

# 九電工けんぽ 2020/1

## 新年のご挨拶



九電工健康保険組合  
理事長 鹿島 康宏

新年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、日頃より健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。多くの健康保険組合では保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健康保険組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健康保険組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健康保険組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。

そのような状況のなか、九電工健康保険組合といたしましても、事業主と協働で実施する保健事業「コラボヘルス」、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業「データヘルス」を推進するとともに、昨年2月に開設しました個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を通じてICT化を推進し、みなさまの健康維持・増進をサポートしてまいります。

また、来年度からは本誌「九電工けんぽ」がWeb版に変わり、九電工健康保険組合ホームページならびに「MY HEALTH WEB」への掲載となります。冊子でのみなさまへのお届けは今号までとなりますが、これからも引き続き、加入者みなさまにとって有益な情報を発信してまいります。

本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 目次

新年のご挨拶	1
「MY HEALTH WEB」利用登録をお願いします！	2
医療費控除を活用して上手に節税	3
受診する時間によって医療費に加算あり！	4
新年なので…いつもの薬をジェネリックに替えてみた	5
「スピードウォーク」で運動量アップ	6
生まれ月による今年の運勢 2020	7
『九電工けんぽ』はWeb版に変わります/インフルエンザ予防接種の費用補助 実施要綱	8



# 医療費控除を活用して上手に節税

医療費控除とは、1月～12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、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額から控除され、税金が精算されます。

◆医療費控除の申請「還付申告」は、確定申告期限以後でも5年以内であれば申請可能です。  
 (例) 2019年1月1日～12月31日に支払った医療費の申請可能期間⇒2020年1月1日～2024年12月31日



## 医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用、往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

## 医療費控除の計算式

医療費控除額	=	1年間に支払った医療費等※1	-	補てんされる金額※2	-	10万円(または総所得金額等の5%)※3
		※1 生計を一にする家族の分を合算できます。		※2 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健康保険組合の付加金および生命保険の入院給付金など。		※3 総所得金額等の5%の割合が少ない場合はその金額。

## 医療費の領収書・明細書の代わりに、当健康保険組合発行の医療費通知も活用できます

ご希望の方は、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」から、発行申し込みを行ってください。電子申告用データのダウンロード機能もあります。  
 詳しくは、九電工健康保険組合ホームページならびに、「MY HEALTH WEB」内メニュー「MYデータ」をご覧ください。

## 「セルフメディケーション税制」も選択可能です

「セルフメディケーション税制」は、ご家族の分も含め、スイッチ OTC 医薬品\*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です（12月31日までの購入費）。なお、上記の医療費控除と併用はできません。  
 スイッチ OTC 医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告を行うことになります。

\*スイッチ OTC 医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC (Over The Counter) は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

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

日本一般用医薬品連合会ホームページ「知ってトク！するセルフメディケーション税制」(https://www.jfsmi.jp/lp/tax/) で、どちらがおトクかシミュレーションができます。おトクなほうを選んで申請しましょう。

利用登録をお願いします！

## マイヘルスウェブ

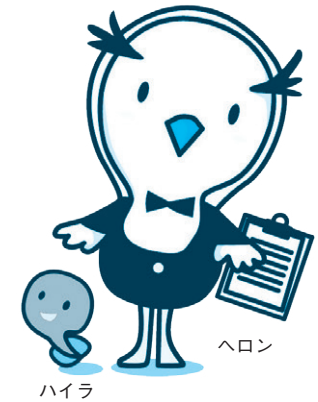


当健康保険組合では、皆様の健康づくりをサポートするために、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設しています。日常の健康管理に役立つ機能をご用意しています。

### <主な機能>

- ・ 医療費明細を見る
- ・ 健康診断結果を見る
- ・ 日々の活動を記録する など

また、「MY HEALTH WEB」のポイントを貯めると、Amazonギフト券などに交換できるサービスもあります。ただし、新規初回登録された方には、もれなく300ポイントがつくキャンペーンを実施しています。ぜひこの機会に「MY HEALTH WEB」に登録して、健康管理にお役立てください。



## 「MY HEALTH WEB」の登録方法

「MY HEALTH WEB」の登録には、個人ごとの専用IDとパスワードが必要です。

- 1 2月にお配りした個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の「ID・パスワードのお知らせ」と「健康保険証」をお手元にご用意ください。
- 2 九電工健康保険組合のホームページにある「MY HEALTH WEB」のバナーをクリックして登録してください。
- 3 「ID・パスワードのお知らせ」を紛失した方は、「ID・パスワード通知書再発行申込」のバナーをクリックして再発行の申し込みをしてください。

