

大織

健保時報



白川郷(岐阜県)

令和3年1月1日

NO.143

目次

新年のご挨拶	2	生まれ月による今年の運勢	13
2021年 健保の展望	3	JTB契約保養所利用補助のごあんない	14
健康スコアリングレポート	4	「かんぼの宿」・「かんぼの郷」	
わたしたちの健康保険組合の保健事業	6	宿泊施設利用提携のごあんない	14
季節の健康TOPICS	8	スポーツクラブネサンス	15
インタビュー 精神科医・名越先生	9	大織診療所ごあんない	16
南あわじウォーク	10	施設のごあんない	17
医療費控除を活用していますか?	12	大織健保会館のごあんない	18

新年のご挨拶



大阪織物商健康保険組合

理事長 下川 浩一

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。

我々の繊維業界もコロナ禍に伴う景気面での打撃を受け、健康保険組合の財源である保険料の減収が危惧されています。健康保険組合を取り巻く環境は、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」が間近に迫り、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。また、オンライン資格確認等ICT化が加速されます。当健康保険組合ではこのような社会の方向性に適切に対応しつつ、加入員のみなさまに人生100年時代を安心してすこやかにお過ごしいただくために、健康管理・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節減にご協力いただき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。

落ち込む経済に、加速する収支悪化 今こそ医療保険制度改革を！

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

経済はコロナ禍で 戦後最大級の落ち込みに

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、現役世代の報酬水準が下がり、2021年の健康保険組合を取り巻く環境は不透明かつ厳しくなっています。ウイルスの第2波、第3波の襲来は、いわゆる「2022年危機」(社会保険料率が30%を突破)を深め、現役世代の負担は限界に達するものとみられます。負担の構造改革は待ったなしの状況です。

2020年4～6月期の国内総生産(GDP)速報値によると、物価変動の影響を除いた実質GDP(季節調整値)は1～3月期に比べて7.8%減、このペースが1年間続くと仮定した年率換算は27.8%減になります(内閣府8月17日発表)。9月8日に下方修正28.1%減)。経済活動が大きく落ち込み、リーマン・ショック後の2009年1～3月期(17.8%減)を超える戦後最大級のマイナスとなりました。これは、「緊急事態宣言のもとで意図的に経済を止めたため、厳しい結果となった」(西村経済再生担当大臣)ことによるもので、税金、保険料の収入への影響は避けられません。

社会変化に対応した 負担構造改革が急がれる

コロナ禍による不要不急の外出自粛や3密(密閉、密集、密接)の回避は、経済を停滞させる要因となりました。健保連の健保組合の財政影響の試算結果(※)によると、2020年度当初予算時に比べ、平均標準報酬月額で4.0%減、平均標準賞与額では12.9%減になると見込まれています。加えて、団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化はさらに加速します。それらを考え合わせれば、新年度予算編成では医療費の効率化・



適正化の徹底と同時に、医療保険制度改革に向けて、後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げ、薬価の毎年改定、介護報酬の定時改定を急がなくてはなりません。

こうしたなか、自民党の有志議員による「国民皆保険を守る国会議員連盟」が、心強くも2020年8月27日に設立されました。設立趣意書では、全世代型社会保障改革における給付と負担の見直しの必要性に触れ、「支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革が急務である」との認識を示しました。健保連は、これを与野党議員に広げるため全力を注ぐべきといえます。

ウイルスの感染拡大によって、働き方や暮らしが大きく変わりました。ITを活用した在宅勤務の推進、行政・医療・教育のデジタル化が進み、菅内閣はデジタル庁を創設する方針を打ち出しました。時代の流れに積極的に対応し、難局を乗り切らなくてはなりません。一方で、コラボヘルスが稼働し、「健康経営®」に取り組む企業は着実に増えています。健康寿命の延伸は、感染予防につながると思います。

(※) 出典・健康保険組合連合会「健保ニュース」2020年8月合併号



「健康スコアリングレポート」 に見る当健保組合の健康課題

2020年度版「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

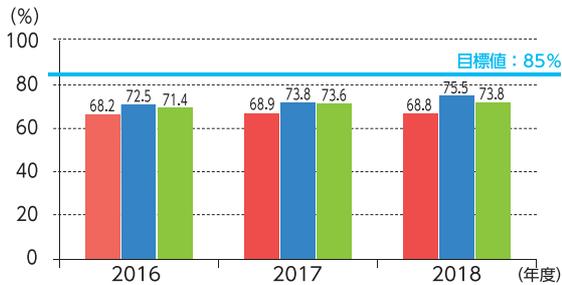


① 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、業態平均、総合組合平均に比べて3年度とも低い結果となりました。

