

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



・ 県営宝塚御所ノ前住宅第2期建築工事  
宮崎建設株式会社

# 掲示板

兵庫県建築健康保険組合  
2020年12月15日 No. 203

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328  
E-Mail : hyougokenkentu@mub.biglobe.ne.jp  
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

## コロナに翻弄（ほんろう）されたこの1年 待ってはくれない制度改革

年の瀬が迫ってきました。振り返ってみればここ数十年で、これほど人びとが翻弄された1年はなかったのではないのでしょうか。昨年末に「新型コロナウイルス感染症」が確認されて以来、世界中にまん延し、感染者数は5400万人を超えました。わが国も感染者数は12万人を超え、収まる気配はありません（11月17日現在）。

約百年前のインフルエンザ（スペイン風邪）以来の世界的感染は、私たちの生活を一変させました。当時と異なるのは、5千万人とも1億人とも言われた死者数が、医学や衛生面での進歩によりはるかに少ないことです。

わが国の経済も大きな打撃を受けましたが、政府の個人や経営者に対する給付金や「Go To トラベル」などの経済復興支援で秋口以降、徐々に経済活動が回り始めました。

一方、これまでの生活が一変し、3密を避け、手洗い、うがい、消毒を心掛け、マスクをすることが新たな生活習慣となり、これに伴い、従来の仕事のあり方や価値観が大きく変わろうとしています。すでにテレワークが浸透し始め、飲食店や小売店の業務にも「ウィズコロナ」の時代に合わせた感染防止の工夫がみられます。

今回のコロナ禍では、わが国の企業や行政手続きなどにおけるデジタル化の遅れもあらわになりました。政府はデジタル化の統合的な推進を目指して「デジタル庁」の創設や各種規制緩和を推し進めています。

社会全体が大きく変わろうとしている中で、少子高齢化だけは変わることはありません。少子化の進行は経済や社会を支える現役世代の減少に直結します。また、2022年以降、後期高齢者数の増加により、医療費が急速に増大することが予想され、このままでは医療保険制度の崩壊につながります。来年も厳しい状態が続くと予想されますが、政府には医療保険制度の安定した運営に向けて、待ったなしの姿勢で制度改革に取り組んでもらいたいものです。

「すこやか健保 2020年12月号」（健康保険組合連合会 2020年12月1日発行）

無断転載を禁ずる



## ● 医療費控除の申請について

1 皆様のご家庭で、令和2年中に支払った医療費が10万円を超える場合、「医療費控除」としてお住まいの税務署に申告すれば税金の還付が受けられます。

対象期間は、1月1日から12月31日までの1年間で、本人又は家族が病気やケガ、出産などで支払った医療費から、健康保険組合からの給付金（高額療養費や出産育児一時金等）や生命保険契約などから支払われた保険金を差引いた額が医療費控除の対象金額となり、10万円（所得の合計額が200万円までの人は所得の合計額の5%）を超えた金額が医療費控除額（最高200万円）として所得から差引かれます。

- (1) 平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに、様式に沿って作成した「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。
- (2) 医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります（税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません。）
- (3) 健康保険組合から交付を受けた「医療費通知」（原本）を添付すると、明細書の記入を省略できます。

※ 当健康保険組合は、原則として令和2年1月診療分から令和2年11月診療分までの医療費を反映した医療費通知（年間医療費のお知らせ）を、令和3年2月15日付けで、事業主様宛に、一括して送付する予定です。

※ なお、医療費通知に反映できない令和2年12月診療分の医療費については、欠落している事項を領収書に基づいて医療費通知に手書き補完することも可能とされています。この場合、領収書は5年間保存する必要があります。

2 平成29年1月1日から令和3年12月31日までの間に、健康の維持増進及び疾病の予防への取組として、一定の取組を行う個人が、1万2千円を超えて、自己又は自己と生計を一にする配偶者その他の親族に係る一定のスイッチOTC医薬品を購入した場合、その年の総所得金額等から超過分（上限8万8千円）を控除できる、**セルフメディケーション税制（前記1の医療費控除の特例）**が創設されています。

