

服装健保だより

服装健康保険組合

2015 **1** No.192

 ホームページをご活用ください

<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>



新年のご挨拶

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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年は、3月に「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」が一部改正され、国民の健康寿命の延伸の一環として、すべての健保組合に対し平成27年度からデータヘルス計画の実施が定められました。データヘルス計画とは、医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）データや特定健診・保健指導データの情報を活用・分析し、より効果的な保健事業を展開していくものです。現在、当健康保険組合ではその実施に向けた準備を行っているところです。

また、昨年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2014」（骨太の方針）と「日本再興戦略改訂2014」には、社会保障改革の分野についてさまざまな方針、提言が盛り込まれました。基本的な考え方として「聖域なく見直し、徹底的に効率化・適正化していく必要がある」ことが示され、健保組合等の保険者に対して給付の効率化・適正化、保険者機能の強化や疾病予防・健康管理への取り組み強化が求められており、新たに個人や保険者に対する健康・予



服装健康保険組合
理事長 大栗 實

防インセンティブの付与等の検討もなされています。

このように健保組合を取り巻く環境は大きく変化しようとしています。健康保険組合連合会が発表した「平成25年度健保組合決算見込の概要」によると、全国1、419組合の経常収支差引額は1、162億円の赤字となり、高齢者医療制度等へ拠出した額は制度創設以降6年間で約20兆円にも及んでいます。この納付金の負担が健保組合の財政悪化の最大の要因であり、平成27年には団塊世代全員が前期高齢者に移行することから、高齢者医療制度への納付金は今後より一層重くなることは明らかです。

こうした厳しい財政状況の中であって、健保組合の重要な使命は、みなさまとご家族の健康づくりを積極的に推進していくことにあります。健診をはじめとする保健事業を中心にみなさまの健康寿命の延伸を図りながら、医療費の伸びを抑制することが健保組合の存在意義であると考えます。みなさまにおかれましては、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品使用による医療費の低減などにご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

結びに、この一年がみなさまにとって実り多き年となりますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



平成26年度 健康保険組合全国大会が開催されました

皆保険を次世代へつなぐ

改革実現総決起大会



去る11月26日、平成26年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国から約4,000人が参加。増え続ける医療費に対し、国を挙げての実効性ある医療費適正化対策の推進を強く訴えました。



健保連・大塚陸毅会長

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保組合）の上部団体。以下、健保連（大塚陸毅会長）は「平成20年度以降の拠出金は総額で約20兆7,000億円に及び、さらなる負担増は世界に冠たる国民皆保険制度の存続さえ危ぶまれる状況である」と指摘。国民の安心確保のために皆保険制度を守り、次の世代へとつなげるために、以下の項目の実現を組織の総意として決議しました。

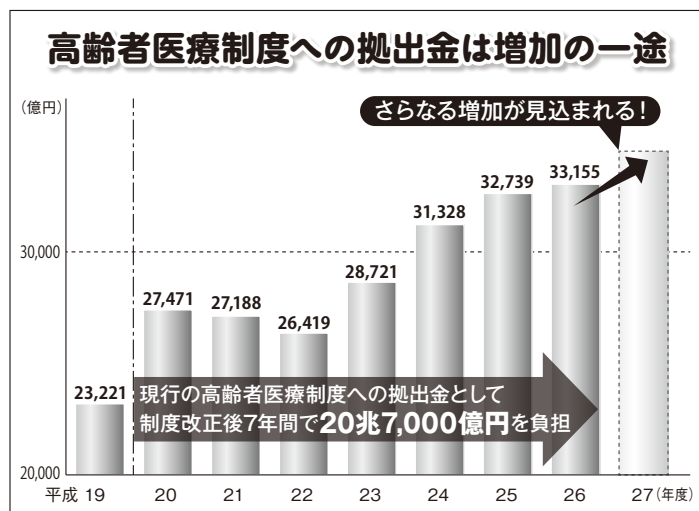
前期高齢者医療への公費投入の実現

団塊の世代が前期高齢者（65～74歳）へ移行したことに伴い、現役世代からの拠出金負担は急増している。現役世代の過重な負担の解消に向け、消費税の税率引き上げ分の財源を活用し、前期高齢者医療への公費投入を図るべきである。また、消費税率引き上げまでの間も、適切な公費投入による財政支援、現行制度の改正等によって、現役世代の負担の軽減を図るべきである。

