2024年度 人間ドック等健診受診の方法が変わります

イオングループ健康診断のペーパーレス化に伴い、**WEB申請**に変わります。

現 在（2023年度まで）

被保険者

被扶養者

2024年度から

WEBで健診登録（紙の受診券は廃止）

詳しくは4月発行予定のヘルシーファミリー、ホームページでご確認ください。

無料 健康サービスのご案内

＊相談内容は会社を含め、一切外部に知られることなくプライバシーは厳守されます。

イオン健康相談

（健康・医療・介護相談、メンタルヘルス、女性の健康）

0120-862-412（委託先：ティーペック株式会社）

https://consult.t-pec.co.jp/service/712356

こころとからだの健康相談

- 電話相談　24時間　年中無休
- 電話カウンセリング　9:00～22:00　年中無休
- WEBカウンセリング
  24時間　年中無休（返信には数日を要します。）
- 面談カウンセリング
  予約が必要です。（1回約50分　年間5回まで無料）
  ①電話予約／平日 9:00～21:00 土 9:00～16:00
  日曜・祝日と12/31～1/3は休み
  ②WEB予約／24時間年中無休
  （受付後、日程調整のお電話があります。）

被保険者だけではなく、被扶養者も利用できます！

ベストホスピタルネットワーク®サービス

0120-712-356（委託先：ティーペック株式会社）

月～土 9:00～18:00 ※日曜・祝日と12/31～1/3は休み

がんなどの重篤な病気と診断されたときや、治療内容に疑問を感じた時など、セカンドオピニオンや専門医療機関への受診手配・紹介といったサービスで、あなたやご家族をサポートします。

無料 歯科健診サービス

※二次健診、治療には費用が発生します。

- 詳細・お申し込み

https://www.ee-kenshin.com/

https://ee-kenshin.com/sp/

お近くの提携歯科医院の健診予約ができます。

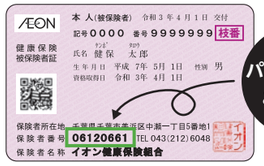
歯科健診センター　検索

イオン健康保険組合ホームページをご活用ください

- 健康保険制度の解説と申請方法
- 申請書・届出書のダウンロード
- 契約健診機関リスト
- 健康動画
- ヘルシーファミリーのバックナンバー
- Pep Upイベント情報

＊閲覧する情報によっては**パスワードが必要**です。
06120661と入力してください。

イオン健康保険組合　検索



パスワードはこれです

AEON イオン 健康保険組合
〒261-8515　千葉県千葉市美浜区中瀬1-5-1　TEL. 043(212)6048　FAX. 043(212)6806　https://aeonkenpo.or.jp

HEALTHY FAMILY

ヘルシーファミリー

No. 124
2024 January

年頭のごあいさつ……2
今年は健診数値を改善しよう！……3
特集 健康スコアリングレポートで見る イオンピープルの健康状態……4
特集 男性とはちがう!? 女性の生活習慣病……6
閉経以降、気をつけたい生活習慣病
内臓危機一発!!「肝機能」……8
かからない&拡げない！冬の感染症攻略MAP……9
解説！健康保険関連ワード
資格喪失 ～退職後の健康保険～……10
医療費控除 ～医療費に関する確定申告をするとき～……11
KENPO information……裏表紙
・人間ドック等健診受診の方法が変わります
・無料健康サービスのご案内
・イオン健康保険組合ホームページをご活用ください

●ご家族のためにご家庭にお持ち帰りください●

AEON イオン 健康保険組合

https://aeonkenpo.or.jp

年頭のごあいさつ

イオン健康保険組合
理事長 渡邉 廣之

新年あけましておめでとうございます。

被保険者・被扶養者の皆さまには、お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、新型コロナによる2021度の受診控えの反動や感染者増の影響で過去最高の46.0兆円となり、新型コロナが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。

しかし、新型コロナばかりが原因ではありません。医療の高度化や加入者の高齢化の進展等、医療費の増加にはやむを得ないところもありますが、年々、若年層で生活習慣病リスクの高い人が増加し、若くして発症してしまうケースも多くなっています。また、メンタル疾患の増加も問題になっています。