※ セルフメディケーションは、世界保健機構（WHO）において、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。

- (1) 上記の「一定の取組」とは、次の検診等又は予防接種（医師の関与があるものに限る。）をいいます。  
①特定健康診査 ②予防接種 ③定期健康診断 ④健康診査 ⑤がん検診
- (2) 上記の「一定のスイッチOTC医薬品」については、セルフメディケーション税制の対象となる、[厚生労働省ホームページ](#)に掲載の「対象品目一覧」をご覧ください。  
※ 対象となる医薬品の薬効の例は、かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬ですが、この薬効の医薬品の全てが対象となるわけではありません。  
※ 対象となる医薬品には、パッケージに識別マーク（セルフメディケーション税控除対象）が記載されます。
- (3) この特例の適用を受ける場合には、前記1の医療費控除の適用を受けることはできません。「医療費控除」か「セルフメディケーション税制」のどちらかを選択いただくことになります。
- (4) 確定申告の際に、税務署に領収書（原本提出）又は結果通知表（コピー提出可。診断結果部分は不要）を添付又は提示することが必要です。

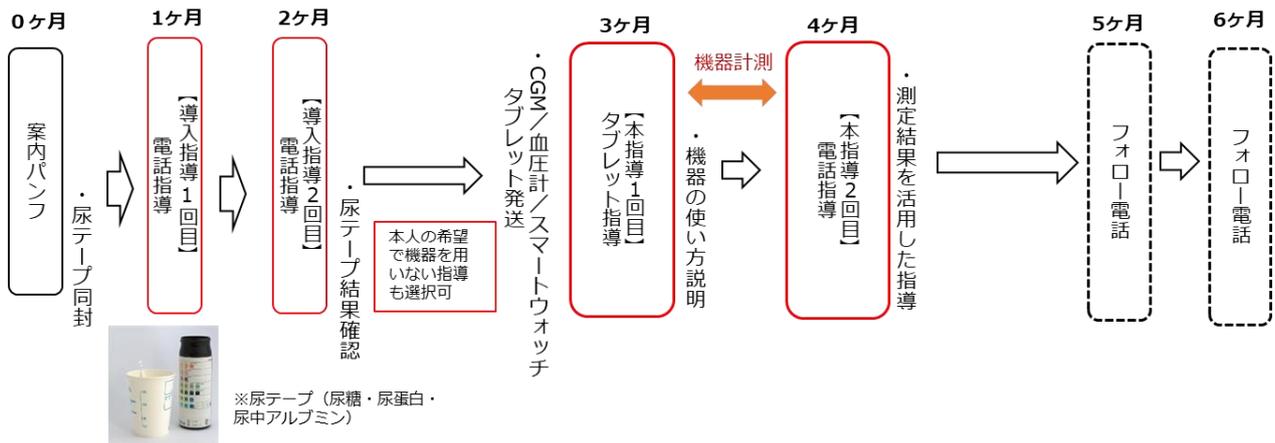
3 確定申告の一般的な提出時期は、令和3年2月18日（月）から令和3年3月15日（金）までとなっていますが、納税にかかる所得の確定申告ではなく、納めすぎとなった税金の還付申請の場合は、翌年の1月1日から5年間、確定申告期間とは関係なく申請が可能となっています。

## ● 保健事業のご案内

- 「生活習慣病重症化を予防するプログラム」の案内をしています。  
(株式会社カルナヘルスサポートに委託して行います。)

対象となる方は、55歳から64歳の被保険者の方で、先日提出いただいた「保健事業に関する承諾書」で事業所に電話をかけて直接、対象となる方にご案内することを承諾いただいた事業所に勤務されている方です。ご承諾いただいた事業所には、令和2年12月10日、対象となる方の氏名を記載した文書をお送りさせていただいています。