高齢者医療費の負担構造改革と持続可能な制度の構築

国民医療費全体の6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代と高齢者の負担の公平性を確保するため、高齢者医

療制度への公費の拡充に加えて前期高齢者にかかる財政調整における不合理な負担方式の是正等、現行の負担構造を見直すとともに、実効性のある医療費適正化対策を更に推進して、持続可能な制度の構築を図るべきである。



大会当日、雨の中を周回する街宣車。「不合理な制度にドーン！」

第39回

健康者表彰が 実施されました

470名の方が受賞！

当健保組合では、2年以上にわたって一度も医療機関を受診しなかった、健康優良者を毎年表彰しています。対象者は平成24年4月1日から平成26年3月31日までの2年間に健康保険による診療を受けていない被保険者の方々です。今年は470名の方々が表彰されました。

平成26年度 健康者表彰受賞状況 (単位：名)

区分	男性	女性	計
20年以上	2	1	3
15年以上	4	0	4
10年以上	7	7	14
5年以上	54	25	79
2年以上	247	123	370
合 計	314	156	470

任意継続被保険者の標準報酬について

健康保険法第47条の規定による平成26年9月30日における全被保険者の同月の平均標準報酬は260,773円となりました。つきましては、前記の額を標準報酬の基礎となる報酬月額とみなした場合の標準報酬および適用年月日を次のとおり公告します。

平成26年12月2日

- 標準報酬 260,000円
- 適用年月日 平成27年4月1日から平成28年3月31日まで

※ 任意継続被保険者の標準報酬は、退職時の標準報酬か、上に公告した標準報酬か、いずれか低いほうを採用することになっています。

今年は冬がアツいらしい!!

冬期施設を利用して、最高の冬の思い出を

当健保組合では、被保険者とそのご家族のために割安でご利用いただける冬期施設をご用意しております。
スペシャルな冬をおトクにお楽しみください。



冬山の家 舞子高原ホテル

- 予約電話番号 **025-783-3511**
予約時間 月曜日から金曜日まで(午前10時～午後6時)
- 大人の利用者負担金(1泊2食付・税込、入湯税(120円)別)
7,000円～(契約料金9,000円●健保組合補助額2,000円)
- 契約期間 平成27年3月31日まで



冬山の家 舞子高原ロッジ

- 予約電話番号 **025-783-3511**
- 大人の利用者負担金(1泊2食付・税込、入湯税(120円)別)
3,000円～(契約料金5,000円●健保組合補助額2,000円)
- 契約期間 平成27年3月30日まで

健保組合補助額と申込・利用方法

冬山の家

- 健保組合補助額 1人1泊2,000円(年2泊まで)
- 申込・利用方法
服装健保組合加入者である旨を告げ、各施設に直接ご予約ください。予約後、当健保組合へ利用手続きを行い、発行された利用連絡票を持参してご利用ください(組合補助額を差し引いた金額を現地で精算)。
※予約後の変更・キャンセル(期日よりキャンセル料が発生)等は予約先にご連絡ください。

スキー場

- 健保組合補助額 1,000円
- 申込・利用方法
詳細は、当健保組合(TEL 03-3946-8561)へお問い合わせください。



スキー場 舞子スノーリゾート

- 利用者負担金 リフト・ Gondola 共通1日券※
- 大 人 **2,400円**(契約料金3,400円●健保組合補助額1,000円)
- 55歳以上
中高生 **2,100円**(契約料金3,100円●健保組合補助額1,000円)
- 小学生 **1,300円**(契約料金2,300円●健保組合補助額1,000円)
- ※リフト・Gondola 共通1日券で、ナイターもご利用いただけます。
- 契約期間 平成27年3月22日まで

