

健保だより

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

No.163
2019年2月

（早めの対策で 花粉症を乗り越えよう）

日本人の4人に1人以上が悩まされている花粉症。
もっとも患者数の多いスギ花粉は、例年2～4月に多く飛散します。
毎年つらい症状に悩んでいる人は、飛散前からの対策で症状の軽減を図りましょう。



基本のセルフケア

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉症対策を行っておくと安心です。

花粉情報をチェックする

地域別に1時間
ごとの飛散量
までチェック
できるのね!



環境省花粉観測システム（はなこさん）
<http://kafun.taiki.go.jp>

外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避ける

● 鼻の中と眼に入る花粉数 ●

	鼻の中	結膜の上
マスクなし メガネなし	1,848個	791個
通常のマスク 通常のメガネ	537個	460個
花粉症用マスク 花粉症用メガネ	304個	280個

出典：「的確な花粉症の治療のために（第2版）」

● 素材による花粉付着率 ● （綿を100とした場合）

素材	花粉付着率
ウール	980
化学繊維	180
絹	150
綿	100

出典：「花粉症環境保健マニュアル2014」



飛散の多いときは窓や戸を閉め、 不要な外出を控える



こまめに掃除をする

花粉のたまり
やすい窓の
そばや部屋の
すみなどは
水ぶきが
GOOD!



帰宅時は衣服や髪を払って入室し、 手洗いと洗顔、うがいをする



毎年つらい症状が出る人は飛散前に受診しましょう

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は飛散が始まる約2週間前に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

花粉症の薬もジェネリックを選びましょう!

花粉症の薬にもジェネリック医薬品があります。効きめや安全性は新薬と同等で、価格は2～7割に抑えられます。

みんなで実行! かぜ対策



「かぜなんてたいしたことない」などと油断して、重要な仕事や予定のときに体調が悪くなってしまったら大変です。日ごろから、自身の健康管理と、周囲へうつさないようにする気遣いを心がけましょう。

自分の健康を守る!

かぜ予防の基本の **キ**

「手洗い」

石けんを使って念入りに

「適度な湿度」

湿度50～60%を目安に加湿器などを利用して

「栄養バランスのとれた食事」

1日3食
規則正しく



「十分な睡眠」

6～8時間を目安に、
自分に合った睡眠時間を確保



周りの人の健康を守る!

かぜをひいたら、せきエチケット

突然、せきやくしゃみが出そう!!

周囲の人から顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻を覆う



口と鼻を覆わずそのままくしゃみ

せきやくしゃみなどのしぶきは、2mも飛びます。周囲の人に飛ばして飛沫感染させないように、急いでティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。



人混みでせきやくしゃみが出そう! ティッシュもない!

できるだけ人のいない方向を向き、上着の袖などで口と鼻を覆う



手のひらで口もとを覆う

せきやくしゃみを受け止めた手のひらにウイルスが付着し、その手で電車のつり革などを触ると、次に触る人に接触感染させてしまいます。



せきエチケットのためにマスクを着用

せきやくしゃみは、自分でコントロールできません。口や鼻を覆うのが間に合わないときもありますので、かぜをひいているときは、周囲の人へのエチケットとして、マスクを着用しましょう。



軽い症状の場合は、市販薬でセルフメディケーション

「のどが痛い」「寒気がする」など、かぜかな?と思ったら、症状が軽いうちに市販薬で対応するのもひとつの方法です。持病がない人であれば、のどの痛みやせきなどの症状に合った市販薬を使用し、栄養のある食事や十分な睡眠を心がけることで改善することも少なくありません。

※症状が重いつきや持病がある人などは、「ただのかぜだから」と軽視せず、医療機関を受診しましょう。

風疹患者が急増しています!

妊婦が感染すると胎児に障害が出るおそれが...

風疹が5年ぶりに流行しています。国立感染症研究所によると、2018年の全国の感染者数は2,917人で、前の年の約31倍。2008年に現在の形で統計を取り始めて以降、大流行した2013年に次ぐ2番目の多さとなっています。



? 風疹ってどんな病気?