生活習慣病やがん等は、健診により予兆や病巣を早期発見し、生活習慣改善、治療につなげなくてはなりません。しかし、多くの方が自分事として早期に対処できず悪化・長期化させてしまっています。

イオングループにおいては、健康経営で従業員一人ひとりが心身ともに健康で長く働き続けたいと感じ、働く意欲に満ちた存在であることを目指す姿としています。皆さま一人ひとりが日々の生活で健康を意識するとともに、会社や健康保険組合が実施する二次検査や保健指導、Pep Up等で行われる健康イベントに、積極的に取り組んでいただきたいと思います。

日本は国民皆保険制度で誰もが高水準の医療を公平に受けられるため「病気になったら医療にかかる」という意識が強く、自費治療が多い海外と比べ「予防」の意識は低いと言われています。しかし、医療費の増大が健保の財政破綻を招き、国の財政を圧迫している昨今、国民皆保険制度の存続自体が危ぶまれています。

「予防」できるかどうかはご自身の行動変容にかかっています。充実した人生を送っていただくために、まずは皆さまが睡眠・食事・運動といった生活習慣の中で、できるところから改善に取り組む「元気UP」な1年にしましょう。

今年は健診数値を改善しよう!

健康管理はまず体重から

肥満は、糖尿病、高血圧、脳血管障害、虚血性心疾患などの危険因子です。またやせは、栄養不良や慢性進行性疾患などで生じることがあり、将来的に身体機能低下による要介護状態や寝たきり状態を招きやすくなります。

STEP① 身長から、自分の適性体重を知ろう

身長(m) × 身長(m) × 22(BMI値) = 適正体重

例)1m60cmの方なら1.6×1.6×22=56.32kgが適正体重となります。

STEP② 体重と身長から、オーバーウェイトの度合いを知ろう

体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] = BMI値

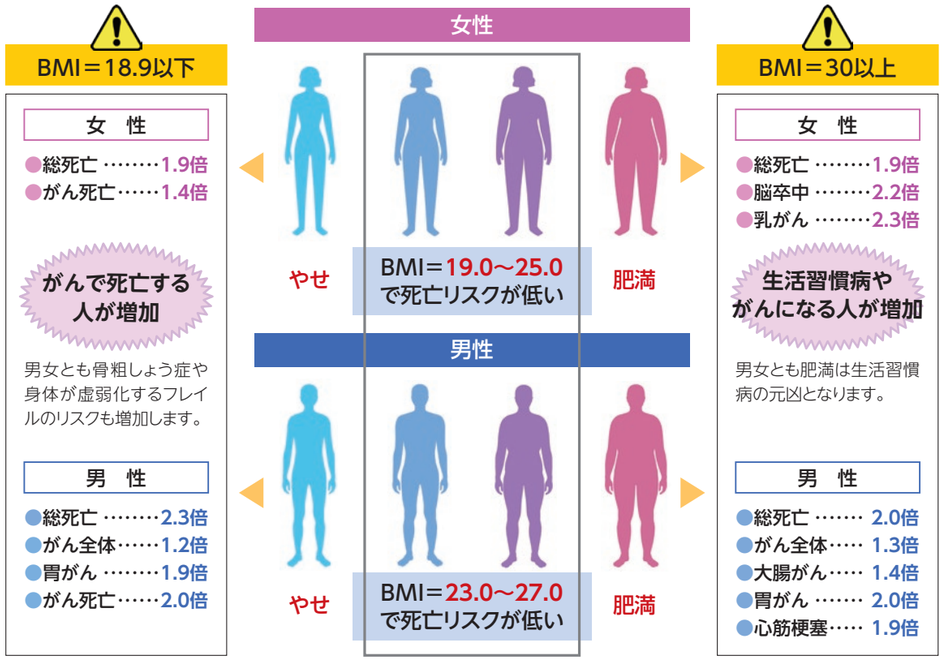
例)1m60cmで体重65kgの方なら65÷(1.6×1.6)=25.39がBMI値となります。

■適正体重とは
適正体重とはBMI値が22となる体重です。統計的にみて、いちばん病気にかかりにくい状態であるとされています。

■BMIとは
肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。一般に25を超えると「肥満」、18.5未満を「やせ」と判定します。筋肉量が多い方は数値が大きくなるため**正確には体脂肪率の指標も必要です。**

