

## ◆この号の内容◆



- ☆ 年頭のご挨拶
- ☆ 2024年秋の保険証廃止に向けて準備を進めています
- ☆ インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月31日(水)必着です。
- ☆ 35歳以上の被扶養者の皆様へ…2023年度の健康診断はお受けになりましたか?
- ☆ 新型コロナウイルス感染症の医療費の自己負担について
- ☆ 人間ドック利用にあたってのご注意
- ☆ 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
- ☆ 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 予告
- ☆ まもなく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
- ☆ お薬代・医療費節約 おすすめメニュー



## 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2022年度の概算医療費は2021年度の受診控えの反動や新型コロナウイルス感染症患者の増加による影響で、過去最高の46兆円となり、また、健保連発表の2022年度の健康保険組合全体の決算見込でも、新型コロナウイルス感染症による保険給付の伸びが目立ち、国全体の医療費に大きな影響を与えたことがわかります。

保険給付費が急増したにもかかわらず、健康保険組合全体では1,365億円の経常黒字となりましたが、これは2020年度の新型コロナによる受診控えの影響から、高齢者医療にかかる拠出金が一時的に大きく減少したことが主な要因であり、決して楽観できるものではありません。今後、高齢化の進展に伴い拠出金の増加が見込まれることと、保険給付費が高い水準で推移していることから、2023年度以降は再び赤字に転じるものと推測されています。

このような状況の中で日本国内の経済活動は回復傾向が続いており、母体企業において国内旅行やインバウンドを中心に旅行需要の回復が続くとともに、第1四半期を中心に国や自治体からの受託事業において大きな成果を上げたこと等から、当健保においては保険料収入が予算を上回り、現時点では今年度も黒字となる見込みとなっています。

一方、2024年度からは、新たに「第4期特定健診・特定保健指導実施計画」、「第3期データヘルス計画」がスタートします。

当健康保険組合でも昨年8月に告示された「保健事業指針改正」に基づいて事業計画の見直しを図り、2024年度は健診受診率等の更なるアップを目指してまいります。

皆さんも健保組合がご案内する健診や特定保健指導を利用して、健康維持に努めていただくとともに、インフルエンザやまだ収束が見えない新型コロナウイルス等の各種感染症予防に留意し、この1年を元気に乗り越えていただきたいと思います。

本年も、よろしく願いいたします。

## 2024年秋の保険証廃止へ向けて準備を進めています

2024年秋の保険証廃止へ向け、健康保険組合ではみなさんが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めてまいります。国の事業でもある「マイナンバーカードと健康保険証の一体化」が円滑に進むよう、皆さんもご協力をお願いいたします。

### 健康保険組合の主な取り組み

#### 1 新規資格取得時の取り組み

入社したとき・家族を扶養にしたときなど、当健保組合の加入者になるときは事業所を通じてマイナンバーを当健保組合に提出する必要があります。新規資格取得者に対しては、次のような取り組みを行い、皆さんが医療機関でスムーズに受診できるよう努めます。

- タイムラグをできるだけなくすため、新規資格取得後5日以内にマイナンバーを提出していただく
- マイナンバー誤りに備え、住所は住民票の住所を記載していただく
- マイナ保険証が使えない医療機関用に「資格情報のお知らせ」を交付（申請不要）

- ※ 「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関は受診できません。マイナ保険証の提示が必要です。
- ※ 「資格情報のお知らせ」には氏名、被保険者等記号・番号・枝番、保険者番号・保険者名、負担割合等が記載されます。負担割合の変更時にも交付されます。



#### 2 データ登録のシステムチェック等

誤登録によるトラブルを防ぐため、データ登録時のシステムチェックを強化し、引き続きデータの総点検と修正作業を行います。登録済データで誤登録の疑いのあるものについては本人に通知するしくみを導入します。



#### 3 マイナ保険証を保有していない人への対応

現在発行済みの保険証は、保険証が廃止される今年秋以降、最長1年間使用できますが、それ以降は使用できません。さまざまな事情によりマイナンバーの取得が難しいなど、健保組合が必要と認めた人については申請不要で「資格確認書」を交付します。

ただ、「資格確認書」の交付はあくまでも例外であり、マイナ保険証での受診が基本となります。まだマイナンバーカードを取得していない人、保険証利用をされていない人は早めに手続きをお願いいたします。

