

新年のご挨拶

愛知製鋼健康保険組合
理事長 村上 一郎

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皆様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、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まして、心より御礼申し上げます。

国民医療費は平成27年度で42・3兆円となり、年を追うごとに増え続けています。健康保険組合連合会の推計では、団塊の世代のすべてが後期高齢者となる7年後には57・8兆円にまで跳ね上がると予測されています。

増え続ける医療費をだれがどのような形で負担していくか、国民全体でよりよい方を考え、世界に冠たるわが国の公的医療保険制度を守っていく必要があります。

現在、健保組合は高齢者医療を支えるための多額の支援金・納付金等を国に納めており、それが大きな要因となって大変に厳しい財政運営を余儀なくされておりますが、事業主および加入者の皆様からいただいた

おります保険料を、効率的に活用し、各種健診をはじめとする健康づくり事業に力を注いでまいります。

健保組合は平成27年度からレセプトデータや健診データをベースにして効果的・効率的に健康づくり事業を進める「データヘルス計画」を実施しています。平成30年度からはその2期目となり、3年間の試行期間を経て「本格稼働」の時期を迎えます。健保組合としても皆様の健康づくり、病気の重症化予防等のお役に立てるよう、事業主のご理解、ご協力をいただきながら積極的に事業展開してまいります。

皆様も「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、健診結果に基づく保健指導、健康づくり応援サイト(PepUp)、アイチ健歩活動などの諸施策を積極的に活用いただくとともに、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化にもご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって実りある一年となりますよう心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

年間の医療費が10万円を超えたときは

医療費控除で税金が戻ります

医療費控除とは、1年間(前年1月～12月)に自己負担した医療費(生計をひとつにしている家族全員分の合計)が一定額を超えるとき、税務署に申告するとその分にかかっていた税金が戻ってくる制度です。申告書は、税務署の窓口で入手できるほか、国税庁のホームページより印刷できます。

国税庁のホームページ <http://www.nta.go.jp/>

申告時期

2月16日～3月15日

詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

▶対象となるおもな医療費(健康保険や生命保険からの給付分を除く)

- 医療機関に支払った患者負担分
- 歯科の保険外の費用
- 医薬品の購入費
- 出産の費用
- 通院費用・往診費用
- 接骨院・整骨院(柔道整復師)の施術費など
- 入院の費用(ベッド代の差額を含む)

※人間ドックなどの費用や美容整形の費用、インフルエンザ予防接種代、健康増進のためのビタミン剤などの費用は、医療費として認められません。

平成30年
1月から

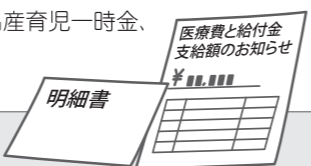
確定申告の医療費控除に「医療費と給付金支給額のお知らせ」が使用できます

平成30年の確定申告から、当健保組合が発行する「医療費と給付金支給額のお知らせ」が、医療費控除の申告手続きで医療費の明細書として使用することができるようになります。

ご注意ください!

- 医療費控除の対象となる支出で、本医療費通知に記載されていないものがある場合には、別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付していただく必要があります。この場合、医療費領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります。
- 「支払った医療費の額」には、自己負担相当額が記載されています。なお、「支払った医療費の額」と実際にご自身が負担された額が異なる場合※1には、ご自身で額を訂正して申告していただく必要があります。※2

※1 公費負担医療や地方公共団体が実施する医療費助成、(家族)療養費、(家族)出産育児一時金、高額療養費がある場合など。
※2 「支払った医療費の額」欄に記載の額から公費負担医療の額を差し引くなど。



医療費控除の内容に関することは、税務署にお問い合わせください。

健康づくり応援サイト

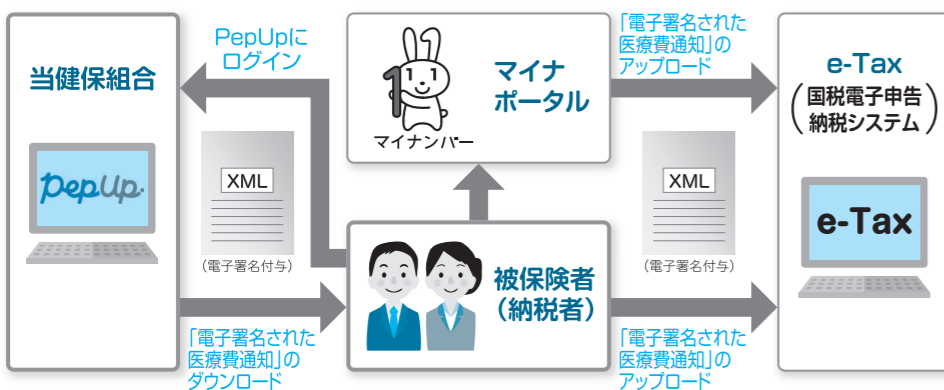
PepUp.

