

— ミニコミ 北陸版 —



今年も健康第一！

年の初めに今年の健康目標を立ててみませんか

昨年の10、11月に実施しました健康づくりチャレンジにおいては多くの皆様に参加していただきました。なかには体重の減少や禁煙に成功した人もみられ喜びの声が届いております。継続は力なりです。

医者要らずの生活を心掛けましょう。

肉食・外食中心の食生活、運動不足、飲酒・喫煙習慣、ストレスの蓄積しやすい環境・・・、生活習慣病の引き金になる要因は身近なものです。

印刷健保では、保健師による指導や、資料・情報の提供など効果的な取り組みを積極的に支援します。

資格取得時のご本人確認の徹底をお願いします

資格取得届の訂正届が頻繁に提出されております。

資格取得届に記載する氏名、生年月日、住所などについては運転免許証や住民票等によるご本人確認のうえ、記入に誤りが無いよう届出をお願いいたします。

資格取得届は従業員を採用したときから5日以内に提出してください。

※支払報酬内訳書の添付もお忘れなく



お医者さんにかかった時は医療費の領収書をもらいましょう

<領収書をもらったら>

医療機関で受診すると、医療費の領収書や明細書が渡されるのはご存じでしょうか。

皆様が受診した際の医療費の内容がわかる領収書と明細書を交付することが医療機関に義務付けられています。

明細書により、自分の受けた治療や検査、投薬などの内容を確認することができ、コスト意識をもった医療の受け方につながります。受診後は領収書、明細書は必ずもらい医療費をチェックしましょう。高額療養費や一部負担還元金、家族療養費付加金に該当している場合は、領収書の（写）を添付して当健保組合に申請してください。

調剤分については、診療を受けた病院等で処方箋が交付され、薬局で調剤を受けた場合は合算できますので、調剤分の領収書の（写）も必ず添付してください。

（詳細は印刷けんぽホームページでご確認ください）



<医療費のお知らせが届いたら>

印刷健保では、医療機関で受診された医療費を6ヵ月ごとにまとめて3月と9月に「医療費のお知らせ」としてお届けしておりますが、皆様はご覧になっていますか。



このお知らせは、あなたやご家族が医療機関にかかったときの医療費の自己負担額と皆様からお預かりした健康保険料から、健保組合がいくら支払っているかがわかるようになっています。

しかし、一定の期間が経過しているため医療機関の受診や支払額を忘れてしまっている方も少なくありません。医療機関へかかったときは、必ず領収書をもらい大切に保管しておきましょう。

「医療費のお知らせ」が届いたら、領収書と見比べてチェックしていただき、金額や受診日数などのくい違いがないか見てください。もし、違っていた時は健保組合にご連絡をお願いします。

医療費に皆さんが関心を持っていただくことが、医療費の適正化につながります。

<医療費の確定申告>

医療機関への支払いや薬局で購入した薬等の代金などの合計額から、健保組合等からの給付金などを差し引いた額が10万円以上の場合、本年は3月15日までに、領収書などを添えて医療費控除に関する事項を記載した確定申告書を税務署へ提出すれば、その額が所得から控除され所得税の軽減措置が図られます。

対象となる医療費等の上限は200万円ですが、詳しくは税務署へお問い合わせください。

「医療費のお知らせ」は確定申告の証拠書類としては認められませんが、皆さんが金額を算出される際の参考にしてください。再発行はいたしておりませんので、大切に保管してください。



1年間に（1月～12月）に支払った医療費の総額 — 健保組合等から補てんされた金額 — 所得金額の5%か10万円のいずれか少ない方の金額 = 医療費控除額（最高200万円）