住友理工健康保険組合

健保だより

No.160
2018年 1月

〒485-8550 小牧市東三丁目1番地 ☎0568(77)3514 FAX 0568(77)5382

まだマイナンバーを勤務先に提出していない方は、今すぐ提出を!

詳しくは勤務先の担当者にご確認ください

赤ちゃんが生まれたら…

健康保険組合は、被保険者や被扶養者が出産したときに一時金を、被保険者が出産のため仕事を休んだときに手当金を支給しています。また、生まれた子どもを健康保険の被扶養者とすることもできます。

本人（被保険者）が出産したとき

出産育児一時金

出産手当金

（産前産後休業・育児休業期間中は保険料免除）

3歳

42日 | 出産 | 56日 | 産前産後休業 | 育児休業

家族（被扶養者）が出産したとき

家族出産育児一時金

詳しくはP2～3をご覧ください。

出産したとき

被保険者　被扶養者

出産育児一時金　家族出産育児一時金

出産費の補助として、被保険者には「出産育児一時金」、被扶養者には「家族出産育児一時金」が支給されます。

支給される額　1児につき **420,000円**※

※産科医療補償制度に加入していない分娩機関で出産した場合は404,000円

産科医療補償制度とは?

通常の妊娠・分娩にもかかわらず、生まれた子どもが脳性麻痺を発症した場合に補償金が支払われる制度です。公益財団法人日本医療機能評価機構により運営され、ほとんどの分娩機関が加入しています。
補償対象は、原則として出生体重が1,400g以上かつ妊娠32週以上の出産であり、身体障害者等級1・2級相当の脳性麻痺の重症児の場合です。

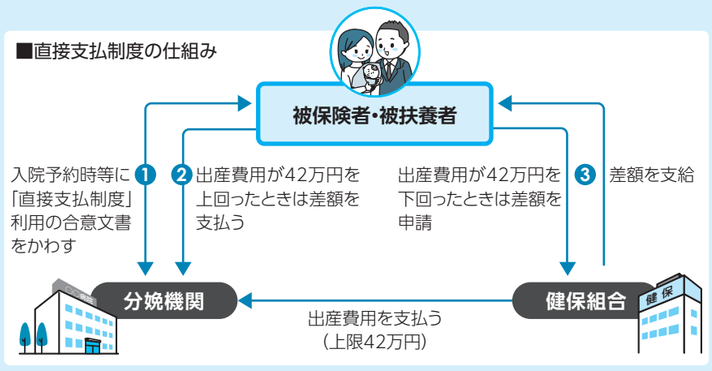
出産費用の窓口負担を軽減する制度があります

出産育児一時金は出産後の申請・支給となるため、窓口で一時的に多額の費用を支払う必要がありますが、この経済的負担を軽減するしくみとして「直接支払制度」「受取代理制度」があります。これらを利用すると、窓口での支払いが出産費用から出産育児一時金を差し引いた額で済むようになります。

直接支払制度

出産育児一時金の申請および受け取りを、分娩機関が被保険者に代わって行う制度です。分娩機関で合意文書を取り交わすだけで済み、当組合への申請は不要です。

■直接支払制度の仕組み



受取代理制度

出産育児一時金の受取代理人を出産予定の分娩機関とする申請を、当組合に事前申請します。厚生労働省に届出を行った一部の小規模分娩機関で利用できます。

「直接支払制度」や「受取代理制度」を利用しない場合は…

分娩機関に出産費用を全額支払った後、「出産育児一時金支給申請書」を当組合に提出してください。

※直接支払制度を利用せず、当組合に出産育児一時金を申請する場合は、制度を利用しない旨の合意文書が必要になります。

赤ちゃんを健康保険の被扶養者とする場合は手続きを忘れずに!

