

大阪府石油



けんぽだより



洞爺湖の朝焼け（北海道）



「けんぽだより」の表紙を飾る写真を募集しています。
旅行・スポーツでのひとコマ・花・風景など
ご応募お待ちしております！！

＼健康保険の未来をみんなでつくる／
あしたの健保
プロジェクト

**2018年
冬号
No.184号**



新理事長 新年のご挨拶

大阪府石油健康保険組合

理事長 安部 慶 尚

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

新たな年の幕開けを、被保険者ならびにご家族の皆さまと迎えられること心よりお慶び申し上げます。また、昨年中は、当健康保険組合の事業運営に際しご理解とご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

私、この度奥村理事長の後を受け、健康保険組合の理事長に就任いたしました。

なお、前理事長 奥村祥夫様におかれましては、卓越した見識と絶えざる熱意で真に献身的に当健康保険組合の事業運営に取り組んでこられましたことに改めて敬意を表す次第であります。

さて、少子高齢化が加速する待ったなしの社会保障制度改革において、実効性の高い政策の早期実現が求められています。

そして私たち健康保険組合を取り巻く環境もその厳しさは一層増しています。

こうした状況下、当健康保険組合としましては、より有効な保健事業を実現してまいります。皆さまにおかれましては、当健康保険組合の事業のご活用等を通じて健康な日々を送っていただき、それが結果的に医療費の節減に結び付くことになれば保険者機能を担う当健康保険組合としましても大変幸いです。

最後になりますが、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますようお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



退任のご挨拶

前理事長 奥村 祥 夫

事業主ならびに被保険者の皆さま方に、一言ご挨拶とお礼を申し上げます。

先に行われました任期満了に伴う役員改選を機に、私こと理事長を退任することになりました。

顧みますと、平成二十年前任の中村理事長からバトンを受けて、第八代理事長に就任して以来、三期九年の歳月が瞬く間に経過しました。

この間、社会・経済情勢の厳しい変動があり、データヘルス事業の実施や新たな高齢者医療制度の導入など健康保険組合を取り巻く情勢も激変し、当健康保険組合も非常に厳しい状況下におかれております。

このような中で、大過なく健康保険組合の事業運営を全うしてこられたのは偏に皆さま方の温かいご理解・ご支援の賜と心から厚くお礼申し上げる次第でございます。

新しい理事長には安部慶尚氏がご就任されましたが、同氏は人格・指導力とも非常にすぐれた方であり、今日の厳しい情勢を乗り切るためには最適任者の方と確信いたしております。事業主や被保険者の皆さま方におかれましては、当健康保険組合の健全な発展により一層のご協力を賜りますようお願いいたしまして私の退任のご挨拶といたします。

組合会議員の改選について

任期満了に伴い、組合会議員（30 名）の改選が行われ、次の方々が就任されました。（敬称略）
 なお、任期は平成 29 年 12 月 12 日から平成 32 年 12 月 11 日までです。

