みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



# 揭示极

兵庫県建築健康保険組合 2022年12月15日 No. 227

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

# 喫緊の4課題をスローガンに掲げ 健保組合全国大会を開催

今年も年の瀬を迎えました。振り返ると、この 1 年ほど将来への不安と不透明さを感じた年はなかったのではないでしょうか。コロナ禍が 3 年目を迎える中、2 月のロシアのウクライナへの侵攻は世界の平和と経済の足元をすくいました。その影響で食料品や日用品な



どの相次ぐ値上げ、物価の急上昇に加え、異常気象による自然災害の増加、少子高齢化の進行に伴う 人口減少など、枚挙にいとまがありません。

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年です。一方、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始める年でもあり、本年から今後数年が、わが国の医療保険制度の大きな分岐点になるといっても過言ではありません。

健保組合・健保連は10月18日、全国大会を都内で開催しました。3密を避けるため開催時間を縮め、参加者を限定するなど感染防止対策を徹底し、オンラインによる同時配信も実施しました。大会のテーマは「一健康保険法制定100年―これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」。その実現に向けて、①現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換、②国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進、③オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上、④健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進――の4つの目標をスローガンに掲げました。

政府も、この主張に沿った社会保障制度の改革の議論を進めており、年末に「報告」を取りまとめ、この報告を踏まえ、年度内に中長期的な課題に関する具体的な改革事項を工程化する予定です。

コロナ禍の3年間で私たちの生活や社会は一変しました。その中で医療提供体制の脆弱性や社会経済低迷の影響による現行制度のほころびがあらわになりました。来年こそはこれらの問題が少しでも解消し、明るい年となることを期待したいものです。

「すこやか健保 2022 年 12 月号」(健康保険組合連合会 2022 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4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4年1月診療分から令和4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5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4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。
- (4) マイナンバーカードの保険証利用登録をされている方は、マイナポータルと e-Tax の連携により医療費情報がデータで取得できますので、入力作業が省略できます。
- 2 平成29年1月1日から令和8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、2万円を超えて、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(12,000円を超える部分で88,000円を限度)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)の適用を受けることができます。
  - ※ 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、<u>厚生労働省ホームページ</u>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) 令和4年1月1日から、健診結果等の書類の添付は不要となり、医薬品購入費と共に明細書に 記載する取り扱いとなりました。
- 3 確定申告の一般的な提出時期は、令和5年2月16日から令和5年3月15日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。

## ● 特定健診未受診者の方へご案内をお送りしました。(令和4年12月9日発送)

令和4年5月に特定健診受診対象者(40歳~75歳の被扶養者)1,337名に受診券を発行しておりますが、令和4年11月30日現在未受診と思われる930名のご自宅あてにご案内をお送りしました。

現時点での受診率は 30.4%、未受診率は 69.6%となっています。



#### 【今回送付したもの】

- ① 特定健診"未"受診の方へのご案内
  - ・対象者のご自宅近くで特定健診受診可能医療機関を3件までご案内
  - ・受診券以外の受診方法のご案内(人間ドック・パート先で受診・巡回型健診)
- ② 巡回型特定健診のご案内(京都工場保健会委託)
  - ご案内
  - 申込用紙
  - 返信用封筒

特定健康を受けていただくことで、ご自身の健康状態を把握することができ、早期治療に繋がります。ご家族の健康を守るために、皆様の一層のご協力をお願いいたします。

# ● 保健事業のご案内

#### 〇 ファミリー歯科健診のご案内

令和4年12月15日、後期分の案内文書をお送りしました。

前期は京阪神地区中心でしたが、この度はすべての事業所の皆さまに実施要領のチラシをお送り させていただきます。

近年、歯と全身疾患の研究が進んでおり、歯周病が糖尿病・脳血管疾患・心疾患などの原因になることや、歯周病と糖尿病が相互に症状悪化に影響を及ぼすとも言われています。

休日の開催ですので、扶養家族の皆さまもご一緒に健診を受けていただくよう、ご協力をお願い いたします。

#### ○ 生活習慣病重症化予防プログラム

先月の掲示板にて令和4年12月ごろ該当する皆様にご案内するとお知らせしていましたが、 実施時期が約1か月遅れ、令和5年1月15日に案内文書をお送りする予定に変更します。