**保険証廃止までの期間、医療機関を受診するときは念のためマイナ保険証だけではなく、従来の保険証もご持参ください。**

もし、マイナ保険証で資格確認ができず、保険証も持っていなかった場合は、医療機関に備え付けてある「被保険者資格申立書」に記載して提出すれば自己負担のみの支払いで済みます。

#### 資格情報のお知らせ

(保険者名)  
(保険者番号)

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。

記号	000	番号	00000000(枝番)00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
生年月日	平成〇年〇月〇日		
性別	男		
負担割合(※)	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
交付年月日	令和〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

注) この文書でのみ医療機関を受診することはできませんが、マイナ保険証と一体で携帯することにより、オンライン資格確認の義務化対象外の医療機関等の受診が可能です。

※負担割合は、被用者保険において別途、高齢受給者証で示す場合は省略可能。  
※オンライン資格確認等システムへのデータ登録状況を記載することも検討。

## 2023年度 インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月31日(水)必着です

2023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、2024年1月31日(水)締めで、2月22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。

また、**PepUPによる申請も可能**ですので、ご利用ください。

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・休業中で給与支給のない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で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

## 2023年度の健康診断はお受けになりましたか？

2024年3月31日までに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。

**被扶養者の受診率は、2019年度：68.7%、2020年度：65.9%**(新型コロナウイルス感染症による受診控えで減少)、**2021年度：74.0%、2022年度：76.6%**と、みなさまのご協力のおかげで順調に伸びてきており、改めて御礼申し上げます。

しかしまだ、3年以上連続で受診していない方などもいらっしゃいますので、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、2024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の方の健診結果も、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。)**

※Aコース、Bコースとも基本検査は無料で受けられます。

<必ず必要な健診項目>

- ①身長
- ②体重
- ③腹囲
- ④BMI
- ⑤血圧
- ⑥中性脂肪
- ⑦HDLコレステロール
- ⑧LDLコレステロール
- ⑨AST(GOT)
- ⑩ALT(GPT)
- ⑪γ-GPT
- ⑫空腹時血糖又はHbA1c又は随時血糖
- ⑬尿糖
- ⑭尿蛋白と「問診票」(案内書19ページ)



健診終了まで要保存

料金後納  
郵便

**2023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」を専用封筒で送付いただくか、QRからご回答ください【回答期限：7月21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FAXまたはメール添付にて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」の送付は不要です。  
※Cコースは個別に健康診断の申込が必要となります【利用申込書の提出不要】

「健康」を守ることは、そのためのみんなの健康は、毎年健診を受けることです。  
WHO(世界保健機関)が推奨する健康診断を受けてください。  
日本旅行健康保険組合 理事長 岡本隆

**日本旅行健康保険組合**  
〒103-0027 東京都中央区日本橋1-19-1 日本橋ダイビルディング10階  
TEL (03) 6895-8391 FAX (03) 6895-8393

(発行人・発行所) 健康保険組合 健康づくり推進委員会  
編集者 岡本隆 企画 山崎健治 編集  
〒430-0001 静岡県静岡市清水区下田町 10-1 052-321-0011

## 新型コロナにかかる医療費の自己負担について

新型コロナ感染症の治療にかかる医療費は、今まで特例措置がとられており、患者負担についても公費支援が行われてきました。昨年5月の2類相当から5類感染症への移行に伴い、順次見直しが図られてきましたが、2024年4月からは通常の対応へと完全移行する予定です。

### ■コロナ治療にかかる公費支援の流れ

2023年5月8日～	●5類への移行に伴って公費支援を終了、一部を除き原則自己負担(1～3割)に
2023年10月1日～	●特例措置の公費支援を縮小 ▶コロナ治療薬の全額公費支援を終了し、治療薬については上限額を設定 (1治療あたり、3割負担9,000円・2割負担6,000円・1割負担3,000円) ▶コロナ治療にかかる入院医療費の自己負担限度額からの減額を1ヶ月20,000円から10,000円に
2024年4月1日～	●上記の特例措置を終了し、通常の病気と同じ対応へ移行

### 新型コロナワクチンについて

ワクチンについても無料接種は2024年3月末で終了します。2024年度以降は任意摂取の扱いとなり、原則自己負担\*となります。

\*高齢者や重症化リスクの高い人については、インフルエンザ予防接種と同様、定期接種の扱いとなり自治体からの補助が受けられる見込みです。



## 人間ドック利用にあたっての注意

35歳以上の被保険者と被扶養者のうち配偶者は1年度(4月～翌3月)に1回人間ドックを健保補助金適用で受診できますが利用にあたっては、

- ① 健診機関に予約を直接入れていただく。
- ② 予約した内容をC-01「人間ドック利用申込書」に記入して、受診日前日までに健保組合にFAX、メール、郵送のいずれかの方法で提出してください。