「やせすぎず、太りすぎず」適正体重を保つことが大切

肥満は生活習慣病のリスクを高める大きな要因ですが、だからといって「やせていればいい」というものでもありません。男女ともやせすぎ(BMIが18.9以下)の人は下記のようなリスクがあり、健康寿命にも影響します。元気で長生きする体型は「やせすぎず、太りすぎず」。食事の見直しと運動で筋肉を増やし、健康的な体重を目指しましょう。



※国立がん研究センターがん対策研究所「多目的コホート研究の成果より作図

健診結果改善でPepポイントをもらおう!

▶「Pep Up健診結果改善チャレンジ」参加方法
年1回、会社や契約健診機関で健診を受けてください。

❶BMI18.5以上25未満の場合100ポイント進呈
❷「健康年齢」が健診時点の実年齢より0.1歳若くなるごとに10ポイント進呈
㊀4.3歳若い場合430ポイント付与(最大500ポイントまで)

*健康年齢の算出は次の11項目の検査数値がある方が対象です。
[BMI、収縮期血圧、拡張期血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)、血糖(HbA1cまたは空腹時血糖)、尿たんぱく]
*Pep Upへの健診結果の反映は受診日より6カ月程かかる場合があります。
*ポイントは2024年度の健診結果反映後、2024年12月より付与開始です。

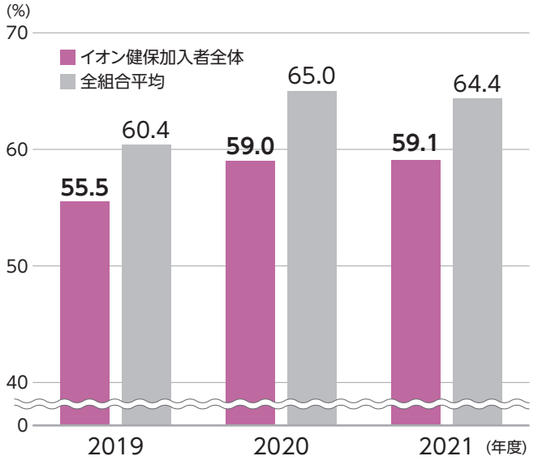
健康スコアリングレポートで見る イオンピープルの健康状態

イオンピープルは睡眠不足

イオンピープルの生活習慣は「喫煙」「運動」「食事」「飲酒」「睡眠」の5つの生活習慣の中で、特に「睡眠習慣」が不良です。健診時に「睡眠で休養が十分とれている」と回答した人の割合は、2019年から微増の傾向にありますが全組合平均よりも低いままです。

＊健康スコアリングレポートとは
当組合員の健康状態や医療費等を、「全健保組合の平均」や「業態の平均」と比較し、データを見える化した「成績表」です。

■睡眠で休養が十分にとれている者の割合



慢性的な睡眠不足は日中の眠気や注意力の低下、記憶力の減退など認知機能の低下を引き起こし、仕事や家事、勉強などのパフォーマンスの低下につながります。また、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼし、身体的健康にも有害な影響を多くもたらします。

睡眠不足でリスクが高まる疾患

睡眠不足は肥満のリスクを高めます

睡眠時間が短くなると、食欲を抑えるレプチンというホルモンの分泌が減少し、食欲を亢進するホルモンであるグレリンが多く分泌され食欲増加につながることがわかっています。また、代謝が低下して脂肪がつきやすくなります。そのため、中性脂肪やコレステロールも高くなり、脂質異常症の原因にもなります。

睡眠不足はうつ病のリスクを高めます

睡眠不足が続くと自律神経が乱れ、不安や抑うつ状態が強まるため、うつ病になりやすいといわれています。また、うつ病は睡眠障害を起こしやすいため、不眠がうつ病発見のきっかけになる場合もあります。

睡眠不足は認知症のリスクを高めます

睡眠中は認知症の原因といわれている脳内のアミロイドβという老廃物が排出されます。そのため、睡眠不足が続くと老廃物が溜まり、アルツハイマー型認知症のリスクが高まる可能性があります。