プリンス ホテルズ&リゾート

契約期間 平成27年3月31日まで

プリンスホテル予約センター

予約電話番号 **フリーダイヤル 0120-33-8686**

携帯電話からは **03-6741-9155**

予約受付 年中無休(24時間対応)

※利用料金はホテルによって異なりますので、予約の際にご確認ください。

●プリンスホテルスキー場

地域	スキー場名
新潟県	苗場スキー場
	かづらスキー場
	六日町八海山スキー場
	妙高杉ノ原スキー場
群馬県	万座温泉スキー場

●スキープラン施設

地域	施設名
北海道	新富良野プリンスホテル
	富良野プリンスホテル
岩手県	雫石プリンスホテル
群馬県	万座プリンスホテル
	万座高原ホテル
新潟県	苗場プリンスホテル
長野県	軽井沢プリンスホテル

※Webサイト(<http://www.princehotels.co.jp/keiyaku/>)にアクセス後、パスワード【prkeiyaku】を入力し、「プリンスホテルご優待プラン」をご覧ください。

冬の那須を楽しむなら…

「絶景の宿 一望閣」へ

那須高原にある「絶景の宿 一望閣」は、天然温泉と和食&フレンチの創作料理が自慢のお宿です。マウントジーンズ那須へのアクセスも抜群なので、スキーで冷えた体を温泉で温めてはいかがでしょうか？

当健保組合の補助でおトクに楽しめます。

マウントジーンズ那須への
送迎車あり



那須高原・那須温泉

絶景の宿 一望閣

〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本157

URL <http://www.ichibokaku.com/>

交通アクセス

車：那須I.C.より約25分

※車でお越しの際、万が一雪が積もって運転が心配な場合は、高速道を下りてから道の駅が数カ所ありますので、そこへ車を駐車してください。ご連絡いただければ駐車場までの送迎を行います。

電車：JR那須塩原駅西口より

温泉組合無料送迎バス45分

※11:55発と14:45発の2本です。帰りは10:00発となります。予約制。



ご予約は

当健保組合 (TEL 03-3946-8561) まで

宿泊料金 (2名様1室・大人1名 1泊2食付 (税サ込み) 入湯税別)

つつじ館

契約料金

＝

健保組合補助額

＝

利用者負担

平日

5,200円

＝

2,000円

＝

3,200円

休前日

8,200円

＝

2,000円

＝

6,200円

12/31～1/3

10,200円

＝

2,000円

＝

8,200円

※あざみ館は1,000円増、しらたま館は2,000円増です。

※小学生は70%、3歳～未就学児は50% (大人1人・子ども1人の場合は子どもも大人料金)。

マウントジーンズ那須

一望閣から
車で10分

施設詳細

〒329-3223 栃木県那須郡那須町大字大島
TEL 0287-77-2300
URL <http://www.mtjeans.com/>

契約期間

▶平成27年3月22日まで

●利用料金

大人(中学生以上) **2,400円**

(契約料金3,400円

● 健保組合補助額1,000円)

小学生

1,500円

(契約料金2,500円

● 健保組合補助額1,000円)



真っ白なゲレンデに シュプールを描いて!!

ハンターマウンテン塩原

施設詳細

〒329-2922 栃木県那須塩原市湯本塩原字前黒
TEL 0287-32-4580
URL <http://www.hunter.co.jp/>

契約期間

▶平成27年3月31日まで

●利用料金

大人(中学生以上) **2,600円**

(契約料金3,600円

● 健保組合補助額1,000円)

小学生

1,600円

※未就学児は無料。

(契約料金2,600円

● 健保組合補助額1,000円)



お問い合わせは当健保組合 (TEL 03-3946-8561) まで

一望閣

オススメポイント

天然温泉・美人の湯

1

美肌効果が注目の メタけい酸がたっぷり

ひのき造りの大浴場・露天風呂は、豊富な湯量の自家源泉・美人の湯。美肌効果が高いとして注目されるメタけい酸がたっぷりです。お肌の新陳代謝が促進されます。肌にやさしい中性の単純泉のお湯で日頃の疲れをいやしてください。



