

運動をするのは
朝がいい



ウソ

朝は交感神経が優位な時間帯。血管が収縮しているため、筋肉は硬く、血圧も高い状態です。このような状態で運動すると、けがや体調不良を起こしやすくなります。**運動をするなら夕方がおすすめ**です。

あまり体を使っていなくても、多くの人は仕事後などに肉体的な疲労を感じます。これは、うっ血や血流の悪さが原因です。**夕方にウォーキングなどの軽い運動をすると血流がよくなるので、かえって疲れがとれます。**

空腹時に運動をすると
減量に効果的



ホント

食事をしてから時間がたつと血糖値が下がり、それを脳にある満腹中枢が感知することで、人は空腹を感じます。空腹状態で運動をしてより血糖を消費しようとする、体は予備のエネルギーである脂肪を利用していきます。血糖値が高い満腹状態での運動は血糖が消費されるため、高血糖の予防などにはおすすめですが、**脂肪を燃焼させるためには血糖値の低い空腹時の方が効果的**なのです。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2018年・新年号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

新年のご挨拶

ヤマザキマザック健康保険組合 理事長 水谷 健治

新年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、健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、当健康保険組合の事業運営につきましては日頃より格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

わが国では高齢化の進展により高齢者医療費が急増しており、健保組合はみなさまの保険料から支援金・納付金等として巨額の負担を余儀なくされています。

健康保険組合連合会が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」によると、支援金・納付金等の総額は組合全体で3兆2,819億円となり、それらが医療費（法定給付費）を上回った組合が4分の1を超えました。今後、団塊の世代が後期高齢者となる7年後まで健保組合の負担がさらに増加するのは確実です。

日本は皆保険制度のもと、病気になったときはフリーアクセスで医療を受けることができる恵まれた国です。この制度を維持するためには、高齢者医療費の負担構造改革が早急に必要であるとともに、医療へのコスト意識の強化も求められています。

平成30年度は診療報酬改定が予定されており、高額薬剤などの薬価の適正化、将来を見据えた医療の値段のあり方について議論が深まることが期待されます。

その他にも、平成30年度は、メタボに着目した「特定健診・特定保健指導」の第3期がスタートするほか、データ分析に基づいた効率的な保健事業を目指す「データヘルス計画」が本格稼働する第2期が始まります。

当健保組合といたしましては、新たな年に新たな計画のもと、医療費適正化と効果的な健康づくり事業に取り組んでまいります。みなさまにおかれましても、ジェネリック医薬品の利用などで、医療費の適正化にご協力いただくとともに、当健保組合の事業をご活用いただき、ご家族ともに健やかな一年をお過ごしいただければと存じます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

正しい運動 ウソ？ ホント？

高齢になっても元気で過ごすことができる健康寿命への意識が高まっています。

老化を防ぎ、若さを保つには、上手に運動を取り入れていくことが不可欠です。

せっかく運動に取り組むのだったら、正しい知識をもって、効果的にやりたいものです。

監修・医師・医療ジャーナリスト 森田 豊先生

痛みは運動で
解消するのがよい

ホント



ひざに痛みがある場合、動かないで安静にしてばかりいると、ひざを支える筋力が低下し、ひざへの負担が増えます。一方、運動をすると、ひざを支える筋力がアップし、ひざへの負担も軽くなって痛みが解消していきます。

ひざや肩、腰などの体を動かすための運動器の治療は、積極的に体を動かして治す運動療法が基本となっています。かかりつけ医に相談して、無理なく効果的な運動を行いましょう。

運動は20分以上
続けてやるべき

こまめに運動



運動を始めて脂肪が燃やされるまでに20分以上かかるという「20分神話」がありますが、これは間違いです。安静にしている体脂肪はつねに分解されてエネルギーとして使われています。**5分でも運動をすれば脂肪は燃やせるので、スキマ時間をみつけて運動を実践**しましょう。

また、階段をのぼる、雑巾がけをするなど、日常でこまめに体を動かしていれば、確実に脂肪は燃焼されます。

ウソ

「第2期データヘルス計画」と 「第3期特定健診・特定保健指導」が 平成30年度からスタートします！

●いよいよ本格稼働、第2期データヘルス計画のポイントは

いよいよ平成30年度からは第2期データヘルス計画が本格稼働します。平成29年7月に厚労省が公表した「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルス(連携・協力)ガイドライン」に基づき、主に以下の3点をポイントに実施されます。

課題に応じた目標設定と 評価結果の見える化

- 第2期計画期間は平成30年～35年の6年とし、短期的な視点、長期的な視点を考慮し、3年ごとに見直す。
- 各事業のPDCAサイクルの評価指標の設定の他に、データヘルス全体の目標を設定する。

情報共有型から課題解決型の コラボヘルス体制の構築

- 健康保険組合がデータヘルスを活用し、事業主が推進する健康経営・健康投資を積極的に支援する。
- 健康課題を解決するための事業を計画・実施ができるよう、機動的なコラボヘルスの体制を構築する。

データヘルス事業の横展開

- 都道府県連合会を通じた協働事業の推進や、業界共通の課題解決に向けモデル事業の展開等、アプローチ方法として、業種、業界の特徴や地域課題に対応した取組を推進する。
- 重点的に取り組む事業について共通の評価指標を検討する。

