

医療費控除を活用していますか？

確定申告の期限は令和3年3月15日まで(5年間申告可)

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、負担した医療費等(ご家族の分も含む)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、税務署に申告すると、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。

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必要事項を記入し、確定申告書に添付してください。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を添付(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。

ポイント2 健保組合発行の「医療費のお知らせ」を利用しましょう

当健保組合が発行する「医療費のお知らせ(医療費通知)」(原本)を添付することで、ポイント1の明細書の作成を省略できます。「医療費のお知らせ」は紛失しないように、大切に保管しておきましょう。

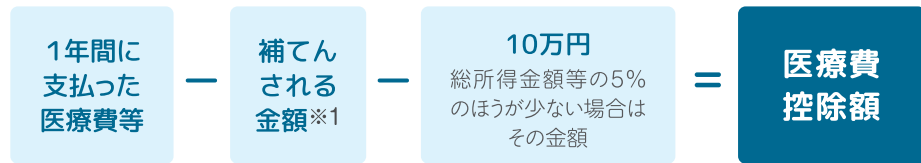
(注意) 令和2年12月受診分の医療費については記載が間に合わないため、医療機関の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。

「医療費のお知らせ」には令和2年1月～11月までの医療費が記載されています。令和3年2月に事業所経由で配付いたします。

医療費控除の対象となるお主な費用

- 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



※1 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時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。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

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※2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になります。

※2 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。

セルフメディケーション 税 控除 対象

公告

設立事業所の「所在地変更」並びに「事業廃止」に伴う手続きにより、東海北陸厚生局長の認可等があったことから規約を変更しましたので、健康保険法施行令第3条第2項の規定により公告します。

名古屋木材健康保険組合 理事長 吉田 隆彦

所在地変更	事業所名	変更後住所	変更年月日	全喪事業所	事業所名	全喪年月日
	株式会社 畠山銘木店	名古屋市東区打田二丁目347番地	令和2年4月1日		株式会社 カイヘイ	令和元年6月1日
		名古屋市東区尾頭橋一丁目6番3号			丸八木材市売株式会社	令和元年10月1日

新年のご挨拶

名古屋木材健康保険組合

理事長 吉田 隆彦



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、新型コロナウイルス感染症によって生活に多大な影響が及び、不安ななかで日々お過ごしのことと拝察いたします。こうした状況におきましても、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、心から御礼申し上げます。

本来であれば、昨年(2020年)は東京オリンピック・パラリンピックが開催されるはずでしたが、新型コロナウイルスの感染拡大によって生活が一変しました。コロナ禍の日常において、改めて健康であることの大切さが、強く認識されたことと存じます。

健康保険組合ではコロナ禍に伴う景気面での打撃を受け、財源である保険料の減収が危惧されています。健康保険組合連合会は、状況次第では解散する組合が増加するとみており、団塊の世代が後期高齢者に移行し始めることで納付金負担が急増する「2022年危機」も控えるなかで、医療保険制度はこれまでにない危機的局面を迎えています。



一方で、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。導入後は窓口での限度額適用認定証の提示が不要になるなど、利便性向上が期待されています。

このような状況下、加入者のみなさまに人生100年時代を安心してすこやかに過ごすことを願っています。当健康保険組合はこれからもみなさまの健康づくりに取り組んでまいります。

みなさまにおかれましても、ご自身やご家族の健康にご留意のうえ、引き続き健診の受診やジェネリック医薬品の使用等により、医療費削減にご協力いただけますようお願い申し上げます。

結びに、一日も早く平穏な日常に戻られることを心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

特定保健指導

特定健診で糖尿病などの生活習慣病のリスクが高いとされた方には、当健保組合の保健師または委託業者の専門職が、特定保健指導（生活習慣改善のための支援）をさせていただきます。

2019年度 特定保健指導実施状況

	対象者数(人)	参加者数(人)	完了者数(人)	実施率
被保険者	661	86	46	7.0%
被扶養者	25	15	8	32.0%
合計	686	101	54	7.9%