特定健診の実施率

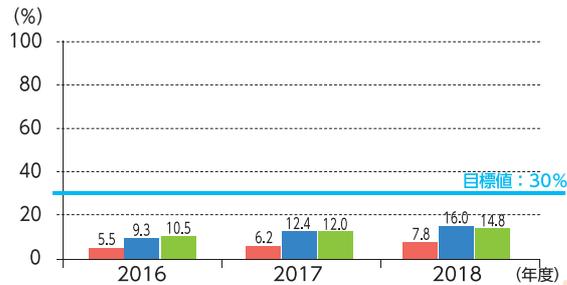
1ランクUPまで あと494人



特定健診の実施率	2016	2017	2018
当組合	68.2% 161位/253組合	68.9% 172位/254組合	68.8% 183位/254組合

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで あと32人



特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当組合	5.5% 152位/253組合	6.2% 162位/254組合	7.8% 184位/254組合

全組合平均より
悪い結果に。

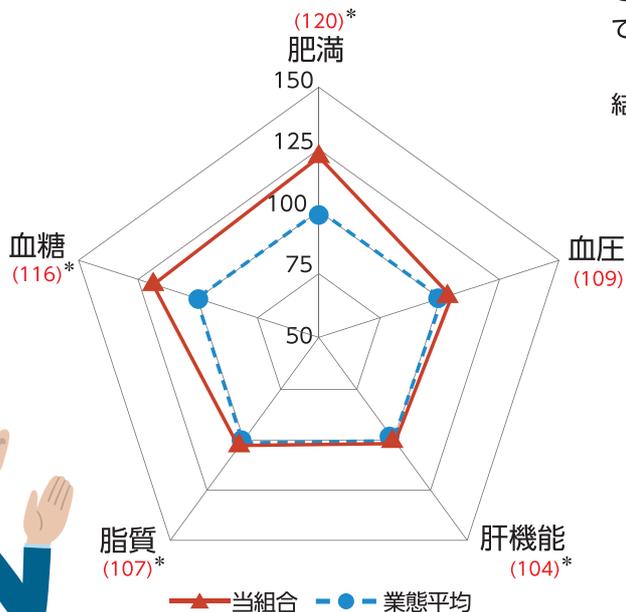


※実施率は2018年度実績。

② 健康状況

【全組合平均：100】

*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況はとくに肥満リスクが良好な結果となりました。

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😐	😊	😞
肝機能リスク	😐	😊	😞
脂質リスク	😐	😊	😞
血糖リスク	😐	😊	😞

※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



リーダーチャートの形が大きいです。良好な状態を示しています。

健康スコアリングレポートって

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が連携して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは2016～2018年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣

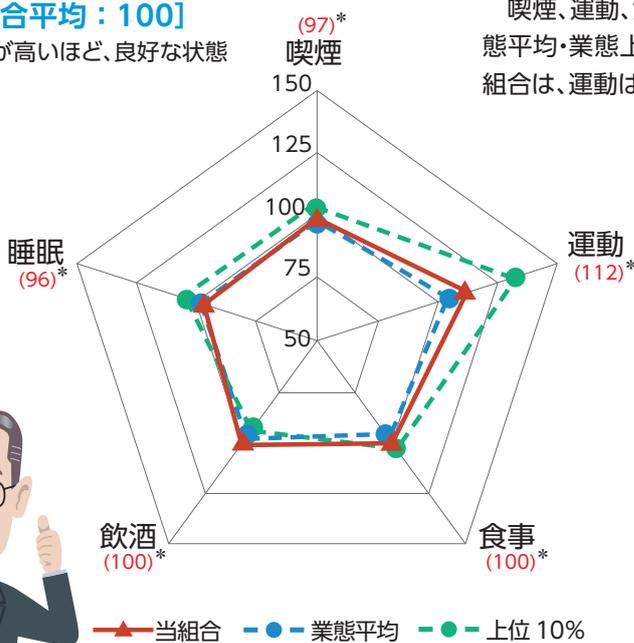


[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態

喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は、運動は最上位でしたが、睡眠で平均以下の結果となりました。