糖尿病、高血圧症、脂質異常症のリスク保有者や治療中の方を対象に、カルナヘルスサポートに委託して実施します。

重症化を予防し、腎疾患による人工透析への進行や脳血管・心血管などの循環器系疾患の発症を防ぐための生活習慣改善プログラムです。

#### ○ 「せん虫によるがん一次スクリーニング検査」(N-NOSE)

令和4年12月15日、各事業所様に対象となる40歳以上の人数分の案内文書をお送りしました。今年度は検査料金の値上げにより自己負担額を7,000円とさせていただき、200名限定で実施いたします。※200名を超えた場合は抽選となります。

検査の申込締め切りを令和4年12月28日とさせていただきますので、事業所で取りまとめて お申込みいただくようお願いします。

なお、検査申込書などの資料はホームページに掲載していますので、ご活用ください。

## ● 健康状態に関する調査結果

健康保険組合連合会は令和 2 年度の特定健診・特定保健指導データ及びレセプトデータをもとに、 業態別に被保険者の健康状態や服薬の状況について集計結果を公表しました。

健康状態及び服薬状況については、特定健診の問診回答並びに健診検査値をもとに 40-74 歳の被 保険者を対象としています。

集計結果をもとに肥満および生活習慣関連疾患の投薬の状況について、平成 29 年度から令和 2 年度の健診結果を経年比較したものを加えて報告させていただきます。

下のグラフは健康保険組合全体の業態別の「肥満該当者の割合」です。

建設業が最も割合が高く 40 歳以上の半数以上がメタボリックシンドロームという結果になっています。下のグラフは男女合計ですが、男性だけを見ると 58.3% という割合になっています。

土木、建設、建築の働き方に誘因があるのかもしれませんが、それ以上に食習慣や運動習慣に原因があると考えられます。

屋外作業が多くなると水分補給は不可欠ですし、現場作業では多くのエネルギーを消費することになります。水分やエネルギーを補給するために甘い飲料を摂りたくなりますが、飲み過ぎてカロリーオーバーになってしまっている場合があります。

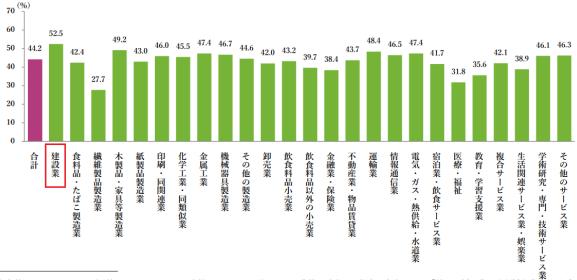
また、朝早い現場では通勤途中のコンビニのパンやおにぎりで朝ごはんを済ませることはありませんか。さらに昼食は近くに飲食店が無い場合もあり、コンビニの大盛りメニューをついでに買って、朝食で足りないカロリーを補うようなことになっていませんか。

食事を3食バランスよく摂ることが大切であることは言うまでもありません。

朝ごはんをしっかり食べて、昼食はカロリーを考えてバランスよく食べるように心掛けましょう。 また、最近はコンビニのメニューは豊富になっていますから、栄養素が偏らないような食材選びを心 掛けましょう。

#### 肥満該当者の割合

○ 「肥満」該当者の割合をみると、合計:44.2%に対して、高い割合を示しているのは、①建設業:52.5%、②木製品・家具等製造業:49.2%、③運輸業:48.4%となっている。一方で、低い割合を示しているのは、①繊維製品製造業:27.7%、②医療・福祉:31.8%、③教育・学習支援業:35.6%となっている。



