

— 新年のご挨拶 —



名古屋木材健康保険組合
理事長 吉田 隆彦

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

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健保組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

しかし、健保組合の財政は厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した「平成29年度健保組合決算見込の概要」では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少しています。「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要」では1,381億円の経常赤字であり、重すぎる納付金負担がその主因です。

健保組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくことと並行して、みなさまの健康づくりを積極的に推進するという使命を果たしてまいります。現在、「第2期データヘルス計画」を実施しておりますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

みなさまにおかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



豊穰と生命力のシンボルだった猪



「亥」は十二支の12番目、最後の年にあたります。季節は冬、月は旧暦の10月、時刻は午後9～11時頃を表し、方位は北北西で、動物では猪があてられます。

猪は、縄文時代の早期から日本に存在していました。全国各地の貝塚から猪の骨が出土しており、猪肉は当時の人々の重要な食糧でもあったようです。また、縄文土器のなかには、猪をかたどったものや描かれたものも見つかっており、一度に多くの子を産む繁殖力の強い猪を、豊穰や生命力のシンボルとしたのではないかと考えられています。

このように、昔から食われてきた猪肉ですが、最近では健康食としても注目されています。野生の猪肉は、赤身と脂肪がはっきりと分かれているため、脂肪が多いように見えませんが、実は牛肉などよりも脂肪量は少なく低カロリー。さらに血液をサラサラにする多価不飽和脂肪酸が多く、体の調子を整えるビタミンB群も豊富なため、生活習慣病の予防にも効果があります。

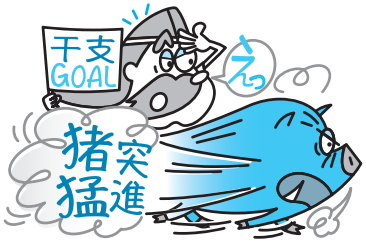
亥年にあやかり、食卓にヘルシーで栄養豊富な猪肉を取り入れてはいかがでしょうか。

亥

2019年 干支の話

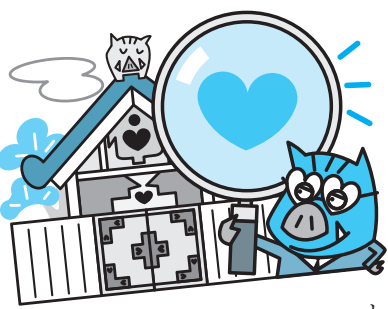
猪は本当は干支の1番目だった!?

十二支とは、もともとは植物の種子が芽を出し、成長して実をつけ、また種子をつくるという流れを表す言葉であったといわれています。十二支の最後である「亥」は、このひとつの流れが終わりを告げ、次の「子」から始まる新しい流れをつくる生命が種子で待機している状態。つまり、亥年は、次のステップに向けてエネルギーやパワーを蓄え、行動を起こす準備を整える年なのです。



十二支に動物が当てはめられたのは、一般の人たちにわかりやすくするためだったといわれます。十二支の動物がどのように決まったかという寓話には諸説あり、もともと一般的なのが、元旦に神様のもとに到着した順番で決まったというものですが、最初に到着していたのは猪だったという説もあります。

五行説を十二支に対応させると、亥は「水」に属するため、建造物を火事から守る火伏せのまじないの意味をもつといわれます。



猪目は、刀の鑿、タンスや仏壇の飾り、鈴の切れ目の両端などでも見られます。初詣にお出掛けの際は、探してみてください！

神社仏閣のハートは猪の目!?