睡眠不足は高血圧と高血糖を招きます

睡眠不足で自律神経が乱れると、交感神経が過剰に活発になることがあります。交感神経が優位な状態では血圧は上昇し、慢性化すると高血圧症になる恐れがあります。

また、疲労が溜まりやすいことからストレスが増加します。ストレスを感じると、それに対抗するためコルチゾールというホルモンが分泌されます。このコルチゾールは、血圧や血糖値を上昇させ、高血圧・高血糖の原因になります。

睡眠不足は女性特有の不調につながります

女性はもともと、月経周期や更年期など女性ホルモンの変化に睡眠の質を左右されやすい特徴があります。月経前は睡眠が浅くなって日中の眠気が強くなったり、更年期は睡眠障害が起こりやすくなります。そのため、ホルモン変化による睡眠不足が、月経不順や月経痛、更年期障害などを悪化させる原因になることがあります。

不眠・睡眠不足と生活習慣病の悪循環

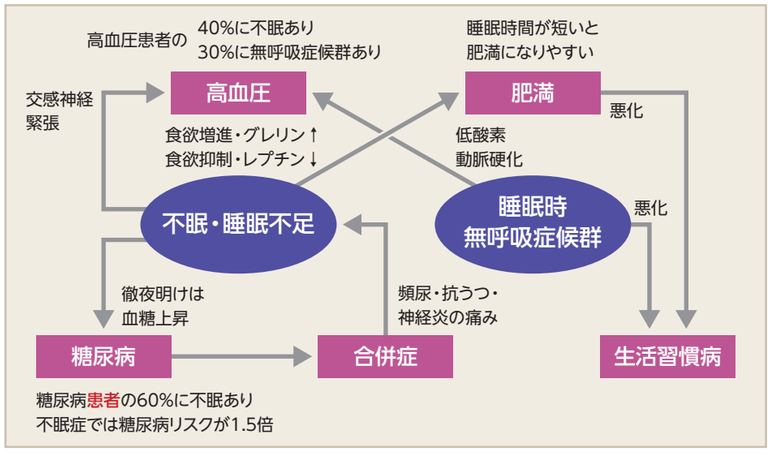
睡眠不足や睡眠障害によって、さまざまな生活習慣病が増悪するメカニズムが明らかになっています。

睡眠不足の原因となっている習慣の見直しや、疾患の治療、睡眠薬の処方等で睡眠がとれるようになると、生活習慣病の改善が期待できます。

良質な睡眠のための主な習慣

①規則正しい生活
②運動の習慣化
③入浴
④起床直後の光浴
⑤起床後の食事
⑥禁煙
⑦嗜好品を取る時間の調整
（アルコール・カフェイン）

■不眠・睡眠不足と生活習慣病との悪循環



※eヘルスネット「健やかな眠りの意義」の「予防医学としての睡眠と休養」より

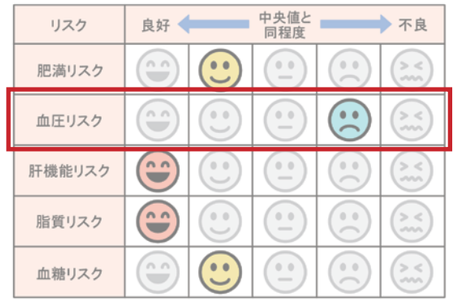
睡眠不足のせい?イオンピープルは高血圧が多い

肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の5つの生活習慣病リスクの全国平均と比較すると、特にイオンピープルは高血圧リスクの保有者が多くなっています。

高血圧は、脳卒中や心臓病など生命に関わる病気を引き起こす主要因ですが、血圧コントロールで発症予防が可能です。生活習慣を見直すことで、軽度の高血圧であれば適正範囲内への数値改善が見込め、治療中の場合であっても減薬が期待できます。

高血圧の予防・改善

①肥満の解消　②減塩
③運動の習慣化　④禁煙



※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

男性は若年層から生活習慣病リスクが高い

日本では若年層の生活習慣病が年々増加しており、その傾向は特に男性に顕著で、20代ですでに生活習慣病予備群と診断され、30代で発症するケースも少なくありません。

イオンピープルも同様で、さらに全組合平均よりも男性は全年代で医療費が高くなっています。生活習慣病は糖や脂肪を多く含む食品の摂取、飲酒・喫煙などの嗜好品、運動不足、不規則な生活などが原因となるので、心当たりがあれば生活習慣を改め、健診数値に問題があった場合は早めに保健指導や治療を受けましょう。

