

◆この号の内容◆



- ☆ 年頭のごあいさつ
- ☆ 35歳以上の被扶養者の皆様へ…2025年度の健康診断は受診されましたか?
- ☆ 花粉症のお薬を処方されている方へ セルフメディケーション通知を送付します
～スイッチOTC医薬品が30%OFFで購入できます～
- ☆ 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
- ☆ インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月31日(土)までです。
- ☆ 第Ⅲ期家庭用常備薬等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～



年頭のごあいさつ



日本旅行健康保険組合
理事長 喜田 康之

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2024年度の概算医療費は、過去最高の48兆円となりました。

また、健保連が発表した2024年度の健康保険組合全体の決算見込では、昨今の賃金上昇の影響や保険料率の引き上げにより、保険料収入が対前年度比+4.9%となったことから、経常収支で145億円の黒字となりました。(当健保では、保険料収入が対前年度比-5.2%で経常収益は9千万円の赤字でした。)

しかし、高齢者医療制度への拠出金の伸びは対前年度比+5.7%と保険料収入を上回っており、さらに2025年度は団塊の世代が全員75歳以上となることから、高齢者医療制度への拠出金への負担はさらに厳しくなるものと予測されています。

また、2026年度からは新たに「子ども・子育て支援金制度」が始まります。この制度の支援金は国に代わって健康保険組合が徴収することになりましたので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

一方、健康保険組合を取り巻く情勢も大きく変化しております。2025年12月1日で「健康保険証」が廃止となり、医療機関にかかる時は基本的に「マイナ保険証」を使用する仕組みとなりました。マイナ保険証においては、昨年の秋からスマートフォンに搭載できるようになり、災害時や緊急時の利便性も向上しています。

健康保険組合としては、今年度も引き続き「マイナ保険証」への切り替えをお願いして行くとともに、やむを得ない理由で利用登録をされていない方や、マイナ保険証の使用が難しい要介護の方等には、ご不便がないよう保険証の代わりに使える期限付きの「資格確認書」を交付して対応してまいります。

これからは、みなさまの健康管理にマイナ保険証やマイナポータルの健康情報等を活かす時代がやってきます。健康保険組合では、それらのスムーズな移行に努めるとともに、今年も健診や特定保健指導などを基本とした保健事業を通じて、みなさまの健康づくりを積極的に行ってまいりますので、ぜひ、これらの事業を活用いただき健やかな1年をお過ごし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。

35歳以上の被扶養者の皆様へ… 2025年度の健康診断はお受けになりましたか？

～誰もあなたの代わりはいません。いつまでも家族が笑顔で過ごすため!!～

2026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」を対象に、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、2014年度は60%でしたが、2021年度:74.0%、2022年度:76.6%、2024年度:77.8%と、みなさまのご協力のおかげで順調に伸びてきており、改めて感謝申し上げます。

しかしある中には3年以上連続で受診していない方もいらっしゃいます。

年に1度の健康チェック、がん検診も忘れないで受診しましょう。

受診期間は、2026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。



●パート先や市町村等で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高齢者納付金が加算される仕組みとなっています。

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、クオ・カードペイ(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・健保組合への申請要)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)

2025年度版
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窓内しているコースを選び、別紙の「受診計画連絡票」を専用封筒でご提出いただくか、QRコードからご飲食ください(回収期限:7月10日(金)必着)
②Bコースは問診票を自分で手渡し、「利用申込書(P17.1B)」をFAXまたはメールにて提出して下さい(回収期限:7月10日(金)必着)
Aコースの受診券は、提出する際の窓口でのお渡し下さい
Bコースの受診券は提出する際の窓口でのお渡し下さい
Cコースは提出する際の窓口でのお渡し下さい

誰もあなたの代わりはいません
いつまでも家族で笑顔で過ごすため!
年に1度の健康チェック
から健診も忘れずに

日本旅行健康保険組合
TEL 03-6536-0642
FAX 03-6539-3391 E-mail 03-6536-0642
【提出人・返送先】日本旅行健康保険組合 健康づくり事業部担当窓口
【受取人】日本旅行健康保険組合事務局
TEL 03-6536-0642 FAX 03-6539-3391