令和2年12月14日(月)に対象となる方に案内文書を発送し、12月21日(月)から順次電話をかけさせていただきますので、よろしくお願いたします。



- せん虫によるがんスクリーニング検査のご案内

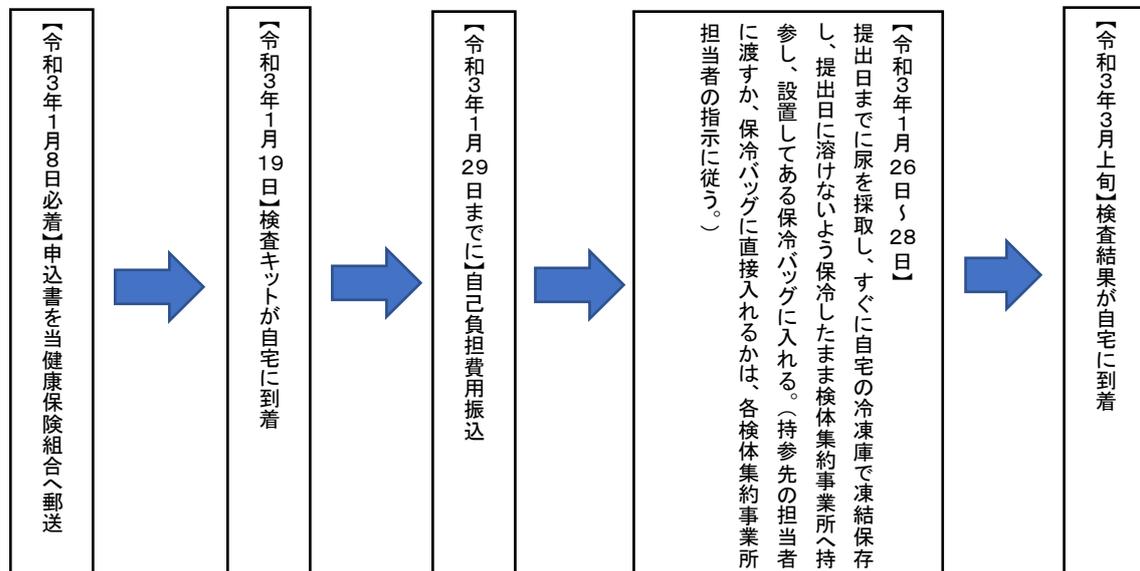
このたび、40歳代、50歳代の被保険者を対象に「がんの一次スクリーニング検査」の補助事業(200名限定 ※200名を超えた場合は抽選となります。)を実施することといたしました。

この検査は今年から初めて実用化されており、当健康保険組合としても試験的に導入することといたしました。そのため、対象とする年齢層、および、取りまとめをしていただく事業所を限定して実施させていただきます。

令和2年12月11日(金)、申込みの取りまとめにご協力いただける事業所に、対象となる方の名簿と申込書などをお送りさせていただきました。

なお、事業所から申込書などの案内を受け取られていない、40歳代、50歳代の被保険者の方で検査を希望される方は、ホームページの「けんぽからのお知らせ」に案内文書と申込書などを掲載していますので、印刷して必要事項を記入し、令和2年1月8日までに当建築健康保険組合に郵送でお申込みください。

検査の概略は下記をご参照ください。



## ● 2019 年国民健康・栄養調査の結果について（厚生労働省）

厚生労働省は、健康増進法に基づく標記の調査について、今年初めて、食習慣や運動習慣の改善意思の項目を追加して調査を行い、結果を公表しました。

食習慣改善の意思、運動習慣改善の意思については「関心はあるが改善するつもりはない」の割合が最も高くなっています。健康な食習慣や運動習慣定着の妨げとなる点を改善の意思別にみると、「改善するつもりである」「近いうちに改善するつもりである」と改善意欲のある者で「仕事（家事・育児等）で忙しくて時間がない」と回答した割合が最も高くなっています。