■男女別・年代別1人あたり医療費の状況

		20代	30代	40代	50代	60代
男性	イオン健保	83,801円	99,085円	151,711円	243,786円	365,344円
	全組合平均	77,633円	95,791円	136,864円	223,085円	354,469円
女性	イオン健保	98,098円	133,004円	156,768円	203,984円	264,185円
	全組合平均	108,635円	144,590円	161,320円	219,704円	306,956円

※2021年度医療費

男性とはちがう!?

監修 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会
総合母子保健センター愛育病院
病院長 百枝 幹雄

女性の生活習慣病

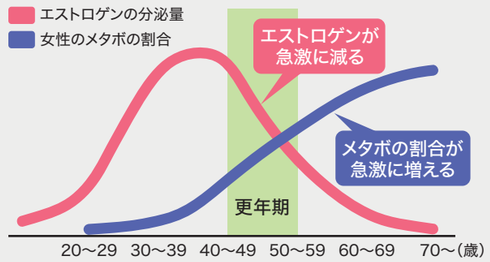
女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われていますが、それは女性ホルモン（エストロゲン）が女性のからだを守っているからです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性よりかかりやすいものもあります。
また更年期世代（45～54歳）の女性の就業率は約8割※1ともいわれ、最近では女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典：総務省「令和4年度 労働力調査」

女性ホルモンや女性の病気について知りたいとき
厚生労働省「ヘルスケアラボ」

女性ホルモンによる不調や生活習慣病等について相談したいとき
イオン健康相談
0120-862-412

■エストロゲンの分泌量とメタボの関係



※参考資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より、女性の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者／予備群と考えられる者」

エストロゲンの分泌が減ると生活習慣病のリスクが高まる！

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き
- HDL（善玉）コレステロールを増やし、LDL（悪玉）コレステロールを減らす
- 脂肪の燃焼を促進する
- 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
- 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
- 血管を拡張し血圧上昇を抑える
- 動脈硬化を予防する

など

閉経以降、気をつけたい生活習慣病

脂質異常症

エストロゲンが減ると
肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL（悪玉）コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との違い
LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL（善玉）が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

糖尿病

エストロゲンが減ると
内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との違い
男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

高血圧

エストロゲンが減ると
血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との違い
男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

女性は心筋梗塞の死亡率が高い!?

発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍※2ということをご存知でしょうか。**
主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく（下記参照）、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります。**該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の主な自覚症状	あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、動悸　など

あわせて予防したい！ 将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL（生活の質）に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症
骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

ロコモティブシンドローム
骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

今からできる！ 生活習慣病対策

1 健診を受ける
自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう。**特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん（乳がん・子宮頸がんなど）の検査もお忘れなく。

2 禁煙・節酒
同じ喫煙者でも男性より肺がんの罹患率が2.7倍高く※2、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。

3 適度な運動と筋トレ
女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。

4 かかりつけ医（婦人科）を持つ
ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。

※2 出典：医歯薬出版株式会社「性差医学・医療の進歩と臨床展開」

内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。
今回は「肝機能」の項目について取り上げます。

今回の検査項目

肝機能

お酒を飲まない人も要注意！

肝機能検査とは？

肝細胞がどれくらいダメージを受けているかを血液検査で調べます。ASTが高い場合はお酒、ALTが高い場合は食べすぎ、γ-GTが高い場合はお酒や薬剤が原因の傾向があります。

肝機能障害は自覚症状がないことが多く、放置していると肝硬変や肝臓がんに進行する場合もあります。

また、肝臓の障害というと、お酒のせいだろうと考えがちですが、それだけではありません。原因をはっきりさせて対処していくことが大切です。

＼健診結果を要チェック！／

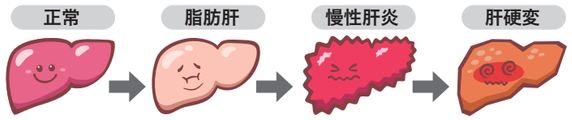
（単位：U/L）

AST（GOT）	ALT（GPT）	γ-GT（γ-GTP）		
30以下	30以下	50以下	「基準値だけど油断禁物」	飲みすぎ食べすぎには気をつける。
31～50	31～50	51～100	「生活習慣改善」&「肥満は減量」	ALT31以上はかかりつけ医を受診。
51以上	51以上	101以上	「至急、医療機関を受診」	たとえ飲酒しない人であっても病院へ。

