことは喜ばしいことです。しかし介護等を必要としない自立した生活ができる「健康寿命」との差は、男性で約9年、女性で約12年あり、この期間に費やされる医療や介護などの社会保障にかかる費用も膨大な額となっております。

健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出しており、平成27年度の健康保険組合全体における、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割を超えています。そのため健康保険組合では高齢者医療の負担構造改革の実現とともに、税を原資とした公費投入を求めています。なかなか現役世

代の負担軽減につながる道筋は見えてきておりません。

このような情勢のなかで、健康保険組合としての取り組みの基本は医療費適正化であり、みなさまに対する健康づくり事業の推進や重症化予防といえます。

当健康保険組合では、国の健康寿命の延伸に向けた取り組みのひとつとして、従来の生活習慣病予防としての特定健診・特定保健指導とあわせて「データヘルス計画」を推進し、平成30年度からの第2期データヘルス計画の策定に向けた各種事業の見直しに取り組んでまいります。また、昨年からは始まっているマイナンバー制度については、本年1月から、健康保険組合においても、各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うこととなります。当健康保険組合といたしましては個人情報報の厳格な保護・管理、適正運用に努めてまいりますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心から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。

改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！



平成28年11月29日、東京・丸の内
の東京国際フォーラムにて「平成28
年度 健康保険組合全国大会」が開催
されました。全国の健康保険組合か
ら約3、500人が集結し、「改革
の早期実現！次世代へ安心・納得の
確保を！」を副呼称に下記決議を採
択しました。

決議

日本が世界に誇る国民皆保険制度は今、超高齢社会を迎え、その存続が危惧されている。かつてないスピードで進行するわが国の高齢化は、国民医療費の約6割を占める高齢者医療費の増加に拍車をかけ、その負担が現役世代に重くのしかかっている。

この過重な費用負担により、健康保険組合も厳しい財政運営を強いられ、今まさに存亡の危機にある。これまで保険料率の引き上げで対応してきたが、被保険者1人当たりの年間保険料は現行の高齢者医療制度創設以降、約10万円も増加し、負担はもはや限界に達している。

皆保険制度を持続性あるものとするためには、現役世代の負担軽減が不可欠かつ急務である。平成29年4月に予定されていた消費税率10%への引き上げは2年半延期されるが、消費増税の動向にかかわらず、必要な財源を確保し、公費拡充をはじめとする高齢者医療費の負担構造改革を早期に実現すべきである。また、改革の早期実現とともに、全面総報酬割等に伴う負担軽減措置の確実な実施と更なる拡充、短時間労働者の適用拡大に伴う負担増に対する激変緩和措置など、健康保険組合の安定運営に向けた十分な財政支援を強く求める。

健康保険組合は、自主・自立の特性を生かし、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的な保健事業の推進や、医療費適正化に向けた積極的な取り組みなど、優れた保険者機能を発揮して、国民皆保険制度のけん引役としての役割を果たしてきた。

これからも、データヘルスや健康経営など健康長寿社会の実現へ貢献するとともに、全国約3、000万人の加入者の健康を守り、皆保険制度の中核として、その維持・発展に使命感を持って取り組む所存である。

国民の安心確保に向け、皆保険制度を次世代へ引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

- 一、高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 一、皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、現役世代が納得できる介護保険制度の実現

改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！

平成28年11月29日

平成28年度 健康保険組合全国大会

高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

国民皆保険制度を維持するためには、国民医療費の約6割を占める高齢者医療費をどのように負担していくかが最優先課題であり、高齢者医療費を支える現役世代の負担軽減が不可欠である。高齢者にも応分の負担を求め、公平かつ納得性ある制度へ見直すとともに、必要な財源を確保し、高齢者医療への公費拡充を図るなど、現役世代に過重な負担となつている現行の負担構造の改革を早期に実行すべきである。

皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展

健康保険組合は自主・自立の組織として、事業主と連携・協力して、効率的・効果的な保健事業、データヘルスの取り組みを実施するなど、優れた保険者機能を発揮し、皆保険制度を支えてきた。この健康保険組合を将来に亘って維持し、発展させるためには、保険者機能強化の推進とともに、安定した財政、事業運営が不可欠である。改革の早期実現に加え、過重な拠出金負担の解消とともに、短時間労働者の適用拡大にもつなぐ負担増等、制度面での負担増に対する財政支援の拡充を実施すべきである。

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

増大する医療費の重点化・効率化を行わない限り、どのような制度であっても持続安定性は確保できない。地域医療構想に基づく病床機能の分化・連携の推進や効率的で質の高い医療提供体制の構築、医薬品の適正使用など「経済・財政再生計画」に基づく改革工程表で提示された検討項目にとどまらず、さらなる適正化施策を早急に検討し、確実に実施すべきである。

現役世代が納得できる介護保険制度の実現

介護保険制度の持続可能性を高め、現役世代が納得できる制度にするためには、介護給付費の適正化、給付の重点化等を通じて、保険料負担を軽減することが必要である。また、介護納付金の総報酬割導入については、制度創設時の理念に反するとともに、国庫補助の肩代わりとして現役世代の保険料負担をさらに高めるものであり、断固として反対する。



高血圧を改善しなかった40歳代男性

病気は治療が遅れるほどお金と時間がかかり、心身の負担なども大きくなります。高血圧を改善せずに脳梗塞になった場合と、早期に治療した場合ではどれくらい違うのでしょうか。

生活習慣の見直しや治療を行わず 脳梗塞を発症

一命をとりとめても残る
後遺症と将来への不安

営業職のYさんは35歳のとき肥満と高血圧を指摘されましたが、生活習慣を見直したり、治療をすることなく放置していました。

ある日、会社の打ち合わせ中に突然るれつが回らなくなり、右半身に力が入らなくなったYさん。救急車で病院へ搬送され、検査をした結果、脳梗塞と判明しました。すぐに治療が行われて一命はとりとめました。が、脳梗塞の後遺症で右半身が動かず、言葉もうまく話せなくなったのです。

早く会社に復帰したい一心で、後遺症を回復させるためのリハビリに



とり組み、日常生活は自立して行えるようになりましたが、右片まひが残りました。来週、会社へ行き、今後のことを話し合います。

家のローンや子ども教育費など、まだまだお金がかかるため、もし、仕事をつづけられなかったら：と思うと、不安でなりません。

高血圧を改善 していいたら

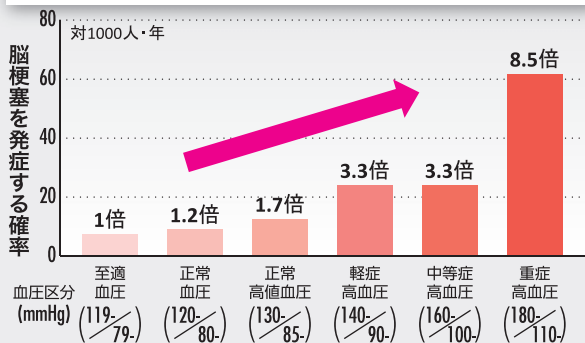
高血圧のコントロールは、
脳梗塞の予防に不可欠

脳梗塞は脳の血管がつまり、血流が途絶えてその先に酸素や栄養が届かなくなるため、脳細胞が壊死し、適切に治療をしても多くの場合、後遺症が残ります。

脳梗塞の最大の危険因子は高血圧です。高血圧の状態がつづく血管に大きな負担がかかって血管壁が硬くなり、弾力性が失われ、動脈硬化が進行します。動脈硬化で血流が悪くなると、心臓がより強い力で血液を送り出すため高血圧が悪化。さらに動脈硬化を進行させるといふ悪循環に陥ります。