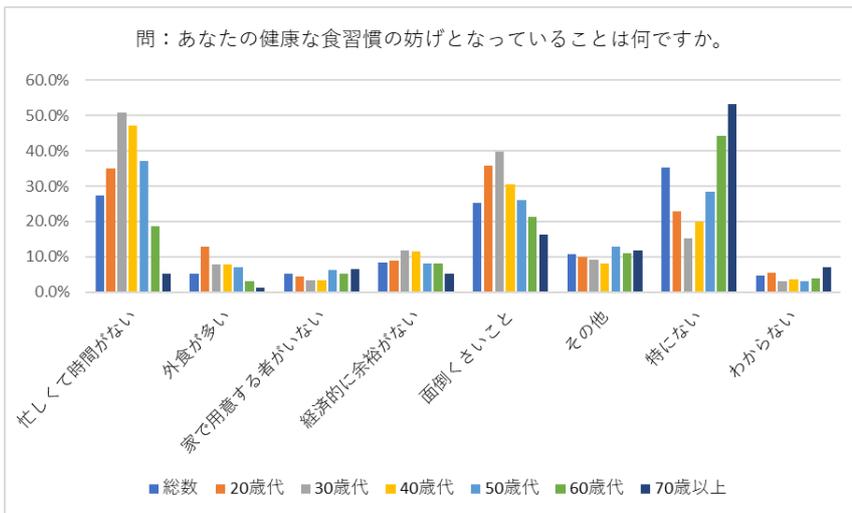
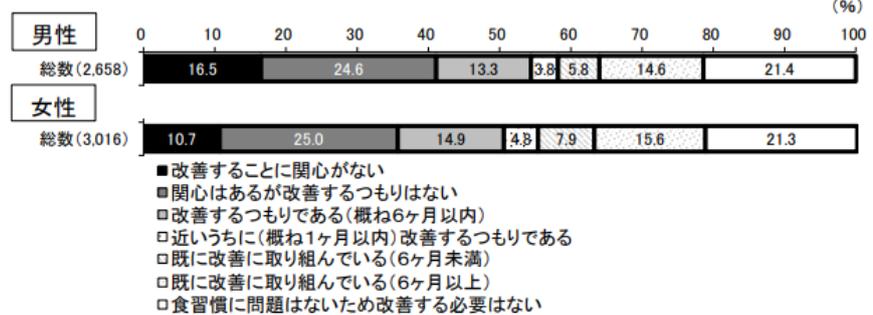
### 1 食習慣改善の意思

食習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、男性で 24.6%、女性で 25.0%でとなっています。

健康な食習慣の妨げと

なる点は、「特にない」と回答した者の割合が 35.3%と最も高く、60 歳代以上が最も多くなっています。次いで「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと」と回答した者の割合が 27.5%で 30 歳代、40 歳代が最も多く、「面倒くさいこと」と回答した者の割合は 25.3%です。

問：あなたは、食習慣を改善してみようと考えていますか。



食習慣改善の意思別にみると、「改善することに関心がない」者、「関心はあるが改善するつもりはない」者及び「既に改善に取り組んでいる」者は「特にない」と回答した者の割合が最も高く、「改善するつもりである(概ね6ヶ月以内)」者及び「近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりである」者は「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと」と回答した者の割合が最も高くなっています。

### 2 運動習慣改善の意思

運動習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、男性で 23.9%、女性で 26.3%です。

BMI の状況別、運動習慣改善の意思について、男女ともに BMI が普通及び肥満の者では、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が

