健保だより

ちから

2017 **5**No.14

WEB版

健康であるしあわせ



平成 29 年度予算のお知らせ2
建診を受けましょう ・・・・・・・・・・・3
坡扶養者健診のご案内4
半日人間ドックのご案内5
セルフメディケーション税制6
わが家のニューフェイス7
肺がんとは 8~9
私の趣味 10
わが家のペット紹介 11

大倉健康保険組合



リフォーム美奈木台 勝浦小首合

- ◆猫種◆ mix
- ◆名前◆
- ミーシャメス 10ヶ月
 - ◆鳥種◆
 - セキセイインコ
 - ◆名前◆

バナナメス 6歳 ライム オス 年齢不詳

昨年6月末に息子が、カラスにつつか れて弱っている子猫を拾って来ました。 その時はまだ目もハッキリ見えなかった ぐらいです。

名前は「ミーシャ」、現在10か月です。 雑種でメス猫です。

我が家にはすでにインコが2羽いましたから、大きくなったら里親を探すことにして、息子が1か月全て世話をして飼っていました。

でも子猫は守ってあげないといけない 気持ちになり、可愛いすぎて結局我が家 の一買になって愛嬌をふりまいて癒して くれています。しぐさや寝ている時の表 情がかわいいです。

インコとは小さい時から一緒でも仲良く はなれないみたいで、それが悩みの種 です。







最近仲良しに なってきて、 隣にいても ケンカしなく なりました。

編集後記

平成 29 年度の予算に続いて平成 28 年度の決算作業となります。28 年度の決算においては組合加入者の高額な医療費が続出という事態は避けられそうです。 常務理事: 岩見 全啓

次から次へと超高額の新薬が健保適用になり、毎月の医療費の請求を見るのが心配です。

事務長:山下 真央

健康保険組合でもマイナンバー制度の本格運用が始まります。厚労省等の役所への提出書類が毎週のよう に山積みです。 松川 恒雄

平成 29 年度 の予算が決まりました。

2月16日に開催した組合会において平成29年度の予算が 承認されました。

一般勘定(健康保険)

収入: 事業主と被保険者の方々から納めていただく健康保険料収入は1億7,192万1千円を見込み対前年比ほぼ横ばいといたしました。今年度も高額の医療費の発生等のリスクに備え、前年度と同様に別途積立金繰入として1億円を計上いたしました。予算総額は対前年度比345万円減の2億7,491万5千円となりました。

支出:みなさま(被保険者)や、その家族(被扶養者)が病院や診療所にかかった医療費などの保険給付費は対前年度比534万2千円増の1億2,867万4千円を計上いたしました。また、国の高齢者医療制度へ拠出する納付金・支援金は対前年度比2,200万9千円減の5,300万5千円となりました。みなさまの健康づくりのための保険事業費は、ほぼ、前年と同額の1,120万4千円を計上しており、インフルエンザ予防接種補助、家庭薬配布・斡旋補助等の各種事業を実施いたします。

今年度の予算におきましても経常差引額では 4,629万円の赤字予算となっており、現状の1,000 分の90の保険料率に対して実質保険料率は 1,000分の113となっており、当健保の医療費と 国の高齢者医療制度への拠出金(納付金・支援金) の動向によっては今後、更なる保険料率の引上 げも考えられ予断を許さない状況です。

平成 29 年度の当健康保険組合の事業運営につきましては、みなさまもご存知のとおり「オブジーボ」や「ソバルディ」といった高額な治療薬の保険適用等の影響により厳しい財政が続くと思われますが、健康づくり事業を積極的に行い単一健保として持続できるよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



