

◆この号の内容◆



- ☆年頭のご挨拶
- ☆ マイナンバーカードの保険証利用申込・公金受取口座登録はお済みですか?
～ 2024年度中に「健康保険証」が原則廃止されます～
- ☆ インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月31日(火)までです。
- ☆ 35歳以上の被扶養者の皆様へ…2022年度の健康診断はお受けになりましたか?
- ☆ Pepポイントが利用できる 第Ⅲ期家庭用常備薬のあっせん販売のお知らせ
～ 風邪・花粉症のほか、災害に備えて家庭用常備薬を準備しておきましょう～
- ☆ 確定申告のシーズンです…医療費控除とセルフメディケーション税制のご案内
- ☆ e-Taxを利用した医療費控除をするための、PepUpの医療費通知データの受領方法
- ☆ マイナンバーカードの保険証利用のご案内
- ☆ マイナンバーカードの公金受取口座登録制度のご案内



年頭のごあいさつ

日本旅行健康保険組合
理事長 岡本 隆

新年明けまして おめでとうございます

事業主ならびに加入者のみなさまには、健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年、厚生労働省が発表した2021年度の概算医療費は過去最高の44.2兆円となり、新型コロナウイルス感染拡大に伴う影響で減少した2020年度に比べ、2兆円増加しました。これは、受診控え等の反動に加え、新型コロナ関連の医療費が増加したことが要因であり、今後もこの傾向は続くものと思われれます。

このような状況の中で、日本国内の経済活動は回復しつつあり、当健保においても、母体企業のワクチン接種関連をはじめとした国や自治体からの受託事業の取扱拡大により、冬季一時金が予想を大きく上回る結果であったことから、保険料収入が予算を上回り健保財政は一時的には改善される見込みです。

一方、今年の冬は新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されており、再び医療体制がひっ迫するおそれがあります。国は重症化リスクの高い高齢者や子ども、妊婦、基礎疾患のある人の受診を優先し、それ以外の人には検査キットやオンライン診療等を活用して、基本的に自宅療養してもらう方針を打ち出しています。

このような状況では、一人ひとりの自己管理や正しい知識に基づいた健康行動が大変重要になってきます。もちろん、必要な医療を受けることは大切ですが、基本的な感染対策を引き続き継続し、重症化リスクのある人等はワクチン接種を行うなど、自分の身を守る行動が、日本の医療体制、ひいては国民皆保険制度を守ることにもつながります。

また、普段から感染症に負けない体づくりをしておくことも大切です。まずは、健保組合がご案内する健診や特定保健指導をきちんと受け、持病のある人は服薬や生活習慣の改善に努め、この一年を乗り越えていただきたいと思います。

本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

マイナンバーカードの健康保険証利用申込・公金受取口座登録はお済みですか？ ～2024年度中に「健康保険証」が原則廃止されます～

2021年10月から、マイナンバーカードの健康保険証利用が開始されていますが、2024年度中に「健康保険証」を原則廃止し、マイナンバーカードに統一していく方針が閣議決定されました。

※2022年10月17日現在の日本旅行健保における保険証利用登録者数(家族を含む)は2,063名(登録率30.7%)です。

利用には利用登録が必要ですが、利用申込みは簡単です。

まだ申込が済んでない方は、今すぐ申し込みましょう！(令和5年2月28日までに保険証利用登録をすると、マイナポイント7,500円分、公金受取口座登録をすると更に7,500円分がもらえます。)