平成30年のe-Taxを利用した電子申告については、医療費通知もPepUpからダウンロードしていただくことになります。

の登録はもうお済みですか?

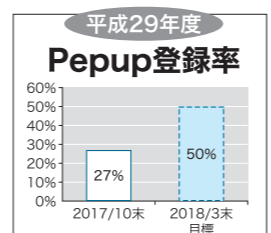
※電子的に発行された医療費通知を印刷して、書面申告することはできませんのでご注意ください。

■PepUpを活用して医療費控除の電子申告(e-Tax)をする場合の流れ



ご登録をお願いします

現状、27%の方しか登録されておりません。早めにご登録をお願いします。



契約保養施設をご利用ください

当健保組合では、みなさんの心身の保養のために、以下のリゾート施設と利用契約をしています。ご家族や同僚のみなさんでぜひお出かけください。

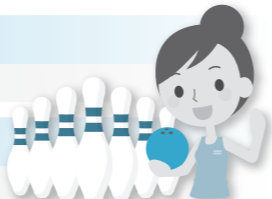


◆**民宿まつみや【福井県若狭町】** 予約 TEL.0770-46-1451 (予約後、申込用紙を健保組合にご提出ください)
お1人1,500円を補助します

◆**民宿はや河【愛知県吉良町】** 予約 TEL.0563-32-1986 (予約後、申込用紙を健保組合にご提出ください)
お1人1,500円を補助します

◆**グランドボウル【中部地方をメインに15店舗】** 予約 TEL.052-623-7535
各種割引料金でご利用いただけます(健康保険証をご持参ください)

◆**イーグルボウル【愛知県知立市】** 予約 TEL.0566-82-2111
ボウリング・サウナを優待価格でご利用できます(社員証または健康保険証をご持参ください)



リゾートトラスト 北関東から九州まで全国展開する会員制リゾートホテル

愛知製鋼及び愛知製鋼グループ限定プランのご案内
エキシブ鳥羽 本館リニューアルルーム泊くつろぎプラン

【期間】2018年1月6日(土)～2018年3月30日(金)
【料金】1泊2食1室5名様利用 10,120円(税込)
4名様利用10,600円 3名様利用11,400円 2名様利用13,000円
※1室に上記人数でご利用いただいた場合のお1人様料金です。

◆特典◆
夕食時1ドリンク付 / レイトチェックアウト12:00
ラウンジ茶券プレゼント / フィットネスクラブ入場無料

※夕食は中国料理かイタリア料理(5,400円相当)をご用意します。
※朝食は和食またはバイキングよりお選びください。
※別途お一人様につき入湯税が150円かかります。
※小学生以下のお子様はお食事料金のみでご利用いただけます。
※小学生以下の子様は左記プランの利用人数には含まれません。

予約 FAX:052-218-8744 (専用の申込書をお送りください)
※FAX:1年前からOK
当組合のホームページからインターネット予約することもできます。
※インターネット:1か月前から予約OK
お問い合わせは:リゾートトラスト 担当 石黒 TEL:052-218-8644

長野県 駒ヶ根/早太郎温泉 **湖畔の宿 すずらん荘** 冬の人気プラン特集!

冬季限定のグルメ会席プランや、スキーやいちご狩り、ロープウェイチケットがセットになったお得な宿泊プランをご用意しております!

1泊2食付プラン名	大人1名様通常料金	期間
①冬のグルメ会席プラン	10,800円～	12/1～2/28
②スキーバックグルメプラン	14,000円～	12/16～(予定)
③いちご狩りグルメプラン	12,000円～	1/2～(予定)
④駒ヶ岳ロープウェイグルメプラン	14,000円～	12/1～2/28

※料金は、ご予約人数、平日・土曜休日などにより変わります。チェックイン時、健康保険証をご提示ください。
④限定特典)ロープウェイ開業50周年オリジナルポストカードプレゼント