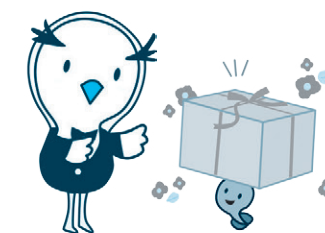
### 「ID・パスワードのお知らせ」「健康保険証」



### 「九電工健康保険組合ホームページ」



※画像は実際のものとは異なる場合があります。



「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL (03) 5213-4467  
 平日9:00～17:00 ※土、日、祝祭日、年末年始を除く (委託先: 株式会社 法研)



新年なので…

# いつもの薬をジェネリックに替えてみた

令和初の新年なので、今まで安いってことは知ってたけど、なかなか手が出せなかった「ジェネリック医薬品」に替えてみました。

## ジェネリック医薬品に替える前は…



ジェネリック医薬品にできるか否かは医師が処方せんで指示します。まずは医師に確認してみましょう。

## ジェネリック医薬品に替えてみた！



ジェネリック医薬品は特許期間が切れた新薬と同じ成分で作られ、認可を得たものが流通します。効きめは新薬と同じです。



ジェネリック医薬品には味や形状など新薬よりものみやすく工夫されているものもあります。



ジェネリック医薬品が安いのは、開発費が安く、開発期間も短くなるためです。



厚生労働省は「2020年9月までにジェネリック医薬品使用割合を80%にする」という目標をたて、健康保険組合にも使用促進の取り組みを求めています。

ジェネリック医薬品に替えることで私たちが負担する医療費が軽減されるとともに、健康保険組合の医療費節減にもつながります。健保財政の安定化のためにご協力をお願いします。

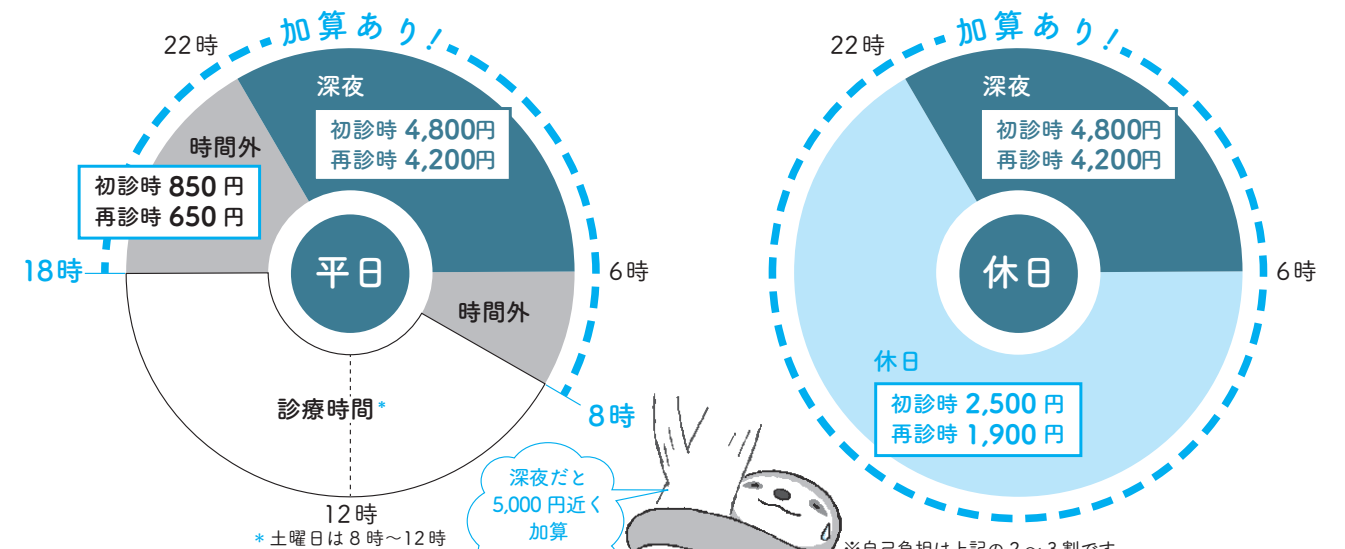
# 知って得する 医療費節約法！

## いま何時？ 受診する時間によって 医療費に加算あり！

病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつかます。平日の日中に受診しましょう。

### 夜間・早朝・休日は「割増料金」がかかります

#### ●病院・診療所における割増料金



#### ●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

※自己負担は上記の2～3割です。  
※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。  
※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8時前や18時（土曜は12時）以降・休日には500円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても8時前や19時（土曜は13時）以降・休日には400円の加算がつかう場合があります。  
※夜間の救急診療を行う医療機関では、初診時2,300円、再診時1,800円の時間外加算がつかう場合があります。