放置していると…

元の状態に戻らない!? 肝硬変とは

生活習慣由来の肝機能障害の場合、まず食べすぎや飲みすぎなどで肝臓に余分な中性脂肪がたまり（脂肪肝）、その状態が長期間続くと慢性肝炎、肝硬変へと進行します。肝硬変まで進んでしまうと、腹水やむくみ、黄疸などの症状があらわれ、**肝臓を元の状態に戻すことは難しくなります。まだ脂肪肝のうちに生活習慣を改めれば、きれいな肝臓に戻すことができます。**ぜひ実行して本来の機能を取り戻しましょう。



お酒は適量を守る

1日の目安は純アルコールに換算して約20gが適量（女性は半分）です。また、週に2日の休肝日で肝臓を休ませてあげましょう。なお、すでに肝臓がかなり悪くなり医師から止められている人などは飲んではいけません。

お酒を飲まない人も危険　非アルコール性脂肪肝炎（NASH）

NASHは、おもに肥満や食べすぎ、運動不足などが原因で起こる肝炎です。お酒を飲まない人でもなるのが特徴で、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病とも関係しているといわれています。肝硬変や肝臓がんに進行する場合もあるので軽視せず、食事や運動などの生活習慣の改善が必要です。

肝がんを引き起こす　ウイルス性肝炎

日本人の肝臓がんの原因の80%がウイルス性だといわれています。血液検査で感染の有無を調べられるので、受けたことがない人は肝炎ウイルス検査をおすすめします。

B型肝炎
▼
持続感染者
約110～120万人

C型肝炎
▼
持続感染者
約90～130万人

かからない&拡げない！ 冬の感染症攻略 MAP

監修 大阪大学大学院医学系研究科 感染制御学 教授 忽那賢志

引き続き警戒を！

新型コロナウイルス

症状 発熱・せき・のどの痛み・鼻水・味覚や嗅覚の異常・だるさなど

感染経路
- 感染者のせきやくしゃみ会話で発生する、小さなしぶきを目・鼻・口から取り込む
- 汚染されたものに触れた手で目・鼻・口を触る

高齢者、心臓病・腎臓病・糖尿病などの持病のある方、一部の妊娠後期の方は重症化リスクが高くなります
→ワクチンで重症化の予防を

2023年9月20日からオミクロン株（XBB.1.5）対応ワクチンの接種が開始されており、2024年3月31日まで無料です。

攻略のコツ
- ☑ **流水・石けんによる手洗いやアルコール消毒**
- ☑ **手洗い前に顔（目・鼻・口）を触らない**
- ☑ **三密（密閉・密集・密接）を避ける**
- ☑ **こまめに窓やドアを開けて部屋全体を換気し、換気扇などがある場合は活用して常時オンに**
- ☑ **マスクを着用し、せきエチケットを徹底する**

特に二枚貝に注意！

アルコール効かないよ

ノロウイルス

症状 下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など

感染経路
- 生や加熱不十分の汚染された二枚貝、感染者が調理し汚染した食品を食べる
- おう吐物や便の処理時、汚染されたものに触れた際にウイルスが付着した手を洗わずに目・鼻・口を触る ※ヒトヒト感染やエアロゾル感染のケースもあります

大抵数日で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化や脱水、汚物をのどに詰まらせる危険があります。

攻略のコツ
- ☑ **アルコールが効かないので手洗いを励行**
- ☑ **調理者や調理器具からの二次感染を防止する**
  調理・配膳前、トイレ後などは手を石けんで30秒程度揉み洗い
- ☑ **調理器具等の消毒**
  85度以上で1分以上の加熱か、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤キャップ2杯を水2ℓで薄め、濃度を0.02%に）や亜塩素酸水（亜塩素酸0.05%）に浸す
- ☑ **食品は中心部まで加熱（85～90℃で90秒以上）**