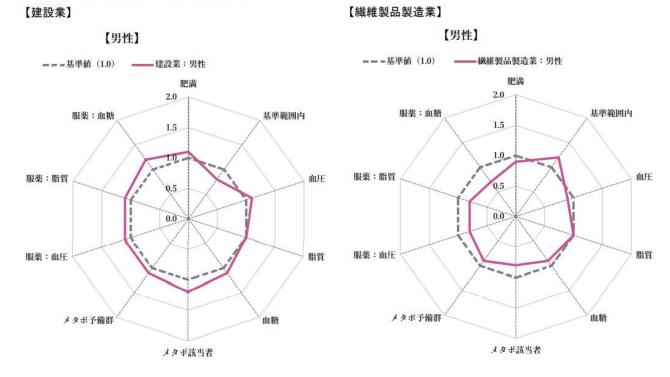
9 対象者数:344万9,383人 (男性:245万8,653人、女性:99万730人)。なお、業態に該当する組合が存在しない「鉱石、採石業、砂利採取業」及びデータの提出が無い業態「農林水産業」「労働者派遣業」「公務」は含まれない。

次ページ上のレーダーチャートは、「建設業」と「繊維製品製造業」を並べて比較できるようにしています。レーダーチャートの数値は、年齢構成の相違を調整し、該当者割合を比較して指数化されており、基準値を 1.00 としてグラフ化していますから正 10 角形が基準値です。

メタボリックシンドロームの割合が最も低い繊維製品製造業とは2倍近い格差があり、血圧、脂質 代謝、血糖の検査数値やそれぞれの服薬者の割合も真逆になっていることが見て取れます。

体重(体脂肪)と生活関連疾患が傾向として比例していることが考えられます。

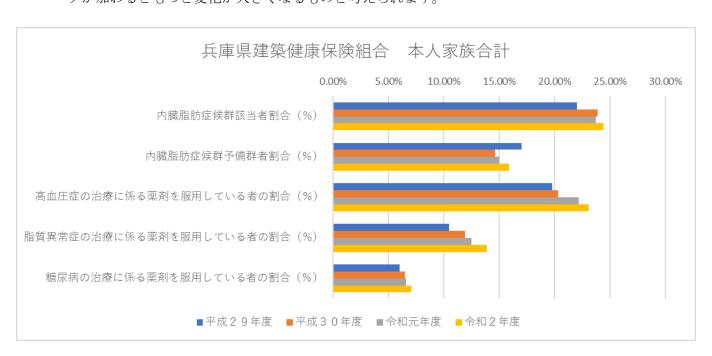
#### 【健診検査値及び問診回答・業態別年齢調整指数レーダーチャート】



下のグラフは、当健康保険組合でのメタボリックシンドローム該当者の割合と血圧、脂質、血糖の服薬者の割合を平成29年度から令和2年度まで並べて表示したものです。

全加入者(扶養家族を含めた全年齢の者)を分母としていますので、左のページのグラフの割合 とは相違していますが、注目すべきは年々増加していることです。

さらに新型コロナウイルス感染症の影響により活動量は減っていますから、令和3年度以降のデータが加わるともっと変化が大きくなるものと考えられます。



健康保険組合では、減量の取り組みとして「健診前チャレンジ」を行います。減量を達成し、ご 自身の体調の変化を確認してみてください。多くの方の参加をお願いします。

# ● 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。

○ 「けんぽからのお知らせ」

#### 令和 4 年 11 月 15 日

- 「健診前チャレンジ」~健康診断の前に体調を整えて臨みましょう~
- ・「心の健康講座」「健康セミナー」の講演動画配信について 従業員皆さまの健康づくりの ためにご覧ください。

#### ○ 「掲示板」の掲載

#### 令和4年11月15日

2022.11.15 No.226 ・賞与支払届の用紙の送付 ・保健指導のご案内 ・インフルエンザ予防接種のご案内 ・がん検診受診率 50%を目指す取組報告 ・保健事業のご案内○郵送自己検診(がん検診) ○健診前チャレンジ ○N-NOSE 検査 ○WEBGYM(ウェブジム) ・健康コラム「風邪かと思ったら・・咽頭がん」



## ● 事業状況

区 分		令和4年11月分	令和3年11月分	前年同月比
区 分		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数 (件)		169	172	98. 26%
被保険者数(人)	男	3, 341	3, 392	98. 50%
	女	684	656	104. 27%
	計①	4, 025	4, 048	99. 43%
平均標準報酬月額(円)	男	405, 314	402, 057	100. 81%
	女	261, 333	257, 625	101. 44%
	計	380, 846	378, 651	100. 58%
標準賞与額総計(累計・千円)		2, 301, 425	2, 379, 024	96. 74%
被保険者1人当たり標準賞与額(累計・円)		571, 783	587, 704	97. 29%
被扶養者数(人)	2	3, 475	3, 670	94. 69%
扶養率(人)	2÷1)	0.86	0. 91	95. 23%