選定議員

役職名 氏 名 所属事業所名

理事長 安部慶尚（株式会社大互）

理事 奥村祥夫（丸油産業株式会社）

吉田龍藏（山文商事株式会社）

浪田昌治（浪田石油株式会社）

安井一男（株式会社昭栄）

鴻野友次郎（株式会社シェル石油大阪発売所）

常務理事 今中三晴（大阪府石油健康保険組合）

監事 孫田英三（孫田石油株式会社）

議員 柳瀬謙治（ヤナセ製油株式会社）

廣瀬泰正（三徳商事株式会社）

辻浦敏夫（泉州礦油株式会社）

奥平将貴（株式会社オクヒラ）

藤本吉弘（株式会社光陽）

高瀬義行（大同燃料株式会社）

伊藤彰（株式会社イトー）

互選議員

役職名 氏 名 所属事業所名

理事 小浦芳生（小浦石油株式会社）

山本雅英（大阪中央石油株式会社）

平井実（平井石油株式会社）

太田彰彦（日米礦油株式会社）

飼馬誠（東洋カーマックス株式会社）

平賀万也（サンエインダストリアル株式会社）

山田昌博（エネクスフリースト株式会社）

監事 中松敬藏（大宝石油株式会社）

議員 橋本哲治（竹鶴油業株式会社）

西口定雄（株式会社西口興産）

伊藤久博（株式会社イトー）

西尾淳（旭油業株式会社）

森英三郎（森石油株式会社）

谷尾昌則（日産石油販売株式会社）

清水勝也（大阪府石油協同組合）

今回の改選で退任された方々

（敬称略）

氏 名 所属事業所名

西尾恒太（旭油業株式会社）

伊藤利之（株式会社イトー）

柴田賢次（株式会社大喜）

伊藤和明（株式会社フタバ）

作本邦夫（株式会社スタンダード石油大阪発売所）

三好庸雅（松籟興産株式会社）

吉田誠（サンエインダストリアル株式会社）

中村司（大阪府石油健康保険組合）

長きにわたり組合運営にご尽力いただきまして誠にありがとうございました。



みんなの

健康保険

医療費控除

支払った医療費が高額であった場合は、確定申告をすることで一定の金額の所得控除を受けることができます。

「治療」に関する費用は医療費控除ができる

医療費控除とは、その年の1月1日～12月31日までの間に支払った医療費が10万円を超えた場合に、超えた額を確定申告すること、最高20万円まで所得控除を受けられる制度です。これは申告した金額がそのまま返ってくるわけではなく、控除を受けることで所得が減るため、払い過ぎていた所得税が還付されたり、翌年の住民税が減額されるということです。

医療費は本人の分だけでなく、共働きなどにかかわらず生計が一緒の配偶者や親族の医療費も合算して申告することができます。

平成29年分からは確定申告で領収書不要に

これまで、医療費控除を受ける場合には確定申告書と併せて医療費の支出を証明する領収書（レシート）を添付する必要があります。しかし、平成29年分の

確定申告からは、領収書の代わりに申告者本人が様式に沿って作成した「医療費控除の明細書」、もしくは健康保険組合等の発行する医療費通知の原本を添付して申告することとなります。

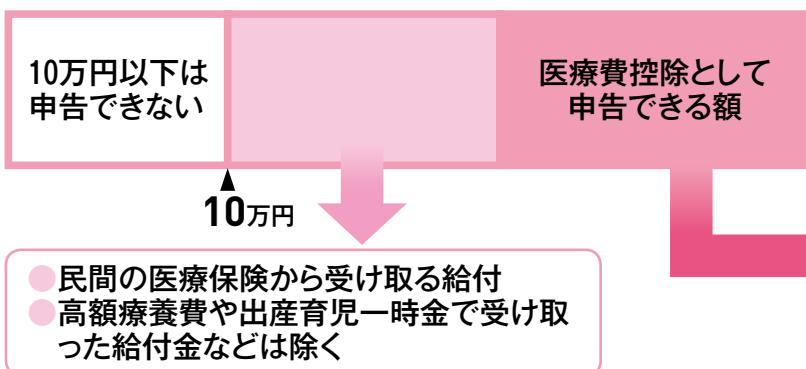
その際、領収書は提出せずに済みますが、税務署から提示を求められたときのために手元に5年間は保管しておく必要があります。医療費通知を利用する場合は領収書の保管は不要ですが、交通費など医療費通知に記載されないものや健康保険の請求事務の都合で医療費通知に反映されていない分は明細書を作成し、領収書を保管しておく必要があります。

なお、平成31年分までは経過措置として従来の領収書の添付による申告も受け付けてもらえます。

※「医療費のお知らせ」の発行には医療機関の受診から時間がかかるため、反映されていない分については、医療費の領収書から作成した明細書を添付することになります。

■医療費控除の計算イメージ

〈実際に支払った医療費〉



申告した金額を所得から差し引いて税金を計算。所得税などの税負担を軽くすることができる

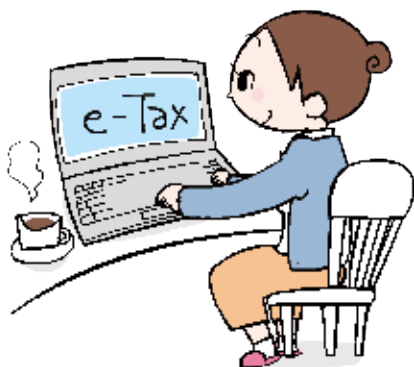


Q 忙しくて
確定申告に行く
時間がないのですが…

A インターネットからでも
申告できます

確定申告は基本的には住民票のある地域の税務署で行いますが、インターネットで行える「e-Tax」というものもあります。こちらを利用すれば税務署に行く時間がなくても、手軽に確定申告が行えます。