## 長時間待ったのに 再受診が必要になることも

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がいない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。「日中は忙しくて時間がない」など自己都合で受診すると、重症患者の治療の妨げになることも覚えておきましょう。

### 夜間・早朝・休日の診療では実施していないこと

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方（おおむね1～3日分のみ）
- 診断書の発行やワクチン接種 など

→診療時間内の再受診が必要になります。  
※上記は一例で、医療機関によって対応は異なります。

18時までに受付できてよかった～

## 子どもの急な体調不良で困ったときは…「#8000」 子ども医療電話相談

夜間・早朝・休日に起こった子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号（#8000）で相談窓口へつながります。

※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

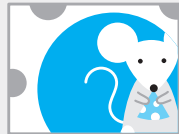


# 今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンポヤージュ



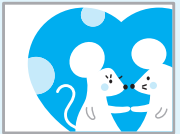
## 1月生まれ



勢いのある運勢。以前からやってきたこと、条件とタイミングが整えば天からのゴーサインが出るでしょう。スピードが勝負となるので、迷わずチャンスをつかんで。未体験の分野に挑戦するのも吉。今後のライフワークとなる可能性があります。愛情面は腐れ縁を断ち切って新しい出会いに注目。あなたから積極的に出れば、バラ色の毎日が待っています。定期的なスポーツで開運。

❖幸運のスポット / プール

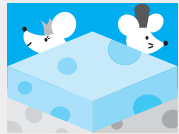
## 2月生まれ



どちらかといえば裏方に回ることが多い年。華やかさは期待できませんが、精神的な充実感をたっぷり得られそう。地域のボランティア活動を通じて知り合った人とは、よいおつき合いができるでしょう。愛情面は相手の都合に振り回されず、自分軸を大切に。音楽や絵画の趣味が似ている異性とは好相性です。余暇は心をリラックスさせて充電を図ること。アロマやマッサージの力を借りて吉。

❖幸運のスポット / 居酒屋

## 3月生まれ



交友関係を中心に、にぎやかな雰囲気になれます。とくに異世代の友人からプラスの刺激を受けて、自分の世界が広がるでしょう。新しい趣味や習い事を始めるのもおすすめ。眠っていた才能が開花するきっかけとなりそう。愛情面は喜ばしい出来事が多い反面、進展を焦らなことが大切。SNSを通じての出会いも視野に入れて吉。余暇はバスツアーなど、団体で行動するレジャーに幸運。

❖幸運のスポット / 史跡

## 4月生まれ



よくも悪くも注目される年。職場では実力以上の仕事を任されて、プレッシャーを感じることもありそう。逃げずに体当たりすれば、驚くほどの成長を遂げられます。キャリアアップのための転職は吉。愛情面はひと筋筋ではいかず、価値観やライフスタイルの違いが浮き彫りになるかも。歩み寄りの姿勢を見せましょう。健康面は体力を過信せずしっかりと休息すること。質のよい睡眠がカギ。

❖幸運のスポット / 道の駅

## 5月生まれ



自己改革が成功し、快進撃が期待できる年。公私ともに一気に活躍の場が広がり、忙しくなりそう。専門的なスキルを身につける好機でもあります。日頃から興味のある分野を掘り下げてみましょう。愛情面は今までにないタイプに心ひかれる予感。最初は戸惑いそうですが、理想的なパートナーシップを築けます。健康はベストコンディションを維持。ヨガなどのメンタルにも効果的な運動を。

❖幸運のスポット / 高層ビル

## 6月生まれ



大きな変化もなく落ち着いた年。趣味や勉強にじっくり腰を据えて取り組みます。対人面では懐かしい人と再会する兆し。同窓会を企画すれば、新たなネットワークが築けるでしょう。愛情面は暗黙の了解で済ませずにコミュニケーションを重視して。スキップも心の距離を離さない秘訣です。金運は順調。思いがけないものを譲り受ける可能性も。ツキの回復にはお墓参りが吉。

❖幸運のスポット / 牧場

## 7月生まれ



人生において大きな転換期に当たる年。転職、転居、結婚、出産など、これまでの環境がガラリと変化するでしょう。幸運の波に乗るには、流れに身を任せることが大事。抵抗や執着は運を停滞させます。また、今後の生き方を左右する影響力の強い人物と知り合う予感。愛情面でのパートナーになり得るかもしれません。レジャーはアクティブに楽しんで。旅行に誘われるのは幸運の予兆です。

