

神様を呼ぶ鶏の鳴き声



八百万の神が鶏を
集めて岩戸の前で
鳴かせたと伝えら
れています。この
とき鶏がとまった

日本では古くから鶏は身近な存在であり、現存する日本最古の歴史書『古事記』に収められている「天の岩戸神話」にも登場しています。粗暴なスサノオノミコトの乱行に姉のアマテラスオオミカミが怒って天の岩戸に隠れてしまい、世の中が闇となつてしまったため、八百万の神が鶏を集めて岩戸の前で鳴かせたと伝えられています。このとき鶏がとまった

幸運の到来を告げる鶏

酉は十二支の10番目、月では旧暦の8月、時刻は午後5時から午後7時頃、酉の方角となります。「酉」の字には、果実が熟すという意味があり、動物では鶏があてられています。朝の訪れを告げる鶏の鳴き声は、夜に活動する悪霊や魔物を追い払うものと考えられ、鶏は霊鳥として神聖視されてきました。また、現在は品種改良によって一年中卵を産みますが、本来鶏は冬に卵を産まず、春になると産み始める習性があったため、春の訪れを告げる存在でもありました。こうしたことから、鶏は好機や幸運の到来を告げる縁起のよい動物

とされています。鶏が毎朝夕かさず鳴くのは、鶏に備わる体内時計によってコントロールされているからです。人も朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。酉年の今年、鶏にあやかっつて少し早起きをしてみましょう。気持ちのいい朝が始まる毎日の積み重ねで、健康で幸せな1年になりますように。



鶏のご利益いろいろ

浅草の鷲神社（東京都）などで、毎年11月の酉の日に行われる「酉の市」は、商売繁盛を願う行事で「福をとりこむ」として、縁起物の熊手などが売られます。また、鶏は夜になると、外敵から身を守るために木の枝にとまって眠りますが、とまり木から決して落ちないことから、「業績が落ちない」「試験に落ちない」とされ、鶏が描かれた絵馬なども商売をしている人や受験生に人気があります。一方、「お酉様」として親しまれている鷲神社（栃木県）では、鎌倉幕府2代将軍の源頼家が、幼少の頃に百日咳にかかった際、母の北条政子が鶏肉と卵を断つて祈願し、回復したといわれています。また、子守金神社（岐阜県）は、子どもの百日咳にご利益のある神社として信仰され、全快すると鶏の焼き物を奉納する風習があります。鶏は夜に決して鳴かないことから、鶏が描かれた絵馬は夜泣き封じのご利益もあるとされ、今でも赤ちゃんの夜泣き対策として、「枕元に鶏の絵を逆さまに貼る」というおまじないがあります。昼夜の逆転を治すという意味でもあるそうです。



新年のご挨拶

名古屋木材健康保険組合
理事長 鈴木 和雄



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、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。さて、平成27年の日本人の平均寿命は男性80・79歳、女性87・05歳となり、ともに過去最高を更新しました。男女ともに平均寿命が延びたことは喜ばしいことですが、介護等を必要としない自立した生活ができる「健康寿命」との差は、男性で約9年、女性で約12年あり、この期間に費やされる医療や介護などの社会保障にかかる費用も膨大な額となっています。健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、平成27年度の健康保険組合全体における、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割を超えています。健康保険組合では高齢者医療の負担構造改革の実現とともに、税を原資とした公費投入を求めています。現役世代の負担軽減につながる道筋は見えてこないのが実情です。

このような情勢のなかで、健康保険組合としての取り組みの基本は医療費適正化であり、みなさまに対する健康づくり事業の推進や重症化予防といえます。国では健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めていますが、健康保険組合においても従来の生活習慣病予防としての特定健診・特定保健指導とあわせて「データヘルス計画」を推進し、平成30年度からの第2期データヘルス計画の策定に向けた各種事業の見直しに取り組んでまいります。また、昨年からは始まっているマイナンバー制度については、本年1月から、健康保険組合においても、各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うこととなります。当健康保険組合といたしましては個人情報保護の厳格な保護・管理に努めてまいりますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



医療費控除

1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が10万円(総所得金額等が200万円未満の人は、その5%)を超えたとき、税務署に申告すると、支払った医療費等の金額が課税所得額から控除され、税金が精算されます。

※これは所得控除であって、支払った医療費等の全額が戻ってくるわけではありません。また、健康保険や生命保険から補てんされた金額は差し引かれます。

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされた金額} - \text{10万円(または総所得金額等の5\%)}$$

- ①健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金等
- ②生命保険の入院給付金等

家族の医療費等も合算して200万円までが対象



対象となる医療費等の例

- 医療機関に支払った診療費
- 治療のための医薬品代、医療用器具の購入またはレンタル費用
- 入院時食事療養や生活療養に係る本人負担額
- 通院費用や往診のための送迎費
- 妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- 治療のためのはり・きゅう、マッサージ、整骨院代
- 歯科の保険外費用の一部
- 介護保険制度に基づく一定の施設および居宅サービスの自己負担額

