

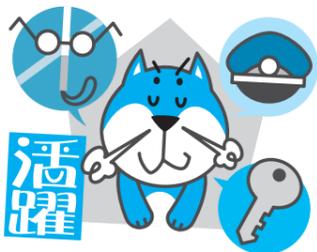
戌

安産と子の成長のお守り

12日ごとに一度巡ってくる「戌の日」は、安産祈願の日として知られています。これは、犬が多産で安産であることにおよぼされたもの。妊娠5カ月目の最初の戌の日には、「腹帯」という長いさらしの帯をお腹に巻いて安産を祈願する「帯祝い」(「着帯の祝い」「着帯式」などともいう)が行われます。帯を巻くことで大きいお腹が安定して楽になったり、冷えからお腹を守るなどの効果があり、母子の健康を願う風習です。帯は、「岩のように丈夫な赤ちゃんが生まれますように」という願いを込めて、「岩田帯」ともいいます。赤ちゃんが生まれて約1ヵ月すると、

古来より身近な存在の犬

戌は十二支の11番目、月では旧暦の9月、時刻は午後7時から午後9時頃、西北西の方向となり、動物では犬が当てられています。犬は、古来より人にとって身近な動物で、番犬や狩猟用としても飼われてきました。日本では、神奈川県横須賀市の夏島貝塚で縄文時代の犬の骨が出土しており、これが国内最古とされています。「犬は三日飼えば三年恩を忘れぬ」ということわざもあるほど



忠誠心があり、ペットだけでなく警察犬や盲導犬などとしても活躍する犬は、人の生活に必要な存在です。近年では、犬との触れ合いで心を癒す「ドッグセラピー」が、老人ホームなどで活用されています。認知症の高齢者のなかには、症状が改善されたという報告もあります。また、飼い犬との散歩は、運動量は多くありませんが、規則正しい生活や心身のリフレッシュに役立ちます。戌年にあやかって、犬を飼っている人はもちろん、飼っていない人も、朝夕のウォーキングなどの軽い運動を取り入れて、生活リズムを整えてみませんか？

すこやかな成長を願って「初宮参り」を行います。地方によっては、このときに犬張子を使う風習があります。また、東京・浅草の郷土玩具「ざるかぶり犬」は、子どものかん封じの贈り物とされています。竹製のざるをかぶった犬張子で、竹冠に「犬」の字を崩して書く「笑」となるためだとか(他説もあり)。ざるかぶり犬のかわいい姿は、子どもだけでなく大人も笑顔にしてくれます。



雪国で400年続く「犬っこまつり」

秋田県湯沢市で毎年2月に開催される「犬っこまつり」をご存じですか？ 湯沢地方に約400年も続く民俗行事で、「○○っこ」とは東北地方の方言です。その昔、人家を襲う大盗賊を退治した湯沢の殿様が、再び悪党が現れないようにと、人々に米の粉で小さな犬や鶴亀を作らせ、家の入口や窓にお供えし、祈念させたことが始まりとされています。また、夕暮れになると、子どもたちが雪で作ったお堂の中に、餅などと一緒に「犬っこ」をお供えして、夜更けまで遊び明かす風習があったそうです。



犬っこまつりでは、無病息災を祈る「どんど焼き」や花火など、さまざまなイベントが催されます。なかでも、雪で作った「犬っこ神社」の前で参列者と愛犬の健康を神官が祈禱する神事「愛犬祈願祭」が人気で、犬連れで訪れる人も多く、会場は雪で作られた犬の像と本物の犬で賑わいます。夕暮れにはお堂にろうそくが灯され、幻想的な雰囲気になります。

新年のご挨拶



名古屋木材健康保険組合
理事長 鈴木 和雄

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、すこやかに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つきましては日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国では高齢化の進展により高齢者医療費が急増しており、健康保険組合はみなさまの保険料から支援金・納付金等として巨額の負担を余儀なくされています。

健康保険組合連合会が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」によると、支援金・納付金等の総額は組合全体で3兆2,819億円となり、それらが医療費(法定給付費)を上回った組合が4分の1を超えました。今後、団塊の世代が後期高齢者となる7年後まで健康保険組合の負担がさらに増加するのは確実です。

日本は皆保険制度のもと、病気になったときはフリーアクセスで医療を受けることができる恵まれた国です。この制度を維持するためには、高齢者医療費の負担構造改革が早急に必要であるとともに、医療へのコスト意識の強化も求められています。

平成30年度は診療報酬改定が予定されており、高額薬剤などの薬価の適正化、将来を見据えた医療の値段のあり方について議論が深まることが期待されます。

その他にも、平成30年度は、メタボに着目した「特定健診・特定保健指導」の第3期がスタートします。また、データ分析に基づいた効率的な保健事業を目指す「データヘルス計画」が第2期を迎え、本格稼働が始まります。

