

服装健保だより

服装健康保険組合

2016 **1** No.197

 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



服装健康保険組合
理事長 大栗 實

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、すこ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、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在、健康保険組合を取り巻く環境は急速な少子高齢化などによる大きな変化に直面しており、医療保険制度を持続可能なものにするための構造改革が急務となっております。

健康保険組合連合会（健保連）が昨年発表した「平成27年度予算早期集計結果の概要」によると、健康保険組合全体で1429億円の経常赤字となることが見込まれています。

この財政悪化の最大の要因は、高齢者医療制度への過大な納付金です。特に、団塊世代の高齢化に伴う高齢者医療費の増大や、後期高齢者支援金の総報酬割部分が段階的に全面総報酬割へと拡大されることにより、支援金・納付金負担がさらに重くなることは確実です。保険料率の引き上げ等による対

応が限界に達している中、高齢者医療費の負担構造の改革が早期に求められます。

こうした状況ではありますが、健康保険組合の使命は、保険者機能を最大限に発揮し、質が高くきめの細かい保健事業を通じてみなさまの健康をサポートし、医療費の削減につなげていくことにあります。そのため、従来からの保健事業に加え、昨春からスタートしたデータヘルズを実施することで、重症化予防などに取り組み、より一層、みなさまが毎日を明るくすこやかに過ごせるよう応援してまいります。

昨年成立した医療保険制度改革関連法に伴う制度改正の実施により、本年4月からは医療機関にかかった際のみなさまの負担が増えるケースも少なくなりますが、そのため、「自分の健康は自分で守る」という強い意識と自覚をもって健康管理に留意され、本年も充実した日々を過ごされますようお願いいたします。

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。



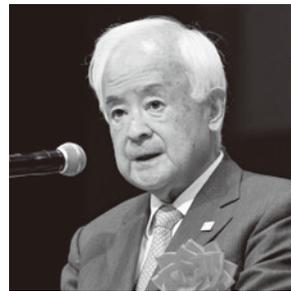
平成27年度 健康保険組合全国大会が開催されました

高齢者医療費の負担構造改革を

現役世代が納得できる公平な制度の実現へ



「現役世代が納得できる公平な制度の実現へ」を副呼称として、平成27年度健康保険組合全国大会が11月25日、東京都内で開催され、全国から約3,500人が参加しました。大会議事では、スローガンの1つでもある、高齢者医療費の負担構造改革などを求める訴えが相次ぎました。



健保連・大塚陸毅会長

大会の冒頭で健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長が基調演説を行いました。大塚会長は最初に、27年5月に成立した医療保険制度改革関連法について触れ、健保組合の負担増によって生じる国費を国保の財政対策に使うことは、「国の財政責任を現役世代の保険料負担に転嫁する、いわゆる肩代わりそのもの」として、「どうして納得できる改革とは言い難い」と述べました。

続いて、健保組合全体の決算見込みが、26年度分で7年ぶりに経常黒字となったことについて、多くの健保組合が保険料率を引き上げたためであり、厳しい財政状況に変わりはない、との見方を示しました。

さらに、健保組合を取り巻く状況は、今後ますます厳しくなることが見込まれるとしました。その一方で、「このようなときにこそわれわれは真価を発揮することが求められます」と述べ、データヘルス計画の取り組みなど、病気予防や健康づく

くりによる医療費適正化に積極的に取り組む姿勢を明らかにしました。

そして、平成29年4月に予定されている消費税率10%への引き上げに合わせた「高齢者医療費の負担構造改革の実現」に向けて、議論が開始されるよう、「全力で要求実現活動を展開していかねばなりません」と訴えました。

大会の議事の最後に、左記の4つの大会スローガンが決議として採択され、特別企画の後、閉会しました。

決議された4つの大会スローガン

- 高齢者医療費の負担構造改革の実現
- 安定した組合運営に向けた財政支援の継続・拡充
- 実効ある医療費適正化対策の実施
- 保険者機能の発揮に効果的な健保組合方式の維持・発展

457名の方が受賞！

平成27年度 健康者表彰受賞状況 (単位：名)

区分	男性	女性	計
(連続)20年以上	2	0	2
15年～19年	3	1	4
10年～14年	5	7	12
5年～9年	51	24	75
2年～4年	250	114	364
合計	311	146	457

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25年4月1日から平成27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457名の方々が表彰されました。

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27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253,462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。