大浴場

オススメポイント

創作料理

2

和食とフレンチが融合した 新スタイル

一望閣自慢の食事は、和食とフレンチの絶妙なコラボレーションを楽しめる新スタイルの創作料理。和食とフレンチのイイトコ取りのお楽しみメニューです。



ご予約は当健保組合へご連絡ください。
また、同日にお申し込み多数の場合、
抽選となりますのでご了承ください。

花粉症

【かふんしょう】

花粉症が話題にのぼるのは、おもに春。スギ花粉が飛散のピークを迎える2～4月にかけて、花粉症の症状に悩まされる人も多いのではないのでしょうか。そんな花粉の症状改善のカギは、何といたっても花粉に対するしっかりとした知識を身につけて早くから予防すること。冬のうちから準備をして、はつらつとした春を迎えましょう。



弟子：ヘルスケ

心身健造師範

花粉症が起こるメカニズム

鼻がムズムズ、目がかゆい、頭もぼーっとする。これらは花粉症によくみられる症状ですが、かぜをひいた訳でもないのにどうして、こんな症状が出るのでしょうか。

人間の体には、異物を排除しようとする「免疫機能」があります。こういった免疫機能は、一般的に体にとってよい働きですが、体が花粉を異物と判断し、この免疫機能が活発に働きます

ぎてしまうことがあります。その結果、起こるのが花粉症です。涙や鼻水が止まらなくなるのは、異物を排出するため。花粉症のようにくしゃみや鼻水がひどく、生活に支障をきたしてしまうと、アレルギーと判断されます。

日本人の花粉症の7割はスギ花粉によるものであり、温暖化などの関係で、その飛散量は年々増加傾向にあると言われています。

ここをチェックするのじゃ



こんな人は要注意！ 花粉症セルフチェック

- ☐ くしゃみやせきは出るが、高熱は出ない
- ☐ 目がかゆく、涙が出る
- ☐ 何度も連続してくしゃみが出る
- ☐ サラサラした鼻水が止まらない
- ☐ 毎年同じ時期に症状が出る
- ☐ 頭がぼーっとする
- ☐ 呼吸ができないほど鼻がつまる

花粉症に負けない！予防・改善法

花粉症の予防には、長期的なものと短期的なものの2種類があります。自分に合った対策で、花粉症の症状をやわらげましょう。

長期的予防策

● 初期療法

花粉が飛ぶ前から薬を服用する「初期療法」は、粘膜の炎症を抑え、症状が出るのを遅らせたり、軽くする効果が望めます。

● 生活習慣の改善

タバコやお酒、スパイス類は、粘膜を傷つけ、症状を悪化させる可能性が。免疫機能を整えるタマネギ、キャベツ、ショウガなどを積極的に摂りましょう。



短期的予防策

● 外出するとき

外出時にはメガネやマスクで花粉を防ぎましょう。家に持ち込まないためには、花粉が付きやすいウール素材の上着を避けることも効果的です。

● 帰宅時には

ドアを開ける前に、しっかり服の花粉を払いましょう。また、うがいには鼻の中からのどに流れた花粉も洗い流す効果があるので、帰宅時にはうがいを忘れずに。



妻のグチが減る「聞き方」

妻のグチが多いことにストレスを感じている夫が少なくありません。しかし、その一因が夫の話の「聞き方」にある場合もあります。妻のグチが減る聞き方を身につけて、ストレスを減らしましょう。

妻のグチは「聞いて」「わかって」のサイン

女性は、不満や悩みがあると他人に話を聞いてもらいたい、問題を解決するよりも気持ちをわかってもらいたいと思う傾向があります。

妻のグチも、夫に不満や悩みを聞いてほしい、気持ちをわかってほしいというサインのようなものです。

しかし、男性は不満や悩みがあると1人で考え、解決しようとする傾向があります。また、夫は妻がグチを言いだすと自分を批判しているように思いがちです。

そのため、妻の話をきちんと聞き、気持ちを理解しようとするよりも問題解決に走ってしまいます。妻は気持ちをわかってほしいとくれない夫に不満を募らせるため、グチは増える一方です。

