

# 九電工けんぽ

2021/1

## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとつございます。

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、日頃より当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、少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いていることに加え、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健康保険組合の存続が危ぶまれる事態となっております。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健康保険組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型の社会保障への転換が急務です。

昨年7月に閣議決定された「骨太の方針2020」では、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしている状況を受け、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医



九電工健康保険組合  
理事長 鹿島 康宏

療分野等においては、今年の3月からはマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組みが導入される予定です。また、マイナンバーによる情報連携によって、生涯を通じた健康情報・受診記録等を活用した、より良い医療サービスを受けられる仕組みの構築など、ICT化が加速されます。政府は今秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。

当健康保険組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。みなさまにおかれましては、健診等の費用補助制度や加入者向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」などの保健事業を活用いただき、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力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、新型コロナウイルスに対しましては、引き続き、お一人お一人が感染予防・感染拡大防止に努めていただきますようお願い申し上げますとともに、本年がみなさまにとりまして実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

利用登録を  
お願いします！

マイヘルスウェブ

# MY HEALTH WEB

今なら初回登録で 300 ポイント獲得！  
貯まったポイントはギフト券や  
健康グッズに交換！

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 ・各種補助金申請  
・医療費控除申告用医療費通知の申し込み など

<利用対象者> 九電工健康保険組合に加入している  
被保険者（従業員）・被扶養配偶者

初回登録には、以前に対象者皆様にお配りした封書『ID・パスワード通知書』が必要です。紛失された方は、当健康保険組合ホームページから再発行の申し込みをしてください。

※当健康保険組合に加入して間もない方は、まだお手元に届いていない場合があります。お受け取り後、利用登録をお願いします。



## 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** 2021年2月19日 当健康保険組合到着分まで

**補助金額** お一人につき、年1回、1回あたり上限2,000円  
※ただし、小学生以下は年2回まで

**申請方法** 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ご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。

※本年度は、お勤め先によっては会社からの費用補助を併給できる場合があります。

申請方法が異なる場合がありますので、各お勤め先にて必ずご確認ください。

**支給方法** 被保険者の方の所属事業所を通じて支給します。  
(任意継続の方は、加入時に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ホームページをご覧ください。

～ with コロナ ～

# 新しい生活様式

政府の専門家会議の提言により示された「新しい生活様式」。ビフォーコロナ時代には考えられなかったことが多く、まだ慣れない方も多いのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスとの長期戦に向けて、日常生活で意識したいことをご紹介します！



## 運動



テレワークの浸透により、多くの年代で運動量の低下が懸念されています。まずは今よりも10分多く、体を動かすことを意識しましょう。

始業前や終業後に体を動かすことで、仕事とプライベートのオンオフの切り替えにもなります。

## 食事



1日3食、規則正しく食べて生活リズムを整えましょう。

コロナ太りが気になる方は、ゆっくりよくかんで食べることで満腹感が得られ、食べすぎ防止につながります。家飲みやオンライン飲み会では、事前に飲む量を決めておき、飲みすぎないようにしましょう。

## 心の健康



人と会う機会が減っている今こそ、新しいコミュニケーションのとり方が求められます。一人暮らしやシニア世代は、特に意識して交流をもつことが大切です。

電話やメール、トークアプリなどで、家族や友人とのつながりを持ちましょう。

## 健診・特定保健指導



糖尿病などの基礎疾患がある方は、コロナに感染した場合、重症化のリスクが高いことがわかっています。年に一度の健診を受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には特定保健指導への参加が求められます。対象になった方は、ぜひご利用ください。

# 医療費控除を活用していますか？

医療費控除の申告期限は確定申告とは異なり、  
医療費が発生した翌年の1月1日から5年間です。

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご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。



## ポイント1 「医療費控除の明細書」を添付しましょう

国税庁ホームページから「医療費控除の明細書」をダウンロードして、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、ご自宅等で5年間保管しておく必要があります。

なお、令和2年分の確定申告から、原則として領収書のみでの添付（または提示）による申告は認められませんのでご注意ください。



### 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
- 通院費用や往診費用、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

－ 補てんされる金額\*

－ 10万円（総所得金額等の5%のほうが少ない場合は、その金額）

\*補てんされる金額：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

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

## ポイント2 「MY HEALTH WEB」より受付 当健康保険組合発行の

### 「医療費通知」を利用できます

当健康保険組合が発行する「医療費通知」を添付することで、明細の記入を省略できます。「医療費通知」はお申し込みがあった方にのみ発行していますので、ご希望の方は「MY HEALTH WEB」内メニュー「MY データ」からお申し込みください。

