ご家庭にもお持ち帰り下さい！

Hi! いきいきけんぽ

2018年（平成30年）1月 No.453

日野自動車健康保険組合

お問合せ：042-586-5941 日野健保

新年のご挨拶

柏木理事長

あけましておめでとうございます。

皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、組合員・ご家族の皆様には健康保険組合の運営にご支援ご協力をいただきまして、深く感謝申し上げます。新年を迎えるにあたり、一言ご挨拶を申し上げます。

皆様高承の通り、高齢化の進展および医療の高度化に伴い、医療費は毎年着実に増加し、また、高齢者医療を支える拠出金負担も大幅に増額されるなど、健康保険組合の運営は厳しさを増しています。弊健保でも、これらの環境変化の影響を受け、医療費の増加・高齢者拠出金の増加が続いています。

弊健保では、組合員・ご家族の皆様が公私に亘り健康でやりがいを持ち、長く安心して働き、生活を送れるような環境づくりの為に各種施策を進めています。昨年度にはインフルエンザ予防接種の対象者拡大・単独婦人科がん検診を追加実施するなど、予防医療への注力策を展開致しました。

これらは、弊健保として、予防医療の強化に向けて皆様の健康状態・医療費動向等を把握・分析する中で見えて来た課題の対策として実施したものです。今後も、この事業主と協働した「データヘルス計画」に基づく予防医療の強化を進めて参りますので、健保施策への積極的な参加・ご協力をお願い致します。

最後に、本年も組合員・ご家族の皆様にとって良い年となりますことを、弊健保職員一同お祈りしております。

選定議員			互選議員			役員	職員一同
理事	監事	議員	理事	監事	議員		
平井 孝 日野自動車㈱	下山田 秋成 ㈱ソーシン	村松 秀俊 日野自動車㈱	会田 和博 日野自動車労働組合	横島 靖 日野自動車㈱	佐々木 章雄 日野自動車㈱	水谷 和博 健康保険組合	佐藤 仁泰 日野自動車労働組合	向 秀夫 ㈱日野ヒューテック	芹澤 厚史 日野自動車㈱	遠藤 覚 日野自動車労働組合	鈴木 英典 日野自動車労働組合	藤本 英寿 日野自動車労働組合	森 仁志 日野自動車労働組合	事務長 松元 志香	常務理事 国府 勉	理事長 柏木 拓郎	
		高橋 信夫 ジェイ・バス㈱			小倉 武史 ㈱トランテックス	石堂 修 福島製鋼㈱	船本 三津雄 日野自動車㈱	大友 仁 日野自動車㈱	星野 明雄 日野自動車㈱								

目次

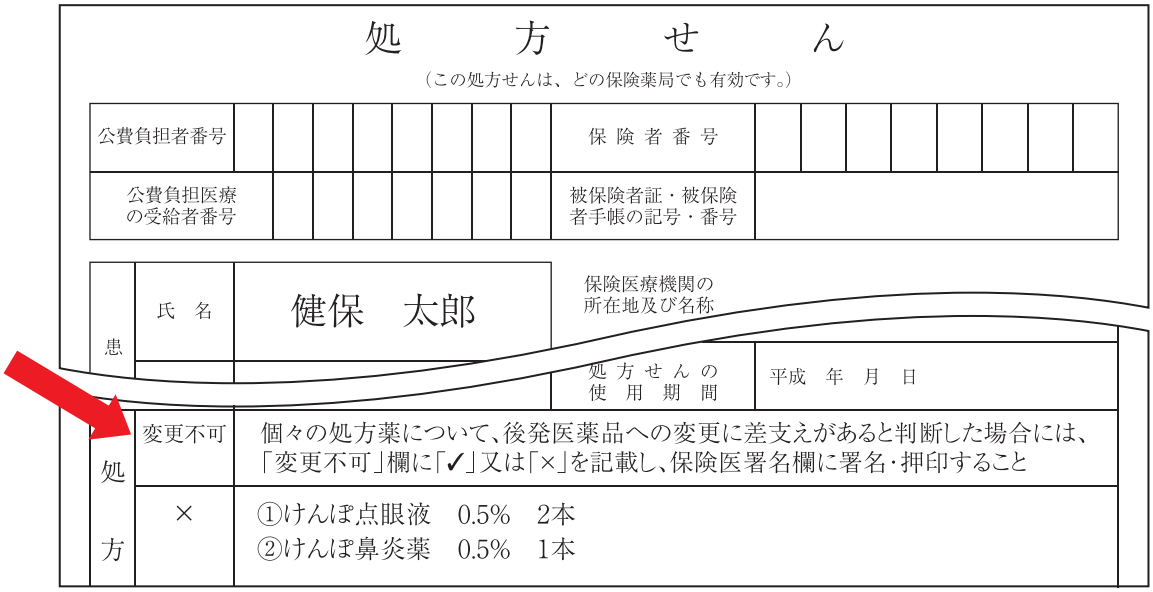
- 新年のご挨拶 P1
- 健保組合を徹底分析！かしこい患者になるための基礎知識① P2
- 健保組合を徹底分析！かしこい患者になるための基礎知識② P4
- 日野自動車ハロー健康相談24 P5
- 連休中の保養所の申込受付開始について P6
- ―健康相談だより―「冬場の血圧変動に気をつけましょう！」 P7