「被扶養者(異動)届」を勤務先の担当者に提出してください。

出産のために仕事を休んだとき

被保険者

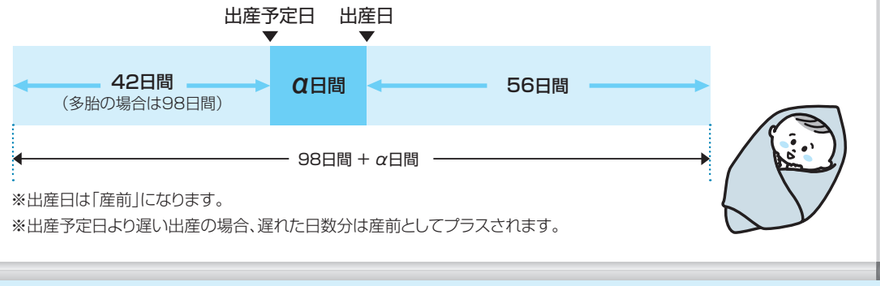
出産手当金

出産のために仕事を休み給料がもらえなかったときには「出産手当金」が支給されます。仕事を休んだ理由は、傷病手当金の場合の「療養のために働けない」という例よりも範囲が広く、働こうと思えば働ける状態にあってもかまいません。

支給される額　休業1日につき　直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額*÷30×$\frac{2}{3}$

*被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、次の①②のいずれか低い額
① 支給開始月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額平均額
② 当組合の前年度9月30日時点における全被保険者の標準報酬月額平均額

支給される期間　産前42日(多胎妊娠の場合98日)・産後56日のうち、仕事を休んだ日数分



※出産日は「産前」になります。
※出産予定日より遅い出産の場合、遅れた日数分は産前としてプラスされます。

産前産後休業中・育児休業中は保険料を免除

産前産後休業期間中および育児休業等期間中の健康保険料は、負担軽減をはかるため、事業主の申し出により免除されます(被保険者負担分・事業主負担分とも)。

免除される期間	産前産後休業・育児休業等を開始した月から、終了した日の翌日が属する月の前月まで

※**産前産後休業期間**:産前42日(多胎98日)、産後56日のうち、出産のため労務に従事しなかった期間
※**育児休業等期間**:最長で子が3歳になるまでの期間

申請は事業主が行います。詳細は勤務先の社会保険担当者にお問い合わせください。

復職後に給与が下がったら“通常より早く”保険料が下がります

産前産後休業や育児休業等の終了後に職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により標準報酬月額が1等級※でも下がった場合は、被保険者の申し出により健康保険料が下がります。

※通常は2等級以上の変動がなければ変更されません。

勤務先の社会保険担当者に申し出てください。

データヘルス計画

…… 2018年度から第2期が始まります ……

当組合では、2015年度からデータヘルス計画に基づいて、さまざまな保健事業を実施しています。これは国の施策によるもので、全国のすべての健保組合が取り組んでおり、2018年度からは第2期が始まります。みなさんの健康づくりをお手伝いする保健事業の基本であるデータヘルス計画のあらましをご紹介します。

データヘルス計画のポイント

- 加入者の医療費データや健診情報等のデータ分析に基づいて、効率的・効果的な保健事業を実施するための事業計画
- 科学的なアプローチにより、事業の実効性を高めることがねらい
- 特定健診・特定保健指導の実施計画と相互に連携して策定
- 第1期は2015～2017年度