そのため、高血圧を予防・改善することは、動脈硬化の進行を抑え、脳梗塞を予防するうえで非常に重要です。

血圧が高くなるほど脳梗塞をおこす確率が上昇



「高血圧治療ガイドライン2009」より

突然、脳梗塞になり後遺症が残るようなことにならないために、減塩や禁煙などを心がけて、高血圧などの動脈硬化の危険因子を減らしましょう。

Yさんや同僚・家族の負担

医療費(8カ月間治療) **322万円**

※その他、家のバリアフリー改修費100万円

	脳梗塞の治療・リハビリ	リハビリ・脳梗塞の再発予防
⌚ 時間	入院 60日間	通院 6カ月間(週3回)
¥ お金	入院・血栓溶解法・リハビリ 270万円	リハビリ 37万円 高血圧の治療 15万円

+

心身の負担

Yさん

- 脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショック
- 体が思うように動かないイラ立ちや悲しみ
- 懸命にリハビリをしても体の機能がなかなか回復せず、まひが残ったショックや悲しみ
- 家族や同僚に負担をかけている自責
- 仕事に復帰できないかもしれない不安や焦り
- 家のローンや子どもの教育費などの心配

同僚

- Yさんが入院やリハビリで会社を休むことによる仕事の負担増

家族

- 夫・父親が脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショックや悲しみ
- 看病と、それによる家事などの負担増
- リハビリや日常生活のサポート
- 多額の治療費や今後の生活の不安

※掲載しているお金や時間はあくまで目安です。医療費には健康保険の給付も含まれます。

高血圧を治療していた場合の負担

医療費(10年間^{*}治療) **300万円**

※35歳から治療した場合の治療期間

	高血圧の治療	心身の負担
⌚ 時間	通院 10年間(月1回)	Yさん ● 高血圧を改善するための減塩や服薬の継続 ● 月1回の通院
¥ お金	治療費・薬代 10年間で 300万円	家族 ● 減塩のサポート

+

早期発見・早期治療 はメリットが多い

- 10年間、高血圧を改善するための減塩や服薬をつづけたり、月1回通院する必要はあるが、脳梗塞にはならずすんだ。
- 治療やリハビリのために会社を長期間休んだり、体に後遺症が残って仕事をつづけられるかどうか不安にかられることはなく、いまま元気に働いている。
- 高血圧の医療費は10年間で300万円程度かかるが、脳梗塞の治療でかかった322万円に比べれば、負担は少ない。



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。

医療費控除額 = 1年間に支払った医療費等 - 補てんされる金額 - 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、医療用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
- 介護保険制度に基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

申告時の書類…マイナンバーの資料も添付

申告に必要な書類等は、次のとおりです。

- 確定申告書（国税庁のホームページからも作成可）
- 医療費等の領収証
- 給与所得の源泉徴収票
- 印鑑
- マイナンバー（個人番号）の資料

平成29年分以降の申告書には、マイナンバー（個人番号）を記入することになります。申告の際は、「**マイナンバーカード**」または「**通知カード+本人確認書類**」の提示または写しの添付が必要です。e-Tax（電子申告）を利用すると領収証や源泉徴収票等、添付を省略できる書類もあります。

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、住所地を管轄する税務署です。

平成29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

平成29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。

詳しくは、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種費用の補助があります

申請は2月末までです。お忘れはありませんか？

当健康保険組合ではインフルエンザ予防接種費用の補助制度があります。
申請は平成29年2月末日までとなっております。

対象期間 平成28年10月1日～平成29年1月31日

対象者 対象期間中に予防接種された被保険者および被扶養者

補助金額 2,000円 ※予防接種費用(自己負担)が補助限度額に満たない場合は、実際に要した費用を補助します。2回接種法の場合でも補助は1回のみとします。

禁煙キャンペーン 宣言者募集中! <まだ、間に合います!>

禁煙しようと思
っているあなた!

禁煙の
きっかけがほしい
と思っているあなた!

医師から
禁煙を勧められて
いるあなた!

この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?

スマートフォンやパソコンで、当健康保険組合ホームページの禁煙キャンペーン申し込みバナーから禁煙宣言していただきますと、禁煙お助けグッズ(禁煙ガム「ニコレット」)を無料で自宅にお送りします。

「ニコレット」は数に限りがありますので、お目に禁煙宣言してください。

- ◆禁煙に失敗してもペナルティーはありません!
- ◆個人情報は厳守されます!