《愛知製鋼健康保険組合様》限定 “選べる特典、実施中!”
●2000円割引 又は ●1000円割引+お子様1名様無料※
対象プランは①～④のプランのみとなります。
※小学生以下のお子様は1泊2食無料です。(食事はお子様ランチ)
②リフト券③いちご狩り④乗車券は有料です。

ご予約・お問い合わせはお気軽にお電話ください。
電話 0265-83-5155
アクセス 駒ヶ根インターから車で5分
ホームページ http://www.suzuran-so.com

2018年1月～3月 **オテル・ド・マロニエ おすすめプラン** WEB予約特約

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉
1-2月 特選飛騨牛 すきやき鍋・しゃぶしゃぶ鍋 15,000円
3月 飛騨の肉三昧 12,500円

オテル・ド・マロニエ 内海温泉
1-3月 冬の味覚～河豚三昧～ 16,500円

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉
湯の山開湯1300年記念プラン 1,800円
お一人様 宿泊料金(税込) 1,800円
お一人様(税込) 4,500円
お一人様(税込) 5,600円

ご予約は下記で検索、またはQRコードよりご予約下さい
マロニエ企業限定プラン 検索 URL http://marronnier.info/form

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉 TEL.0576-24-1122
オテル・ド・マロニエ 内海温泉 TEL.0569-62-3255
オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉 TEL.059-392-3210

インフルエンザ予防接種は受けましたか?

当健保組合では、今年も予防接種費用の補助を実施します。対象者の方はご利用ください。

- 対象者/小学生までのお子様(誕生日:平成17年4月2日～平成29年7月31日)および65歳～74歳までの高齢者
- 対象期間/平成30年1月31日まで
- 補助金額/上限2,000円(1回のみ) ●補助金申請期限/平成30年2月28日健保到着

小学生までのお子様

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券」「補助金申請書」を10月初めにお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。



愛知県内に在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口へ提出し、窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。「接種補助券」が使える医療機関は「けんぼれんあいち」ホームページ <http://www.kenporen-aichi.jp/> でご覧ください。

愛知県以外に在住の方

- 1.接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収証」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- 2.「補助金申請書」と「領収証原本」を健保組合に提出ください。

65歳～74歳までの高齢者(平成29年10月1日現在)

健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」が届きます。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。



- 1.接種料金の全額を支払い、「領収証」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- 2.「補助金申請書」と「領収証原本」を健保組合に提出ください。

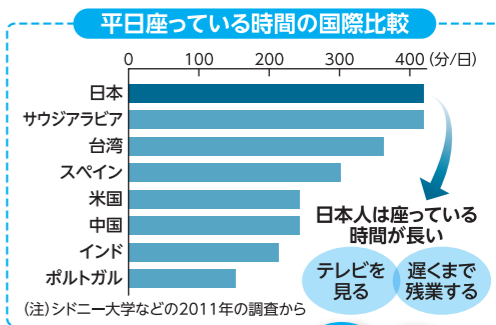
茂木保健師の ちょつとひとこと!

座りすぎ注意報発令! ~知っておきたいちょっとプラスの健康づくり~

毎日、座りすぎていませんか? 歩いたり運動したりすると、筋肉が収縮して血液中の糖や脂質がエネルギーとして使われます。これが代謝です。じっと座っている時間が長く続くと、このエネルギー代謝が滞って脳血管疾患や心疾患、脂質異常症や糖尿病、がんを招きやすく、死亡リスクが高まってしまふということがわかってきました。

右のグラフが示すとおり、特にわれわれ日本国民は平日に座っている時間が長いようで、海外の研究によると、1日に座っている時間が4時間未満の人に比べ、11時間以上座っている人の死亡リスクは40%も増加するそうです。

じっとしている時間が長くなってしまふ事が問題なので、日頃から少しずつ筋肉を動かすように意識することで生活習慣病の予防になります。



ちょつとプラス 座りすぎの改善策

- 1 こまめに動く、立つ。1時間座ったら、5分程度立つ
- 2 会議等で立ち上がれないときは、かかとをその場で上げ下げする
- 3 エレベータやエスカレータの使用を控え、階段を使う
- 4 電車やバスでは、なるべく立つ

トイレに立ったタイミングなどで簡単なストレッチをしたり、普段から意識してちょつと動くようにしましょう

ご意見・ご要望は 052-603-9224(外線) 2128(内線) MAIL: a-moteki@he.aichi-steel.co.jp

詳細は当健保組合のホームページ <http://www.aichi-steelkenpo.or.jp/> をご覧ください。(ユーザー名/06230411 パスワード/06230411)