風疹は、患者のくしゃみやせきなどのしぶきに含まれる風疹ウイルスによっておこる、急性の発疹性感染症です。流行は春先から初夏にかけて多くみられます。

おもな症状

発熱 ▶▶▶▶▶ 大人は39度以上の高熱が出ることもあります。
発疹 ▶▶▶▶▶ 小さくて赤い発疹が顔から出始め、全身に広がります。
リンパ節の腫れ ▶ 耳の後ろや後頭部のリンパ節が腫れて、痛むこともあります。
ただし、感染しても症状が出ないこともあります。

大人が感染すると... 子どもよりも症状が強く出て長引きます。

妊婦が感染すると... 妊娠初期の女性が感染すると、赤ちゃんが目や耳、心臓などに障害をもって生まれてくる可能性があります(先天性風疹症候群)。

🏠 予防接種を受けましょう

風疹の予防接種は、平成7年までは中学生の女子が対象でした(現在は男女とも乳幼児に接種)。そのため患者の約8割は男性で、30代～40代が中心です。予防接種を受けていない人、これまで風疹にかかったことがない人は、風疹ウイルスに対する抗体をもっていない可能性がありますので、予防接種を検討しましょう。とくに次の人は接種をおすすめします。

- ▶ 妊娠を希望している女性(妊娠中は予防接種は受けられません)
- ▶ 妊娠する可能性のある女性が身近にいる家族、会社の同僚など



予防接種が必要かどうか分かる「抗体検査」

風疹に対する十分な免疫があるかどうかを調べる検査です。医療機関で採血し、検査します。通常、検査結果が出るまでに数日間かかります。検査の結果、「風疹の抗体価が低く、感染予防に十分ではない」と判定された方は、ご自身だけでなく、周りの人たちを感染のリスクにさらさないためにも、予防接種を受けましょう。

多くの市区町村が風疹の予防接種や抗体検査の費用助成をしています。
詳しくはお住まいの市区町村にご確認ください。

医療費控除の活用で 税金が返ってきます!



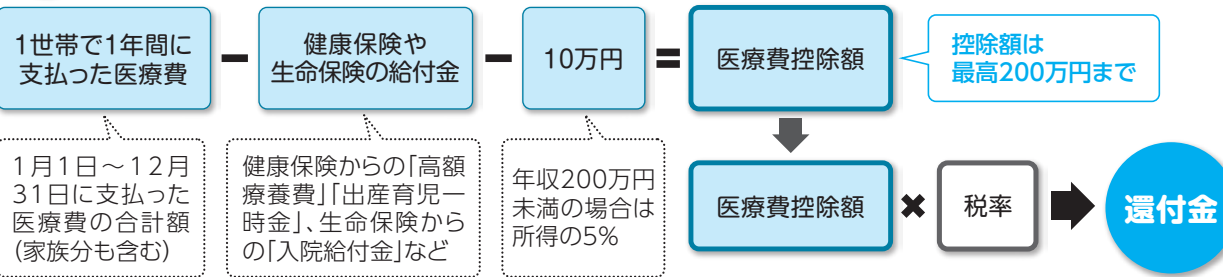
家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、
税金の一部が返ってくる制度があります。
支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。

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。



医療費控除額の計算式

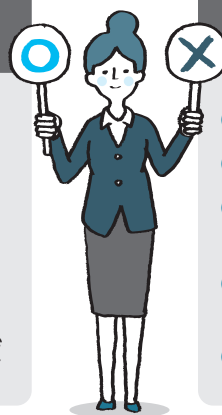


控除の対象となる費用

- 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



医療費控除の申請には健保組合の
「年間医療費のお知らせ」
を活用できます

3月発行予定

医療費控除を申請するときに、健保組合が発行する「年間医療費のお知らせ」(原本)を添付することで、「医療費控除の明細書」の作成を省略できます。当健保組合では、3月に「年間医療費のお知らせ」を発行しますので、ご活用ください。