7月号からシリーズでお届けしている「健保組合を徹底分析!」ですが…
1月号では「かしこい患者になるための基礎知識」を紹介いたします!

ジェネリック医薬品の活用を検討してみましょう

ジェネリック医薬品は後発医薬品とも呼ばれ、新薬の独占販売期間が終了した後に販売される医薬品の事です。
新薬と同じ有効成分ですが、開発費が抑えられるため、低価格で提供する事ができます。

▼切替の判断に迷う場合には、処方せんの「変更不可」欄をチェックしてみましょう!



処　方　せ　ん

（この処方せんは、どの保険薬局でも有効です。）

公費負担者番号		保険者番号	
公費負担医療の受給者番号		被保険者証・被保険者手帳の記号・番号	

患	氏名	健保　太郎	保険医療機関の所在地及び名称
		処方せんの使用期間	平成　年　月　日
処方	変更不可	個々の処方薬について、後発医薬品への変更に差支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載し、保険医署名欄に署名・押印すること	
	×	①けんぽ点眼液　0.5%　2本 ②けんぽ鼻炎薬　0.5%　1本	

新薬とジェネリック医薬品の値段比較

花粉症

差額 7,775 円／年

[新薬] アレグラ錠 60mg 14,213 円／年

[ジェネリック薬] フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg「JG」 6,438 円／年

アレグラ錠 60mg
（2錠/日 服用の場合）

高血圧

差額 2,464 円／年

[新薬] ノルバスク錠 5mg 5,333 円／年

[ジェネリック薬] アムロジピン錠 5mg「JG」 2,869 円／年

ノルバスク錠 50mg
（1錠/日 服用の場合）

腰痛症

差額 2,551 円／年

[新薬] モーラステープL 40mg 4,391 円／年

[ジェネリック薬] ケトプロフェンテープ 40mg「テイコク」 1,840 円／年

モーラステープL 40mg
（1枚/日 使用の場合）

●表記している金額は、平成28年4月時点での調剤報酬中の薬剤費の試算であり、調剤技術料は含まれておりません。
●処方された医薬品が特許期間中であったり、処方せんに変更不可の指示があった場合は、ジェネリック医薬品に変更できない場合があります。
●自己負担金額は3割負担の場合で記載しています。1年は365日で計算しています。

情報提供：日本調剤

お試し切替もできますよ！

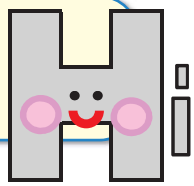
いきなりジェネリック医薬品に切替えるのは心配という人には、処方された日数分を分割することができます。たとえば、3週間の薬のうち、1週間分だけ調剤してもらいジェネリック医薬品を服用して問題なければ残りの2週間分を調剤してもらうこともできます（分割調剤）

かしこい患者になるための基礎知識①

「平成29年 年間医療費のお知らせ」（医療費控除制度）の上手な活用法について!!

