

アストラゼネカ健康保険組合

けんぽ ニュース

2025 Winter
vol. 39

CONTENTS

- P2 新年のご挨拶
アストラゼネカ健康保険組合
理事長 大石 慶太郎
- P3 2025春 花粉
エリアによって例年より非常に多い
- P4 内臓脂肪を減らすストレッチ
- P5 遊んで学ぼう♪ マイナ保険証ゲーム
- P6 「医療費のお知らせ」について
- P7 確定申告時における医療費通知を用いた
医療費控除について
- P8 簡単・時短レシピ
焼かない焼きそば・簡単かぼちゃサラダ



ストックホルム(スウェーデン)

新年のご挨拶



アストラゼネカ健康保険組合
理事長 大石 慶太郎

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年は、元日に能登半島において大規模な震災が発生しました。被災された方々に改めてお見舞い申し上げるとともに、非常に厳しい年の幕開けを痛感したことが今改めて思い出されます。また、収束の目途が立ったかにみえた新型コロナウイルスはもとより、インフルエンザなどさまざまな感染症が季節を問わず流行したこともあり、感染症予防の重要性を再認識させられた一年でありました。

さて、健康保険組合を取り巻く情勢においては、昨年12月2日には従来の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードに一体化されるという大きな節目を迎えました。マイナ保険証を用いたオンライン資格確認は、昨年の診療報酬改定やいわゆる『骨太の方針2024』などで示された医療DXの推進の基本となるものであり、質の高い医療等を効率よく提供する『全国医療情報プラットフォーム』の構築、ひいては全世代型社会保障の構築に向け、一歩前進したといえます。

しかしながら、少子高齢社会における医療・介護の提供体制の確保や、社会全体で子育てを支える子ども・子育て支援金制度の創設、さらなる医療DXの推進など、依然として多くの課題が残っています。健康保険組合のみならず、当事者全体が課題解決のため、今一度気を引き締めて新しい年に向かわねばならないといえるでしょう。

本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面します。高齢者の医療費を現役世代が負担する納付金の増加によって健保財政への影響が懸念されますが、当健康保険組合といたしましてはみなさまが心身ともに健やかな毎日を送れるよう、各種保健事業を展開してまいります。みなさまにおかれましても、健康診断の受診やジェネリック医薬品、リフィル処方箋のご利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、2025年がみなさまにとって新たな希望に満ちた一年となりますよう心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



2025春 花粉

広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!

2025年春の花粉飛散量は、例年と比べて全国的に多い傾向です。特に九州から近畿、東北南部で前シーズン比2~8倍と非常に多く、北陸、関東甲信も多くなる見込みです。花粉症の方は、花粉が飛び始める前から万全の対策を行いましょう。

※日本気象協会「2025年春の花粉飛散予測(第2報)」

少しでもラクになれる！ 花粉症セルフケア

Case 1 浴びない！吸わない！ 持ち込まない！

症状を緩和するには、何より花粉を避けることが大切。体に付着する花粉をできるだけ減らすことを心がけて。

- マスク・メガネ・帽子で肌・目・髪をしっかりガード
- 外出はツルツル素材の服で
- 帰宅したら、すぐにうがい・手洗い・洗顔・洗髪
- こまめな掃除と空気清浄機
- 部屋の湿度は40~70%をキープ



Case 2 花粉症を悪化させる NG習慣を見直そう

花粉対策をしても症状が軽減されない場合、ストレス・喫煙・飲みすぎ・睡眠不足など、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかも。生活習慣を改善し、花粉の少ない早朝のランニングやウォーキング、ジムやヨガ、プールなどの屋内運動を行うのも免疫力アップに◎。



Case 3 「強風・雨あがり・午後」は要注意

雨の日は花粉が地面に落ちて飛散量が少なくなるものの、天気が回復すると地面の花粉が舞い上がり、新たな花粉も加わって飛散量は倍増。飛散情報をこまめにチェックして、風の強い雨あがりの午後は外出を控えましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」
※2025年1月頃情報提供開始