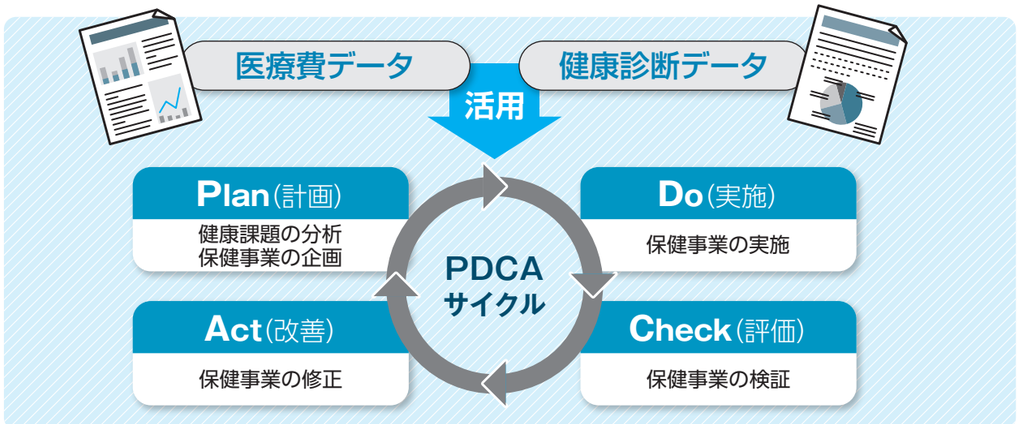
データヘルス計画の目的

超高齢化の進展に伴い、働き盛り世代からの健康づくりの重要性が高まる中、2013年6月に政府が閣議決定した「日本再興戦略」の中で、「国民の健康寿命※の延伸」が重要施策のひとつとして掲げられました。健康寿命を延伸することで、健康寿命と平均寿命の差（日常生活に制限のある健康でない期間）を縮めることが重要とされており、データヘルス計画はその実現に向けた計画です。

※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

データヘルス計画の特徴

データヘルス計画は、「**P**lan（計画）」「**D**o（実施）」「**C**heck（評価）」「**A**ct（改善）」の「**PDCAサイクル**」に沿って効果的・効率的に運営されています。やみくもに事業を実施するのではなく、データを活用して科学的にアプローチすることで、事業の実効性を高めていく。これがデータヘルス計画の特徴です。



2018年度、データヘルス計画は「本格稼動」の第2期へ

2015年度にスタートしたデータヘルス計画は、3年間に及ぶ試行錯誤の第1期を経て、2018年度から第2期が始まります。第2期は「本格稼動」の時期と位置づけられており、健保組合には“加入者の多様なニーズに応える予防・健康づくりの専門家集団”として新たに生まれ変わることができるか、その進化と成果が求められています。

当組合も2018年度に向けて、実情に応じた計画の策定と、その実施のための準備に取り組んでいるところです。

特定健診・特定保健指導実施計画も第3期がスタート

2018年度は、特定健診・特定保健指導実施計画の第3期も始まります。特定健診・特定保健指導は、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防・改善を目的として、40歳以上のすべての被保険者・被扶養者を対象に実施しています。特定健診の結果、生活習慣病のリスクレベルに応じて特定保健指導が行われます。データヘルス計画と相互に連携して実施していかなければならない重要な事業です。

受診率・実施率が低調の場合、納める保険料が高くなる！

特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率によって、健保組合が国に納める後期高齢者支援金が加算・減算されるしくみがあり、第3期では、この加算率・減算率が拡大される予定です。

受診率や実施率が基準に満たず、支援金が加算されると、みなさんから納めていただく保険料が高くなってしまうかもしれません。みなさんには、特定健診を必ず受け、その結果、対象となった方は特定保健指導を積極的に受けていただくよう、お願いいたします。

■加算対象となる特定健診の受診率

	2017年度	2018年度	2019年度～
健保組合	0.1%未満	45%未満	57.5%未満

■加算対象となる特定保健指導の実施率

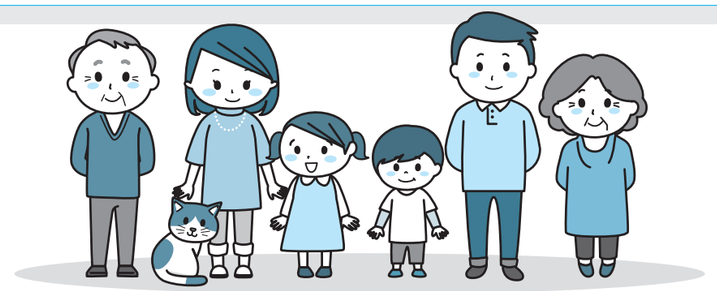
	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度～
健保組合	0.1%未満	2.75%未満	5.5%未満	10%未満