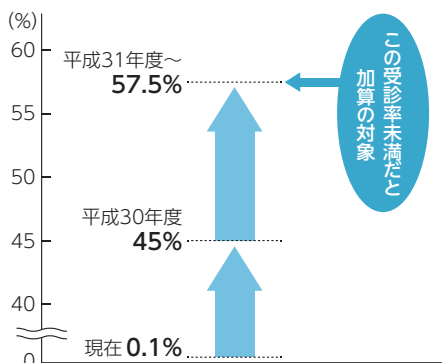
当健保としては各ポイントに対応した国の支援策で機動力と実効性を高める推進体制に取り組んでいきます。

●特定健診・特定保健指導もペナルティーが厳しくなります

また、第3期を迎える特定健診・特定保健指導も見直しされ、全保険者の実施率が公表されるだけでなく、平成30年度からは特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率が基準に満たない(下記参照)健保組合にはペナルティーとして国に納める後期高齢者支援金(高齢者医療制度を支えるための拠出金)が加算される仕組みになります。

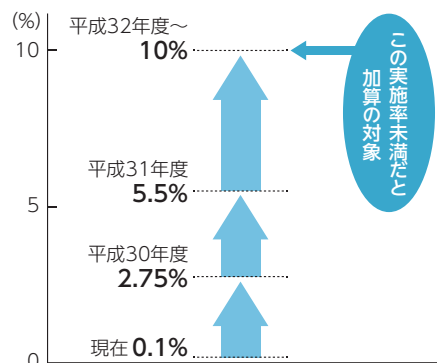
さらにこのペナルティーの基準や加算率は平成30年度から段階的に引き上げられる予定になっています。みなさんの保険料負担をこれ以上増やさないためにも、特定健診(人間ドックや定期健康診断)・特定保健指導の対象者の方は必ず受けるようにしてください。

●今後加算対象となる特定健診受診率



現在は、受診率0.1%未満がペナルティー(加算)の対象ですが、平成31年度には57.5%未満に引き上げられます。

●今後加算対象となる特定保健指導実施率



現在は、受診率0.1%未満がペナルティー(加算)の対象ですが、平成32年度には10%未満に引き上げられます。

※平成30年度の加算対象は、平成29年度の実績によります。

平成28年度 当健保組合の実施状況

特定健診の受診率
85.8%

特定保健指導の実施率
13.9%

医療費控除が2018年申告分 (2017年分)から 活用しやすく変わりました

多額の医療費等を支払ったときに確定申告をすることで所得税が還付される、医療費控除。2018年申告分からは、5年間の特例として「セルフメディケーション税制」を利用できるなどの変更があり、従来よりも活用しやすくなっています。



変更点①

「セルフメディケーション税制」がスタート

従来は、1年間の医療費等の自己負担額が家族の分を含めて10万円(※)を超えた場合に申告できました。「セルフメディケーション税制」では、特定の成分を含む市販薬の購入合計額が12,000円を超えれば控除の対象になり、医療費控除の幅が広がりました。

※ 総所得200万円未満の人は総所得金額の5%

お得なほうを 選んで

対象となる医薬品の購入額が12,000円を超えていて、医療費等の自己負担額も10万円を超えている場合は、どちらか一方を選んで申告しましょう。

対象の医薬品は
このマークが目印

セルフメディケーション
税 控除 対象

変更点②

医療費等の領収書が不要になり、 『医療費控除の明細書』を添付します

2017年分の確定申告から、医療費等の領収書が不要になりました。国税庁のサイトなどから『医療費控除の明細書』をダウンロードし、明細を記入してください。

ただし、領収書は5年間保管する必要があります。

※経過措置として、3年間は従来の領収書による申告も可能です。

▼『医療費控除の明細書』



※「セルフメディケーション税制」にも、専用の明細書があります。

変更点③

健保組合発行の 『医療費のお知らせ』が活用できます

健保組合が発行する『医療費のお知らせ(医療費通知)』(原本)が活用できるようになりました。『医療費控除の明細書』に添付することで、明細の記入を省略できます。

『医療費のお知らせ』は大切に保管しておきましょう。

●詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所地为管轄する税務署へお問い合わせください。

医療費のお知らせ Q&A

Q 「医療費のお知らせ」はいつ頃発行されますか？

A 当組合では年4回、3ヵ月分の医療費を記載した「医療費のお知らせ」を発行しており、次回発行は3月上旬を予定していますが、これに加えて今年度のみ平成29年1月～11月分までの医療費分について記載した「医療費のお知らせ」を2月上旬に発行しますので、医療費控除をされる際にご使用ください。

また、来年度以降は通常の3ヵ月分の医療費掲載にて発行いたしますので、大切に保管してください。

Q 平成29年12月分の「医療費のお知らせ」は発行されないのですか？

A 支払基金を通じて医療機関等の請求が健保組合に届くのが診療月の2ヵ月後になり、12月分は確定申告に間に合わないおそれがあるため、1月～11月分となります。

Q 「医療費のお知らせ」の「あなたが支払った額」が実際に負担した金額と違っていたらどうすればよいのですか？

A 医療費助成や高額療養費等の支給により実際の自己負担金額と異なる場合は、領収書等に基づき実際に支払った金額に訂正して申告してください。医療機関名等が空欄の場合も必要事項を補完記入してください。

Q 「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費はどのように申告すればよいのですか？

A 「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費等(12月分の医療費や保険診療外の医療費、交通費等)について申告する場合は、領収書に基づき作成した明細書を申告書に添付いただくことになります。領収書は5年間保管してください。(明細書は国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」→各種様式「明細書・計算明細書等」→書式番号3)