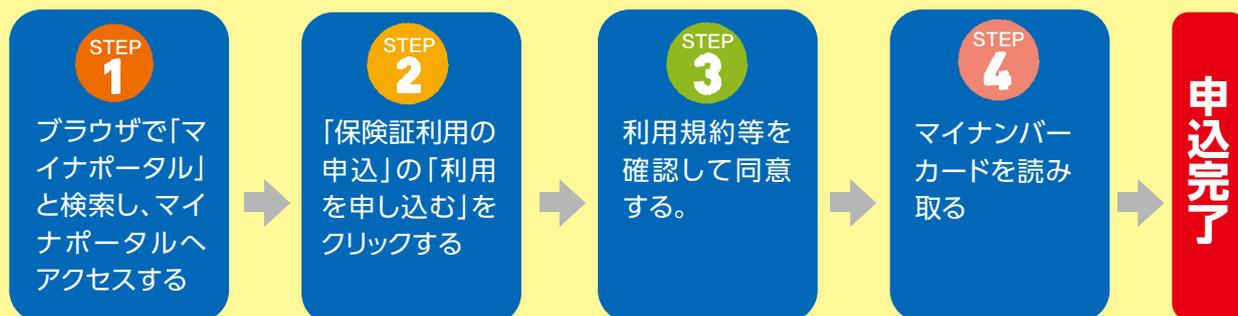
なお、マイナンバーカードの申請がまだの方も、**2023年2月28日までに申請すればマイナポイントの対象となります**ので、今からでも申請しましょう!!

保険証利用 申込方法

まずは必要なものを準備

※以下の方法の他、セブン銀行のATMでもできます。

- ①申込者本人のマイナンバーカード+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC + ICカードリーダー)
- ③「マイナポータルアプリ」のインストール



保険証利用登録についての詳しくは、7ページ、公金受取口座登録については8ページの案内をご覧ください。

2022年度 インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月31日(火)まで(必着)です

2022年10月～11月に東振協の契約機関以外で接種いただいたインフルエンザ予防接種の補助金申請は、2023年1月31日(火)締めで、2月24日の給与に含めて支給しますので申請遅れのないようご注意ください。なお、支給状況は「給与明細」にてご確認ください。(任意継続被保険者の方は補助金請求書に記載いただいた銀行口座に振り込みとなります。)

※東振協の契約機関で接種された方は、補助金を差し引いた額を窓口を支払っていただいていますので、重複して申請しないようご注意ください。



35歳以上の被扶養者の皆様へ

2022年度の健康診断はお受けになりましたか？

2023年3月31にまでに35歳～74歳となる「被扶養者(家族)」と「任意継続被保険者・被扶養者」の対象者に、昨年6月に健康診断のご案内を送付しております。

年に一度の健康診断は、自分や大切な家族の健康状態を定期的にチェックできる貴重な機会です。自覚症状がなくても、毎年受診することで、病気の予防や早期発見にもつながり、医療費の軽減にもなります。

みなさまのご協力のおかげで、**2021度の受診率は74.0%**と前年から4.1%上回ることができました。改めて御礼申し上げます。2022年度も引き続き受診率の向上にご協力をお願いいたします。

受診期間は、2023年3月31日までとなっております。年度末が近くなると予約が取りにくい医療機関も出てきますので、お早めにご予約ください。



●パート先や市区町村等の健診を受けられた方へのお願い(案内書15ページ)

健保以外で健診を受ける被扶養者方の健診結果も、健保組合が国へ報告するよう義務付けられており、受診率が低い健保組合には国への納付金が加算される仕組みとなっております。

受診されましたら、結果のコピーと問診票(案内書19ページ)を健保組合に送付頂きますようお願いいたします。

送付いただいた方には、UCギフトカード(1,000円分)をプレゼントいたします。

なお、国へ報告する検査項目は決められており必須項目の結果がないと受診したと認められません。

受診結果で以下の健診項目が1つでも抜けている場合は、健保から送付している「受診券(セット券)」を使ってAコースの特定健診又はBコースの「生活習慣病予防健診」(受診券不要)を受診いただきますようお願いいたします。(Aコースの受診券を紛失された場合は健保組合へご連絡ください。)

<必ず必要な健診項目>

- ①身長 ②体重 ③腹囲 ④BMI ⑤血圧
- ⑥AST(GOT) ⑦ALT(GPT) ⑧γ-GPT
- ⑨空腹時血糖又はHbA1c又は随時血糖
- ⑩尿糖 ⑪尿蛋白と「問診票」(案内書18ページ)