11月号でお知らせの通り･･･
医療機関等にかかった方には、3月と9月に発行する「医療費のお知らせ」とは別に2018年2月中旬に確定申告時※に利用可能な「平成29年 年間医療費のお知らせ」を発行することになりました。
但し、医療機関からの情報は2ヶ月遅れで健保組合に届く為、12月の医療費情報の掲載は出来ません。
確定申告する際は、12月診療分の領収書を「医療費のお知らせ（原本）」と一緒に提出してください。

※1年間に支払った医療費の自己負担額が基準額を超えた時、確定申告により税金が戻ってくる制度です。



《参考》控除額の算出方法

（支払った医療費 － 給付金・保険金等）－ 10万円 又は 年間所得の5%（どちらか少ない方）＝ 医療費控除対象額（最高限度額200万円）

※医療費控除対象額が戻ってくる金額ではありません。

戻ってくる金額 ＝ 医療費控除対象額 × 所得税率

控除対象となる主な医療費
（治療上必要な費用）

下記のうち、日野自動車健康保険組合から支給の給付金等を除いた自己負担金に限られます。

- ◆医療機関に支払った治療費や医薬品の購入費
- ◆通院費用･往診費用

控除対象とならないもの

- ◆健康診断･人間ドック費用
- ◆美容整形や歯列矯正費用
- ◆ビタミン剤･消化剤･体力増強剤などの治療のためでない医薬品の購入費

注意!! 「医療費のお知らせ」への反映が困難なもの（公費負担医療･自治体医療助成等）については領収書に基づいて作成した明細書を添付して申告する必要があります。対象の方は、注意願います。

セルフメディケーション税制について

適切な健康管理の下で医療用医薬品からの代替を進める観点から、医療費控除制度の特例として、2017年1月から新たに、『セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）』が施行されました。

※制度対象となるスイッチOTC医薬品の年間購入額が12,000円を超える場合、確定申告により税金が戻ってくる制度です。

確定申告には購入した時のレシートや領収書が必要になります。健保提供の家庭常備薬については、納品書（原本）の★印がセルフメディケーション税制の対象となる医薬品ですが、自己負担額のみが対象です。納品書（原本）及び振込用紙（原本）がレシートや領収書代わりになります。

スイッチOTC医薬品 年間購入額 ＞＝ 12,000円（生計を一にする配偶者・その他親族分含） → 確定申告により、税控除可能（上限金額88,000円）

セルフメディケーション 税 控除 対象
識別マーク

詳細は、健保ホームページまたは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

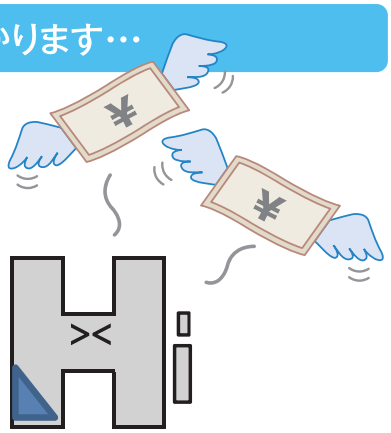
医療費控除制度とセルフメディケーション税制は選択制です。ご自身にあった制度を選択されることをおすすめします。

かしこい患者になるための基礎知識②

最初から大きな病院を受診すると特別料金がかかります…

高度な設備を備えた大きな病院は本来、がんや難病などの高度な検査や治療を対象としているため軽傷の患者さんが紹介状を持たずに受診すると特別料金が加算される場合があります。

医療機関が独自で設定できるので金額は医療機関ごとに異なりますがこの金額は、全額患者負担になってしまいます。



「かかりつけ医」を持ちましょう!!