健診を受けましょう

健診は将来の介護や長期入院の原因となる生活習慣病の予防につながります。

◆ 生活習慣病が重症化すると、あなたや家族の生活が不自由に! ◆

突然の発作、長期にわたる療養、合併症、後遺症などによって自身だけではなく、看病や介護をしてくれる家族にも負担をかけることになります。

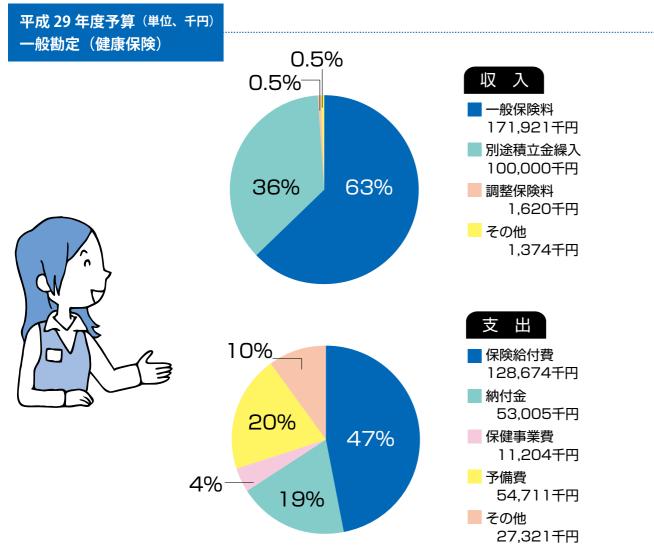
◆ 健康寿命を延ばそう! ◆

「健康寿命」とは「平均寿命」と違い、介護などに頼らず、自立した生活が出来る期間のことをいいます。 晩年寝たきりや認知症など患った状態ではいくら長生きができても仕事や趣味、家族や友人との思い出づ くりなどを十分に謳歌することは出来ません。

介護勘定(介護保険)

介護保険料率は前年と同じ 1,000 分の 16 です。 平成 29 年度の介護納付金は対前年度比 81 万 6 千円増の 1,912 万 8 千円を計上し国へ納付いたし ます。





3

平成29年度半日人間ドックのご案内

(平成29年4月1日~平成30年3月31日) 年度内1回限り。

実質 35,000 円~ 50,000 円の半日人間ドックが健康保険組合の補助により、自己負担 5,000 円(税込)で受診することが出来ます。

●対象者 ■

当組合の30歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(配偶者)

●当組合の契約人間ドック ■

契約人間ドック一覧は大倉健康保険組合のホームページをご覧ください。ホームページを見ることが出来ない方は健保組合まで TEL にてご相談ください。

●人間ドックの受診の方法

大阪府内の人間ドック→健保組合へTEL にて申込ください。 日程他、健保経由で調整いたします。

大阪府外の人間ドック→ご自身でリストにある健診機関で予約し、 健保組合へ連絡してください。



- ※胃検診は胃カメラを選択可能です。差額は健保負担、自己負担なし。 但し健診機関により対応不可の所もあります。
- ※婦人科検診をプラスする場合、5,400円(税込)までは健保負担で受診することができます。 5,400円(税込)を超えた分につきましては自己負担となります。



被扶養者のみなさまへ

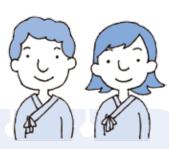
配偶者健診(特定健診)【自己負担なし、全額健保補助】 よりも自身の体についてより詳しく知りたい方は

半日人間ドックの受診をおすすめします。

平成 29 年度 被扶養者(配偶者・家族) 健診(特定健診)のご案内

(平成29年4月1日~平成30年3月31日) 年度内1回限り。

約7,000円~10,000円の受診費用がかかりますが 自己負担0円、全額健保組合の補助で受診することができます。



●対象者 ■

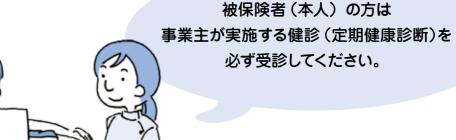
当健康保険組合の40歳以上の被扶養者(配偶者・家族)。

●健診機関

健康保険組合連合会が契約している全国の健診機関で受診することができます。

●予約方法 ■

- ① 健保組合から送付された受診券に必要事項を記入し、有効期限を確認する。
- ②健保連のホームページや支払基金のホームページより最寄りの健診機関を探す。
- ③リストの中から希望する健診機関に直接電話をかける。
- ④ 予約窓口に「集合契約による特定健診を受けたい」と伝える。
- ⑤ 受診できる日時を確認して予約をする。
- ※健診機関では希望する時期に予約が取れないこともあります。
- ●受診される当日は必ず「受診券」と「健康保険被保険者証」を持参してください。
- ●受診される前日または当日の食事の摂取は、健診時間によってことなりますので、健診機関の 指示にしたがってください。