平成29年分の確定申告の一般的な提出時期は平成30年2月16日～3月15日までとなっていますので、対象となる方は時期を確認し、忘れないように申告しましょう。



Q 医療費控除には
何の対象となりますか？

A 対象となるのは主に
「治療」に関する
医療費です

医療費控除の対象は、主に「治療」が目的であるものです。医療機関で支払う治療費のほか通院のためのバスや電車等の交通費、入院時の食事代・差額ベッド代、出産費用、介護費用なども含まれます。

しかし、特に異常の見つからない場合の健康診断や、インフルエンザの予防接種などは、「予防」に関する医療費のため医療費控除の対象外となります。また、美容目的の施術も対象外です。



メモ セルフメディケーション税制 ▶ 医療費控除の特例として、特定の成分が含まれた市販薬（スイッチ OTC 医薬品）の購入額が12,000円を超えた場合、所得控除を受けることができます（上限88,000円）。対象となる市販薬には識別マークが記載されています。

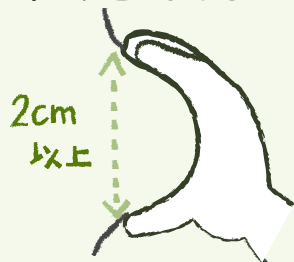
医療費控除の対象には病気やけがの治療目的の市販薬や湿布なども含むことができます。栄養補給のためのサプリメントなどは対象外です。特定の成分を含む市販薬では、平成29年から新たに始まった「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」を使って申告することもできます。ただし、セルフメディケーション税制と従来の医療費控除は併用できないため、事前に金額等を確認してから選びましょう。

Q 薬局での市販薬も
医療費控除で
申告できますか？

A 治療目的なら可能
「セルフメディケーション
税制」も検討を

アナタのおなかは大丈夫？ 内臓脂肪セルフチェック

- 指でギュッとつまめる



皮下脂肪



皮膚のすぐ下にあるため、体の外からつまむことができます。

- おなかは膨らんでいるのにつまめない



内臓脂肪



内臓の周りについているため、体の外からは確認しにくくなっています。

今年こそ！
ポッコリおなかを解消して、健康を守りましょう！

ポッコリおなか
に
さようなら

ちょっとした工夫で内臓脂肪はカンタンに減らせます

お勧め脂肪燃焼アクション3

1 毎日30分歩く

通勤時や昼休みなどを使って1日合計30分歩いてみませんか。30分で約3000歩、100kcalのエネルギー消費になりますから1ヵ月では約400g分の減量につながります。

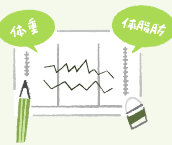


2 食事はやっぱりベジ・ファースト

食事はまず野菜から。野菜で空腹を満たしたあとにおかずやごはんを食べれば、食べすぎが防げるだけでなく脂肪をため込みにくくなる効果も期待できます。

3 生活と食事を記録する

意識しないうちに太りやすい生活をしているかも。自分の生活を意識するために毎日の生活と食事の内容を記録しましょう。最近は記録に便利なスマホアプリも増えています。



脂肪には皮膚と筋肉の間にある「皮下脂肪」と内臓の周りにたまった「内臓脂肪」があります。体全体が丸みを帯びる皮下脂肪に比べて、内臓脂肪は蓄積しても外見적으로는目立ちにくいですが、さまざまな物質を分泌して生活習慣病になりやすくしてしまいます。ポッコリと膨らんだおなか健康面でもとても心配な状態です。