★「受診計画連絡票」を未提出の方へ

最寄りの契約医療機関で受けられる

“特定健康診査受診券”を送付(再送)します。

11月20日現在で健保組合へ「受診計画連絡票」をご提出いただけていない方へ、最寄りの契約医療機関リスト付きの特定健康診査受診券を1月16日(金)に郵送させていただきますので、まだ2025年度の健康診断の受診がお済でない方は、是非とも受診してください。

※行き違いでご受診いただいた方に届いた場合はご容赦ください。



花粉症のお薬を処方されている方へ、セルフメディケーション通知を送付します

～スイッチOTC医薬品が30%OFFで購入できます～

日本旅行健康保険組合では、下記の対象の方に**花粉症スイッチOTC**医薬品の購入支援を実施いたします。

スイッチOTC医薬品とは、医師から処方される医療用医薬品のうち、処方箋がなくてもドラッグストアなどで購入できるよう転用（**スイッチ**）した市販薬のことを行います。

医療用医薬品と同じ有効成分、同じ強さの**スイッチOTC**医薬品も多くあり、有効性・安全性は国のお墨付きです。

記.

1. 対象となる方…以下の2つの条件を満たす方

- ①2025年10月末時点での日本旅行健康保険組合に加入している19歳以上60歳未満の方
- ②2024年2月～4月、2025年2月～4月に、スイッチOTC医薬品に切り替え可能な花粉症治療薬を医療機関で処方された方（日本旅行健保の保険証を利用）

2. 案内内容

- ①2024・2025年の2月～4月に医療機関で処方された花粉症のお薬を記載し、それを切り替え可能なスイッチOTC医薬品をご提示します。
- ②スギ薬局の店舗又はオンラインショップで**30%OFF**で購入できるクーポンが印字されています。
※クーポン有効期間：2026年1月24日～3月31日（対象となるスイッチOTC医薬品に対してのみ有効）

3. 案内書送付日

2026年1月20日（火）



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

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円を超えると、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。

↑クリックするとリンクします

■医療費控除

2025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、2025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

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。

セルフメディケーション
税 控除 対象

←このマーク
が目印

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】 2026年2月16日～2026年3月16日

※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

※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>

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を参考にしてください。

[医療費控除の入力方法\(国税庁動画チャンネル\)](#)

【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く
だけ必要があります。

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。)の健康保険組合からの給付金

↓クリックするとリンクします

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

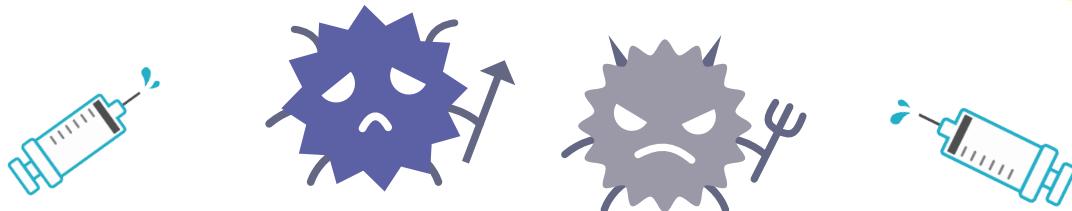


2025年度 インフルエンザ予防接種の補助金申請は1月31日(土)まで(必着)です

2025年10月～12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、2026年1月31日(土)締めで、2月25日の給与に含めて支給しますので申請遅れのないようにご注意ください。

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に支払っていただいているので、重複して申請しないようご注意ください。



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、2026年1月15日(木)～3月31日(火)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。

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く、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



家庭用常備薬等販売案内

スイッチOTC医薬品をご存知でしょうか?

スイッチOTC医薬品とは、医師による処方が必要なだった常用医薬品を、同一の有効成分で専門家で購入できるように服用した一般医薬品のことです。

専門知識を受診しなくても手元に入り、医療用医薬品と同様にいつでも簡単に購入できるようになりました。

スイッチOTC医薬品は、専門家で販売してもらうことで安心してお使いいただけます。