当健康保険組合といたしましては、新たな年に新たな計画のもと、医療費適正化と効果的な健康づくり事業に取り組んでまいります。みなさまにおかれましても、ジェネリック医薬品の利用などで、医療費の適正化にご協力いただくとともに、当健康保険組合の事業をご活用いただき、ご家族ともにすこやかな一年をお過ごしいただければと存じます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

再検査や精密検査、特定保健指導をまだ受けていない方！

今年度のうちに 受診してください

健診は受診しただけでは意味がありません。再検査や精密検査等の指示があった人は忘れずに受けてください。また、特定保健指導の案内があった人は、ぜひ指導を受けて生活改善に取り組みましょう。



「再検査」「精密検査」を受けると、どんなメリットが？

病気を早期に発見して重症化を防ぐことができ、さまざまな負担が少なくてすみます！

- 軽症のうちなら、食事や運動を見直すだけで健康の改善が見込める
- 通院などが少なくてすむ
- 職場や家庭への影響が少なくてすむ
- 早めに治療すれば、薬の使用量が少なくてすむ
- 健康不安や将来の不安など、精神的な負担が少なくてすむ
- 医療費の負担や治療にかかる時間が少なくてすむ

たとえば…



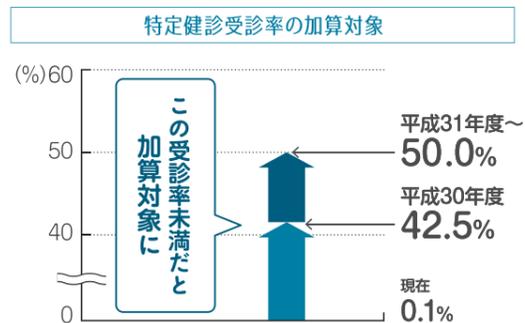
平成30年度から、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率によるペナルティが厳しくなります！

特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算されるしくみがあります。

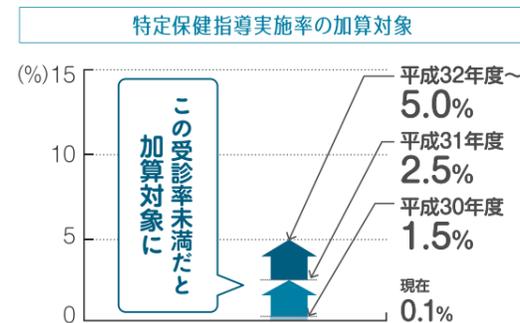
このペナルティの基準や加算率が来年度から段階的に引き上げられる予定です。支援金が加算されると、みなさんの保険料負担も高くなってしまいかもれません。

※平成30年度の加算対象は、平成29年度の実績によります。

加算対象引き上げ 今後の予定



現在は、受診率0.1%未満がペナルティ(加算)の対象ですが、平成31年度には50%未満に引き上げられます。



現在は、実施率0.1%未満がペナルティ(加算)の対象ですが、平成32年度には5%未満に引き上げられます。

平成28年度 当健保組合の実施状況 | 特定健診受診率 44.2% | 特定保健指導実施率 3.7%

みなさんの保険料をムダにしないため、どうかご協力をお願いいたします。

医療費控除の活用で 税金が安くなります

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、確定申告すると税金が安くなる制度があります。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。



かぜや花粉症、おまけに歯の治療で、最近医療費にお金がかかるなあ…。

支払った医療費が年10万円を超えたら 医療費控除の申告を

家族の分を含めて、1年間(1月から12月まで)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、確定申告をすることで税金が安くなります。

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(ホワイトニング等は除く)
- 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



ドラッグストアで買える市販薬って便利だけど、いろいろ買うとけっこうかかるわ…。

スイッチOTC医薬品は 上手に使うと減税の対象に



医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」により、家族の分を含めて、対象のOTC医薬品を購入した額が1年間(1月から12月まで)で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金が安くなります。

セルフメディケーション税制を利用できる条件

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ことが条件です。

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

対象となる医薬品

厚生労働省のホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>)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。対象医薬品を購入すると、レシートに★や●などの印がついています。あとで対象医薬品の購入額を確認するためにも、レシートはまとめて保管しておきましょう。

セルフメディケーション
税 控除 対象

※マークがついていないものもあります。

注意 点

「従来の医療費控除」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。

従来の医療費控除

- ☑ 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)

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)

確定申告
どちらかを選択

申告の手続き

確定申告は、住民票のある地域の税務署またはe-Tax(<http://www.e-tax.nta.go.jp/>)で行います。確定申告の一般的な受付期間は、2月16日から3月15日ですが、医療費控除(還付申告)のみの場合は1月から手続きが可能です。

税務署



詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。