健診終了まで要保存

料金後納
郵便

2022年度版

重要

被扶養者家族と任意継続(本人・被扶養者)の方対象

健康診断のご案内

受診前に以下の2つの書類を提出してください

- ①案内しているコースを選び、別紙の「受診計画連絡票」を専用封筒でご返送ください【回答期限:7月22日(金)必着】
- ②B、Dコースは健診機関をご自身で予約後、「利用申込書(P17.18)」を健保組合へ送付してください

*Aコース(40歳以上対象)は「利用申込書」の送付の必要はありません
*Cコースは受診計画連絡票の提出がそのまま申込みとなります(「利用申込書」の提出不要)

「健康」を守ること…
そのためのいちばんの近道は、毎年健診を受けることです。
コロナ禍にあっても、どうか「健康」を後まわしにしないでください。

日本旅行健康保険組合

〒103-0027 東京都中央区日本橋1-19-1 日本橋ダイヤビルディング10階
TEL (03) 6895-8391 FAX (03) 6895-8393

(差出人・返送先)【健康保険組合 健康づくり事業委託機関】
株式会社 日本旅行健康保険組合
〒461-0001 名古屋市中区栄二丁目20番24号 TEL: (052) 930-8071

Pepポイントが支払いに利用できる!!

2022年度 第Ⅳ期 家庭用常備薬のあっせん販売のお知らせ ～風邪・花粉症のほか、災害に備えて家庭用常備薬を準備しておきましょう～

これからが冬本番・・・風邪薬や春に向けた花粉症といった季節の症状を市販薬でケアしましょう。

また、災害に備えて以下のような常備薬や救急用品も準備して定期的に中身を点検し、不足しているものを補充しておきましょう。そして、家族全員が救急箱の置き場所を把握しておき、いざというとき持ち出せるように話し合っておくことが大切です。また、薬にも使用期限があります。使用期限を確認し、使用期限の切れた薬は使わないようにしましょう。



<災害に備えておきたい常備薬・救急用品>

- 解熱鎮痛薬、かぜ薬 ●胃腸薬 ●軟こう ●下痢止め薬 ●消毒薬 ●湿布薬
- 包帯 ●滅菌ガーゼ、ガーゼ止め用テープ ●脱脂綿 ●救急用ばんそうこう
- 体温計 ●マスク ●抗菌・消臭スプレー ●災害用トイレ ●ウエットティッシュ
- 歯ブラシ・歯磨き剤 ●生理用品 ●大人用おむつ など

家庭用常備薬等の販売のご案内

今回はWebとFAXによる申込を受け付けしますので、ご希望の方は、以下の要領でお申込みください。
なお、**今回はPepポイントが代金の決済にも利用できます**ので、是非ご利用ください。

Webによる申込み方法

日本旅行健康保険組合ホームページ右下にある「家庭用常備薬申込」をクリックし、案内に従ってお申込みください。(ご家庭のインターネットからもお申込みいただけます)

FAXによる申込方法

「家庭用常備薬品等販売のご案内」が日旅物流の定期便(1/24発送)等により各事業所経由で配布されます。申込書に、数量・金額・氏名・住所・電話番号等の必要事項を必ず記入のうえ、申込書に記載のFAX番号に送信してください。

ご案内

1) 申込期間

2023年1月20日(金)～3月31日(金)まで

2) 商品のお届け

Web申込、FAX申込とも、申込内容確認後、宅配便にて20日前後でお送りします。

3) 送料

購入金額が4,000円以上の場合は無料です。
(購入金額が4,000円未満の場合は500円のご負担となります。)

4) 支払方法

・郵便振込(コンビニエンスストアでも可能)・・・振込手数料は無料です。
※お届けする商品の中に「郵便振込用紙」が同封されますので、商品到着後必ず2週間以内にお近くの郵便局、コンビニエンスストアからお振込みください。

5) Pepポイントの利用方法

今回より、PepUpでたまったポイントを使用できるようになりました。
詳しくは、1月中旬に配布する「家庭用常備薬等販売のご案内」をご覧ください。



医療費控除とセルフメディケーション税制のご案内

確定申告期間は
2/16(木)～3/15(水)
までです。



医療費控除は1年間(1月1日～12月31日)の医療費の自己負担が10万円を超えた場合、所得税が減額される制度ですが、医療費控除の特例として、セルフメディケーション税制があります。