■当組合の実施状況

当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は右記のとおりです。今後基準を満たさなかった場合、後期高齢者支援金の10%、7,300万円の負担増となります。

2016年度	特定健診の受診率	70.8%
	特定保健指導の実施率	7.9%
2017年度の後期高齢者支援金		約7.3億円

10%加算されると ➡ **7,300万円の負担増！**



知って防ぐ
季節の病気

花粉が飛びはじめる前に対策スタート 花粉症

毎年、花粉症に悩まされている人は、花粉が飛びはじめる前から、薬による治療とセルフケアを開始するのが有効です。

花粉が飛びはじめる2週間ぐらい前から薬を用いる治療を「初期療法」といい、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどが出はじめる時期を遅らせ、症状を軽く抑えることができます。スギの花粉は例年2月上旬ごろから飛びはじめるため、初期療法を受ける場合は早めに耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

花粉が飛びはじめる前から、睡眠や運動、食事などの生活習慣に気を配ることも大切。そして、花粉が飛びはじめたら、こまめに花粉情報をチェックし、マスクなどで花粉に接触しない工夫を。こうしたセルフケアも、つらい症状を防ぐのに役立ちます。

花粉症の予防対策

薬による治療

セルフケア

飛散前　症状を出にくくする対策を

初期療法を受ける

症状が出る前から治療をはじめることで、症状を軽く抑えられるため、薬の全体量を減らすことができる。花粉が飛び始める前に耳鼻咽喉科で診察を受け、医師の指導と薬の処方に従って行う。

十分な睡眠、適度な運動、伝統的な和食を

十分な睡眠と適度な運動は自律神経のバランスを整え、鼻の症状をやわらげる。伝統的な和食は食物繊維や味噌などの発酵食品がとれるため、腸内環境が整い、アレルギー反応の予防に有効。

飛散後　花粉に接触しない工夫を

外出するとき

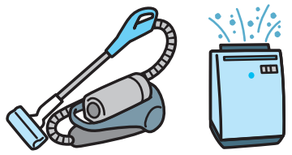
- 目や鼻、口から花粉が入るのを防ぐため、メガネやマスクをつける。
- 衣服は花粉がつきにくいスベスベした素材のものを。
- 花粉の飛散が多い昼前から午後3時ごろまでは外出を控える。

帰宅したとき

- 玄関先で衣服や髪、持ちものについた花粉を払う。
- 手洗い、うがい、洗顔を行う。流水で目を洗ったり、鼻をかむのも有効。

家にいるとき

- 花粉の飛散が多い日は窓や戸を閉めておく。
- 洗濯ものやふとんは室内に干す。
- こまめに掃除をする、空気清浄機を使う。



薬を用いるときの注意点

処方された薬が効かないときは医師に相談を。薬の効き目は人によって違います。また、市販薬は症状が軽いときに使うもの。薬局で買うときは必ず薬剤師に相談しましょう。

受けっぱなしはもったいない！

健診結果を活用しましょう！

検査結果は大切に保管しておきましょう

健診は「受けること」だけが目的ではなく、「受けた後どうするか」が重要です。

受けっぱなしの健診ほどもったいないものはありません。

健診結果を健康管理に活かすポイントをお知らせします。

基準値を外れそうな検査項目はない？

去年より悪化した検査項目はない？

異常なし の人は

油断は禁物。基準値内でも昨年より悪化している検査項目があれば、体の中で異常が起こり始めているサインかもしれません。生活習慣を見直してみましょう。

要再検査 の人は

検査結果が一時的なものかどうか、もう一度同じ検査をして確認することが必要、という状態です。「たぶん大丈夫」と勝手に決めつけず、**必ず再検査を受けましょう**。

要精密検査 の人は

病気が隠れているかどうかを確認するための、より**詳しい検査が必要**な状態です。精密検査の結果、何もなければひと安心。もし病気が見つかっても早期に治療を始めることができます。

要治療 の人は

自覚症状がないからと放置せず、**すぐに治療を始めましょう**。すぐに治療に取り組めば、症状が重くならないうちに治すことができます。

「特定保健指導のご案内」が届いた人は

40歳以上の方はメタボリックシンドロームに着目した「特定健診」を受けていただきます。その結果、生活習慣病のリスクがあると判断された方には「特定保健指導」のご案内が届きます。特定保健指導では、専門スタッフから生活習慣改善の指導を受けることになっていますので、対象となった方は必ず受けてください。

検査や治療を受けずに放っておくと危険!

