

平成31年
1月

ホームページをリニューアルしました!

愛知製鋼健保組合

検索

知りたい内容が探しやすく、わかりやすくなります!



ご要望やシチュエーションに合わせて検索できます。

「Pep Up(健康づくり応援サイト)」などすぐに移動できるバナーを設置しています。

理解していただきたいポイントを説明しています。

健康保険に加入する人

POINT

本人は「被保険者」として加入します

▲トップページ

健保組合からの最新情報をお知らせします。



リニューアル後はスマートフォンでもご覧いただけます。

▲ページの一部

イラストや図版により、わかりやすく表現しています。

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みなさまにおかれましては、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。

わが国では高齢化が急速に進展し、2042年には高齢者人口がピークに達して生産年齢人口の減少が予測されることから、将来への不安感が高まっています。内閣府が国民の政府に対する要望について調査したところ、「医療・年金等の社会保障の整備」の割合が64・6%と、最も多くなっていることからそれがうかがえます。

高齢化や医療の高度化などの影響により、医療費は増加を続け、健保組合は非常に厳しい状況にあります。これまで多くの健保組合が保険料率の引き上げ等で対応してきましたが、それも限界に達しています。健康保険組合連合会の2018年度健保組合予算早期集計によると全1389組合の経常収支は1381億円の赤字となっており、平均保険料率は11年連続のアップとなって過去最高の9・215%に達しています。

国民皆保険の持続性を確保するためには、現役世代の負担軽減に向けて、高齢者医療費の負担構造改革に速やかに着手する必要があります。昨年10月に開催された健康保険組合全国大会においては、健保組合が一丸となって政府へ負担構造改革の実現を強くアピールいたしました。

愛知製鋼健康保険組合では、2018年度より「第2期データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」をスタートさせており、健診受診率がアップするなど、一定の効果が上がっております。みなさまの健康の保持・増進と健康寿命の延伸を図り、ひいては医療費の適正化につながるためにも事業主との連携を深めて、しっかりと取り組んでいかなければなりません。引き続き、ICT(パソコンやスマートフォンなどを使った情報通信技術)の活用による健康づくりの働きかけ、分かりやすい情報提供、重症化予防などの保健事業を積極的に進めてまいります。

最後になりましたが、本年がみなさま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、新年のご挨拶とさせていただきます。

医療費控除で税金が戻ります

年間の医療費が10万円を超えたときは



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、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/>

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
- 医療品の購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院の費用(ベッド代の差額を含む)
- 歯科の保険外の費用
- 出産の費用
- 接骨院・整骨院(柔道整復師)の施術費など

申告時期
2月18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。

※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。

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かけください。



網元まつみや【福井県若狭町】 予約 TEL.0770-46-1451

お1人1,500円を補助します(予約後、申込用紙を当健保組合にご提出ください)

海鮮宿はや河【愛知県吉良町】 予約 TEL.0563-32-1986

お1人1,500円を補助します(予約後、申込用紙を当健保組合にご提出ください)

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)



提携企業様プラン

※下記のWEBアドレスもしくは各ホテルへご予約ください。

オテルド・マロニエ 湯の山 限定プラン

※写真はイメージです。

厳選蟹づくし御膳 16,000円

お一人様 [1泊2食付]

■期間/H31年1月6日～3月20日 ※サ込・税別・入湯税別

水菓子フルーツ	香の物盛合せ	お食事蟹雑炊	揚物蟹天婦羅	台物蟹すき鍋	焼肴蟹岩焼き	造り水の器盛り	桃物蟹の土瓶蒸し	先出しずわい蟹姿	先付蟹味噌豆腐	食前酒乾杯梅酒
---------	--------	--------	--------	--------	--------	---------	----------	----------	---------	---------

お品書き

冬の宿泊プラン [1泊2食付]

■期間/H31年3月31日
※除外日/H30年12月31日～H31年1月5日

※サ込・税別・入湯税別 ※2名様以上でのご利用となります。
※全日同料金 ※洋室・和室いずれかをお選び下さい。

内海温泉	お一人様	9,000円
冬海ふぶきプラン	お一人様	9,000円
下呂温泉	お一人様	9,000円
下呂深山プラン	お一人様	9,000円
湯の山温泉	お一人様	9,000円
かもしかプラン	お一人様	9,000円

「企業限定プラン」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>

長野県 山形村/清水高原

スカイランドきよみず

予約 No.1 人気プラン

信州和牛ステーキ会席プラン

メイン料理の信州和牛ステーキの他に、信州郷土の創作料理などが並ぶ会席コースが夕食となったプランです。 ※写真はイメージで実際の内容や盛り付けと異なる場合があります。