医療費の合計が10万円を超えていない人でも、対象となる市販薬の年間購入額が、12,000円を超えれば、セルフメディケーション税制が適用できる可能性があります。

制度のしくみをよく知って、賢く節税しましょう。

***各制度についての詳細は国税庁のホームページをご覧ください。**

■医療費控除

2022年1月から12月までの1年間で、医療費等の自己負担が10万円を超えた場合に利用できます。

- ※生計を同じくする家族の分も合算できます。
- ※健保組合からの高額療養費や出産育児一時金、生命保険の入院給付金などで補てんされた金額は除きます。
- ※その年の総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%となります。

■セルフメディケーション税制

2022年1月から12月までの1年間で、下記マークのついた市販薬の年間購入費が12,000円を超えた場合に利用できます。

- ※上限は88,000円で、生計を同じくする家族の分も合算できます。



医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできませんのでご注意ください。

確定申告と医療費通知

確定申告には、医療費等の明細書が必要ですが、e-Taxで医療費控除の申請を行う場合、健保組合からの「医療費データ」をPepUpからダウンロードできます。但し、データが間に合わない月は明細書を作成いただく必要がありますのでご了承ください。

なお、PepUpの「医療費のお知らせ」を印刷したものは申請に利用できませんのでご注意ください。



確定申告に必要な書類

確定申告書のほか、以下の書類が必要です。

- 対象となる医薬品を購入した場合のレシート、領収書
- 申告する人の健康診断の結果通知票または予防接種、がん検診の領収書など



e-Taxを利用した医療費控除をするための PepUpの医療費通知データの受領方法について

「医療費控除」の申請に必要なデータを「PepUp」からダウンロードし、「e-Tax」を使用して、インターネット上で確定申告を行うことができます。

医療費データのダウンロード手順は以下のとおりです。

①以下のURLから「PepUp」にログインします。

https://pepup.life/users/sign_in

※アプリ版ではご利用いただくことができませんのでご注意ください。



②メニューから「医療費」を選択し、クリックします。

③「国税電子申告(e-Tax)用医療費データのダウンロード」より、申請が必要な年度をクリックすると、データをダウンロードします。

※こちらのデータはe-Taxソフトでの読み込みが可能です。e-Taxを利用した申請方法の詳細は、以下の国税庁のホームページをご確認ください。

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/r04junbi/iryohikoujo.htm>

また、便利なスマートフォンによる医療費控除方法については以下の動画(国税庁動画チャンネル)を参考にしてください。

[スマホ申告\(医療費控除の入力方法\) - Bing video](#)

【医療費データを使用いただく際の注意点】

◆PepUpでダウンロード可能な医療費データは、病院を受診してから3~4ヶ月ほど反映に時間がかかります。(12月受診分は3月10日に反映されます。)

そのため、申請時にデータの内容をご確認いただき、不足分は明細書を作成していただく必要があります。

また、病院の窓口で支払った額以外についても、ご自身で明細書を作成してください。

なお、PepUpの「医療費のお知らせ」を印刷したものは申請に利用できませんので、ご注意ください。

※医療費控除の対象となる費用については、以下をご覧ください。

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1122.htm>

◆PepUp上でダウンロード可能な医療費データ内には、健康保険組合、自治体、保険会社からの給付金の記載はありません。そのため、給付金を受給した場合は「支払った医療費の額」から給付金※の額を差し引いて申請してください。