❖幸運のスポット / 空港

## 8月生まれ



自分のペースで着実に歩んでいける年。日々のコツコツとした積み重ねが年末には大きく化けるでしょう。職場ではあなたの力が普段以上に必要とされます。先輩や部下との連絡は密にしておくと吉。愛情面は甘いムードから自ら遠ざかりがちですが、婚活中ならばストライクゾーンを少し広げると良縁をつかめます。健康への関心が高まりますが、神経質になりすぎず、体調管理に努めて。

❖幸運のスポット / 老舗旅館

## 9月生まれ



多方面で大きな飛躍が約束されている年。遠慮せずに自分の要望を周囲にアピールしましょう。献身的な仕事ぶりはもちろん、クリエイティブな活動を通じての自己表現が高く評価される兆し。遊び心を忘れないことが幸運をキープします。愛情面は夢のような展開が現実のものとなりそう。あきらめない気持ちが思いを結んでくれます。レジャーや旅行運は好調。楽しい思い出がつかれそうです。

❖幸運のスポット / 美容室

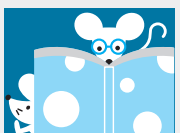
## 10月生まれ



非常に多忙な年。家族の面倒をみる、職場で頼りにされるなど、人のために動くシーンが増えそうです。ストレスを上手に発散しながら、お一人様を楽しむ時間も確保して。2年ほど前から悩んでいた問題には決着がつくでしょう。愛情面は嫉妬心からの束縛に注意。追うよりも追わせる努力を惜しまないこと。ご近所つき合いはおっくうがらずに。意外なところから必要な情報が得られます。

❖幸運のスポット / 親戚の家

## 11月生まれ



明るい知らせや楽しみが多い好調な年。あなた自身、疲れ知らずでフットワークも軽く飛び回れるでしょう。講座やセミナーでの学びが今後の人生に役立つ兆し。おもしろそうと思ったら迷わず受講しましょう。愛情面は軽快さや自由さがお互いの絆を強化します。ささいなことでも疑念の念をもたないように気をつけて。余暇は日帰り旅行や海の幸・山の幸を堪能できるグルメツアーに幸運。

❖幸運のスポット / 登山

## 12月生まれ



精神的・物質的の両面で豊かさを味わえる年。何事にも寛大な心で対応できるあなたの人気上昇します。芸術分野に関する取り組みは大吉。時間をかけて1つの作品を創り上げると、感性と自信がアップします。愛情面はマンネリ対策を講じれば安泰。デートコースに変化をつけるとお互いの魅力を再認識できるはず。健康面は運動不足にご用心。乗り物に頼らないだけでも効果があります。

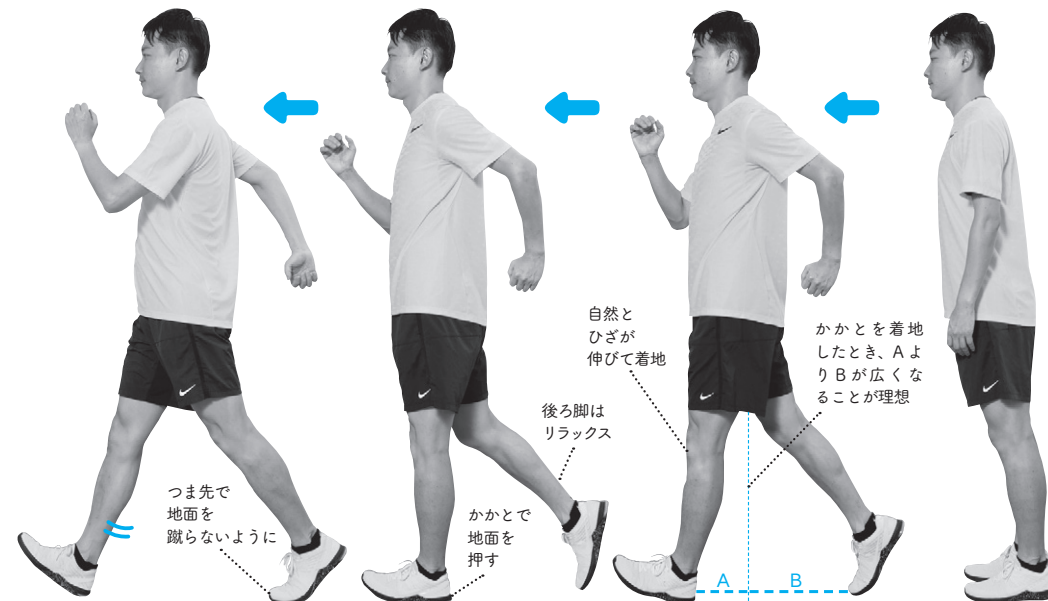
❖幸運のスポット / カラオケ



# 「スピードウォーク®」で運動量アップ

「ウォーキングでは物足りないけどランニングをするのはハードルが高い…」という人は、スピードを少し上げてひじを曲げながら歩く「スピードウォーク」に挑戦してみませんか?