運動は全組合平均に比べ最上位でした。

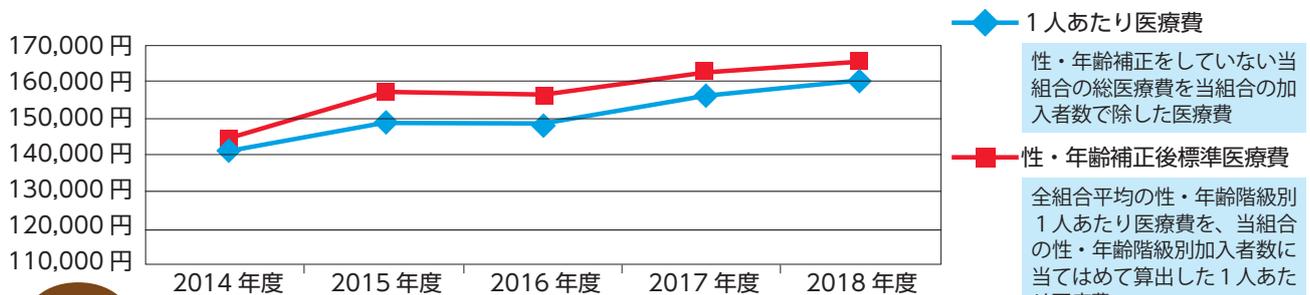


リスク	良好 ←	中央値と同程度	→ 不良	1ランクUPまで(※1)
喫煙習慣リスク	😊	😐	😞	あと303人
運動習慣リスク	😄	😊	😐	最上位です
食事習慣リスク	😊	😐	😞	あと88人
飲酒習慣リスク	😊	😐	😞	あと26人
睡眠習慣リスク	😊	😐	😞	あと41人

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表示。ただし、業態内の組合数が20以下の場合には全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
(※1) *「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載

④ 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「0.97」でした。これは全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



●当組合の1人あたり医療費 (2018年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
160,881円	165,473円	0.97

〈参考〉医療費総額

当組合
3,827百万円

当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。みなさんも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

わたしたちの 健康保険組合の

保健事業



健康保険組合では、各種の保険給付を行うほか、みなさまの健康保持・増進のため、各種健診、保健指導などの保健事業を行っています。みなさまの“健康づくり”のため積極的に活用してください。

特定健康診査事業

特定健康診査

● 40～74歳の加入者を対象として実施します。

特定保健指導事業

特定保健指導

● 特定健診の結果、保健指導該当者に実施します。

保健指導宣伝

機関誌の発行

● 年2回、組合の機関誌「大織健保時報」をホームページに掲載します。

パンフレット等の配布

● 新入社員の方に「社会保険の知識」をお渡ししています。

● 健康管理に有益な小冊子を随時お渡ししています。

医療費通知

● 受診者を対象として、医療費の通知を行います。

祝 令和2年度 健康者を表彰します

本年度表彰を受けられた方は、772名でした。

健康者の方にはそれぞれ事業所を通じて、お祝いカードと記念品をお届けいたしました。

なお表彰の基準は、被保険者とその被扶養者の世帯単位で、平成31年4月1日から令和2年3月31日までの間、健康保険の医療給付を受けなかった方で、表彰日(令和2年12月1日)現在在職中の方です。

公告

編入事業所

(株)ワイフアブリック

大阪市西区(令和元年7月1日付)

(株)エコーペルジャパン

東京都港区(令和2年11月1日付)

コイズミ照明(株)

大阪市中央区(令和2年11月1日付)

コイズミ照明デバイス(株)

大阪市中央区(令和2年11月1日付)

コイズミファーマテック(株)

大阪市中央区(令和2年11月1日付)

ジエネリック医薬品の差額通知

- ジエネリック医薬品使用促進のため該当者に差額通知を行います。

育児雑誌の配布

- 女子被保険者および被扶養者の初産の方を対象に、月刊育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間郵送します。

健康者表彰

- 1年間、健康保険による診療を受けなかった方を健康優良者として表彰し、記念品を贈呈します。

健康相談

- 保健師が疾病の早期発見に努めるとともに、予防衛生教育や健康相談などを行っています。

健保連共同事業への参加

- 全国テレビ放映による健保連の健康保険PR活動に参加しています。



健康セミナー

- 健康に関する講演会をご案内します。

ホームページの公開

- 健康保険のしくみや健診等の保健事業情報を掲載しています。
- 各種届出書・申請書等の提供をしています。



疾病予防



資格取得時健診

- 新規資格取得者を対象として、常時健診を実施します。

精密検診

- 事業主の行う定期健診後、要精密者に対し精密検診を実施します。

生活習慣病予防健診

- 35歳以上の被保険者で希望者を対象として実施します。

子宮頸がん検診

- 25歳以上の女子被保険者および女子被扶養者で希望者を対象として実施します。

インフルエンザ予防接種

- 在職被保険者およびその被扶養者を対象として補助します。

家庭常備薬の斡旋

- 家庭常備薬を希望者に斡旋します(年2回)。

組合の現況

(令和2年10月31日現在)