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。

※2017年1月から始まった、医療費控除の特例です。
(2021年12月31日まで5年の時限制度)



対象となる人

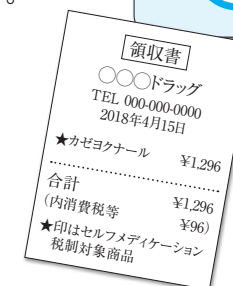
所得税や住民税を納めていて、
下記のいずれかを受けている人。

- 特定健診
 - 定期健康診断
 - がん検診
 - 予防接種
 - 人間ドック
- 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。

このマークのついた医薬品が対象
セルフメディケーション
税 控除 対象



レシートに
★や●などの印が
ついています。

「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。

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

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。

健診や人間ドックを 受けたか？



今年度まだ
受けていない方は
必ず受けましょう

高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、自覚症状のないまま進行します。大切なのは病気を早期に発見し、早期に治療を始めること。そのためには、定期的に健診や人間ドックを受けることが必要です。当健保組合では、みなさんの健康を守るため、各種健診やがん検診の補助を行っています。年に一度は健診を受け、すこやかな毎日を過ごしましょう。



健診の
目的って
何？

- ① 病気を早期に発見し、早期治療につなげる
- ② 健診結果から生活習慣を改善し、病気を予防する

▽そのためには▽

■毎年欠かさず受けましょう

肥満や喫煙など生活習慣病のリスクがある方はもちろん、健康に自信がある方も、1年に1回必ず受けて、健康状態を確認してください。病気の予兆の早期発見につながります。当健保組合が費用を補助しますので、受けないなんてもったいない！

■健診結果はしっかり確認し、保存しておきましょう

再検査や治療が必要と判定されたら、指示に従ってください。「異常なし」であっても、前年に比べて悪化した数値があれば、生活習慣を見直しましょう。

がん検診も定期的に受けましょう

がんは日本人の死因のトップ。2人に1人ががんになっています。しかし、医療の進歩により、早期に発見し治療を受ければ完治することが多くなっています。がんにならない、がんで死なないためには、定期的ながん検診が有効です。



詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

住友理工健康保険組合

検索



トップページの
このバナーを
クリック！

40歳以上の被扶養者の方へ

パート先等で健診を受けたら、健診結果を当健保組合に提出してください

当健保組合が実施する各種健診を受けず、パート先や市町村が実施する健診を受けた方は、健診結果のコピーを当健保組合にご提出ください。

健診結果を 提出するのはなぜ？

健保組合は、加入者のみなさんの健診結果を把握することで健康づくりのための効果的な対応をとることができます。また、40歳以上の方の健診結果を国に報告する義務もありますので、ご協力くださいますよう、お願いいたします。

エキシブ 優先予約のご案内

人気ホテルのお部屋を確保しました。
申込者の中から抽選ですが、確実にご利用いただけるお部屋です。ぜひお申込み下さい。

3月		4月		5月	
9日(土)	23日(土)	20日(土)	27日(土)	1日(水)	25日(土)
鳥羽別邸 【2室】 部屋料金 16,416円	鳥羽別邸 【2室】 部屋料金 16,416円	京都 八瀬離宮 【1室】 部屋料金 16,740円	蓼科 【2室】 部屋料金 16,308円	鳥羽別邸 【2室】 部屋料金 16,416円	有馬離宮 【2室】 部屋料金 25,272円
		箱根離宮 【1室】 部屋料金 22,140円	京都 八瀬離宮 【2室】 部屋料金 16,740円		
		有馬離宮 【1室】 部屋料金 22,140円	軽井沢 【2室】 部屋料金 15,228円		
浜名湖 【2室】 部屋料金 16,308円	浜名湖 【2室】 部屋料金 16,308円	湯河原離宮 【1室】 部屋料金 15,660円		浜名湖 【2室】 部屋料金 16,308円	湯河原離宮 【2室】 部屋料金 15,120円
		鳥羽別邸 【1室】 部屋料金 16,416円			