※e-Tax用データのダウンロードにも対応しています。

※詳しくは、当健康保険組合ホームページをご覧ください。

## セルフメディケーション税制も 選択できます

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、所得控除が受けられる制度です（令和3年12月31日までの購入費）。

セルフメディケーション  
**税 控除 対象**

セルフメディケーション税制は医療費控除の特例という位置づけのため、医療費控除との併用はできません。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、どちらか一方を選択して申告を行うこととなります。

セルフメディケーション税制は医療費控除の特例という位置づけのため、医療費控除との併用はできません。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、どちらか一方を選択して申告を行うこととなります。

\*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（スイッチ）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。



# クイズ 食の常識・非常識!?

栄養や食に関するあなたの常識、正しいですか？  
クイズに答えて、ご自身の食生活も振り返ってみましょう。

監修 ● 管理栄養士・料理研究家 小池 澄子先生

## 問題 次のうち、緑黄色野菜ではないものはどれ？

- ① トマト
- ② サニーレタス
- ③ ナス



野菜のなかでも、多くとったほうがよいとされる緑黄色野菜。分類の基準は「原則として、可食部100g当たりカロテン含有量600 $\mu$ g以上\*」とされており、サニーレタスも含まれます。カロテンが大幅に少ないナスや玉レタスは淡色野菜です。

なお、トマトやピーマンなど一般的に食べる回数や量が多いとされる野菜は、基準にやや満たないものの、緑黄色野菜に分類されています。

こたえ ③



カロテンには、さまざまな病気の原因となる活性酸素の発生を抑え、除去する効果が期待できます。また、体内でビタミンAに変わって皮膚や粘膜の保護にも役立ちます。

## 問題 インスタントラーメン（袋めん）に含まれる塩分は平均でどのくらい？

- ① 約2g
- ② 約4g
- ③ 約6g



袋めん1食（約100g）の塩分は約6.3g。カップラーメン1食（約75g）でも約5.2g\*です。日本人の塩分摂取目標量は男性7.5g、女性6.5g未満（※）とされているので、汁を全部飲み干すと1日の目標量のほとんどに達してしまいます。

めん類は基本的に塩分量が多いため、汁はできるだけ残し、食べる回数も減らしましょう。

\*高血圧や腎機能の異常がある人は男女ともに6g未満。

こたえ ③



加工食品には、エネルギー量や食塩相当量などの栄養成分表示が義務づけられています。それらをチェックし、生活習慣病の予防・改善に役立てましょう。

\* 文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」による

## 問題 栄養バランスのととり方として正しいのはどれ？

- ① 調子がよければ1日2食でもよい
- ② 「1日30品目」をめざす必要はない
- ③ 脂質、炭水化物の摂取量はできるだけ減らしたほうがよい



1日30品目を食べるのは難しく、食べすぎにつながるおそれもあります。30という数字にこだわらず、できるだけ多くの品目を食べるよう心がけるとよいでしょう。

なお、1日2食では必要な栄養素の量が不足しがちになるので、1日3食とることが基本。また、脂質や炭水化物も適度にとる必要があるため、極端に摂取量を減らさないようにしましょう。

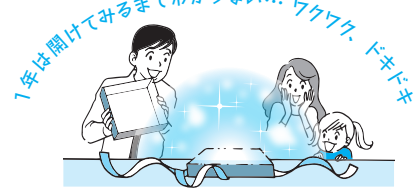
こたえ ②

理想的な栄養バランスをめざすには、「主食・主菜・副菜を組み合わせた和定食」を意識するとよいでしょう。ただし、塩分の摂りすぎには要注意！



# 2021年イベントカレンダー

新しい年を迎えてワクワク？ それとも重要な予定をひかえてドキドキ？  
2021年は新型コロナウイルスの影響により延期になっていた東京オリンピック・パラリンピックが開催され、そのほかの先延ばしになっていたイベントの実施も予定されています。



1月20日

## アメリカ大統領 就任式

11月のアメリカ合衆国大統領選挙で当選した新大統領の就任式が行われます。

3月

## マイナンバーカード、保険証としての利用がスタート

医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、資格確認ができるようになります。また、マイナポータルに登録すれば、3月から自分の特定健診情報が、10月から薬剤情報・医療費情報が確認できます。