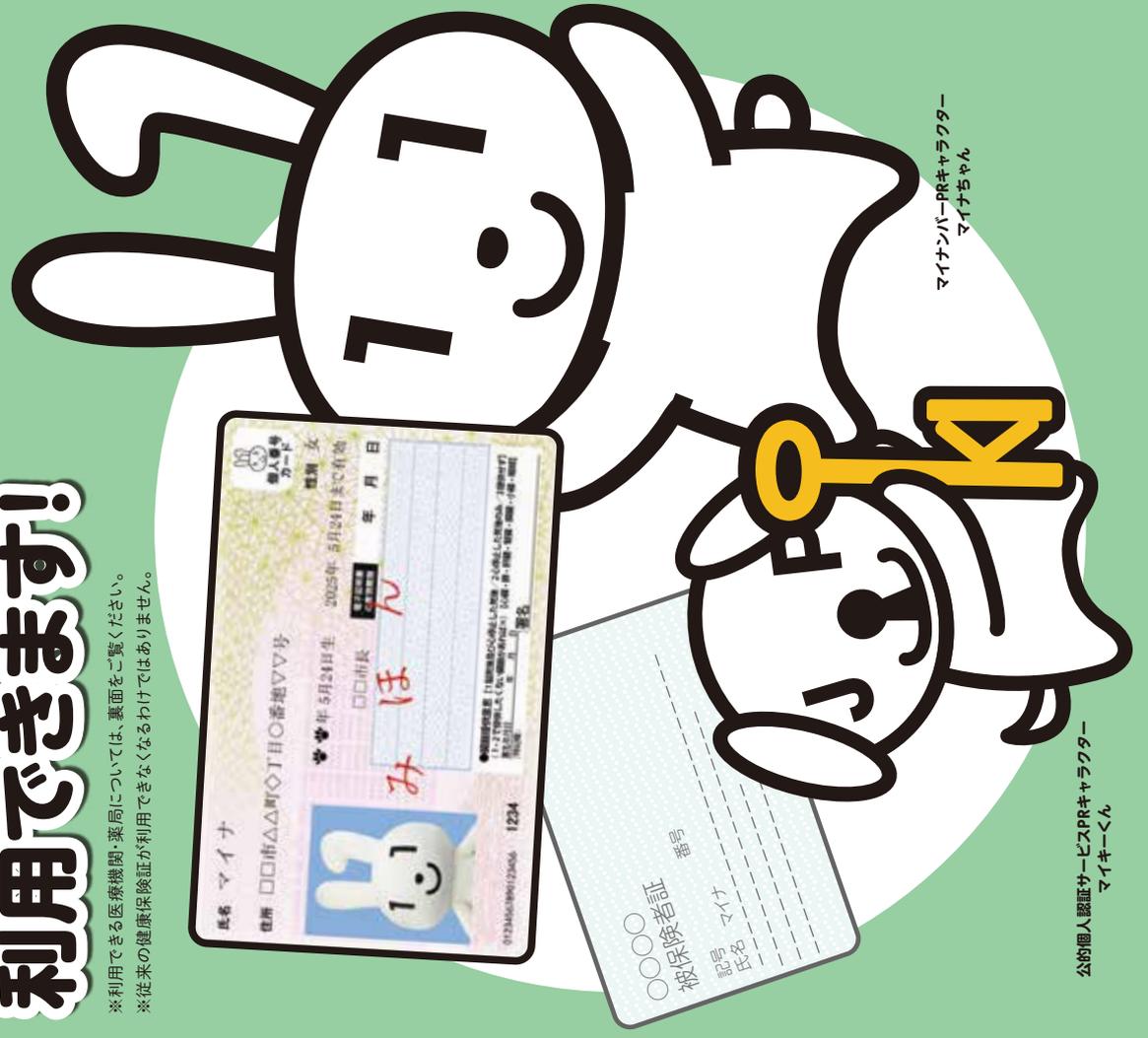
※給付金の例：保険会社からの保険金、公費負担医療や自治体の実施する医療費助成、(家族)療養費、(家族)出産育児一時金、高額療養費、等(傷病手当金や出産手当金は含まれません。)

◆その他、医療費控除についてのご質問は、[最寄りの税務署](#)へお問合わせください。



マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

※利用できる医療機関・薬局については、裏面をご覧ください。
※従来の健康保険証が利用できなくなわけではありません。



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

公的個人認証サービスPRキャラクター
マイキーくん

デジタル庁 総務省 厚生労働省

よくある質問にお答えします

マイナンバーを見られるのが不安です

医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続することはできない仕組みになっています。



マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの?