◆「家族のニューフェイス」◆

建設部 徳本 眞男

◆永井 心晴 (ながい こはる) 孫◆ 平成 26 年 5 月 1 日牛まれ

普通の赤ちゃん玩具なんか、面白くな~い! 今、凝っている玩具は、スマートホンれ~す! お母ちゃんの動作を見て覚えてました。 おじいの俺でも、使いこなせないのに、末恐ろしや! 追記 これでも女の子で~す!





<公告>

任意継続被保険者の平成 29 年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規定に基づき次の通りとなります。

上限標準報酬月額 360,000 円

平成28年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額 ※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)が始まりました。

従来の医療費控除とは別の新しい制度は

期間限定(平成29年1月1日~平成33年12月31日)です。 最初の確定申告の提出時期は平成30年2月16日から3月15日までです。

◆制度の概要

健康の維持増進および疾病の予防のために健診や予防接種を受けていて、かつ、制度対象となる OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を越える場合、確定申告をおこなうことにより、12,000 円を超えた額(上限金額 88,000 円)をその年の所得金額から控除できる制度です。

◆対象となる医薬品

OTC 医薬品は厚生労働省のホームページに【対象品目一覧】として公開されています。またその薬品のパッケージには下のような識別マークが記載されています。また、ほとんどの薬局・薬店ではレシートに星印等で判別できるようになっています。

◆申請に必要なもの

定期健診を受けた書類や予防接種の領収書(接種証明)、OTC 医薬品のレシート(領収書)。

- ※今までの医療費控除とセルフメディケーション税制はどちらかひとつしか利用できません、どちらを選択するかは本人の自由です。
- ※所得控除と節税のシュミレーションが次のサイトでできます。 www.jfsmi.jp/lp/tax/ 日本一般用医薬品連合会のホームページ



7

肺がんの検査

血液検査(腫瘍マーカー)

腫瘍マーカーとは、癌が作り出す特殊な物質の うち、主として血液中で測定できるもので、癌 の性質や拡がりの目安を示すものとして使用さ れます。肺がんの腫瘍マーカーとしては、CEA、

SCC、proGRP、NSE、Cyfra21-1 などがあります。 しかし、この検査だけでは肺がんかどうかわか りませんし、癌があっても腫瘍マーカーが異常 を示さないこともあります。

胸部 CT 検査

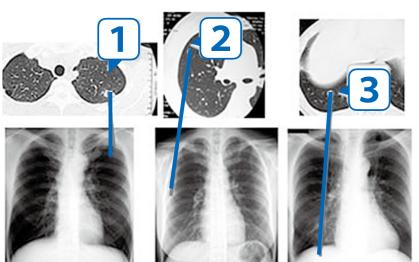
検診で異常が認められた場合やもっと詳しく検 査をしたい時には、胸部 CT 検査は肺がんの検査 として欠かせない検査です。