問：あなたは、運動習慣を改善してみようと考えていますか。

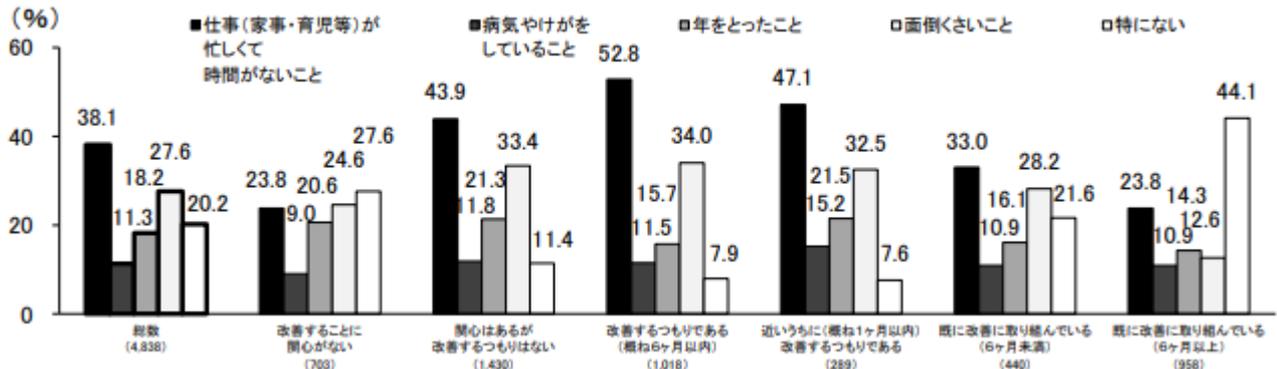


最も高くなっています。また、やせの男性では、「改善することに関心がない」と回答した者の割合が最も高く、やせの女性では「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高くなっています。

運動習慣の状況別、運動習慣改善の意思について、男女ともに運動習慣のある者では、「既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）」と回答した者の割合が最も高く、男性 34.3%、女性 40.5%です。また、運動習慣のない者では、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、男性 31.2%、女性 28.2%となっています。

運動習慣の定着の妨げとなる点は、運動習慣改善の意思別にみると、「関心はあるが改善するつもりはない」者、「改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）」者、「近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである」者及び「既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）」者で、「仕事（家庭・育児等）が忙しくて時間がないこと」と回答した者の割合が高くなっています。

問:あなたの運動習慣の定着の妨げとなっていることは何ですか。



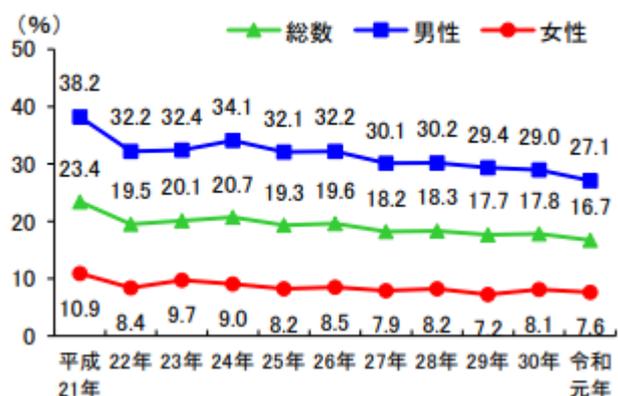
また、「改善することに関心がない」者及び「既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）」者で、「特にな」と回答した者の割合が高くなっています。

### 3喫煙者は減少傾向

現在習慣的に喫煙している者の割合は 16.7%であり、男性 27.1%、女性 7.6%です。この 10 年間でみると、いずれも有意に減少しています。年齢階級別にみると、30～60 歳代男性ではその割合が高く、3割を超えています。