「傾聴」を心がけよう

傾聴は相手の気持ちを受け止めながら、話に耳を傾けること。話し手が「話を聞いてもらえた」「気持ちをわかってもらえた」と実感しやすく、妻の話を聞くのに適しています。

ポイントは、話しやすい雰囲気をつくって「話を聞く気がある」ことを示し、「話を聞いている」というサインを出しながら、話を聞くこと。受け止めた妻の気持ちに「大変だったんだね」などと伝え返せば、なおよいです。



妻のグチが減る「聞き方」のコツ

- 1 話しやすい雰囲気をつくり、「話を聞く気がある」ことを示す。
 - 視線・表情：自然に視線を妻に向け、穏やかな表情をつくる。
 - 姿勢・態度：リラックスしてやや前傾姿勢になる。
- 2 「話を聞いている」というサインを出しながら、妻の話を聞く。
 - うなずいたり、受容的な態度で相づちを打つ。
(例)「へえ」「なるほど」「そう思ってるんだね」
 - 話をさえぎって意見を言ったり、反論したりしない。
- 3 受け止めた妻の気持ちを伝え返す。
 - 妻の言葉をくり返したり、夫が感じた気持ちを伝える。
(例)「大変だったんだね」「つらかっただろうね」



傾聴をつづければ妻のグチが減り、夫と妻のストレスも減るため、夫婦の関係もよりよくなる



「やりたいこと」の前に「やること」 欽ちゃん劇団で教わったタレント哲学

幼い頃からアイドルに憧れ、チャンスを求めて鹿児島から上京したのは16歳。バラエティ番組への出演がきっかけで、萩本欽一氏が主宰する「欽ちゃん劇団」のオーディションを受け、合格。第1期生となったのは18歳のときのことでした。

「入団できたことは、芸能界の入り口に立っていた少女には大きな幸運だと感じながら、少々戸惑いもあった」とはしのさん。連日、劇団で発声やコント、ダンスのレッスンを受けながら、「アイドル志望なの

にコント!?」「2枚目じゃなく、3枚目の自分って!」という思いに、幼心が揺れていたのだと振り返ります。

しかしそんな折、萩本さんからかけられた一言がはしのさんの仕事観を変え、今も仕事をするうえでの支柱となっています。

「私の心の中をお見通しだったのかもしれない。『やりたいことと向いていることは違うんだよ。まずは向いていることをしっかりとやってごらん。すると必ず、やりたいことができるようになるから』と言われました。実際、柳葉敏郎さんのようにその言葉を体現している先輩もいましたから、ストンと腑に落ちて、迷いはなくなり、視界が広がったのです。そして今も、劇団で学んだことが仕事の土台になっています」とこり。コメディの素養は、情報番組で演じたキャラクターや、ドラマや舞台にも活かされています。

ラッキーなタイミングでめぐってくる

「思いがけないこと」のおもしろさ

萩本さんの助言以来、縁があった仕事では「自分にどんなことが求められているのか」を考え、取り組んできたと話しているはしのさん。「やりたいからやるではなく、やりたいようにやるでもなく、『何が求められているのか』に向き合うようにしてきました。ですから

長年演じたキャラクターを卒業するときも、『今がそのときなんだ』と素直に思えた」と言い、週一のロケ&生放送というスケジュールが続いていた間はできなかった旅行を楽しむなど、公私共にスムーズにシフトチェンジができたと言います。

「念願だった犬も飼いはじめました。かわいい家族が増えてハッピーです。どんなことも、始まりも終わりも、絶妙なタイミングで訪れるものなのかな、なんて(笑)。ラッキーな出会いが多いおかげで、そんな風にドライに思えるのかもしれない」という言葉に感じられる、しなやかさが、魅力的です。

取材時はコメディの舞台に出演中で、その配役はこれまでにない、意外な「愛人役」。しかし、自分が思っているのとは違う求められる方をされることもうれしく、大きな楽しみと言います。