かかりつけ医は、気になる症状について気軽に相談できるホームドクター

かかりつけになれば、体質や病歴・生活習慣・健康状態などを把握してもらえそれに基づいて適切なアドバイスをくれるはずです。
必要に応じて、専門病院や専門医も紹介してくれます。

医療機関の受診は診療時間内に!!（薬局にも時間外加算があります）

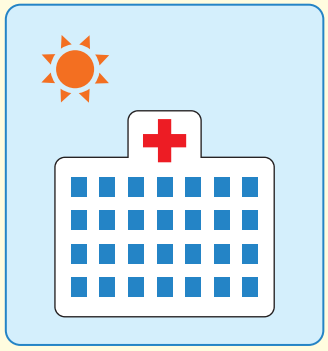
休日・夜間の診療は、緊急性の高い患者さんのためのもの、通常の診療とは異なり、必要な検査が受けられなかったり最適な薬がもらえない場合もあります。

さらに、割増料金もかかるので、緊急の度合いや症状などを考えて受診しましょう。

24時間電話健康サービス

病状の判断等に困る事があれば、医師・保健師・看護師などを擁した「24時間電話健康サービス」も用意しています。
詳細は、P5をご覧ください。

もし･･･かぜで深夜に受診したら？（例）



平日昼間
2,820円

休日の深夜
10,120円

＊病状や検査等によって金額は異なります。
＊金額例は医療費総額（10割）

いつでもつかえる安心ダイヤル

日野自動車ハロー健康相談２４

(相談料無料)

自分を守る。家族も守る。

身体のことも、心のことも、24時間365日、安心してご相談ください。

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がサービスをご利用いただけます。

Free 0120-　　-　　通話料無料

https://t-pec.jp/websoudan/

ユーザー名: hinokenpo　パスワード:

「電話番号・パスワードは、Hi!いきいきけんぽ１月号(紙面)を参照いただくか、健保にお問い合わせください。」

24時間電話健康相談サービス

電話相談受付時間
24時間・年中無休

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが、
健康・医療・介護・育児などに関するご相談にアドバイスいたします。
また、あわせて医療機関情報等の提供もいたします。

メンタルヘルスカウンセリングサービス

臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

電話・Webカウンセリング受付時間

電話　9:00~22:00 (年中無休)

Web　24時間・年中無休 (返信は数日を要します。)

面談カウンセリング予約受付時間

電話　9:00~21:00 (土曜日は16時まで)
(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

Web　24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

面談カウンセリング

- 年間5回まで無料
- 全国約230か所のカウンセリングルームからご希望の地域のカウンセリングルームを手配いたします。
- キャンセルの際は、土日・祝日、12/31~1/3を除く、前々日17時までにご連絡ください。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーペック株式会社)

※ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーペック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーペック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携会社および本事業提携医療機関を含む。以下同じ。)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)●ティーペック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーペック㈱は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止のお手続きは、「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーペック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

14700007(07)

日野自動車健康保険組合

営201711_06_040

保養所〈ひの・那須プラトー〉ゴールデンウィーク(5/6宿泊分迄)の予約は2月1日から受付開始です

＜お申込期間＞ 特定期間（5/3～6）利用分の申込受付がまもなく始まります。日野健保の優先予約期間中に是非お申込みください。

申込期間	4ヶ月前	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	利用月
通常期間に利用する場合	25日 →				利用日の3日前迄
	←（日野健保の優先予約期間）→				
	利用月の4ヶ月前の25日から先着順で申込受付（例：4/1の宿泊は12/25から申込受付開始）				
特定期間に利用する場合〔5/3～6〕	（5月の例）	※2/1～7 に FAX 申込→抽選			特定期間中の利用 利用日：5/3～6
	特定期間に利用する場合は3ヶ月前の1日から1週間以内に申込（申込み多数時は抽選）				

お申込、空室状況、お問合せ先 →リソル予約センター TEL：0120-258-330 FAX：03-6758-5520

- TELでお申込み、お問合せ時には、保険証を用意して、日野自動車健康保険組合の組合員であることを告げてください。
- FAXでお申込み時には、「ひの・那須プラトー利用申込書」をご使用ください。
（健保ホームページに掲載しています）