5月26日

## スーパームーンの皆既月食

この日には月が最も地球に近づいてきて大きく見える「スーパームーンの皆既月食」が日本全国で観測できます。なお、11月19日には一部分だけ欠ける「部分月食」があり、どちらも月の表面が赤色に染まる光景が見られます。

3月11日

東日本大震災から10年 各地で追悼式典が行われる予定です。



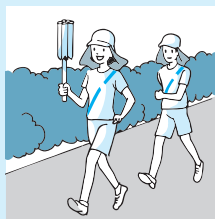
8月24日

## パラリンピック開幕

7月23日

## 東京オリンピック開幕

新型コロナウイルスの世界的な流行により、前年より1年延期しての開催となります。1年間の延期というのは、近代オリンピック史上始めて以来のことです。



9月11日

## アメリカ同時多発テロから20年

世界貿易センタービル跡地のグラウンド・ゼロにて追悼式典が行われる予定です。

10月17日

## 東京マラソン開催

新型コロナウイルスの感染拡大によりイベントの参加人数制限が続く状況をふまえて、3月から10月に延期しての開催となります。一般ランナーが参加する通常規模で行われる予定です。

## その他のスケジュール（時期未定）

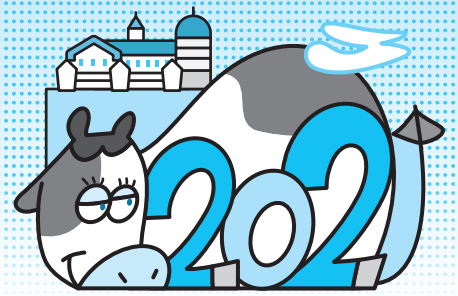
- 横浜みなとみらいに大型複合ビルが開業。最先端プラネタリウムが出店、ロープウェイが設置され、神奈川大学の新キャンパスが開校するなど、スケールアップしたエリアに生まれ変わる
- 米国、日本、カナダ、中国、インドの5カ国が協力して建設する世界最大の次世代天体望遠鏡をハワイに設置
- 世界初の宇宙ホテル「オーロラステーション」が地表から320kmの軌道にて開業

楽しみにしているイベントも、体のコンディションが万全でないと参加できなくなってしまう場合があります。1年の初めに健康診断や人間ドックの予定を組み込み、ご家族のみなさんと、健康づくりに取り組みましょう。

生まれ月による

2021年

# 今年の運勢



ルネ・ヴァン・ダール研究所 / ステラ・ボンボヤージュ

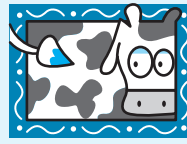
## 1月生まれ



本来の魅力がキラキラと輝き、注目を集めやすい好調運。公私ともに存在感が高まり、お誘いで引っ張りだこに。ファッションやヘアスタイルを季節ごとに変えて、会うたびに違う印象を周囲に与えるとさらに人気アップします。憧れの人や尊敬する人との縁もつながりやすい年。愛情面はロマンティックで情熱的。体力面も問題なく、バイタリティーにあふれますが、夏の熱中症に注意。

◆幸運のスポット / エステサロン

## 2月生まれ



出番が多く活躍のステージが用意されている年。人前になる機会や実力以上の仕事を任される場面も増えそう。成長の糧になると思って引き受けましょう。対人面では異世代との交流にツキあり。発想のヒントや刺激を受けて日常生活にも活かそうです。愛情面は好意をストレートに押し付ける傾向が大。相手との心地よい距離感を大切にしましょう。ストレスはこまめに発散して。

◆幸運のスポット / 美術館

## 3月生まれ



情報のアンテナを張り、時代の流れに乗っていける順風満帆な年。老若男女問わず人との交流が活発になります。SNSなどを活用して新しい人脉やネットワークを積極的に築くと吉。そこから理想的なパートナー候補が浮上する予感。レジャー運も◎。初めて訪れる土地で開眼する出来事がありそう。頭をよぎった場所はスルーしないで。健康面は疲れ知らずでエネルギーに過ごせます。