「与えられた役は『思わず抱きしめたいくなるようなチャーミングな人物像』と、とてもハードルが高い役でしたが、自分としては新たなチャレンジの機会をいただいたと思っています。台本の扱いも、テンポも、お芝居のつくり方も、これまで出演してきた舞台とはまったく違うタイプの舞台だったので、貴重な経験にもなりました」。

自身としては「ナレーションや吹き替えなど声の仕事」に関心を寄せ、夢をもっているそうです。そのときそのときのタイミングで与えられる仕事の場で、求められるキャラクターや演技に集中し、役割を味わい、楽しんでいきたいそうです。

師匠・欽ちゃんの言葉が転機に 求められる役割、演じる喜び

はしのえみ

1973年10月23日生まれ、鹿児島県出身。タレント。91年、「欽ちゃん劇団」の第1期生となり舞台に立ち、95年から18年間出演したテレビの情報番組では姫様のキャラクターで人気を博し、活躍の場を広げる。明るいキャラクターでバラエティ番組の他、ドラマ、舞台などで活躍中。

特別団体契約 「サンクス・フェスティバル」パスポート

ご利用期間 2015年 1/6火～3/20金

※入園制限中のパークではご利用いただけません。

「特別利用券」をお持ちの方は
「購入申込書」と併せてご利用いただけます！



パークの最新情報は、
公式サイトで
チェック！



大人 18歳以上
通常
料金 ¥6,400
¥5,800

中人 (中学・高校生) 12～17歳
通常
料金 ¥5,500
¥4,900

小人 (幼児・小学生) 4～11歳
通常
料金 ¥4,200
¥3,900

※中人料金は、同期間に実施する「キャンパスデーパスポート」と同額です。
東京ディズニーランド、または東京ディズニーシー、どちらか好きなパークをお楽しみいただけます。

お問い合わせ、ご意見・ご相談は…東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター TEL.0570-00-8632 (9:00～19:00) ※一部のPHS・IP電話・国際電話の方は045-330-5211 ※受付時間は予告なく変更になることがあります。
音声情報サービス TEL.0570-00-3932 (24時間) ※一部のPHS・IP電話・国際電話からはご利用いただけません。 ※電話番号はおかけ間違いのないようお願いいたします。

※東京ディズニーリゾート内施設の運営ならびに休止状況につきましては、事前に東京ディズニーリゾート・公式サイト(www.tokyodisneyresort.jp)でご確認ください。 ※アトラクション、エンターテインメント等は、天候その他の理由により、変更または中止になる場合があります。 ※写真・イラストはイメージです。

☞ こちらからお切り離してください

特別団体契約 「サンクス・フェスティバル」パスポート 購入申込書

ご利用期間 2015年 1/6火～3/20金 ※入園制限中のパークではご利用いただけません。

必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただくと、1枚につき5名様まで特別料金でお買い求めいただけます。

特別団体 契約番号 (4桁)	1	2	9	0
契約 団体名	服装健康保険組合			

	大人 18歳以上	中人 (中学・高校生)12～17歳	小人 (幼児・小学生)4～11歳
特別料金	¥5,800	¥4,900	¥3,900
購入枚数 (合計5枚まで)	枚	枚	枚

【注意事項】

●本申込書を対象者以外の方へ譲渡(転売、ネットオークションなどを含む)することを禁止します。●本申込書は特別団体契約のご利用者とそのご家族が対象者となります。(バスポートご購入の際に、勤務先が確認できる物のご提示をお願いする場合があります)●本申込書はお一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●未記入の場合は特別料金が適用されません。●特別利用券をお持ちの方は、本バスポートご購入時に併用可能です。●旅行会社等でチケットの観光券・入場予約券をお買い求めになり、本バスポートへ変更される場合は、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。チケット変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、本バスポートへ変更される場合は、チケット販売窓口へ本申込書をご提出ください。チケット変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●本バスポートをご購入後、実施期間中にご利用になる場合は、利用当日の通常料金と差額及びチケット変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