対象外の費用の例

- 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- 健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- 自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金
- 親族に支払った療養上の世話の対価
- 治療に直接必要のない眼鏡等の購入費
- 歯科の自由診療における、一般的な水準を著しく超える治療材料費

申告に必要な書類

- 確定申告書 (国税庁のホームページからも作成可)
- 医療費等の領収証
- 給与所得の源泉徴収票
- 印鑑
- マイナンバー(個人番号)の資料

2016年分以降の申告書には、マイナンバー(個人番号)を記入することになります。申告書を提出する際は、「マイナンバーカード」または「通知カードと本人確認書類」の写しの添付が必要です。e-Tax(電子申告)を利用すると領収証や源泉徴収票等の添付を省略できる書類もあります。



2017年1月1日以降の購入分から

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)が創設されます

2017年1月1日から、スイッチOTC 医薬品の購入額*が、生計を同じくする家族の分も含めて年間で12,000円を超えたときは所得控除が受けられるようになります(上限88,000円)。軽度な不調は自分自身で手当てする「セルフメディケーション」を推進するための制度です。スイッチOTC 医薬品を購入した際の領収証も、大事に保管しておきましょう。

なお、この特例を受けるには、特定健康診査を受診していることなどが条件です。また、この特例を受けた場合は、従来どおりの医療費控除は受けられません。

*スイッチOTC 医薬品…処方せんが必要な医薬品のうち、市販薬として購入できるようになったもの。対象となる医薬品が決まっています。

セルフメディケーション
税 控 除 対 象

税務署

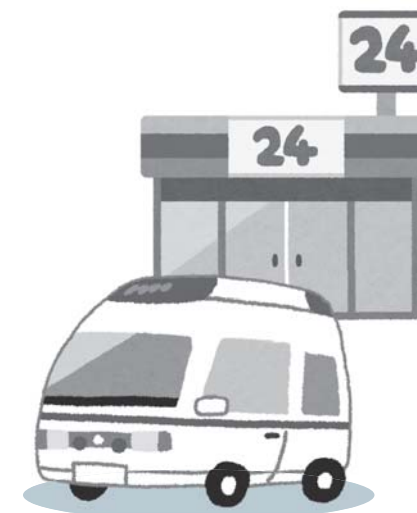
医療費控除等の還付申告は、翌年の1月1日から申告できます。また、5年(時効)を過ぎると申告できなくなりますので、ご注意ください。

還付申告の提出先や問い合わせ先は、住所地を管轄する税務署です。



モラルに欠ける受診の代名詞/やめれば医療費の節約に

コンビニ受診



コンビニ受診は、緊急性がないのに休日や夜間に医療機関を受診したり、タクシー代わりに救急車を呼んだりする行為を指します。

「平日は休めないから」、「日中は用事があるから」といった個人的な理由で診療時間外に受診したり、紹介状を持たずに大病院を受診したりするなど、自己中心的な受診はすべて「コンビニ受診」です。

コンビニ受診はダメ!
その1

時間外・休日・深夜は高くてつ

時間外・休日・深夜の受診は通常の初診料・再診料に加算があり、医療費が高くなります。

※診療所(200床未満の病院)では、診療時間内でも割増になる場合があります。
※自己負担額は年齢や所得に応じ、上記の1~3割です。

| | 時間外加算 | 休日加算 (日曜・祝日などの休診日) | 深夜加算 (22時~6時) |
|-----|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 初診料 | +850円 [+2,000円] | +2,500円 [+3,650円] | +4,800円 [+6,950円] |
| 再診料 | +650円 [+1,350円] | +1,900円 [+2,600円] | +4,200円 [+5,900円] |

コンビニ受診はダメ!
その2

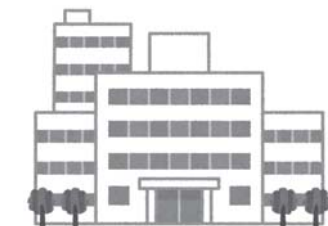
いきなり大病院はソ

紹介状を持たずに500床以上の大病院※にかかると、初診料のほかに追加負担が必要です。

追加負担額(全額自己負担)

最低5,000円(再診の場合
最低2,500円)

※200床以上500床未満の病院でも、紹介状を持たずに受診すると別途特別料金(金額は病院により異なる)を求められることがあります。



小児救急電話相談を活用しよう

#8000

子どもが急病になり、病院に連れて行くべきかどうか迷ったときに役立つのが、小児救急電話相談です。#8000に電話すると、小児科医や看護師などの専門家が相談に応じてくれ、対処法などを教えてくれます。

実施時間帯は都道府県によって異なります。(愛知県:19:00~翌8:00)

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

#8000

検索

詳しくは厚生労働省のホームページでご確認ください。



コンビニ受診を控えることは、決して「具合が悪いのを無理して我慢する」ということではありません。緊急時以外は大病院や救急病院の利用を避け、本当に必要な人が必要ときに医療を受けられるように協力し、不必要な医療費を減らすということなのです。便利だからと、ついやってしまいがちなコンビニ受診を控え、賢い患者になりましょう。