●事業所数	358社		
●被保険者数	男子	6,514名	
	女子	7,638名	
	計	14,152名	
●被扶養者数	男子	2,451名	
	女子	5,113名	
	計	7,564名	
●平均標準報酬月額	男子	406,390円	
	女子	254,223円	
	平均	324,263円	

■削除事業所

(株)トサルデザインジャパン

東京都港区(令和2年7月1日付)

■所在地変更事業所

(株)エスカーダジャパン

(新)東京都渋谷区(令和2年7月1日付)

(旧)東京都港区

(株)ルナ

(新)奈良県奈良市(令和2年7月1日付)

(旧)大阪府中央区

(株)エコーインターナショナル

(新)大阪府中央区(令和2年8月22日付)

(旧)大阪府西区

コイズミ物流(株)

大阪府中央区(令和2年11月1日付)

(株)ハローリビング

大阪府中央区(令和2年11月1日付)

手洗いと せきエチケットを継続

ウイルスはどこについているかわからず、また、自分が無症状・無自覚の感染者である場合もあります。これまで徹底してきたこまめな手洗いや消毒、せきエチケットを継続し、感染しない・感染させない生活習慣を心がけましょう。



※次亜塩素酸水は、吸入すると人体に有害なので、加湿器などを使って空気中に噴霧することは控えましょう。

なお、消毒や除菌効果をうたう商品は、安全のため目的に合ったものを正しく使うようにしてください。

感染リスクが 高い場所を避ける

換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、互いに手を伸ばしたら届く距離で会話をする密接場面は、感染リスクが高い場所です。寒い時期ではありますが、室内では定期的に換気を行い、複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスを心がけましょう。

出かける際は、感染リスクが高い場所か・低い場所かをチェックする習慣をもってください。



今年の冬は、いつもより 健康管理を徹底しよう

今年の冬は、かぜ、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスの感染力が強まります。引き続きウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけてください。

かぜ症状があるときは 無理せず休む

発熱やせきなどのかぜ症状があるときは、無理せず仕事や学校を休むようにしてください。かぜなら早く休めば体調も改善しますし、新型コロナウイルス感染症であれば職場や学校での感染拡大を防止することにつながります。



次の症状がある場合は

まず**かかりつけ医などの身近な医療機関***に電話相談を！

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方*で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある場合
 - *高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患など）がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合（4日以上続く場合は必ず）

※相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター（仮称）」（旧帰国者・接触者相談センターや、相談体制を整備している地域の医師会など）に電話相談してください。

体ファーストの 生活習慣を意識

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体（免疫）です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、体ファーストの生活習慣が大切です。睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまないなど、例年よりも意識して健康管理に取り組むようにしましょう。

また、呼吸器に悪影響を与える喫煙は、呼吸器感染症を重症化させるリスクとなります。この機会に禁煙することをおすすめします。





相愛大学、高野山大学客員教授
精神科医 名越 康文

「ウィズコロナ」とは、 解決していくこと、 前向きに生きていくこと。

自分で壁を破れるか？

—新型コロナウイルス感染症に対し、私たちは3密を避ける、手洗いをする、マスクをする、などを基本とした「新しい生活様式」を実践してきました。そうしたなか、日々伝えられる感染者数や報道の内容が気になってしまう人もいます。

名越 重要なのは、感染者数よりも重症者数です。テレビやインターネットの報道が気になるなら、例えば「この人は信頼できる」と思う学者や専門家などの発信する情報をピックアップし、継続してその方々の記事を読むことです。過剰な情報に感情を振り回されるのではなく、自分で考えるための基準を定めればよいのです。

—「新しい生活様式」を実践するなか、「マスクをしていない人を見るとイライラする」「感染者の多いエリアからの帰省を控えるよう親族に言われて寂しい」「会議や会食など公私ともにオンラインでのコミュニケーションが増えたが、やはり実際に人と会わないと、物足りなく鬱々とした気分になってきた」という声も聞きます。

名越 マスクをしてない人がいても、屋外などで人が少なく風通しがよい場所ならば、心配はいらないはずなのです。

帰省を控えるように親族に止められたら、相手の立場も考えて延期でもよいのではと思います。

オンライン会食で物足りないなら、実際に会食すればよいのです。もちろん大人数の宴会は避けるべきだと思います。その際、飲食店は国や自治体の基準を満たした感染予防対策をしている店を選び、対策の内容を参加者全員で共有しておくこと。参加者は少数にして、手洗いや時間を限定して飛沫を避けるなどを忘れないようにすればどうでしょうか。