Q 特定保健指導って何ですか？

A 特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門職が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボ※」に着目します。原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することを目的としています。

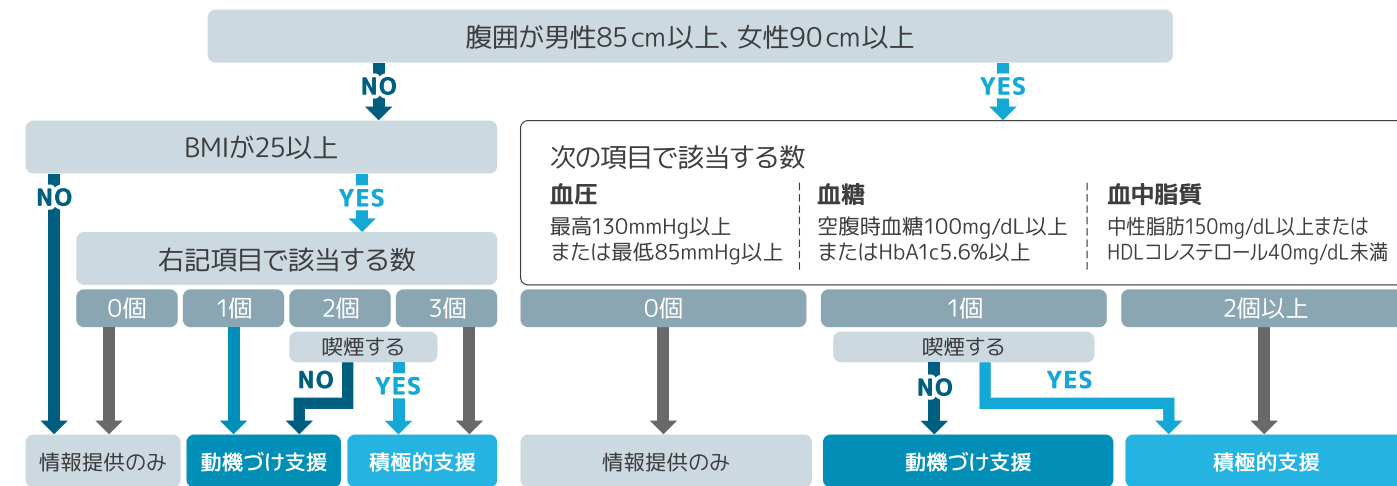
※メタボ(メタボリックシンドローム)は、内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血糖、高血圧を併せもち、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などのリスクが高い状態です。

Q どんな人が対象になるの？

A 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
または
腹囲が上記未満でも
BMI [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)] が
25以上の方

※リスクの程度によって「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれます。

特定保健指導対象者の決め方



※前期高齢者(65~74歳)は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は原則、特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援 (3~6カ月)

メタボのリスクが重複している方が対象です。初回面談時には保健師や管理栄養士のアドバイスのもと、食生活と運動習慣について無理のない行動目標を立て、継続してサポートを受けます。

動機づけ支援 (原則1回)

メタボのリスクが初期段階の方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと、積極的支援同様無理のない行動目標を立て、実行します。

指導の流れ (目標および結果は一例です)

① 初回面談

健診結果や現在の生活習慣をもとに、専門職と一緒に改善目標を作成します。

目標

- 体重: -3kg
- 腹囲: -2cm

② 取り組む

行動目標

- 1日8,000歩以上歩く 階段を使用する
- 間食をやめる ヨガなどの3分動画を観ながら毎日運動する

③ 最終評価

結果

- 体重: -4kg
- 腹囲: -4cm

Q 案内が届いたら、絶対参加しなければならないの？ 新型コロナが不安…

A 法律により、健保組合には40歳以上のすべての加入者に特定健診を実施することが義務づけられています。また、メタボに該当し、特定保健指導の案内を受け取った方は、必ずご参加ください。

なお、初回面談を実施する場合は、マスクの着用、十分な距離の確保や換気など、新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底いたします。

特定健診

病気の早期発見・早期治療と発症予防で

健康寿命を延ばしましょう!