ウェザーニュース 花粉Ch
「花粉飛散予報マップ」

Case 4 今年こそ、鼻うがいをマスター！

鼻の粘膜に入り込んだ花粉を洗い流す鼻うがいは、つらい症状の緩和に効果的。水道水は鼻の粘膜を傷つけるおそれがあるため、市販の生理食塩水を利用し、1日2~3回を目安に取り組んでみましょう。



前かがみで、「あー」と声を出しながら、洗浄液を鼻に流し込む。

洗浄液を反対の鼻の穴から出す。(難しければ同じ鼻の穴でも可)

鼻腔内に洗浄液が残らないよう、やさしく鼻をかむ。

受診の手間や医療費の節約、節税も！ スイッチOTC医薬品で花粉症対策

毎年、医療機関で薬をもらえばほとんど症状が出ない人は、処方薬と同じ有効成分を含み、安全性が認められたスイッチOTC医薬品がおすすめ。

これまで処方せんが必要だった、眠気や口の渇きなどの副作用が出にくい第2世代抗ヒスタミン薬も、スイッチOTC医薬品として薬局やドラッグストアで購入できます。薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを使用しましょう。

●第2世代抗ヒスタミン薬

主な成分名……ロラタジン、フェキソフェナジン塩酸塩、エピナスチン塩酸塩など

セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

軽度の不調は市販薬などを使って自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で1万2,000円を超えたら、超過分の金額(上限8万8,000円)が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。忘れずに確定申告を行いましょう。

セルフメディケーション 税 控除 対象

このマークをチェック!
対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制 識別マーク」がついています。



内臓脂肪を減らすストレッチ

生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪。有効な対策は有酸素運動ですが、それに加えて骨盤の周りや内もものストレッチを行うと、内臓脂肪がついている胃や腸の周りの筋肉が活性化し、代謝が上がって内臓脂肪を減らす効果が高まります。

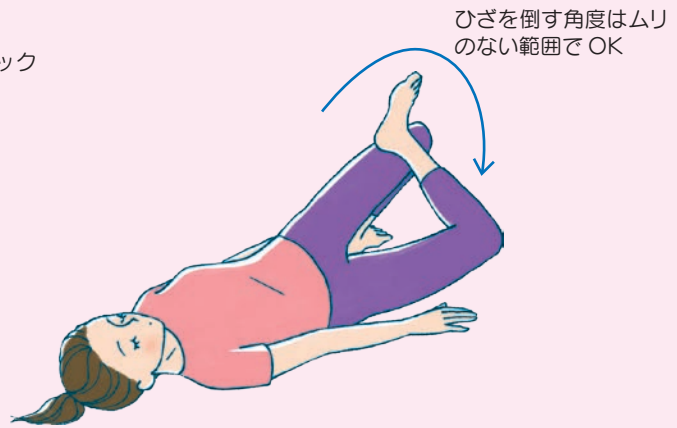
POINT

どちらのストレッチも腰が反らないように意識する。また、痛みを感じるまで行わない。

骨盤ゆらし

骨盤の周りとお尻の筋肉の柔軟性を高める

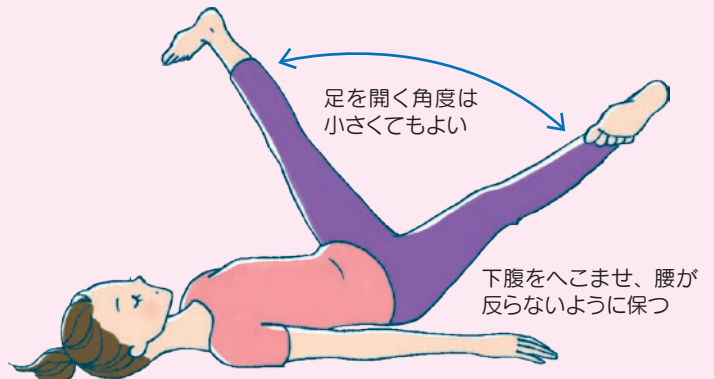
- 1 あお向けに寝て両ひざを立てる。左足の太ももに右足の外くるぶしのあたりを乗せ、右ひざを開く。
- 2 下半身をゆっくりと左右にゆらし、骨盤の周りやお尻の筋肉が伸びているを感じる。呼吸は自然に。左右5往復ゆらしたら、足を入れ替えて同様に行う。