自然抵抗力を高める

—先生の考える「ウィズコロナ」とは、どういうことでしょうか。

名越 この感染症の重症化を防ぐ治療法や薬が開発され、ある程度安心して暮らせるようになるまで、少しずつでも元の生活に回帰しようとする、その道のりこそが「ウィズコロナ」だと考えています。

—その間に大切なことは？

名越 まずは自分の生活を整えることが大切です。一番重要なのは、元々人間が持っている、病気への抵抗力を維持しておくということ。国民的課題ともいえます。次の内容をぜひ実践してください。

「ウィズコロナ」の過ごし方

～病気への自然抵抗力を高めよう～

- バランスのとれた食事をしよう。新鮮な野菜でしっかりビタミンを、肉や魚で適切な量のたんぱく質を摂る。
 - 体を温めよう。冬場は半身浴も有効。
 - 毎日運動しよう。自分に合ったストレッチ、ウォーキング、筋トレを。
 - しっかり睡眠をとろう。(最低7時間)
 - 太りすぎの人は、可能な範囲で減量しよう。
- ※高齢者や基礎疾患のある方は、特別な注意が必要です。

日本人は自粛期間を経て、「新しい生活様式」を実践してきました。そこにはある程度の行動の制限があり、経済活動は一時的に低迷、仕事を失った人もいます。だから私たちはこの生活に慣れすぎてしまっただけではありません。積極的にコロナに対する新しい知見を取り入れてウイルスを手懐け、行動や自由の制限を科学にのっとって緩和させていかなければならないのです。

「ウィズコロナ」とは、一人ひとりが自ら考えて行動し、問題を解決し、前向きに生きていくきっかけだと思っています。その先でこれまで以上に主体的に人生を生きるようになった新しいあなたを、ぜひ見つけてください。



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。

灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウォーク

澄んだ空に甘く香る水仙、淡路島最高峰から眼下に望む景色。期間限定の美景を堪能しに、冬の南あわじへ出かけてみよう。



南あわじ市商工観光課
<https://www.city.minami-awaji.hyogo.jp/life/3/>

うずしおドームなないろ館からシャトルバスで約30分

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が出迎えてくれる。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一步一步着実に登っていく。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていく。

諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。

帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の一角、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。

- 🕒 9:00～17:00 (最終入園 16:30)
- ※ 12月下旬～2月下旬開園
- 📅 12/31、1/1 午前
- 👤 大人600円、小人(小・中学生)300円
- ☎ 0799-56-0720 (開園期間のみ)



うずしおドームなないろ館 (道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。

- 🕒 9:00～17:00 📅 無休
- ☎ 0799-52-2336 (南あわじ観光案内所)



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える



福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。"地元のものだけしか扱わない"というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。

- 🕒 9:30～17:00
- 📅 無休 ☎ 0799-52-1244



足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



ゆづるは 諭鶴羽神社

諭鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、諭鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として諭鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。
<https://yuzuruha.jimdo.com/>



諭鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。

表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、豊かな雰囲気。



うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速 20km という国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日には大きなうずしおとなる期待値が高い。所要時間約 1 時間。

- 🟢・🟡 要問い合わせ
- ※うずしおが期待できないときは出航しない場合あり
- 🟡 中学生以上 2,500 円、小学生 1,000 円
- 📞 0799-52-0054

幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「咸臨丸」



ひとあしのばして



珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙



淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約 6ha の敷地内に 400 万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の水仙が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。

<https://tachikawa-suisen.com/>

- 🟢 9:00 ~ 17:00
- ※ 12 月下旬 ~ 3 月末頃開園
- 🟡 無休 🟡 大人 500 円、小・中学生 300 円
- 📞 0799-27-2653

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日までです（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、ご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、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで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、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、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」を利用できます

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、明細の記入を省略できます。「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。



※「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費等については、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保管する必要があります。

医療費控除の対象となる主な費用

- 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

医療費控除額 =

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1年間に支払った医療費等} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{補てんされる金額} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \text{10万円 (総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額)} \\ \hline \end{array}$$

※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*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 控除 対象

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となります。

*スイッチOTC医薬品：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。

今年の運勢



ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンボヤージュ

1月 生まれ



本来の魅力がキラキラと輝き、注目を集めやすい好調運。公私ともに存在感が高まり、お誘いで引っ張りだこに。ファッションやヘアスタイルを季節ごとに変えて、会うたびに違う印象を周囲に与えるときさらに人気アップします。憧れの人や尊敬する人との縁もつながりやすい年。愛情面はロマンティックで情熱的。体力面も問題なく、バイタリティーにあふれますが、夏の熱中症に注意。