名古屋木材健康保険組合では、特定健診(会社の定期健診や人間ドックなどを含む)の費用の一部を補助しています。**40歳以上の加入者の方は全員**、この特定健診を受けていただくことになっていますが、今年度まだ受診されていない方がいらっしゃいます。

4割以上が未受診!

昨年度、会社や健診機関などから当健保組合にその費用補助分が請求された割合は**58.9%**※でした。つまり、当健保組合の40歳以上の加入者のうち、**4割以上が特定健診を受けていない**ということです。

※受診者の割合相当と想定。

2019年度 特定健診実施状況

	対象者数(人)	受診者数(人)	受診率
被保険者	3,699	2,758	74.6%
被扶養者	1,445	274	19.0%
合計	5,144	3,032	58.9%

健診未受診は危険です!!

受診をためらい放置すると、命にかかわる大病のリスクを見落とすおそれがあります。受診されていない方は、次の契約健診機関、または最寄りの健診機関を予約し、早期に受診してください。

脳卒中・
脳梗塞

心筋梗塞

糖尿病性
腎症

健康診断 契約健診機関 詳しくは、当健保組合のホームページをご覧ください。

健診機関名	所在地	電話番号
医療法人 順秀会 守山内科・小児科 守山健康管理センター	愛知県名古屋市守山区	052-791-4877(直通)
医療法人 藤仁会 三和予防医学	愛知県名古屋市北区	052-917-7333
社会医療法人 大雄会 大雄会ルーセントクリニック	愛知県名古屋市西区	0800-500-1211(直通)
医療法人 順秀会 東山内科・小児科 東山健康管理センター	愛知県名古屋市千種区	052-781-2112(直通)
医療法人社団 進興会 ミッドタウンクリニック名駅	愛知県名古屋市中村区	052-551-1169
医療法人 順秀会 スカイル内科・スカイル健康管理センター	愛知県名古屋市中区	052-241-8200
KKCウエルネス 名古屋健診クリニック	愛知県名古屋市中区	052-331-2325
医療法人 名翔会 名古屋セントラルクリニック	愛知県名古屋南区	052-821-0090(直通)
社会医療法人 大雄会 大雄会第一病院 健診センター	愛知県一宮市	0586-26-2008
医療法人 あいち健康クリニック	愛知県津島市	0567-26-7328
一般社団法人 岡崎市医師会 公衆衛生センター	愛知県岡崎市	0120-489-545(直通)
一般社団法人 岡崎市医師会 はるさき健診センター	愛知県岡崎市	0120-489-545(直通)
一般社団法人 碧南市医師会臨床検査センター	愛知県碧南市	0566-42-7311
県北西部地域医療センター 国保白鳥病院	岐阜県郡上市	0575-82-3131
一般財団法人 岐阜健康管理センター	岐阜県美濃加茂市	0574-25-2982
社会医療法人 厚生会 木沢記念病院 健康管理センター	岐阜県美濃加茂市	0574-27-1777(直通)
独立行政法人 地域医療機能推進機構 可児とうのう病院	岐阜県可児市	0574-25-3115(直通)
KKC健康スクエア ウエルネス三重健診クリニック	三重県津市	059-253-7426
社団医療法人 呉羽会 呉羽総合病院 健康管理センター	福島県いわき市	0246-62-3075
社団医療法人 養生会 かしま病院 健診センター	福島県いわき市	0246-58-8090(直通)
公益財団法人 日立メディカルセンター	茨城県日立市	0294-33-5911
医療法人社団 青山会 船橋みなとクリニック	千葉県船橋市	047-420-8630
公益財団法人 山口県予防保健協会 保健検診センター	山口県山口市	083-933-0008