- 標準報酬 260,000円
- 適用年月日 平成28年4月1日から平成29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。

マイナンバー（社会保障・税番号）制度の導入には次の目的があります。

「社会保障」・「税」・「災害対策」の分野で効率的に情報を管理し、活用されます。

公平・公正な社会の実現

所得等の把握ができるため、不当に負担を免れることや、不正受給を防止することができます。

国民の利便性の向上

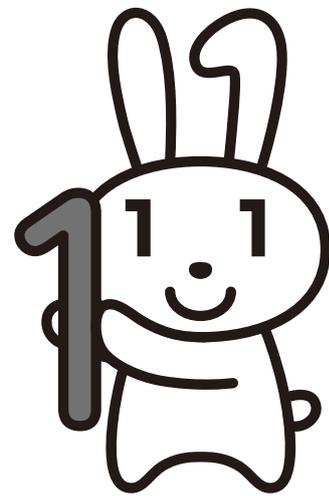
添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、国民の負担が軽減されます。

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などで連携が進み、作業等の重複などを防ぐことができます。

マイナンバー（社会保障・税番号）制度が始まりました！

マイナンバーとは、国民一人ひとりが持つ12ケタの個人番号のことです。マイナンバー（社会保障・税番号）制度は、複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認を行うためのしくみであり、社会保障・税制度および災害対策の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤（インフラ）となります。



マイナンバー今後のスケジュール

平成28年1月

- マイナンバーの利用が開始されます。
- 申請により「個人番号カード」が交付されます。

平成29年1月

- 健康保険の各種届にマイナンバーの記載が必要となります。
- 国の行政機関の間で情報連携が開始されます。
- 個人用サイト「マイナポータル」の運用開始（個人ごとのポータルサイトで、行政機関によるマイナンバー情報のやり取りの履歴や必要なお知らせ等を自宅のパソコン等から確認できます）。

平成29年7月

- 健康保険組合等の情報連携が開始されます。

健保組合では、平成29年1月以降にマイナンバー（個人番号）を主に次の目的で利用いたします。

- 被保険者の方の住所地や世帯構成を把握するため
- 被保険者や被扶養者の所得情報を確認するため
- 資格取得時、喪失時の給付調整 など

※平成29年7月以降（予定）は、これまで上記手続きのために必要だった添付書類（住民票や所得証明書等）が不要になります。

当健保組合では、被保険者や被扶養者の方々のマイナンバーを登録し、みなさまの利便性の向上を目的に利用していきます。



さむ～い冬はホテルでほっこり派？ スキー場でアクティブ派？

毎年度、健康づくりの一環として実施しております「冬期契約施設の利用補助」を今年度も実施しております。冬のレジャーにぜひご利用ください。



冬山の家

開設期間 平成27年12月1日～平成28年3月31日



舞子高原ホテル

- 予約電話番号 **025-783-3511**
〔ホテル内予約係 午前10時～午後6時〕
- 大人の利用者負担額（1泊2食） **7,000円～**
（契約料金9,000円～ ● 健保組合補助額2,000円）
- 小学生の利用者負担額（1泊2食） **4,300円～**
（契約料金6,300円～ ● 健保組合補助額2,000円）
- 3歳～未就学児の利用者負担額（1泊2食） **2,500円～**
（契約料金4,500円～ ● 健保組合補助額2,000円）



舞子高原ロッジ

- 予約電話番号 **025-783-3511**
〔左記と同じ 午前10時～午後6時〕
- 大人の利用者負担額（1泊2食） **6,000円～**
（契約料金8,000円～ ● 健保組合補助額2,000円）
- 小学生の利用者負担額（1泊2食） **3,600円～**
（契約料金5,600円～ ● 健保組合補助額2,000円）
- 3歳～未就学児の利用者負担額（1泊2食） **2,000円～**
（契約料金4,000円～ ● 健保組合補助額2,000円）

西武プリンスリゾートホテル

- 予約電話番号 **0120-33-8686**（携帯電話・PHSからは03-6741-9155）
〔プリンスホテル予約センター 午前9時半～午後8時〕
- 大人の利用者負担額（1泊2食・苗場プリンスホテルの場合）
12,914円～（契約料金14,914円～ ● 健保組合補助額2,000円）
- 小学生の利用者負担額（1泊2食・苗場プリンスホテルの場合）
8,439円～（契約料金10,439円～ ● 健保組合補助額2,000円）