◆幸運のスポット / エステサロン

2月 生まれ



出番が多く活躍のステージが用意されている年。人前に出る機会や実力以上の仕事を任される場面も増えそう。成長の糧になると思って引き受けましょう。対人面では異世代との交流にツキあり。発想のヒントや刺激を受けて日常生活にも活かそうです。愛情面は好意をストレートに押し付ける傾向が大。相手との心地よい距離感を大切にしましょう。ストレスはこまめに発散して。

◆幸運のスポット / 美術館

3月 生まれ



情報のアンテナを張り、時代の流れに乗っていける順風満帆な年。老若男女問わず人との交流が活発になります。SNSなどを活用して新しい人脈やネットワークを積極的に築くと吉。そこから理想的なパートナー候補が浮上する予感。レジャー運も◎。初めて訪れる土地で開眼する出来事がありそう。頭をよぎった場所はスルーしないで。健康面は疲れ知らずでエネルギーに過ごせませす。

◆幸運のスポット / 大きな橋

4月 生まれ



普段よりも慎重な姿勢が求められる年。余計な一言をグッと飲み込むとトラブルは避けられるはず。他人の動向を気にしがちですが、自分のやるべき作業に集中すること。愛情面は我を通すより、相手のリクエストを優先するとスムーズ。全体的に一步引き気味であれば難なく過ごせるでしょう。定期的な片付けや不要品の処分も開運のカギ。体調面は無理をせず健康管理の徹底を。

◆幸運のスポット / シアター

5月 生まれ



周囲の意見に流されやすく、自分軸が緩みやすい星回り。噂や誤情報に振り回されたり、取り越し苦労をする場面も少なくありません。そんなときは一人静かに心と対話する時間をつくりましょう。本当にやりたいことが見えてくるはず。愛情面は肩書きより相手の中身をよく観察して。腐れ縁は断ち切る好機です。健康面は不摂生な生活に陥らないようご用心。規則正しいリズムを維持して。

◆幸運のスポット / 遺跡

6月 生まれ



運気はやや低迷ムード。頼み事や相談を持ちかけられ、人のために時間を費やす年になりそう。前半は張り切ってこなせませす、次第にスタミナ切れの心配が。自分を犠牲にせず、楽しみを追求するプライベートも忘れないで。何事もバランスが肝心です。愛情面でも尽くすより甘えさせてくれる相手が必要。健康面は目の酷使に注意して。余暇は水辺や自然豊かな緑に包まれて過ごすと吉。

◆幸運のスポット / スパ施設

7月 生まれ



躍動感にあふれる快活な雰囲気ではありますが、根拠や計画性がないと足をすくわれる暗示。何事も一足飛びにせず着実に進みましょう。焦らないことであな自身ラクになり、周囲からの信頼度もアップするはず。愛情面もドラマティックな時期だからこそ、時間をかけて相手を見極めて。健康面はフットワークが軽く良好。早朝や食後のウォーキングを日課にすると心身とも軽快に。

◆幸運のスポット / 楽器店

8月 生まれ



持ち前の行動力で重要なチャンスをつかめる発展運。先のことや損得はあまり考えずに、思いついたアイデアは早めに実行に移すと吉。協力してくれる人も複数現れ、夢や目標があつという間に実現へと運びます。よい意味で周囲をあなたのペースに巻き込めるでしょう。愛情面の展開もスピーディー。障害があつても強い絆で乗り越えられる予感。健康面はあわてているときのけがに用心。

◆幸運のスポット / スポーツジム

9月 生まれ



積み重ねてきた努力が実りを迎える結実運。その収穫やご褒美をたっぷり受け、精神的にも物質的にも満足できそう。新規のことに着手するよりは、過去の形跡をじっくり振り返って、やりかけのことがあれば完成させるのが先決です。愛情面は年齢差のある相手と誠実な愛を育める予感。手順はゆっくり踏みましよう。健康面は嗜好品を適度に楽しめば問題なし。段差での転倒に注意。

◆幸運のスポット / 展望台

10月 生まれ



気持ちが明るくなる出来事が多く、全体的な上昇志向が高まります。交際範囲も拡大して充実しそ。気の合う仲間とのコミュニティーにツキ。レジャーも満喫できるでしょう。異性からの注目度が高くモテますが、誘惑に流されてのトラブルがやや心配。健康面は運動不足に陥らないよう気をつけて。話題のエクササイズやダンスを動画で楽しみながら続けると、理想的なボディラインに。