胸部X線検査は身体の正面から撮影されるもの のため、心臓や横隔膜の影になり死角になって しまい、癌があっても発見しづらいという弱点 があります。

それに対して、CT検査の場合は身体を輪切りに

した状態で撮影をしますので、肺が心臓や胸椎、 横隔膜によって見えづらくなってしまうといっ たことがなく、より精密な検査を行うことがで きます。

また、CTは高度な機械で撮影・画像処理を行う ため、胸部X線検査に比べ画像が鮮明で、病変 部分の状態や様子をしっかり確認できるという メリットがあります。



- 1 肋骨に重なってわかりにくいがん
- 2小さくてレントゲン写真では 発見できないがん
- 3 横隔膜に隠れて見つからないがん

早期がんには CT 検査

画像のように早期の肺がんは胸部レン トゲンでは写らないような早期の肺が んを発見することができます。

CT検査をご希望の方は下記医療機関で受診可能です。

<記事提供>

医療法人社団健診会 東京メディカルクリニック

〒 114-0023 東京都北区滝野川 6-14-9 TEL.0120-770-929 http://www.dock-tokyo.jp



日本のがん死亡者数が 最も高いといわれている病

肺がんとは?

肺がんは肺の気管、気管支、肺胞の一部の細胞が何らかの原因でがん化 したもので、日本のがん死亡者数が最も高いといわれている病です。

肺がんは喫煙との関係が非常に深い癌ですが、タバコを吸わない人でも 発症することがあります。肺がんは初期症状がなかなか現れず、初期段 階で感じる自覚症状もほとんどないため、発見された時にはすでに進行 しているというケースが多いという特徴があります。



肺がんの原因

肺がんの原因として最も有名なのは「喫煙」です。 タバコは身体の機能や細胞に悪影響を与え、吸 えば吸うほど病気にかかるリスクを上げてしま うものです。しかし、肺がんにおいて「喫煙者 ではないから発症リスクが低い」と思ってしま うのは危険です。

喫煙

肺がんの原因として、最も明確になっているも のが「喫煙」です。

特に、肺の扁平上皮癌、小細胞癌と喫煙の関連 性は大きく、これらの肺がんについては非喫煙 者が発症することは非常に稀です。

喫煙者のレベルを現す指針に"**喫煙指数**(=1 日の本数×喫煙年数) "というものがあります。 この喫煙指数が600以上の人は肺がんのリスク が大変高いとされて

います。

喫煙者の方が肺がん で死亡する危険度は、 非喫煙者の4~5倍 ともされています。

肺がんになりやすい人

肺がんの日本における男女別の発症者数は、 全がんの中で男性第3位、女性第5位となっ ています。問題なのは死亡者数で、現在、 日本全国で年間約8万人が毎年罹患してお り、そのうち約6~7万人が死亡している と推定されています。

この死亡者数は、全がんの中でもトップで、 肺がんが発症する人が多く、治りにくい病 気と言ってもよいといわれています。

肺がんになりやすい人の特徴

- 40歳以上(特に男性)
- ※発症率が急激に増加するのは60代
- 喫煙者

喫煙指数(=1日に吸うタバコの 本数×喫煙年数)が 600 以上の人

粉塵などを吸い込みやすい環境にある人

肉中心の食生活の方



名古屋支店 永田 祥子

落語

私の趣味は落語です!観る・演じる どちらも します! 大学の落語研究会で初の席を「寿限 無」で踏んでから、打ち込むようになりました。 落語は大きく分けると2種類あり上方と江戸 です。関西弁でするか標準語でするかの違いで すが、私自身は江戸落語をしています。

つい先月には二席演じてください、と依頼が あり「寿限無」「長屋の花見」を演じました。

「長屋の花見」は上方だと「貧乏長屋」とい う演目で知られています。

貧乏人しかいない長屋の連中が酒にみせか けた出がらしのお茶、卵焼きにみせかけたタク アンを飲んで食べて酔ったふりをする話です。



サゲ(オチのこと)は「大家さん、近いうち に長屋に良いことがありますぜ。酒柱が立って る」(酒柱なんてあるはずなく、本当は茶柱。) という少し粋な終わり方。

季節ごとに演目を変えてお客さんに笑っても らいます。社会人になってからなかなか高座に 上がれずじまいでしたがこれからはちょくちょ くやりたいなぁと考えております。

ゆくゆくは動画をネットにあげて、今流行り のユーチューバーだってやれるかも!?(笑) ご依頼は名古屋支店永田まで!(笑)