ひの・那須プラトーカレンダー

□＝休館日

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月・5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	5月1	2	3	4	5
6						

保養所〈山中荘〉ゴールデンウィーク(5/6宿泊分迄)の予約は2月1日から受付開始です

＜お申込期間＞

	2ヶ月前	1ヶ月前	利用月
申込期間	1日 →		利用日の稼働5日前迄

利用月の2ヶ月前の1日から先着順（FAX受信時間）で受付
（例：4/1の宿泊は2/1から受付）

但し、以下の①または②の申込みで日野自動車健保カレンダーの休み前日の利用は、利用日の3週間前から受付開始です。

①保険証をお持ちでない方の人数が、お持ちの方の人数の2倍以上の利用
②保険証をお持ちでない方のみの利用

お 申 込 先 →日野健保宛（利用申込書FAX厳守） FAX：042-586-5133
※利用申込書は、健保ホームページに掲載しています。
お問合せ先 →TEL：042-586-5941 空 室 状 況 →日野自動車健保ホームページ参照

山中荘カレンダー

□＝休館日

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4月・5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	5月1	2	3	4	5
6						

生活習慣病予備軍に向けた「冬場の生活習慣上の注意点」

冬場の血圧変動に気をつけましょう!

～健康相談だより～

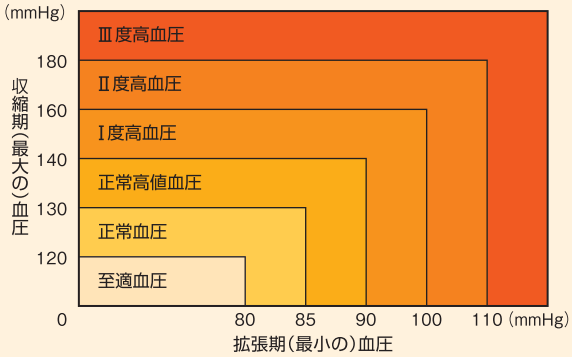
日野自動車(株) 安全環境推進部
こころとからだの健康推進センター・日野　佐々木保健師

新年あけましておめでとうございます。
2018年が始まりました! 今年も皆様が健康的にお仕事を続けられるよう、こころとからだの健康推進センタースタッフもバックアップさせて頂きます!

はじめに

大寒から立春は一年の中で最も寒い時期(今年は1月20日―2月4日)。急激な温度差により血圧が変動しやすく、それに付随して心疾患の発症数が多い時期でもあります。血圧は常に変動しています。収縮期(最大)血圧が140以上、拡張期(最小)血圧が90以上(単位mmHg)が続くと「血圧が高い」と言えます(いずれか一方、または両方)。自覚症状がないまま血圧が高くなっていることが大半ですので、普段血圧を測る機会がない方も、健診の結果等でご自身の血圧値を把握しておくとよいでしょう。

■高血圧治療ガイドライン2009／日本高血圧学会



普段のご自身の血圧値は?

普段のご自身の血圧値をご存知ですか?
ご自宅での測定では135/85mmHg未満、
病院や健診時では140/90mmHg未満を目安にしましょう!
これらの値は、病気のリスクを高めないための目標値です。

ご自宅で定期的に測定されている方は、
健康診断の際には、測定値が記載されている手帳等をご持参頂けると助かります。

血圧高値の方は急な血圧の変動にご注意を!

血圧値が高い方は、急な血圧の変動によるリスクが大きくなります。

緩和するための対策

❶外出時の防寒、(特に早朝)運動前後のストレッチや水分補給
❷トイレや脱衣所、浴室の暖房
(暖房機器の利用、入浴前に浴槽のふたを半分開けておく、浴室床にシャワーをかける等)
❸ご家族と同居されている方は、浴室が暖まった二番風呂
(室温20℃、湯温40℃以下では血圧はほとんど上昇しない、ぬるめの湯加減で浴槽につかる時間は5-10分)
❹便秘予防(排便時のいきむ時間が長いと血圧が上昇)

寒さとご自身の血圧に気をつけて、この冬を乗り切りましょう!!