◆幸運のスポット / 宝飾品店

11月 生まれ



心躍るような知らせや楽しみが満載の星回り。ただし、やるべき仕事をおざなりにしやすいので、片付けてから遊ぶスタンスが正解です。自律心があれば真の実力が身につく、より自信をもてるように。愛情面はフィーリングの合う相手に出会えそうですが、勢いでのゴールインは避けたいほうが無難。身近な女性のアドバイスが参考になります。健康面は暴飲暴食や高カロリーの外食は控えめに。

◆幸運のスポット / 商店街

12月 生まれ



孤独を感じやすい年ですが、基本的にリラックスして自分のペースで過ごせませす。対人関係は表面上の付きあいに気疲れしがち。本当に心を許せる仲間との語りを大切に。仕事は縁の下力持ちに徹したほうが高評価を得られるでしょう。愛情面は魔が差しやすいとき。築いた信頼にヒビを入れないよう慎重に。健康面は不安定。気がかりな症状は素人判断せずに受診ましよう。

◆幸運のスポット / 母校

JTB契約保養所利用補助の

ごあんない



JTBの契約保養所として指定されている国内の旅館・ホテル等の宿泊施設の利用に対して、組合から補助金を受けることができます。

補助対象者と補助金額

被保険者・被扶養者1人につき、1事業年度内(4/1~3/31)1回限り

- ①被保険者ならびに被扶養者(中学生以上) 3,000円
- ②3歳以上12歳未満(小学生)の被扶養者 2,000円

利用申込方法

- ①利用者は、JTBの窓口で「組合名」を告げ、予約をしてください。
- ②予約が完了しましたら「契約保養所利用申込書」を組合に提出し、承認を受けてください。
- ③組合承認済の利用申込書をJTBへ提出し、補助金額を差し引いた料金を支払い、宿泊クーポン券を受け取ってください。

注 意

- ①旅行代金を支払われてからの補助申請はできませんのでご注意ください。
- ②海外旅行・社員旅行・出張・研修などは対象となりません。
- ③利用取消・変更の場合のキャンセル料は補助金の対象になりません。
- ④直接宿泊施設にお申し込みの場合は、補助できません。

かんぽの宿 かんぽの郷



宿泊施設利用提携のごあんない

日本郵政株式会社との利用提携により「かんぽの宿」・「かんぽの郷」が利用できます。

【ご利用方法】

- 健康保険組合への連絡は不要です。
- 電話かインターネットで直接、かんぽの宿・かんぽの郷に大阪織物商健康保険組合の組合員であることを伝えて予約してください。
- 所在地・電話番号は下記ホームページで検索してください。
<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

【割引額】

- チェックイン時に当組合の保険証を提示いただきますと、精算時に保険証1枚につき組合員本人と同伴者3名まで、1名1泊あたり500円(消費税込み)割引されます。

割引対象にならない場合

- ①宿泊施設のご利用開始時に保険証を提示されなかった場合
 - ②1泊2食(夕食および朝食または昼食)未済の商品の利用
 - ③6歳以下(小学生を除く)の利用
 - ④指定施設が定めた繁忙期または特別日の利用
 - ⑤指定施設がとくに割引しないと定めた商品
 - ⑥割引券等の他の割引等の優待を受ける場合
- ※詳しくは、各指定施設へご確認ください。



ルネサンスで 始めよう! カラダデザイン

運動には、健康的な体形の維持だけでなく、健康を脅かすリスクを低下させ、長期的に良好な健康状態を維持する効果があります。テキパキした生活のためにも、適度の運動を定期的に行いましょう。今年は、ルネサンスで、カラダレベルアップ!

会員プランは2つ。今ならお得に始められます! **1/4(月) ▶ 2/28(日)**

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン

月々 **8,580** 円 (税込) **Monthly**
コーポレート会員

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込) **1 Day**
コーポレート会員



・入会時の手数料 通常 1,100円(税込)

・レンタル用品 通常 3,630円/月(税込)

最大2ヵ月間
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

・24Hオプション

通常 1,650円/月(税込)

最大2ヵ月間

※24時間営業導入店舗のみ対象。別途セキュリティキー発行料550円がかかります。

0円

レンタル用品

通常 1,600円/回(税込)

入会当日

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

入会するなら、今スグに! 轻轻松松WEB登録から

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含まれます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。



ダイオリ
大織診療所 (大織健保会館 3階)
 ごあんない

受付時間

午前 9:00~11:30
 午後 1:00~4:30
 (健診センターのみ午後3:30まで)