※西武プリンスリゾートホテルスキープランは、宿泊にリフト券付きのバック料金となります。
※スキープラン以外の施設もご利用いただけますので、詳細については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。
※利用料金は、利用日、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。



冬山の家・さくら総合レジャー協定宿泊施設

- 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、冬山の家は各施設に直接ご予約ください。さくら総合レジャー協定宿泊施設は、予約センター(TEL **03-3434-0333**)にお申し込みください。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)。



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・施設課(TEL 03-3946-8561)へお問い合わせください。

※ さくら総合レジャー協定宿泊施設については、当健保組合ホームページ(<http://www.fukusou-kenpo.or.jp>)または予約センター(TEL **03-3434-0333**)にお問い合わせください。



スキー場



舞子スノーリゾート

- 契約期間 平成27年12月12日～平成28年3月31日
- 大人の利用者負担額 **2,400円**
(契約料金3,400円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 中高生・55歳以上の利用者負担額 **2,100円**
(契約料金3,100円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 小学生の利用者負担額 **1,300円**
(契約料金2,300円 ● 健保組合補助額1,000円)



ハンターマウンテン塩原

- 契約期間 平成27年12月1日～平成28年3月31日
- 大人の利用者負担額 **2,600円**
(契約料金3,600円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 小学生の利用者負担額 **1,600円**
(契約料金2,600円 ● 健保組合補助額1,000円)



マウントジーンズスキーリゾート那須

- 契約期間 平成27年12月19日～平成28年3月27日
- 大人の利用者負担額 **2,400円**
(契約料金3,400円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 小学生の利用者負担額 **1,500円**
(契約料金2,500円 ● 健保組合補助額1,000円)

西武グループスキー場

- 契約期間 施設によって異なります。
- 大人の利用者負担額(苗場スキー場の場合) **3,500円**
(契約料金4,500円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 55歳以上の利用者負担額(苗場スキー場の場合) **3,000円**
(契約料金4,000円 ● 健保組合補助額1,000円)
- 中高生の利用者負担額(苗場スキー場の場合) **2,500円**
(契約料金3,500円 ● 健保組合補助額1,000円)

お問い合わせは
当健保組合・施設課(TEL 03-3946-8561)まで

たまには休もう…
心の
休日

●監修●
産業カウンセラー
上野幹子



人はつい周りの人と自分を比べてしまいがちです。自分が属する職場や地域社会などに適応できているかどうかを判断する指標が、周りにいる他人だからです。

しかし、人と比べることが行きすぎてしまうと、大きなストレスをまねくこととなります。

人と比較してしまう人は、他人のすぐれていると思う部分と、自分の劣っていると思う部分を比べる傾向があり、そのために落ち込んだり、自信を失ったり、嫉妬心を抱きやすくなります。また、職場などの競争が求められる環境では自分と他人を比較することが避けられず、つねにプレッシャーがのしかかることとなります。

自分が情けない、他人がうらやましい…。そんな気持ちが強いつきは、人と比べることに疲弊してきている可能性大。心の健康を維持するためにも、たまには人と比べることを休みましょう。

「人と比べる」のを休むコツ

運動する・好きなことに熱中する

運動したり、好きなことに熱中していると頭の中が空っぽになって余計なことを考えないため、自分と他人を比べることもない。また、気分も爽快になり、心も満たされる。

「人は人、自分は自分」と5回唱える

人と比べていることに気づいたら、心が落ちつくまで「人は人、自分は自分」と心の中でつぶやく。それによって、人と比べていることから少しずつ解放されていく。



自分にあるものに感謝しよう

自分ができること、自分を取り巻くものに、高く望むだけでなく、感謝してみよう。欲張らず感謝の気持ちを持てば、人と比べ劣等感を抱くことを止められる。

うらやましいと思う気持ちを認め、受け入れる

他人をうらやましいと思うのは、そうなりたいという欲望があるから。その気持ちを認め、受け入れると、落ち込みや他人への嫉妬心がやわらいで心がラクになる。

「人と比べる」ことに
疲弊していませんか



監修 ● 管理栄養士 徳田泰子

血管力を上げる食べ方

血管力とは血管がしなやかさを保ち、その内壁がなめらかで血液をスムーズに循環させる力のこと。加齢とともに血管が硬くなると内壁も厚くなり、血管力が低下するため、血液の流れが悪くなります。これが動脈硬化といわれる状態で、生活習慣の乱れがあると動脈硬化は進行します。そして、血管が破れたり詰まったりしやすくなり、脳血管障害や心疾患などの命に関わる病気のリスクが高まります。