◆幸運のスポット / 大きな橋

## 4月生まれ



普段よりも慎重な姿勢が求められる年。余計な一言をグツと飲み込むとトラブルは避けられるはず。他人の動向を気にしがちですが、自分のやるべき作業に集中すること。愛情面は我を通すより、相手のリクエストを優先すれば難しく過ごせるでしょう。定期的な片付けや不要品の処分も開運のカギ。体調面は無理をせず健康管理の徹底を。

◆幸運のスポット / シアター

## 5月生まれ



周囲の意見に流されやすく、自分軸が緩みやすい星回り。噂や誤情報に振り回されたり、取り越し苦労をする場面も少なくありません。そんなときは一人静かに心と対話する時間をつくりましょう。本当にやりたいことが見えてくるはず。愛情面は肩書きより相手の中身をよく観察して。腐れ縁は断ち切る好機です。健康面は不摂生な生活に陥らないようご用心。規則正しいリズムを維持して。

◆幸運のスポット / 遺跡

## 6月生まれ



運気はやや低迷ムード。頼み事や相談を持ちかけられ、人のために時間を費やす年になりそう。前半は張り切ってこなせますが、次第にスタミナ切れの心配が。自分を犠牲にせず、楽しみを追求するプライベートも忘れないで。何事もバランスが肝心です。愛情面でも尽くすより甘えさせてくれる相手が必要。健康面は目の酷使に注意して。余暇は水辺や自然豊かな緑に包まれて過ごす吉。

◆幸運のスポット / スバ施設

## 7月生まれ



躍動感にあふれる快活な雰囲気ではありますが、根拠や計画性がないと足をすくわれる暗示。何事も一足飛びにせず着実に進みましょう。焦らないことであなた自身がラクになり、周囲からの信頼度もアップするはず。愛情面もドラマティックな時期だからこそ、時間をかけて相手を見極めて。健康面はフットワークが軽く良好。早朝や食後のウォーキングを日課にすると心身とも軽快に。

◆幸運のスポット / 楽器店

## 8月生まれ



持ち前の行動力で重要なチャンスをつかめる発展運。先のことや損得はあまり考えずに、思いついたアイデアは早めに実行に移すと吉。協力してくれる人も複数現れ、夢や目標があっという間に実現へと運びます。よい意味で周囲をあなたのペースに巻き込めるでしょう。愛情面の展開もスピーディー。障害があっても強い絆で乗り越えられる予感。健康面はあわてているときのけがに用心。

◆幸運のスポット / スポーツジム

## 9月生まれ



積み重ねてきた努力が実りを迎える結実運。その収穫やご褒美をたっぷり受け、精神的にも物質的にも満足できそう。新規のことに着手するよりは、過去の形跡をじっくり振り返って、やりかけのことがあれば完成させるのが先決です。愛情面は年齢差のある相手と誠実な愛を育める予感。手順はゆっくり踏みましょう。健康面は嗜好品を適度に楽しめば問題なし。段差での転倒に注意。

◆幸運のスポット / 展望台

## 10月生まれ



気持ちがるくなる出来事が多く、全体的な上昇志向が高まります。交際範囲も拡大して充実しそう。気の合う仲間とのコミュニティにツキ。レジャーも満喫できるでしょう。異性からの注目度が高くモテますが、誘惑に流されてのトラブルがやや心配。健康面は運動不足に陥らないよう気をつけて。話題のエクササイズやダンスを動画で楽しみながら続けると、理想的なボディラインに。

◆幸運のスポット / 宝飾品店

## 11月生まれ



心躍るような知らせや楽しみが満載の星回り。ただし、やるべき仕事をおさなりにしやすいので、片付けてから遊ぶスタンスが正解です。自律心があれば真の実力が身につく、より自信をもてるように。愛情面はフィードバックの合う相手に出会えそうですが、勢いでゴールインは避けたほうが無難。身近な女性のアドバイスが参考になります。健康面は暴飲暴食や高カロリーの外食は控えめに。

◆幸運のスポット / 商店街

## 12月生まれ



孤独を感じやすい年ですが、基本的にリラックスして自分のペースで過ごせます。対人関係は表面上の付き合いに気疲れしがち。本当に心を許せる仲間との語らいを大切に。仕事は縁の下の力持ちに徹したほうが高評価を得られるでしょう。愛情面は魔が差しやすいとき。築いた信頼にヒビを入れないよう慎重に。健康面は不安定。気がかりな症状は素人判断せずに受診しましょう。

◆幸運のスポット / 母校