電話番号

内科
 TEL 06 (6226) 0250
 FAX 06 (6226) 0226

健診センター
 TEL 06 (6231) 0347
 FAX 06 (6203) 1227



当診療所は健診センターと内科診療所を併設しています。
 健診センターでは各種健診(定期健診・雇入時健診・生活習慣病予防健診)と種々のコースの人間ドックをご用意しています。また、内科診療では各種健康保険を取り扱っており、どなたにもご利用いただけます。



生活習慣病予防健診に追加できるオプション検査

検査項目	内 容
肺 C T 検査	肺がん、COPD(肺気腫)の検査
超 音 波 検 査	(1) 上腹部:肝臓、胆のう、腎臓、膵臓 (2) 下腹部:膀胱、前立腺、子宮、卵巣 (3) 頸 部:頸動脈、甲状腺 (4) 乳房
眼 底 検 査	眼底出血、黄斑変性、緑内障等の検査
腫瘍マーカー検査	CEA(胃・大腸がん、肺がん等)、AFP(肝がん)、 CA19-9(膵がん等)、PSA(前立腺がん)、 CA125(卵巣がん等)
B型、C型肝炎検査	B型、C型肝炎ウイルス検査
甲状腺機能検査	FT4とTSH(血液検査)
胃ピロリ菌検査	ピロリ菌検査(便検査)
骨密度検査	骨粗鬆症の検査
スパイロ検査	肺気腫等呼吸機能の検査
胃内視鏡検査	藤平クリニック(梅田)へ委託
脳MRI/MRA検査	OCAAT予防医療センター(難波)へ委託
P E T 検 査	OCAAT予防医療センター(難波)へ委託

※人間ドックにはいくつかのコースがありますが、充実した健康診断のために、充実コースをお勧めします。充実コースには生活習慣病予防健診コースに、上腹部・下腹部・頸部の超音波検査、眼底検査、腫瘍マーカー検査、肝炎ウイルス検査が含まれています。
 ※平成25年4月にCT装置を設置しました。肺CT検査は当診療所で受けていただけます。
 ※胃内視鏡検査、脳ドック、PET検査をご希望の方は、当診療所で予約を承り、委託先での検査の後に、当診療所で結果の説明と事後管理をさせていただきます。



講 堂

施設の
ごあんない

集会施設

会議・研修・セミナーに
ご利用ください



第1会議室



第2会議室



第3会議室



第4会議室

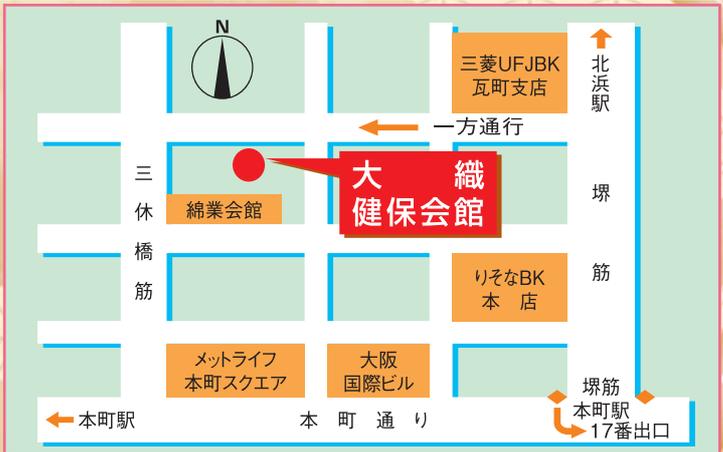
施設名	定員	利用料(組合員料金)(円)					
		9時~12時	9時~17時	9時~20時	12時~17時	12時~20時	17時~20時
第1会議室	20	7,500	19,100	22,100	13,800	20,100	9,000
第2会議室	16	7,300	18,600	21,500	13,400	19,600	8,800
第3会議室	36~50	15,700	39,700	46,000	28,700	41,800	18,800
第4会議室	24~30	9,200	23,200	26,900	16,800	24,500	11,000
講 堂	180	21,600	54,800	63,500	39,700	57,700	26,000

所定の申込書により総務課まで手続きをしてください。

大織健保会館のごあんない



8F	講堂
7F	協同組合 関西ファッション連合・教養室
5F	各種会議室
4F	大阪織物商健康保険組合
3F	大織診療所(内科)・健診センター
2F	コンサルト室・栄養指導室
1F	受付・喫茶室
B1	駐車場



発行所 大阪織物商健康保険組合

〒541-0048 大阪市中央区瓦町2丁目6番9号
TEL06(6203)4081(代) FAX06(6203)4086