健康保険証として使えるようになって、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入っていることがあります。落ちたり、失くしたりした場合は、下記フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。



どこで利用できるの?

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、右のステッカーやポスターが目印です！利用できる医療機関・薬局は、拡大しています。



ポスター
厚生労働省のホームページでも
利用できる医療機関・薬局をご案内しています。

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178
受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30
船失・盗難による
マイナンバーカードの
一時利用停止については
24時間365日
受付!

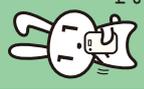
一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合
マイナンバーカード等
050-3818-1250

その他のお問合せ
050-3816-9405

英語 中国語 韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.
マイナンバー制度について
Inquiries about Social Security and Tax Number System.
0120-0178-26
0120-0178-27



マイナンバーカードの
申請方法はこちら↓



<https://www.kojinbangocard.go.jp/kojinhinse/>



Q 口座を登録したら、預金残高が急に把握されてしまうの？

大丈夫!!

国に登録されるのは、「金融機関名」や「口座番号」などの情報です。預金残高などが知られることはないから安心してね!



Q 口座を登録したら、税金が勝手に引き落とされるの？

大丈夫!!

登録した口座から、税金などが勝手に引き落とされることはありません。公金受取口座は、給付金などの支給のために利用されるよ。



Q マイナンバーカードを失くしたり盗まれたりしたら、悪用されないか心配だわ

大丈夫!!

マイナンバーカードに、公金受取口座の情報が記録されることはありません。もしカードの紛失・盗難にあった場合でも、本人以外には利用できないし、24時間365日、マイナンバー総合フリーダイヤルでカードの一時利用停止を受け付けているよ。

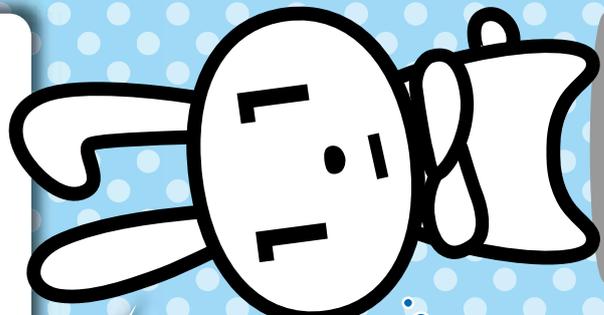


もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック!



デジタル庁「公金受取口座登録制度」
https://www.digital.go.jp/policies/account_registration/

公金受取口座登録制度ってなんだらっ?



登録方法は?

どう利用するの?

メリットって?

マイナンバーカードの第2弾
マイポイント
最大2万円分のマイポイントがもらえる!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



デジタル庁

総務省

マイナンバーカードの申請方法

交付申請書をお持ちの方は、以下4つの方法から申請できます!



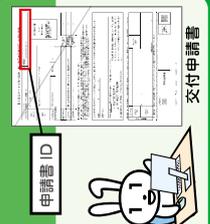
スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影。
- 2 スマホで交付申請書の2次元バーコードを読み取る。
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。



パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影。
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。



証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書の2次元バーコードをバーコードリーダーにかざす。
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。



郵便

- 1 交付申請書に必要事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。



カードの仕上がりがないスマホでの申請がおすすぬ!

交付申請書をお持ちでない方は、

- 1 専用サイトから手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードすれば、郵便で申請ができます! プリントアウトしてご利用ください。[マイナンバーカード郵便] ※手書き用の交付申請書には、顔写真の貼付とマイナンバーの記入が必要です。
- 2 市区町村の窓口でも、交付申請書を再発行しています。本人確認書類(運転免許証、パスポート等)を持参の上、お住まいの市区町村へ行きましょう。

マイナンバー制度、マイナンバーカードについてのお問合せ



マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分 (年末年始を除く)

■一部のIP電話等上記ダイヤルに繋がらない場合

マイナンバーカード等 050-3818-1250 その他のお問合せ 050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語等対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese, etc.

マイナンバー制度について 0120-0178-26 マイナンバーカード等 0120-0178-27
Inquiries about the Social Security and Tax Number System.