一方で内臓のすぐ近くにある分だけ、内臓脂肪は燃焼しやすい脂肪だとされています。このため、食事や体の動かし方をちょっと工夫するだけで、短期間で比較的可んたん

ポッコリおなかを解消するために、今年は毎日の脂肪燃焼アクションを始めてみませんか。

■特定健診の受診を忘れずに



今年度の特定健診はもう受診されましたか。今年度の特定健診のお申し込みは3月までです。大切なご家族のためにも、健康管理に役立つ特定健診は忘れずに受診してください。

今年度のお申し込みは**3月まで**です

大阪府石油けんぽ健康相談ダイヤル

被保険者およびご家族の皆様のところとからだの健康増進を目的として、24時間365日メディカルスタッフが対応する電話相談窓口を開設しております。通話料無料の専用ダイヤルですので、ぜひお気軽にご相談ください。

0120-966-598 識別コード：オーエス OS1245

※識別コードをオペレータにお伝えいただけない場合は、相談を受け付けることができませんのでご注意ください。



種 別		平成29年9月	平成29年10月	平成29年11月
事業所数		249	249	249
被保険者数	男	6,869人	6,869人	6,850人
	女	1,403人	1,403人	1,398人
	計	8,272人	8,272人	8,248人
平均年齢	男	44.22歳	44.27歳	44.38歳
	女	40.62歳	40.73歳	40.84歳
	平均	43.61歳	43.67歳	43.78歳
被扶養者数		7,711人	7,699人	7,715人
扶養率		0.93	0.93	0.94
平均標準報酬月額	男	354,297円	353,821円	353,781円
	女	243,994円	243,886円	244,020円
	平均	335,588円	335,175円	335,177円

健保組合の最近の現況

個人情報相談窓口を設置しております

当健康保険組合では個人情報に関する相談窓口を開設しております。個人情報の取り扱い管理について等のお問い合わせは、下記記載の相談窓口でお受けいたします。

相談窓口

大阪府石油健康保険組合 総務課

電話 06-6125-1200

FAX 06-6125-1204

受付時間 9:00~17:00

(土、日、祝日、年末年始は除く)

お知らせ

美原総合グラウンドは、平成二十九年十一月二十七日付にて売却いたしました。ながらくのご利用ありがとうございました。

所在地変更

浪速油脂工業株式会社

大阪市此花区 ↓ 大阪市浪速区

平成二十九年九月十五日

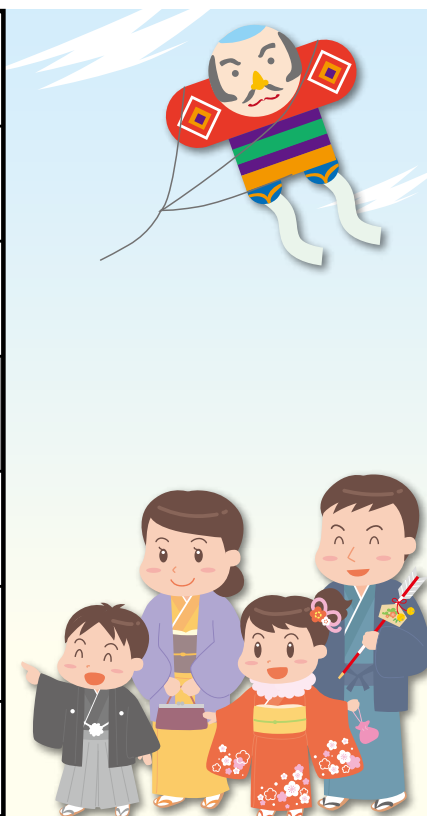
公告

自公告 第953号 (平成二十九年十一月十五日)

2017年・秋号

けんぽクイズ 正解発表

タ		タ	チ	オ	ヨ	ギ
オ	チ	バ		ト	ウ	フ
ル	イ		サ	サ		ト
	キ	モ	ツ	タ	マ	
ア		ウ	シ		ウ	マ
テ	イ	レ		セ	ス	ジ
ナ	ガ	ツ	ヅ	キ		メ



答え **ストレッチ**

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。正解者賞の当選者の方には商品の発送をもって、発表にかえさせていただきました。

ホームページのご案内



ホームページでは健康保険のしくみや手続方法、保健事業のご案内などをご紹介します。また、給付に関する申請書や請求書、保健事業に関する申込書、補助金請求書などがダウンロードできるなど、豊富なラインナップになっています。

ぜひ、ご覧いただきご活用ください。

ホームページアドレス

<http://osaka-sekiyu-kenpo.jp/>