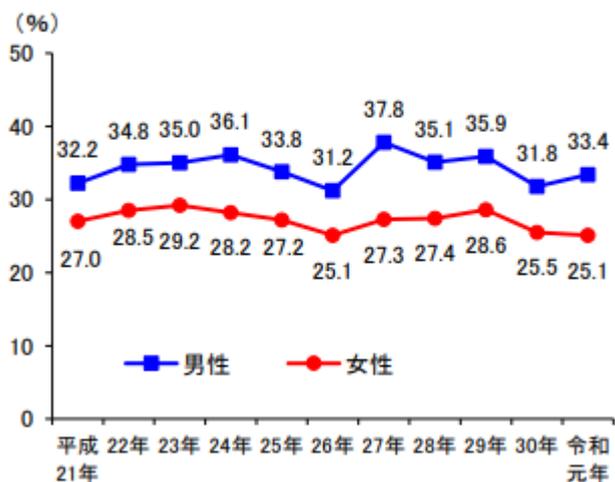
現在習慣的に喫煙している者のうち、たばこをやめたいと思う者の割合は 26.1%であり、男女別にみると男性 24.6%、女性 30.9%です。この 10 年間でみると女性では有意な増減はみられませんが、男性では有意に減少しています。(厚生労働省 HP から抜粋)

### 現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)



※食生活や日々の運動を「ちょっと変えたほうがいいよなあ」と思っている人は意外に少ない結果となっています。一方で、すでに改善に取り組んでいる人も意外と多く、日々の生活の中で何かをちょっと変える勇気を持つことが必要なのかもしれませんが。(※は編集者コメント)

### 運動習慣のある者の割合の年次推移 (20 歳以上) (平成 21～令和元年)



※「運動習慣のある者」とは、1回 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上継続している者。

## ● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

### ○ 「掲示板」の掲載

令和2年11月16日

2020.11.16 No.202 ・賞与等支払届の用紙送付 ・電子申請の導入と環境整備について ・特定健診未受診の方へ案内書の送付 ・女性向けオンライン健康相談 ・会員サイトの機能紹介(届出サポート) ・保健事業のご案内(①歯周病リスクチェックとオーラルケア②つよい子になるぞキャンペーン③HPV,ピロリ菌郵送自己検診) ・健康コラム(女性が気をつけたい病気・症状～子宮内膜症～)

### ○ 「健保からのお知らせ」の掲載

令和2年11月16日

- ・会員サイトの機能紹介  
《届出サポートについて》

令和2年11月25日

- ・新型コロナウイルス感染防止のため、  
窓口への来訪はお控えください。

令和2年12月14日

- ・「せん虫によるがんスクリーニング検査」の  
申込み受付を開始します。事業所から申込書を手渡されていない、40歳代、50歳代の被  
保険者の方で希望される方は、こちらで検査方法などをご確認のうえお申込みください。



## ● 事業状況

区 分		令和2年11月分	令和元年11月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数(件)		172	172	100.00%
被保険者数(人)	男	3,387	3,376	100.33%
	女	655	640	102.34%
	計①	4,042	4,016	100.65%
平均標準報酬月額(円)	男	397,453	396,790	100.17%
	女	252,751	252,328	100.17%
	計	374,004	373,768	100.06%
標準賞与額総計(累計・千円)		2,188,234	2,389,945	91.56%
被保険者1人当たり標準賞与額(累計・円)		541,374	595,106	90.97%
被扶養者数(人)	②	3,815	3,945	96.70%
扶養率(人)	② ÷ ①	0.94	0.98	96.08%

## ● 年末年始の業務について

当健康保険組合は、12月29日から新年1月4日までお休みさせていただきますので、ご了承願います。

# 健康 コラム

第93回 (2020年12月15日)

## 子宮頸がんにならないために ～「細胞診」と「HPV検査」併用の有用性～

- ◆ 子宮頸がんの検査には「細胞診」と「HPV検査」があります。この二つを組み合わせると、前がん病変の発見率が飛躍的に上がることがわかってきました。また感染の有無で受診間隔の延長や検診費用の削減の可能性が考えられるなど、併用検診の有用性が注目されています。

