

新しく温浴施設が増えました



「タイムズ スパ・レスタ」と契約しました。一般料金よりお得にご利用できます。詳細は当組合のホームページをご覧ください。

◆ 下記の料金でご利用いただけます

内 容	一般利用料金	提携料金
一般入館 (午前11:30~のご利用)	2,850円	2,500円

注意 18歳未満の方はご利用いただけません



池袋サンシャイン前にある都心の大人の温浴施設です。皆さんもご利用ください。



重要!

職能国保への届出の遅れが目立っています

こんなときは必ず職能国保に届出をしてください!!
届出は14日以内にお願いします

- 事業主が変更になったとき
- 従業員が独立したとき

★事業所変更届の提出が必要です

事業主を変更したり、従業員から独立して事業を始めると保険料が変わります。

変更の手続きが遅れると**変更になった時点まで遡って保険料を請求します。(最大2年)**

- 事業所の形態を変更したとき
(法人→個人)
(個人→法人【※】)

★事業所変更届の提出が必要です

【※】14日以内に年金事務所に健康保険適用除外承認申請が必要となります。(下記参照)

事業所の形態が変わると保険料区分が変更になるため保険料が変わります。個人から法人になると保険料が上がり、法人から個人になると保険料は下がります。

変更の手続きが遅れると**変更になった時点まで遡って保険料を請求・または還付します。(最大2年)**



健康保険適用除外承認申請とは・・・

下記の場合に適用除外申請が必要となります。
必ず14日以内に申請を!!

- 法人を設立したとき
- 法人事業所が従業員を採用するとき
- 個人事業所の従業員が5人以上になったとき

14日以内に適用除外承認申請書を年金事務所に提出し、年金事務所がそれを承認することで職能国保の資格を継続することができる制度です。(※)

※上記の手続きを14日以内にしない場合は**職能国保の資格を喪失することとなります。**

上記の変更についてご不明な点がある場合は**所属の支部組合、または職能国保まで連絡をお願いします。**

職能国保担当者 業務課 適用係 平澤・前田 TEL03-3260-6441

国保組合事務局

TEL 03-3260-6441

FAX 03-3260-7534

建設職能国保



《加入者数》

組合員	2,472人
家族	2,907人
後期高齢者組合員	173人
計	5,552人

(2019年9月末現在)



皆さん!!
ご存知
ですか?

医療費控除はこんなに
対象になるんです!
家庭内の節税対策を
見直しませんか?

医療費控除は
どこまで
対象となるの?

医療費控除の対象となるものは意外なほど沢山あります。

医療費として認められるか否かの一覧を表にしました。

医療費として認められる	医療費として認められない
柔道整復術、鍼、お灸、マッサージ費用、異常が見つかり治療を受けることになった場合の健康診断費用	慰安目的でのマッサージ費用、医師などへ謝礼、予防接種、異常が見つからない場合の健康診断費用
治療のための備品購入費用 例：コルセット、サポーター、医薬部外品の湿布、テーピング	ダイエット目的の骨盤矯正費用、美容目的の施術代金
妊娠中の定期検診、出産費、助産師による分娩の介助料、不妊治療費、人工授精の費用	母体保護法の規定にならない妊娠中絶費、無痛分娩のための講座受講料

対象になるor
ならない市販薬と
医療費控除

市販薬が医療費控除の対象になるか否かの一覧を表にしました。
治療・療養を目的としているかで判断します。

	対象になる	対象にならない
内 服	頭痛薬、鼻炎薬、風邪薬、胃腸薬、のど薬、抗アレルギー用薬(花粉症など)、便秘薬、下痢止め薬	栄養ドリンク、サプリメント、健康食品、酔い止め薬、しみ改善薬、ビタミン剤、滋養強壮剤、ED治療薬★、禁煙補助剤★
外 用	絆創膏、包帯、ガーゼ、痔治療薬、水虫薬、虫さされ薬、消毒薬、皮膚薬、ニキビ薬	マスク、薬用化粧品、うがい薬、妊娠検査薬、発毛剤、虫除けスプレー、ハンドクリーム

※左表★マークなどの対象にならない市販薬も、病院を受診し医師に処方された医薬品であれば対象となります

市販薬を購入した時はレシートを保管して
ぜひ来年の確定申告の際にお役立てくださいね



インフルエンザの流行する季節がやってきました



流行前にワクチン接種をすることで、重症化の予防が期待できます。この機会にぜひご家族で予防接種のご受診を!!

利用方法

- ①医療機関でインフルエンザ予防接種を受診
 - ②窓口で予防接種費用を支払い、領収書を受領
 - ③申請書と領収書の原本を支部へ提出
- ※小学校6年生以下の方は2回分補助が出ます
※経鼻インフルエンザワクチンは補助対象外となります

※領収書には次の記載が必要です

- ・接種者氏名
- ・接種年月日
- ・接種料金
- ・医療機関名
- ・領収印
- ・「インフルエンザ予防接種」である旨の表記

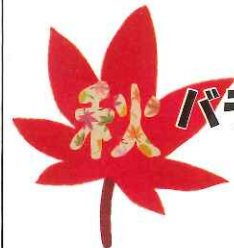


がん郵送検診の申込期限について

20歳以上の女性の方には直接当組合から、40歳から74歳の方には特定健診の受診券と共に送付しておりました大腸がん・子宮頸がんの申込はがきの期限が、2019年12月31日投函分までとなっております。お申し込みはお早めに。

健康な家庭149世帯を表彰しました

平成30年度の1年間、保険証を一度も使わなかった149世帯を対象に健康家庭表彰を行い、ギフト券1万円分を贈呈しました。さらに、連続して10年間、保険証を一度も使わなかった2世帯を特別表彰しました。



夏バテの次は「秋バテ」にご注意を!

バテをご存じですか?

秋口になってからの身体の急な不調は『秋バテ』の始まりかも...
身体の冷えを取りのぞき、血のめぐりをしっかりとケアしましょう
秋バテ知らずのとおきの **4** つの解消方法をご紹介します



あつめの湯ぶねにゆっくり入浴

血の巡りをUPさせて、夜もぐっすり



服装に注意して温度管理

足首・手首・首を外気にさらさず冷え予防



食材や食事を工夫する

冷たいものを摂り過ぎず、よく噛んで脂肪燃焼

軽い運動で身体を活性化

少し汗が出るくらいの適度な運動で筋力UP

『秋バテ』は恵まれた生活環境や精神的ストレスによる現代病とも言われています

夏のお疲れをしっかりリセットして、元気に秋を過ごしましょう



11/8-12/25, 2019

TOKYO Disney SEA

コーポレートプログラム利用券を利用すると、国保組合の被保険者（組合員・家族）**1人につき2,000円割引**で入園できます。

※年度内1回のみ

こ～んなにお得に楽しめます



	大人 (18歳以上)	中人 (中学・高校生)	小人 (幼児・小学生)
通常料金	7,500円	6,500円	4,900円
コーポレート プログラム利用券を 使用した場合	5,500円	4,500円	2,900円