#### 事務局休業のご案内

令和4年12月29日(木)から令和5年1月4日(水)までの間、お休みとさせていただきます。 また、令和5年1月13日(金)は健康保険組合連合会の職員事務研修会があり、すべての職員が 参加するため、午後は事務局を留守にさせていただきます。

ご不便おかけし申し訳ございませんがご理解のほどよろしくお願いいたします。



# 健康 コラム

#### 第115回 (2022年12月15日)

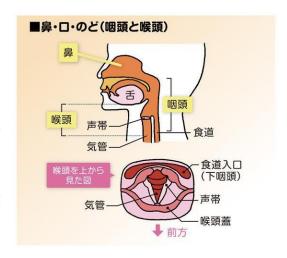
かすれ声に潜む危険、「喉頭がん」とは?

~ 長期間続く声枯れは要注意! ~

#### ◆ 喉頭がんとは?

喉頭とはいわゆる「のどぼとけ」のことで、空気の通り道である気管につながっており、声帯も喉頭の一部です。ここに発生するがんの総称を「喉頭がん」と呼びます。喉頭には、発声・誤嚥(ごえん)の防止・気道確保といった役割があります。

喉頭がんは、がんができる場所によって声門がん、声門上部がん、声門下部がんの3つに分けられます。特に多いのが声門がんで、喉頭がん全体の半数以上を占めます。喉頭がんの罹患数はがん全体の約0.6%と少なく、5年生存率も約80%と高いですが、のどには発声や嚥下、呼吸といった重要な機能があり、そこにがんができてしまうと、生活の質が大きく損なわれてしまう可能性があります。



### ◆ 喉頭がんの原因となる危険因子

喉頭がんは女性よりも<u>男性に多く発症</u>し、その割合は 1:10 とも言われています。また、50~80 歳代までに急激に増加する傾向があります。喉頭がんの主な危険因子は、喫煙と飲酒です。これらを継続的に摂取することで、喉頭は常に刺激を受けることになり、がん発症のリスクが高まります。実際に喉頭がん患者の 90%は、喫煙者であると言われています。<u>喫煙は肺がんのリスクとして知られていますが、実は、最もリスクが高いのが喉頭がん</u>なのです。喫煙と飲酒の両方の習慣がある人は、より危険性が高まります。近年では、男性だけでなく女性の喫煙者が増えていることから女性の喉頭がんのリスクも高まっています。

その他にも、声を酷使する職業や、アスベストを使用する職業、逆流性食道炎、HPV の感染も喉頭がんが発症する危険因子と考えられています。

#### ◆ 初期症状とチェックリスト

喉頭がんは初期症状が乏しく、無症状で経過することの多いがんです。声帯にできた声門がんでは初期症状として嗄声になることもありますが、声門上部や声門下部のがんは、初期症状が全くないことも 珍しくありません。

また、がんの発生する場所によって症状を自覚しにくいこともあり、このような場合はがんが進行してから見つかることも少なくありません。

気になる症状が続く場合は、早めに耳鼻咽喉科または気管食道科など、喉の専門医に相談しましょう。 早期発見につとめることが、早期治療にもつながります。喉頭がん全体でみると、治癒率は約80%弱です。早期に発見し、早期に治療を開始すれば、声門の機能をある程度は維持できるため、音声を失わずに治すことも可能だといわれています。

#### ≪喉頭がんチェックリスト≫

□ 嗄声(声のかすれ)

□ 食べ物が飲み込みにくい

□ 首のしこり(首周辺のリンパ節の腫れ)

□ のどの違和感

□ 息苦しさ (呼吸困難感)

□ これらの症状が 1 ヶ月以上続く



# お薬の新しい受け取り方 はじまりました



- 国の制度として、令和4年4月から 「リフィル処方せん」が導入されました
- 例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど 病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と **医師が判断した場合**が対象です
- ◯ 医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん** を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

特設サイトを