【申込代表者】住友理工健康保険組合の被保険者

【申込条件】申込はお一人様1室（1室5名定員、鳥羽別邸・5/25湯河原離宮4名定員）1泊2食(朝食・夕食付)で申し込みください。

【申込方法】下記メールアドレスへ必要事項記載の上、お送りください。

件名：住友理工健康保険組合キャンペーン申込

本文：①申込者名 ②日程 ③施設 ④宿泊人数 ⑤夕食（※レストラン名とコース名をご記載下さい）⑥朝食 ⑦保険証番号(記号・番号) ⑧ご連絡先(携帯番号) ⑨住所 ⑩備考(希望のある方のみ)

【締切日】 3月9日(土)は2月11日(月)迄、その他日程は3月3日(日)迄に申し込みください。

【予約回答】 3月9日(土)は2月12日(火)、その他日程は3月4日(月)にメールにて回答させていただきます。

※申込多数の場合は抽選にて回答させていただきます。

※お申込いただいた段階で、メールマガジンへの登録とカレンダーを送付

◆上記キャンペーンは必ずメールで申し込みください。 makoto.hirohata@rt-group.jp

リゾートトラスト施設利用のご案内

通常予約はこちらから

リゾートトラスト 法人インターネット

検索

ご予約はインターネットから可能です。

*法人用インターネット予約システム内、右上の「宿泊ご予約」をクリック

法人ログインID: SRK00001 パスワード: 06231542

住友理工健康保険組合様専用のID・パスワードでログイン後、インフォメーション画面の「施設のご予約はこちらから」をクリック
⇒ご希望施設・ご宿泊希望日を選択し必要事項を入力後、送信ボタンを押してください。

※お申し込み受付完了後、3営業日以内に予約成立の可否をメールでご連絡いたします。
(GW・お盆・年末年始はインターネット予約受付停止となります。予めご了承ください。)
※FAXでの申込も可能です。

◎宿泊できるのは被保険者と被扶養者を含む1親等内の家族です。

それ以外の方が利用する場合は、追加料金として1泊につき、1,000円/人を当健保組合へお支払い下さい。

◎予約は利用希望日の3ヶ月前の同日より可能となりました。(平成31年1月～)



■お問い合わせ■ リゾートトラスト株式会社 法人S&M名古屋グループ

TEL:052-310-2220

【営業時間】 月曜～金曜日/9:00～17:00 (GW・お盆・年末年始は別途休業期間がございます。)

被扶養者の資格確認調査にご協力ありがとうございました

当健保組合では、健康保険の被扶養者になっている方の資格確認調査を年に一度実施しています。今年度の調査にご回答くださった皆様、ご協力ありがとうございました。この調査は来年度も実施いたします。皆様から納めていただいた保険料を正しく使うための大切な調査ですので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



こんなときは被扶養者ではなくなりますので、すみやかに届け出てください

被扶養者が結婚し、
配偶者の
被扶養者になった

被扶養者が
75歳に
なった



被扶養者が
就職した

被扶養者への
仕送りをやめた、
または仕送り額が
被扶養者の
収入を下回った

被扶養者の今後
1年の見込収入が
基準額(下記参照)
を超えた

被扶養者が
死亡した

必要書類

- 被扶養者(異動)届
- 該当する被扶養者の保険証
- 高齢受給者証(交付されている場合)

被扶養者として認められるための要件

- 1 3親等内の親族であること [配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外は被保険者と同居が条件]
- 2 被保険者の収入によって生活していること
- 3 被扶養者となる人の今後1年の見込収入※が下記を満たしていること

税法上の
扶養の要件とは
異なります

- 130万円(月額108,334円・日額3,612円)未満
- 被保険者の収入の2分の1未満(同居の場合)
- (60歳以上または障害のある場合は)
- 被保険者からの仕送り額より少ない(別居の場合)
- (180万円(月額150,000円・日額5,000円)未満)

※ 被扶養者に該当する時点および認定された日以降の年間見込収入額