発症しやすいのは子ども！

RSウイルス

症状 発熱・せき・鼻水など

感染経路
- 感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を吸い込む
- ウイルスが付着した手指やもの（おもちゃ、椅子など）に触れたり、舐めたりする

感染の中心は0歳と1歳で、2歳までにほとんどの子どもがかかります。高齢者も重症化リスクが高くなります。

攻略のコツ
- ☑ **子どもが日常的に触れるおもちゃなどの消毒**
- ☑ **流水・石けんによる手洗いや**
- ☑ **アルコールでの手指消毒**
- ☑ **マスクの着用**
  特にせきなどの症状がある人や、日常的に0～1歳児と接する人など
- ☑ **人混みを避ける**

ワクチン接種が大切！

インフルエンザ

症状 38度以上の熱・頭/関節/筋肉の痛み・全身のだるさ・せき・鼻水など

感染経路
- 感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を吸い込む
- 感染者のつばなどがついたものに触れる

のどの痛みや鼻水など風邪に似た症状もありますが、全身症状や高熱などが急に現れます。また高齢者や妊娠中の方などは重症化リスクが高いとされています。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を使用すると効果が期待できます。

攻略のコツ
- ☑ **毎年、流行前の12月中旬までにワクチンの接種を**
- ☑ **こまめな流水・石けんによる手洗いとアルコール消毒**
- ☑ **加湿器などを使用し、室内の湿度を50～60%に**
- ☑ **人混みを避け、マスクを着用**
  せきエチケットを心がける

手洗いとアルコールのポイント

石けんやハンドソープで10秒洗い、流水で15秒すすぐとウイルスの数を1万分の1に減らせます。指先・指の間・爪の間・手首もていねいに洗いましょう。また、アルコールは濃度70%以上のものを選ぶと効果的です。

相談窓口等の情報はこちら

発熱などがあるときは、症状や常備薬をチェック&国が承認した検査キットで検査。軽症であれば自宅療養を。また医療機関を受診する場合は、受診前にかかりつけ医等に電話でご相談ください。

新型コロナにかかる医療費の自己負担について

新型コロナウイルス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。

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年度以降は任意接種の扱いとなり、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。

■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カ月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

解説 健康保険 関連ワード

資格喪失
～退職後の健康保険～

お仕事を辞めた次の日から
イオン健保の保険証は
使えないよ!

解説します

資格喪失とは？

健康保険組合の加入資格を失うことを「資格喪失」といいます。会社を退職すると、退職の翌日に健康保険組合の資格も喪失します。被保険者が資格喪失するときは、被扶養者である家族も同時に加入資格を失います。
健康保険組合の資格を喪失したときは、保険証などを返却し、新しく加入する健康保険を決めて手続きをしなければなりません。

資格喪失後の健康保険は、退職前に考えておくと安心!

健康保険組合の資格を喪失したときは、すぐに再就職する場合は、再就職先の会社が手続きをして新しい勤務先の健康保険に加入しますが、それ以外の場合は、新しく加入する健康保険を決めて自分自身で加入手続きをする必要があります。

■資格喪失後の健康保険（再就職しないとき）

健康保険制度	保険料や加入条件など	手続き先	手続きの期日
国民健康保険	保険料は世帯人数分を納める 保険料は前年の収入額に応じる	住所地の 市区町村の窓口	退職翌日から 14日以内
在職中の健康保険組合 （任意継続被保険者）	在職中の加入期間が2ヶ月以上必要 保険料は全額自己負担	健康保険組合の 窓口	退職翌日から 20日以内
家族の健康保険	加入条件（生計維持や収入など）あり 保険料の負担はなし	家族が加入する 健康保険の窓口	退職翌日から 5日以内

任意継続被保険者とは

被保険者だった人が希望して手続きをすれば、退職後も引き続き健康保険組合に任意継続被保険者として加入し、被扶養者であった家族も含めて、在職中と同じ保険給付を受けることができます。
加入期間は最長2年間で、就職して他の健康保険に加入したときや被保険者が申し出たときなどに資格を喪失します。
保険料は、会社負担だった分も含めて全額自己負担となります。