健康を維持するためには、日ごろから血管力を上げる生活を心がけることが大切です。

食生活の改善は血管力を上げるのに有効

血管の内壁をなめらかで丈夫に保ち、血液をスムーズに流すために重要な役割をしているのは、内皮を覆う内皮細胞。この内皮細胞



を若返らせることで血管力を上げることができます。

内皮細胞を若返らせるためには、高血圧や活性酸素を避け、血液をドロドロにする脂質や糖質をとりすぎないようにすること。それには、食事がカギとなり、「塩分をとりすぎない」「野菜をたっぷりとり」「魚と大豆製品を積極的にとる」「食べすぎない・飲みすぎない」の4つがポイントになります。

血管力を上げる食べ方の4大ポイント

1

塩分をとりすぎない

塩分のとりすぎは血圧を上げ、内皮細胞にダメージを与えて動脈硬化を促進する。



塩分をとりすぎないコツ

- ラーメンやうどんなどの汁は残す。
- しょう油などの調味料はかけずに、つける。
- 香辛料や果実の酸味を使う。

2

野菜をたっぷりとり

体内ではつねに酸化力の高い活性酸素が発生し、内皮細胞を傷つける。野菜には抗酸化作用があり、さらに余分な塩分や脂質、糖質の排出も促す。



緑黄色野菜

トマト、ほうれん草、ニンジン、ブロッコリー、ピーマンなど

淡色野菜

キャベツ、大根、もやし、れんこん、玉ねぎ、きゅうり、ナスなど

3

魚と大豆製品を積極的にとる

魚に多いEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸は、余分な中性脂肪を減らして血液をサラサラにする。また、大豆製品も血液中の余分な脂肪を減らす。

積極的にとりたい魚

サバ、イワシ、サンマなどの青魚、ハマチ、マグロなど

おもな大豆製品

豆腐、納豆、厚揚げ、うす揚げ、凍り豆腐、おから、枝豆など

4

食べすぎない・飲みすぎない

食べすぎると血液中に脂質や糖質があふれて血液がドロドロになりやすい。お酒の飲みすぎは食欲も増し、脂質や糖質のとりすぎをまねく。



食べすぎないコツ

- よく噛んで、味わって食べる。
- 野菜や汁ものから食べて空腹を落ちつかせる。
- 最初から大盛りにならない、小さめの器を使う。

サッカー-日本女子代表監督

佐々木 則夫



選手と共感し合える関係を築き、世界の頂点を極める！



社会人になってからも自分を変えたいと、子育てと看病に明け暮れる日々

2011年のFIFA女子ワールドカップ（W杯）で男女を通じて日本初の優勝、2012年のロンドン五輪銀メダル、2015年に開催されたW杯では準優勝に輝くなど、近年、目覚ましい活躍をみせているサッカー日本女子代表『なでしこJAPAN』。チームを束ね、世界の強豪にまで押し上げた佐々木則夫監督の手腕は、サッカーの枠に留まらず、多くのスポーツ指導者や企業経営者からも注目を集めています。そんな佐々木監督のターニングポイントは、26歳のときでした。

「当時は電電公社（現NTT）に勤務し、サッカー

部（電電関東／NTT関東）に所属。仕事の後は練習、週末は試合というサッカー中心の毎日で、家庭は妻に任せっきりでした。しかし、妻が出産から3カ月後に脳膜炎を患ってしまい、僕の生活も一変。サッカー部を休部して、幼い子どもを抱えながら会社勤めと妻の看病という日々が3年ほど続きました」

サッカーの世界に再び！
背中を押してくれた妻のひと言

懸命な看病の甲斐あって、夫人は病氣から回復を遂げます。そのころには、佐々木監督も30歳目前、現役のサッカー選手としては、勝負どころの年齢となっていました。「サッカーから3年も遠ざかってしまったし、このままやめてもいいかな」と考えたとい

います。「選択肢はいろいろありましたが、やはり心の奥ではサッカーと関わっていたかった。そんな僕の心情を妻が察して、『本当はサッカーやりたいんですよ。1年だけならいいわよ』と背中を押してくれました。1年だけのはずが、結局今も続いていますけど……」