※健保で受領したら、受領メールを送付させていただきますので、メールアドレスを必ず記入してください。また、毎年、健保に利用申請をしないまま受診する方がいらっしゃいます。

健保組合に申請なく受診した場合は、全額個人負担とする規程になっていますので、ご注意ください。

詳しくは健保組合のホームページ(<https://www.nbcw.co.jp/kenpo/>)のトップ画面の中央部にある「各種健診・ドック・健康相談・予防接種・禁煙治療」のボタンをクリックしてご確認ください。

## 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

予告

Pepポイントが支払いに利用できる!!

2023年度 第Ⅲ期

家庭用常備薬のあっせん販売のお知らせ

今回はWebとFAX及び郵送による申込を受け付けします。  
申込期間は、2024年1月19日(金)～3月29日(金)を予定しています。  
詳しくは、1月中旬に健保組合のホームページで告知しますのでご参照ください。



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



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、平成29年1月からセルフメディケーション税制がスタートしています。

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

2023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

健康の保持増進や疾病予防のための取り組み（健診、予防接種、特定保健指導、がん検診など）を行い、2023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（「スイッチOTC医薬品」：処方箋から、薬局などで購入できる医薬品に転用されたものなど）の年間購入量が12,000円を超えた場合に医療費控除を受けることができます。

※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。

#### <医療費控除の対象とならないもの>

- 健康診断や予防接種の費用
- 通院時のガソリン代や駐車場代
- 里帰り出産で帰省する交通費
- サプリメントなどの購入費用
- 入院時の本人都合の差額ベッド代
- 容貌美化のための歯列矯正費用
- 近視・遠視の眼鏡やコンタクトレンズ作成代
- 自己判断による新型コロナウイルス感染症のPCR代 など

セルフメディケーション  
税 控除 対象

#### 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



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。

#### <医療費控除を受ける時の手続き>

【提出書類】 確定申告書 【提出先】 居住地の税務署 【提出時期】 翌年3月15日まで

※医療費控除の時効は翌年1月1日から5年です。

【添付書類】 医療費控除の明細

※PepUpの利用登録をされている方は、「e-Tax」を使用したインターネット上での確定申告をお勧めします。

## 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](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.e-tax.nta.go.jp/kojin.html>

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11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。

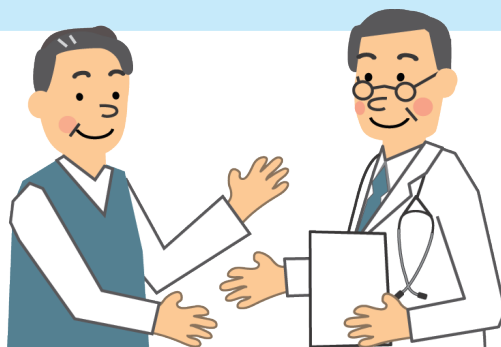
※医療費控除の対象となる費用については、以下をご覧ください。

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.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が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。





お薬代・医療費節約

# おすすめメニュー



## ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使った安価な後発品で、先発医薬品と同等の効き目・安全性が国に認められたものです。後発品であることを活かして、使いやすく工夫されたものも増えています。

### ジェネリックに切り替えた場合の金額

インフルエンザの薬 \*1回1錠、1日2回、5日間服用した場合

先発薬 **¥2,302** ▶ ジェネリック **¥1,144**

**¥1,158**  
お得

脂質異常症の薬 \*1日1錠、365日服用した場合

先発薬 **¥38,946** ▶ ジェネリック **¥12,812**

**¥26,134**  
お得

ぜんそくの吸入薬 \*1日1アンプル、365日服用した場合

先発薬 **¥64,861** ▶ ジェネリック **¥26,317**

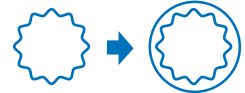
**¥38,544**  
お得

※上記金額は、単純に「薬×1日の服用回数×日数」で算出した参考値。  
小数点第1位を四捨五入。

※出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」  
(2023年6月時点)

### 使いやすい工夫の例

コーティングで  
苦味を抑える



水なしでも口の中で  
溶けるOD錠に

薬効を表示して  
飲み間違い防止



### 切り替えを希望する場合は 必ず医師・薬剤師に相談を

- 体質・病状によっては、ジェネリックに切り替えられないことがあります。また、ジェネリックがない先発薬もあります。
- 供給状況等によっては、ジェネリックが処方できないこともあります。

CHECK!