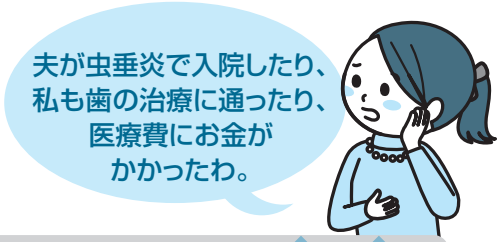
「自覚症状がないから」「面倒だから」「病気が見つかるのが怖いから」と放っておくと、病気が進行し手遅れになることもあります。健康状態を知り、健康への不安をなくすためにも、検査や治療は必ず受けてください。**健診の最大のメリットである「早期発見」を「早期治療」につなげることが大切です。**

医療費控除の活用で税金が返ってくる!

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる制度があります。
支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。

A 医療費が年間10万円を超えたとき

家族の分を含めて、1年間(1月～12月)に自己負担した医療費が10万円(年収200万円未満の場合は所得の5%)を超えたとき、還付申告をすることで税金の一部が返ってきます。



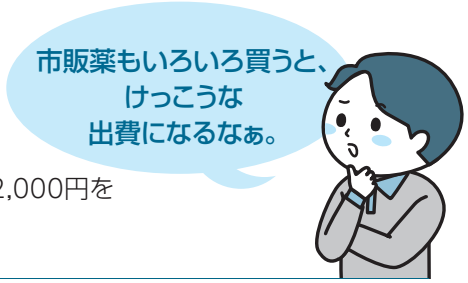
控除の対象となる費用

- ●医療機関に支払った治療費
- ●治療のための医薬品購入費
- ●通院費用・往診費用
- ●入院時の食事療養等の費用
- ●歯科の保険適用外の費用
- ●妊娠から産後までの診察・出産費用　など

控除の対象とならない費用

- ●健康診断や人間ドックの費用
- ●美容目的の整形や歯列矯正費用
- ●自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ●ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- ●インフルエンザ予防接種の費用　など

B 市販薬の購入額が年間12,000円を超えたとき



医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」

家族の分を含めて、対象となる市販薬を購入した額が1年間(1月～12月)で12,000円を超えたとき、還付申告をすることで税金の一部が返ってきます。

対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記のいずれかを受けている人。

●特定健診　●予防接種　●定期健康診断　●人間ドック　●がん検診　など

対象となる医薬品

特定の成分を含む市販薬。厚生労働省のホームページ※で確認できるほか、パッケージにある右のマークが目印です。対象となる医薬品を購入すると、レシートに★や●などの印がついています。

※ http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html

セルフメディケーション 税 控除 対象

マークがついていないものもあります。

「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を併用することはできません。
どちらがおトクになるか考え、ご自身で選択してください。

A 医療費控除

- ◆医療費の自己負担分、治療のために購入した医薬品(セルフメディケーション税制対象の医薬品も含む)
- ◆合計が10万円を超えた場合(上限200万円)

どちらかを選択

B セルフメディケーション税制

- ◆セルフメディケーション税制対象の医薬品のみ
- ◆購入代が12,000 円を超えた場合(上限88,000円)

申告の手続き　還付申告は、お住まいの地域の税務署またはe-TAX(http://www.e-tax.nta.go.jp/)で行います。

医療費控除(還付申告)のみの場合は「申告対象年の翌年から5年間」であれば、いつでも手続きが可能です。

※詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。