## スピードウォークに挑戦!



後ろにあったもう片方の脚が自然と前に振り出される。  
着地した前脚のかかとにすばやく上体をのせ、重心移動をする。  
体はやや前傾に。脚を前に振り出すのと同じにひじを曲げて後ろに引き、腕を振る。  
リラックスした立ち姿勢から、棒が倒れるように体をゆっくり前に倒す。

### ポイント

- 日常の歩行よりも、速度を上げる(1秒間に3歩が目安)
- ひじを曲げ、しっかりと腕を振る

### スピードウォークの効果

下半身を中心に筋力がアップする!  
心肺機能・基礎代謝が向上し、体脂肪の増加防止や生活習慣病の予防に!  
成長ホルモンの分泌を促し、骨粗しょう症の予防や美肌効果でアンチエイジングに!

## スピードウォークをするときの注意点

### ウォーミングアップを忘れずに

ウォーキングの前には、屈伸運動、アキレス腱のストレッチ、手首足首・ひざ・腰を回すなどの準備運動を行います。ラジオ体操をするのもよいでしょう。力を抜いて柔らかく動かす意識で行ってください。歩き終わった後も準備運動と同じ動きをしてクールダウンしておくことで翌日に疲れが残りにくくなります。



### 頻度や時間は無理をしない

1回10～40分、週1～3回程度から始め、体力と相談しながら調整します。疲労感よりも爽快感を感じられるようになったら、頻度や時間を増やしていきましょう。

### 水分、栄養補給をしっかりと

スピードウォークは運動量が多くなります。空腹時や食後すぐのタイミングで行うのは避け、水分補給はこまめに行いましょう。

### ウォーキングを楽しむコツ

## タイム計測をして、競技スポーツ的な楽しみ方をしよう!

ウォーキングが習慣になってきたら、同じコースを歩くときにタイムを計測してみましょう。タイムを気にしながら歩くと自然と歩く速度が速くなり、フィットネス効果が高くなります。また、「タイムを縮める」という具体的な目標ができるとモチベーションもアップしますので、ぜひ試してみてください。ただし、速く歩くことにこだわりすぎるとケガの原因となるため、無理は禁物です。



※「スピードウォーク®」はウォーキングインストラクター君塚正道の登録商標です。

2020年度から

# 『九電工けんぽ』は Web版に変わります



※画像は実際のものとは異なる場合があります。

九電工健康保険組合の広報誌『九電工けんぽ』は、これまで被保険者の方のご自宅に郵送でお届けしておりましたが、2020年度（4月号）から九電工健康保険組合のホームページ内にWeb版を掲載します。

バックナンバーも掲載しますので、いつでも必要なときにご覧いただけるようになります。パソコンはもちろん、スマートフォン、タブレットでもご覧いただけます。

新しい広報誌を掲載したときには、九電工健康保険組合のホームページ「ニュースとお知らせ」、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」でご案内いたします。

引き続きご愛読くださいますよう、お願いいたします。

## インフルエンザ予防接種の費用補助 実施要項

**補助対象者** 九電工健康保険組合の被保険者（本人）・被扶養者（家族）の方

**申請締切** 2020年2月20日健康保険組合到着分まで

**補助金額** 予防接種1回につき、1,500円まで（ただし、1人年2回まで）

**申請方法** **申請方法が本年度から変更になりました**  
健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にログイン後、補助金申請メニューにて必要事項を入力の上申請してください。  
[補助金申請の方法、「MY HEALTH WEB」への登録・ログインについては、九電工健康保険組合ホームページの「ニュースとお知らせ」も併せてご覧ください。](#)  
※申請は被扶養者（家族）の方の分も含めて、被保険者（本人）の方が行ってください。  
※昨年度までの申請書提出による請求方法は廃止になりました。

**支給方法** 被保険者の所属事業所を通じて支給します。  
（任意継続の方は、加入時届出の金融機関へ振り込みます。）

**注意事項**

- 予防接種は、各自で医療機関に実施の有無や料金をお確かめのうえ受けてください。
- 予防接種にあたっては、医療機関の指示に従ってください。
- 予防接種ガイドラインは、九電工健康保険組合のホームページをご覧ください。