または

兵庫自販健保

検索

当健康保険組合HPのQRコード

組合の現況 (平成28年11月末現在)

事業所数		32
被保険者数	計	4,779人
	男	4,123人
	女	656人
被扶養者数		5,301人
平均標準報酬月額	平均	346,385円
	男	363,153円
	女	240,994円
前期高齢者数 (再掲) ※65歳～74歳	計	186人
	被保険者	107人
	被扶養者	79人

《被扶養者資格の再確認》 ご協力ありがとうございました

当健康保険組合では、健康保険法で定められている加入条件に基づき、16歳以上の被扶養者がいる被保険者を対象に被扶養者資格の再確認を実施しました。

高齢者医療制度への国に納める納付金額は、被保険者だけでなく、被扶養者の人数も含めて決定されますので、被扶養者の資格がないのにもかかわらず、そのままにしておきますと、納付金額が増加することになります。

被扶養者資格の再確認は健康保険組合の財政に大きく影響する重要な事業となっておりますので、組合財政の健全化に向け、今後とも適正な届出にご協力をお願いします。

兵庫わくわくウォーキングマップ



『忠臣蔵』で有名な赤穂四十七士のふるさと、赤穂。討ち入りが行われた冬の時期に、赤穂城下町を歩きながら歴史に思いを馳せてみよう。

スタートはJR播州赤穂駅。駅から赤穂城跡公園までは、漆喰壁に瓦屋根の土産品店などが並ぶ「お城通り」が伸びる。大手門から城内に入れば、すぐに赤穂大石神社と義士史料館にたどり着ける。史料館にある大石内蔵助邸宅の長屋門と庭園をじっくりと鑑賞し、神社に参拝しよう。城内の通路にある赤穂義士の屋敷跡を示す案内板にも要注目だ。城跡では遺構をもとに復元した本丸庭園や天守台を眺め一息つこう。

清水門から城外に出れば、歴史博物館がすぐそこに見える。赤穂の歴史を古代からひもとく展示の数々を見学しよう。そこから新赤穂大橋を渡り、千種川沿いに歩いて赤穂海浜公園へ。潮風に体を冷やされないように、腕をよく振ってしっかり歩き体を温めよう。公園を散策した後は、赤穂八幡宮へと向かう。赤穂の氏神として、江戸時代には各藩主のもとで発展した由緒ある神社だ。

神社に参拝したら、千種川を下って橋を渡り、お城通りへ戻る。ここまできたら、ゴールの駅まではもうすぐ。お城通りでお土産を買いながら帰路につくのもよいだろう。

歴史探訪 忠臣蔵・赤穂浪士のふるさとを歩く

赤穂城跡～赤穂海浜公園コース

約9.3km | 時間58分(目安)



GOAL

START

A 義士史料館



吉良上野介邸への討ち入りで使用した采配などを展示する義士宝物殿や、大石内蔵助邸の遺構である長屋

門や庭園を見学できる。大人450円。
▶赤穂大石神社 ☎0791-42-2054

B 赤穂城跡



江戸時代の城郭跡から、復元などで整備が進められている。復元された本丸門やさまざまな形の石垣のほか、国指定名勝の本丸庭園と二之丸庭園も見どころ。

▶赤穂観光協会 ☎0791-42-2602

C 赤穂市立歴史博物館



「塩と義士」をテーマに、赤穂古来の塩づくりや赤穂城、赤穂義士、旧赤穂水道など、多面的に街の歴史を学ぶことができる。大人200円。

▶赤穂市立歴史博物館 ☎0791-43-4600

D 赤穂海浜公園



海洋科学館や再現された塩田などの学習施設のほか、大観覧車やアスレチック遊具、ボート、芝生広場などがあり、子どもから大人まで楽しめる。

▶赤穂海浜公園管理事務所 ☎0791-45-0800

- ウォーキングコース
- 交番
- 郵便局
- トイレ