（笑）。若かった当時の僕にとって、サッカーから離れ、仕事と子育てと看病に明け暮れた3年間は、かなり厳しい毎日ではありましたが、苦しい状況に置かれたからこそどんなことも頑張れる、乗り越えられることを実感でき、人間としてひと回り大きく成長させてもらいました。あの経験と妻のひと言があるから、僕は今ここにいますし、何ごとにも挑戦する気

持ちや興味をもって向かっていく姿勢も、そこからつながってきていると思います」

女子チームの監督、そして世界の頂点へ指導の秘訣は、一方通行にならないこと

33歳で現役引退後は、Jリーグのクラブで監督を務め、2008年にサッカー日本女子代表の監督に就任。女子選手の指導という新境地に足を踏み入れます。

「家族も妻と娘ですし、娘が所属する女子チームの練習をみたりしていたせいか、相手が女子選手ということへの戸惑いなどはありませんでした。指導していくなかで男女の違いは、たとえば選手が納得いかないとき、男子の場合はその場はわかったふりをするのが大半ですが、女子だとわかったふりをしていても顔に出してしまう。しかし、顔に出るといことは、不満があるというサインでもあるので、ここはさうに言うべきか、それとも見守るべきかを見極めながら接しています。僕ら指導者がすべて正しいとは限らない。長きにわたって女性を指導し、世界の頂点を極めるためには、指導者が一方通行にならないことが大切。選手と指導者がお互いに共感し合える関係を、これからも築いていきたいと思っています」

プロフィール ● ささき・のりお

1958年、山形県尾花沢市生まれ。小学生からサッカーを始め、強豪校の帝京高校、明治大学のサッカー部を経て、日本電信電話公社（現NTT）に入社。Jリーグ・大宮アルディージャの前身となる電電関東/NTT関東サッカー部でプレーし、全国社会人大会で優勝などに貢献。現役引退後は、Jリーグクラブチームの監督や強化部長などを歴任。2006年にサッカー日本女子代表コーチの要請を受けて指導にあたり、2008年から監督に就任し、現在に至る。2012年1月には、アジア人初のFIFA女子世界年間最優秀監督賞を受賞。



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 2016年 1/6(水)～3/18(金)

※入園制限中のパークではご利用いただけません。

大人 18歳以上 通常料金 ¥6,900 ¥6,300	中人 (中学・高校生) 12～17歳 通常料金 ¥6,000 ¥5,400	小人 (幼児・小学生) 4～11歳 通常料金 ¥4,500 ¥3,900
--	--	---

東京ディズニーランド、または東京ディズニーシー、どちらかお好きなパークをお楽しみいただけます。

「特別利用券」をお持ちの方は併せてご利用いただけます!



パークの最新情報は、オフィシャルウェブサイトでチェック!

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オフィシャルウェブサイト(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 2016年 1/6(水)～3/18(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
※特別利用券右上の1から始まる4桁の数字をご記入ください。				
契約団体名	服装健康保険組合			
※特別利用券に記載されている発行責任者名をご記入ください。				

	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	¥6,300	¥5,400	¥3,900
購入枚数 (合計5枚まで)	枚	枚	枚

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
 ※ディズニーアンバサダー・ホテル、東京ディズニーシー・ホテルミラコスタ、東京ディズニーランド・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、ご利用者に限りご購入いただけます。

【前売券】 2015年12月6日(日)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)
 東京ディズニーランド: ゲストリレーション・ウィンドウ(園外)
 東京ディズニーシー: 団体チケットブース
 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、お台場アクアシティ、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、ららぽーと横浜店、藤沢さいか屋店、船橋ららぽーと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)

**平成27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。



医療費が10万円を超えた方はチャンス!?

「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。



**確定申告の
手続き**

申告の時期は、毎年2月16日から3月15日までの1カ月間ですが、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

●編入した事業所

事業所名称	代表者名	所在地	編入年月日
ネットラボ(株)	大瀬戸 啓	港区北青山1-4-6 246青山ビル9F	27.12.1
(株)オリゾンティ	佐分 和博	渋谷区神宮前1-12-6	28.1.1

服装健保だより

第197号
平成28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27年11月末日現在)



事業所数 155件



平均標準報酬月額

男 304,128円
女 219,352円
平均 252,210円



被保険者数
男 4,172名
女 6,592名
計 10,764名



被扶養者数

計 3,344名