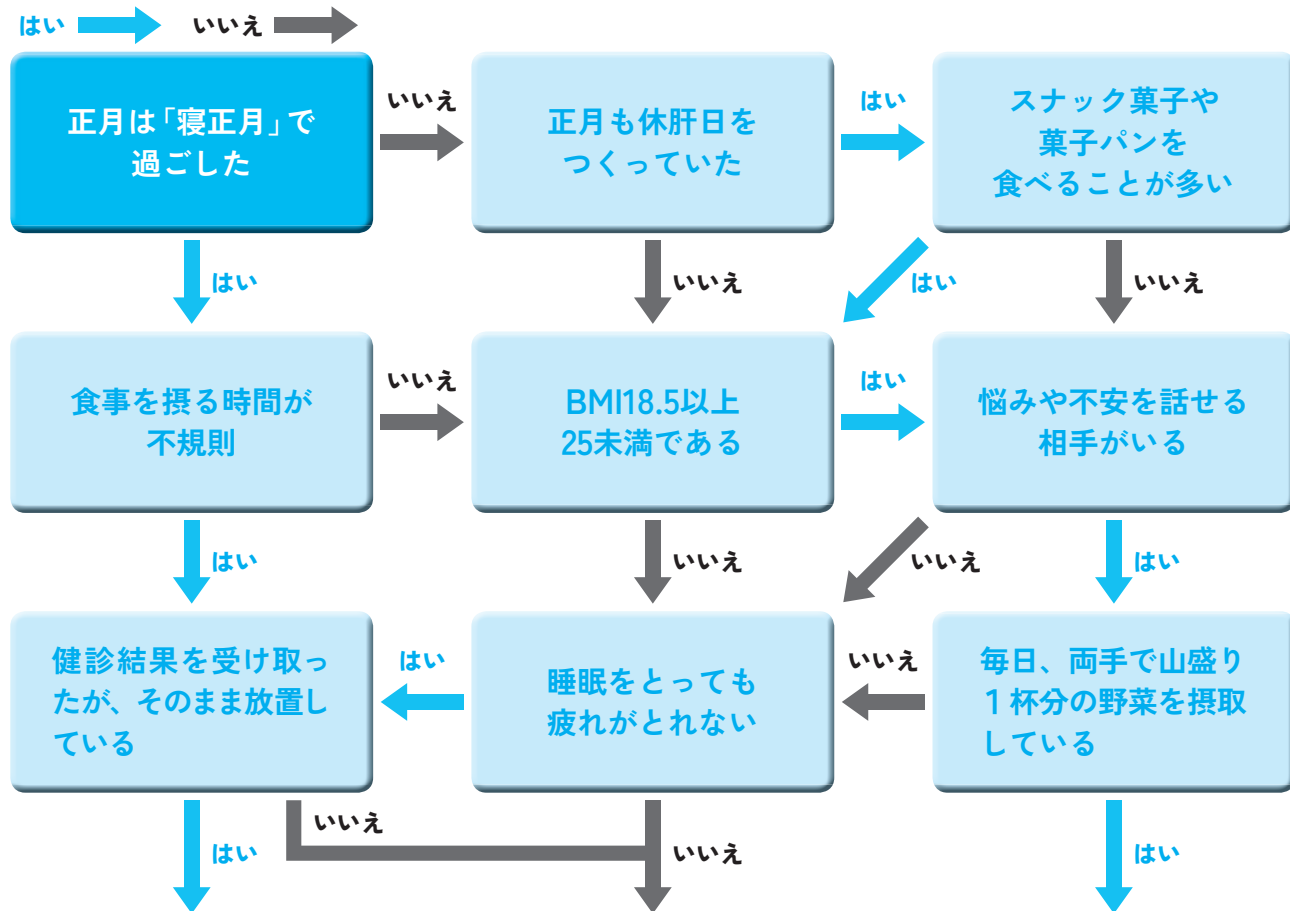
神社や寺院、城などを訪れたとき、気をつけて見ると、建物の扉の金具部分、灯籠の台座や窓など、さまざまな場所で見つけることができます。このハートは「猪目」といい、寺院建築の装飾として仏教とともに中国から伝えられたとされる、古い文様のひとつです。猪の目の形に似ていることから、この名称になったといわれます。建造物に猪目が多く見られる理由に、動物の目には魔を祓う力があることから、魔除けとして用いられるという説があります。また、古代中国の「万物は木・火・土・金・水の5元素からなる」という陰陽

チャートで
わかる

あなたの生活習慣 かんたんチェック

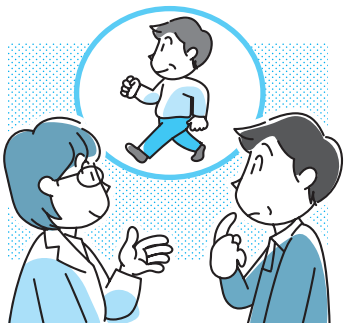


新年を迎え、すこやかに1年を過ごせるよう、下記のチャートで日頃の生活習慣を見直してみましょう。健康づくりにお役立てください。



病気のリスク大

今すぐ生活習慣の見直しが必要です。健診結果をよく見て、「要再検査」「要治療」などの判定があれば放置せず、病院などで診てもらいましょう。また、保健指導を受ける必要がある人は必ず受けましょう。



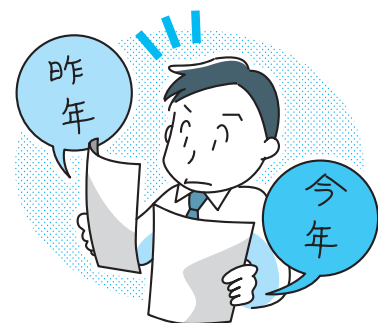
早めの改善を

自分の体を気づかってはいますが、十分とはいえません。アルコールや糖분을摂りすぎているか、野菜がしっかり摂れているか、心と体の休息がとれているかなど、生活習慣を見直しましょう。



このままキープ!

健康管理がおおむねできているようです。しかし、生活環境の変化や年齢を重ねることで、体調を崩したり、生活習慣病にかかりやすくなります。毎年の健診結果を比較して、体の変化を見逃さないようにしましょう。



第1回

東山動植物園

ウォークラリーを開催しました!!

平成30年11月17日(土)に名古屋市営東山動植物園にて、健康ウォークラリーイベントを開催いたしました。今回は初の試みということに加え直前までの雨予報で、みなさんにご来園いただけるか不安ではありましたが、幸いにも好天に恵まれ多くの方々にご参加いただきました。

当日は「秋まつり」を開催中ということで、植物園では色とりどりの紅葉が最盛期を迎え、園内は屋台の出店や大道芸イベントなどの催しもあり、大人も子どもも丸一日楽しむことができました。

参加者のみなさんは限られた時間の中ではありますが、園内を散策しながらクイズを楽しみ、動物にまつわる各種雑問にときには四苦八苦しながらも無事ゴールされていました。

次年度も同様に開催を検討しておりますので、今回参加できなかった方を含む多くの方にご参加いただけると幸いです。



健保組合のブースを設置して、参加者のみなさんをお迎えしました

動物に関するクイズの答えを探しながらウォーキング♪



ねえ、あなたはキリンさん??



医療費控除を活用していますか?

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、生計を一にする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、納めた税金の一部が還付・減額される制度です。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200万円までが課税所得額から控除され、税金が精算されます。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円}$$

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、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

Memo

平成29年分の確定申告から、「医療費控除の明細書」を作成すれば、医療費等の領収書の提出が不要となっています(税務署から求められたときは提示または提出しなければならないため、5年間の保管が必要)。

医療費控除の対象は?

対象となる費用

- 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

対象とならない費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 など