## 調剤薬局を利用するときのポイント

### お薬手帳

3か月以内に利用した薬局で、お薬手帳を持参すると、調剤にかかる費用が安くなります。



1回につき  
**¥140** お得  
お薬手帳アプリも  
OK



### 早めの時間に利用

下記の時間に利用すると、開局時間内でも、割増料金がかかることがあります。余裕を持って利用を。

割増対象  
の時間

- ・平日 19時～翌8時
- ・土曜 13時～翌8時
- ・日曜・祝日

割増料金  
**¥400**

※金額は10割負担の場合。自己負担割合に応じて、上記金額の2～3割になります。

こちらも  
注目

## 市販薬 (OTC薬) の活用

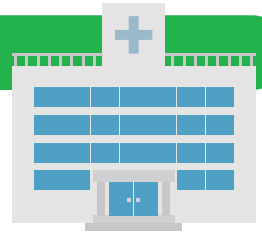


病院に行くほどでもない軽い症状の場合や、忙しくて病院に行けない場合などには、市販薬を使うのも一つの方法です。中でも、病院でもらう薬と同じ成分を含む「スイッチOTC」は、比較的高い効き目があります。アレルギー薬、湿布薬、解熱鎮痛剤等、さまざまな種類で販売されているので、一度チェックしてみてもいいかも？

スイッチOTCなどの年間購入額が12,000円を超える場合は、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）を使える可能性があります。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

(次頁へつづく)

# 紹介状なしの大病院受診



「大きい病院のほうが安心」などの理由で、いきなり大病院を受診していませんか？  
本来、大病院は、高度な医療が必要な場合や重症の方の対応を行う医療機関。  
そのため、紹介状がないと追加料金がかかります。

## ■2回受診した場合の比較



### 紹介状あり

町の診療所を受診  
→大病院へ

初診料(2回分)  
+紹介状作成料(¥750)  
+検査代等

紹介状があれば  
**追加料金0円!!**



### 紹介状なし

いきなり大病院を  
受診

初診料+再診料+検査代等\*

追加料金 **¥10,000以上**  
( 初診 ¥7,000以上 + 再診 ¥3,000以上 )

**健康保険適用**  
※金額は3割負担の場合

**全額自己負担**

※紹介状なしで大病院を受診する場合、  
保険給付の範囲の医療費から下記の  
金額が控除されます。

- 内科：初診2,000円・再診500円
- 歯科：初診2,000円・再診400円

## ■追加料金表(最低金額)※全額自己負担

	内科	歯科
初診	7,000円	5,000円
再診	3,000円	1,900円

※緊急の場合等、理由があるときは、追加料金がかかりません。  
※すでに大病院に通っていても、別の診療科を初めて受診する場合は、  
紹介状がないと追加料金がかかります。

## 紹介状なしの場合 追加料金がかかる病院はこちら

- 大学病院など、高度な医療の提供や開発を担っている病院
- 一般病床が200床以上で、地域医療の中心となっている病院
- 一般病床が200床以上で、かかりつけ医等からの紹介状を持って受診する人の診療に重点をおいている病院



## 症状に合った医療機関を受診

「カゼをひいた」「お腹の具合が悪い」といった緊急性が高くない体調不良の場合は、まず、  
かかりつけ医や身近な中小病院・診療所を受診しましょう。そして、詳しい検査や高度な  
医療が必要になった場合は、大きな病院を紹介してもらうとスムーズに受診できます。

突然の重病・重傷など、緊急性が高い場合は、かかりつけ医にこだわる必要はありません。  
症状の重さや緊急性に応じて、使い分けことが質の高い医療につながります。



## こちらも 注目

## かかりつけ医を見つけるには？

地域の身近な医療機関を見つけるには、お住まいの市区町村や医師会のホームページ、  
保健センター等の広報誌などが役立ちます。また、下記の「医療情報ネット」でも検索可  
能です。

### かかりつけ医を選ぶ



- 相談しやすい
- 説明がわかりやすい
- 自宅や職場から近い

身近な医療機関を検索

各都道府県の  
医療情報ネット