※写真・イラストはイメージです。 ©Disney

チケット販売場所

【当日券】

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口
※ディズニーホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテル、東京ディズニーリゾート・パートナーホテルでもご宿泊者に限ってご購入いただけます。

【前売券】 2014年12月10日(水)より販売開始

東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピアリ1F)
ゲストリレーション・ウィンドウ(東京ディズニーランド)
団体チケットブース(東京ディズニーシー)
ディズニーストア(渋谷公園通り店、池袋サンシャインシティアルパ店、お台場アクアシティ店、町田109店、八王子東急スクエア店、昭島モリタウン店、横浜そごう店、横浜[アット]店、藤沢さいか屋店、船橋らぼーとTOKYO-BAY店、大宮アルシェ店、羽生イオンモール店、川口アリオ店、越谷イオンレイクタウン店)

TOKYO Disney RESORT®

コピー可

平成26年度 補助金の締め切りについて

若年者健診・生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診の補助金申請の受付は、3月末をもって締め切らせていただきます。また、インフルエンザ予防接種の補助金申請の受付につきましては、1月末の締め切りとなっています。手続きをしていない事業所は、お早めに申請してください。



ご活用ください! 服装健康保険組合のホームページ

<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

健保組合に関する情報を発信しています。

当健保組合のホームページでは、健康保険制度の解説のほか、健保組合の事業内容、健保組合への申請・手続方法などもわかりやすく解説しています。日常で困ったことがあったときなどにぜひご利用ください。



「医療費控除」で税金が戻ります

医療費控除とは?

みなさんや家族の分を含めて、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えると、税務署に確定申告をすると税金が戻ってくる制度です。

●支払額が10万円を超えると税金を精算

前年1月から12月までに支払った医療費が10万円（または、所得の5%のいずれか少ないほう）を超えると、上限200万円までがあなたの課税所得額から控除され、税金が確定精算されます。

$$\left(\begin{array}{c} \text{支払った} \\ \text{医療費} \end{array} - \begin{array}{c} \text{健康保険・} \\ \text{生命保険の} \\ \text{給付金} \end{array} \right) - \begin{array}{c} \text{10万円または} \\ \text{総所得金額の5\%の} \\ \text{いずれか少ないほう} \end{array} = \begin{array}{c} \text{医療費控除額} \\ \text{(200万円が限度)} \end{array}$$

確定申告の手続き

申告の時期は、今年は2月16日から3月16日までの1ヵ月間ですが、サラリーマンなどの給与所得者による医療費控除等の還付申告については、1月から受け付けています。

申告の手続きは、本人の住所地を管轄する税務署で行います。

確定申告書の所定の欄に、医療費控除に関する事項をご記入のうえ提出してください。

インターネットを利用して電子的に手続きが行えるe-Tax (<http://www.e-tax.nta.go.jp/>) というシステムもあります。ぜひご利用ください。

※詳細は最寄りの税務署へお問い合わせください。

ご注意ください!

医療費控除の申請には、医療機関から発行された領収書等が必要です。

当健保組合が発行している医療費通知は、当健保組合が医療機関に支払った金額を被保険者へ通知するために配付しているもので、確定申告の添付等、公的な証明としてはご使用いただけません。

公 告

●名称変更した事業所

事業所名称		代表者名	変更年月日
変更前（旧名称）	変更後（新名称）		
(株)ストロベリーフィールズ	(株)サンズ・ホールディングス	東 紗千子	26.10.8

服装健保だより

第192号

平成27年1月発行

発行所 服装健康保険組合

発行責任者 馬場 和喜夫

東京都文京区本駒込6-2-19

TEL 03-3946-8561

<http://www.fukusou-kenpo.or.jp/>

組合の現況

(平成26年11月末日現在)



事業所数

155件



平均標準報酬月額

男 313,554円

女 223,281円

平均 259,038円



被保険者数

男 4,020名

女 6,129名

計 10,149名



被扶養者数

計 3,158名