### ＜島根県（出雲市・斐川市）で実施された併用検診モデル事業＞

H19～20年、従来の「細胞診」に「HPV検査」を加えた併用検診のモデル事業を実施。HPV検査の説明を受けた9割が実際に受診した。事前PRもあり、1年目の受診者は以前の1.5倍、2年目は20～30代の受診者が2倍に伸びた。結果、中等度異形成以上の病変の発見数は2.2倍に増加し、効率の良い検診が実現した。

一方、細胞診とHPV検査がいずれも陰性だった人は受診者の90%を超えた。同県健康推進課担当者は、「この人達の受診間隔は3年になる。3年間で3割程度、検診費用の削減が可能になるという試算があり、費用面でも効率が良い。財政難の自治体で併用検診に移行すると有利になる」と話している。

そして島根県立中央病院の岩成医師は、子宮頸がんの発症年齢が低下傾向にある中、「検診の目的は死亡率減少ではなく、前がん病変の段階で発見し子宮を温存すること」と話している。

### ◆ ～HPV陽性とは～

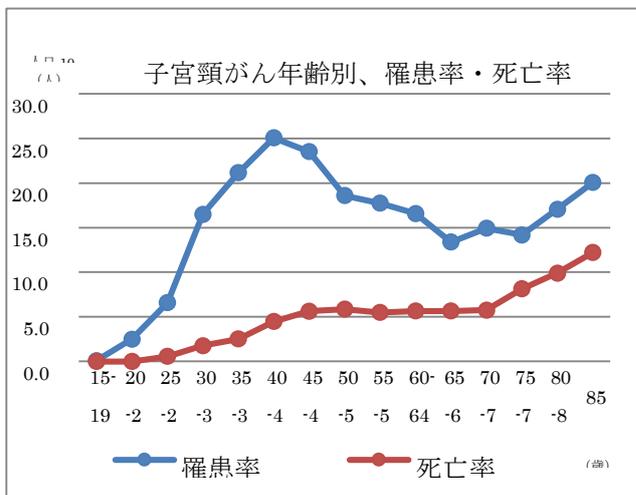
陽性者には、HPVが表面に付着しているだけの場合と細胞内まで入り込んでいる場合があります。細胞診の結果で問題がなければ陽性であっても驚くことはありません。

一般の方の中にはHPV検査で陽性の結果を受け、不安になる方がおられますが、性交渉経験者の80%が一度は感染し、90%が免疫により自然消滅します。つまり多くが一過性の感染なのです。

しかし、わずかですが異形成やがん化する症例があるので、HPV検査で陰性の判定が出るまで一定の間隔で検査を続ける必要があるということです。

また、感染経路で悩まれる方もおられますが、HPV自体は広く自然界に存在するウイルスなので、男女問わず粘膜や皮膚に付着すると考えられます。稀ではありますが、HPV起因の陰茎がんや肛門がんなど、他の部位のがんもあるのです。

これらを考えると、普段から清潔を心掛け、感染しても自己の免疫でウイルスを排除できる健康な体を保つことが一番大切と言えるでしょう。



出典：メスブ細胞検査研究所 HP「メスブニュース」から許可を得て編集して作成しています。

自分をまもり、大切な人をまもり、  
地域と社会をまもるために、  
接触確認アプリをインストールしましょう。

## 厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application



\* 画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の  
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る  
ことができる、スマートフォンのアプリです

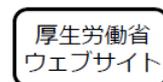
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室  
情報通信技術(IT)総合戦略室

### ● 24時間電話相談を行っています。

新型コロナウイルスの感染を恐れ、病院の受診を控えている方が多くおられると思います。持病のことや、体調で心配なことがあれば気軽にご相談ください。

24時間、医師・保健師・看護師が丁寧に対応します。

## 兵庫県建築健康保険組合健康相談ダイヤル



### 24時間電話健康相談サービス

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。



通話料無料

0120-891-305 • 24時間・年中無休

夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処法は？