資格喪失後の保険証は？

資格喪失後は、保険証は使えません。退職するときは、被扶養者であった家族の分も含めて、保険証や限度額適用認定証、高齢受給者証を、所轄の人事担当者を通して健康保険組合に返却してください。資格喪失後に医療機関を受診するときは、新しい加入先の保険証を提示して保険証が変わったことを伝えてください。
保険証利用登録をしたマイナンバーカードの場合は、そのまま受診は可能ですが、保険証の返却は必要です。

＊マイナンバーカードで受診する場合も、念のため新しい保険証を持参することをおすすめします。
＊任意継続被保険者の資格喪失時は、直接、健保に保険証等を返却してください。

One Point! 用語解説

無資格受診

資格喪失後に、加入時の保険証で医療機関を受診することを「無資格受診」といいます。
無資格受診をしてしまったときは、後日、健康保険組合が負担した医療費を返還していただきます。

間違ってイオン健保の
保険証を使っちゃった…
すぐに支払わなくちゃ

>>> 資格喪失に関する手続き

被保険者が退職するときは、会社が手続きをします（5日以内）。
被保険者は、自身と家族（被扶養者）の保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証を必ず返却してください。

解説 健康保険 関連ワード

医療費控除
～医療費に関する確定申告をするとき～

解説します

医療費控除とは？

自分自身と家族の1年間の医療費の合計が一定額を超えるときは、所得控除を受けて、納付した所得税から還付を受けることができます。
手続きは、居住地の税務署で行いますが、電子申告（e-Tax）による手続きも可能です。
なお、医療費控除を受ける場合は、セルフメディケーション税制（用語解説参照）の控除を受けることはできません。

医療費控除で税金が戻るケースは？

所得金額が200万円未満
- はい → 1年間の医療費が所得金額を超えた → 1年間の「保険金や給付金で補填されている金額」※を引いても「10万円」もしくは「所得金額の5%」を超えている
- いいえ → 1年間の医療費が10万円を超えた → 1年間の「保険金や給付金で補填されている金額」※を引いても「10万円」もしくは「所得金額の5%」を超えている

- 確定申告をすれば税金が戻ります
- 対象にはなりません

※生命保険から支払われる医療保険金・入院給付金・手術給付金、健康保険組合から支給される療養費・出産育児一時金・高額療養費、医療費の補てんとしての損害賠償金など。

One Point! 用語解説

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、年間12,000円超の対象医薬品［スイッチOTC医薬品（処方薬から、薬局などで購入できる医薬品に転用されたもの）など］を自身や家族のために購入した場合、医療費控除を受けることができます。これをセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）といいます。
対象医薬品は、パッケージに対象であることを示すマークがあったり、レシートに控除対象であることが記載されています。
セルフメディケーション税制と通常の医療費控除は、同時に受けることはできず、どちらかの選択となります。

対象となる医療費は？

1月1日から12月31日までの間に、自分自身と生計を一にする家族※のために支払った医療費です。

※健康保険における被扶養者より範囲は広く、共働きの配偶者なども含まれます。
＊出産費用や通院時の交通費、視力回復レーザー手術、市販薬の購入費も含まれます。

■対象とならないもの

- ●健康診断や予防接種の費用
- ●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
- ●通院時のガソリン代や駐車場代
- ●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検査代　など

医療費控除についての詳細は
国税庁ホームページでご確認ください。

国税庁「医療費控除を受ける方へ」▶

>>> 医療費通知について

- ●マイナンバーカードの保険証利用登録をすると、マイナポータルから医療費を確認できます（e-Taxにも対応）。
- ●Pep Upでは毎月初旬に医療費をお知らせしています（e-Taxにも対応）。
- ●封書の「医療費のお知らせ」は、年に3回職場経由でお届けしています（一部の企業を除く）。

①1月～5月診療分 ……> **8月中旬お届け**
②6月～11月診療分 …> **翌年2月中旬お届け**
③12月診療分 ……> **翌年3月中旬お届け**

12月診療分の封書は確定申告期限間に合いません。医療機関等の領収書を利用いただくか、通知到着後、還付申告期間内（その年の翌年1月から5年間）にお手続きください。

※「医療費のお知らせ」の再発行は承っておりません。