通常価格(愛知製鋼健康保険組合様は下記料金から10%割引になります)

1泊2食付12,000円(税込) ～ / 大人一名様 ●2名様14,000円 ●3名様13,000円 ●4名様12,000円

【土曜日・休前日は上記価格に2,000円増】 【プラン除外日: 12/29～1/3】

眺望・夜景・星空・雲海を望む天空のお宿

(価格は気候条件で変わります)

ご予約・お問い合わせはお気軽にお電話ください。

電話 0263-98-2300

アクセス 塩尻インターから車で約45分

ホームページ <http://www.slkiyomizu.jp/>

《愛知製鋼健康保険組合様》限定特典 期間: 2019年3月末

1泊2食付の全プランが通常価格から **10%割引**

販売プランはホームページでご確認いただけます。直前割引など一部対象外のプランがございます。他の割引券、および予約サイトのポイントとの併用はできません。

リゾートトラスト 北関東から九州まで全国28施設を展開する会員制リゾートホテル

☆愛知製鋼健康保険組合様へお得なプランのご案内☆

平成最後のお伊勢参りプラン

期間 2019年3月31日(日)まで 1室2名様～
※12/29～2019/1/5除く

料金 大人 10,000円 小人 6,200円 幼児 3,200円
※別途入湯税(150円)を頂戴いたします

対象 エクシブ鳥羽 & アネックス

食事 夕食は、中国料理またはイタリア料理、バイキング(開催日)からチョイス[5,400円相当]
朝食は、和朝食膳または中国朝食御膳(共に開催日のみ)、バイキングよりチョイス

登録無料

メールマガジン会員募集中

ホテルの「空室情報」や「お得な宿泊プラン」を定期的にお届けします。

スマートフォンの場合はQRコードを読み込んでいただき、

①件名: 『メールマガジン配信希望』
②本文: 『契約法人名所属名(支社・支店・部署等)』『お名前』『電話番号』
sm-nagoya@resorttrust.co.jp
までお送り下さい。登録無料

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18年4月2日～平成30年7月31日)および65歳～74歳までの高齢者
- 対象期間/平成31年1月31日まで
- 補助金額/上限2,000円(1回分のみ) ■補助金申請期限/平成31年2月28日当健保組合到着

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/> をご覧ください。

◆愛知県以外に在住の方

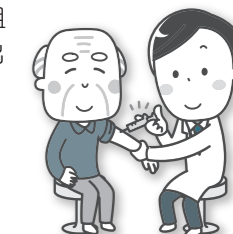
1.接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収証」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)

2.「補助金申請書」と「領収証原本」を当健保組合にご提出ください。

65歳～74歳までの高齢者(平成30年10月1日現在)

当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」を当健保組合にご提出ください。



茂木保健師の ちょつとひとこと!

運動習慣をプラスして体力・代謝アップで痩せやすく、疲れにくい体を!

健康づくりの3本柱は①食事②休息③運動です。バランスのよい食事を心がけて間食も控えて、野菜もお水もたくさん摂って、お酒を飲まずにしっかり睡眠!...と、ここまでできていても、運動を習慣的に実施している、という方は、意外と少ないのではないでしょうか。

筋肉は使わないでいると衰えてかたくなり、血管や臓器が圧迫されて、代謝が乱れてさまざまな体調不良にもつながります。定期的な運動習慣をもつことで、生活習慣病の予防やストレス解消、からだ全体の機能の維持が期待できますが、急に激しい運動をされると、膝や腰を痛めてけがをしてしまったり、思わぬ事態を招くこともあります。

まずは日常的にできる簡単な代謝アップの工夫と、ウォーキングから始めてみましょう。

2018年度 当健保組合加入者 健診時の問診項目より

週2回以上、1回30分以上の運動習慣 あり 23% ない 77%

全身をゆっくりさすったり、たたいたりしても筋肉に刺激が伝わり、冷え性改善・代謝UPに! みんなで楽しく続けていきましょう。



両手振り運動

背中・胸・腹・太ももの筋力UP。猫背・冷え症の改善に。

両足は肩幅に開く。①-②を10回/日くり返す

足首ぐるぐる運動

両足首を内側と外側へ10回ずつつまます。それぞれ40回ずつになるようにくり返す。

血流が改善し、血圧が下がります。

ウォーキング

※治療中の方は主治医に聞いてから実施しましょう。

①始める前には準備運動を!

②起床直後、食後1時間は避ける

「アイチ健歩」も参加者募集中

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)