あおむけ開脚

内ももとおなかの筋肉を刺激して活性化させる

- 1 あお向けに寝て、両足を天井に向けて上げる。つま先をそろえて垂直に伸ばし、両手はラクな位置で床に置く。
- 2 息を吐きながら下腹をへこませ、かかとを突き出しながらゆっくりと両足を開く。ムリのない範囲でOK。
- 3 足を開ききったら息を吸い、再び息を吐きながらゆっくりと①に戻す。これを5回繰り返す。



遊んで学ぼう♪

マイナ保険証ゲーム

従来の保険証は、2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証^{*}での受診が基本となりました。そこで、ゲームで遊びながら、マイナ保険証についておさらいしてみませんか？

^{*}マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

START

マイナ保険証を持っている

Yes 7マス進む **No** 4マス進む

マイナンバーカードを持っていない 2マス進む



解説①
を読む

解説①

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得を！
申請方法は二次元コードから
2マス進む



二次元コードからマイナンバーカードの保険証利用登録方法を確認しよう



確認した 利用登録に挑戦してから3マス進む

利用登録もした! 3マス進む

マイナ保険証があれば、転職しても手続きは不要？

必要 4マス進む

不要 1回休み。2マス進む

解説②

転職先の健保組合等に加入手続きをしないと、マイナンバーに紐づく資格情報の登録ができません。転職された場合は、すみやかに新しい事業主へ手続きを行ってください。

2マス進む

解説②
を読む

マイナ保険証の登録状況を「マイナポータル」で確認したことがある？

Yes 4マス進む

No 確認してから4マス進む



▲マイナポータル

従来の保険証は、経過措置で令和7年12月1日まで使えますが、紛失等の場合再発行される？

Yes 1回休み。2マス進む

No 4マス進む

GOAL

受診時はマイナ保険証を忘れないでね！



解説⑤
を読む

解説⑤

「資格確認書」には有効期限があるので注意しましょう。

GOALへ！

解説③

従来の保険証は、再発行されません。転職等での新規発行もされません。

2マス進む

解説③
を読む

「資格情報のお知らせ」だけで受診できる？

Yes 1回休み。1マス進む

No 3マス進む

解説④
を読む

解説④

医療機関でマイナ保険証を使えないとき、マイナンバーカードと「資格情報のお知らせ」^{*}をセットで提示することで、保険診療が受けられます。

2マス進む

^{*}マイナポータルの資格情報画面の提示でも可

マイナ保険証を持っていない人に発行される「資格確認書」には有効期限がある？

ある GOALへ！

ない 1回休み。2マス進む

「医療費のお知らせ」について

アストラゼネカ健康保険組合では、「医療費のお知らせ」をWEBで配信しています。「医療費のお知らせ」とは、みなさんやご家族が病院窓口で支払った医療費や、アストラゼネカ健康保険組合が負担する医療費をお知らせするものです。

※公開される情報は、医療機関からのレセプト（診療報酬明細）到着の都合上、約3カ月前の診療内容となります。

掲載内容に誤りがないか チェックしてください。

誤った医療費の請求や不審な請求は「医療費のお知らせ」をチェックすることによって発見できることがあります。

実際に、被保険者の方がこのWEBの内容を確認する中で、医療機関の窓口で支払った自己負担額（領収書額）とWEB上の「あなたが支払った額」に差異があることがわかりました。これは、本人には請求しませんが、レセプト上で点数が加算されていたケースです。

もし、不明な点があれば、すぐにアストラゼネカ健康保険組合までご連絡ください。

医療費の総額を 実感してみてください。

病院窓口の支払いだけでは気づきづらいものですが、医療費は思いのほか高額です。「医療費のお知らせ」には自分自身が支払った医療費だけでなく、アストラゼネカ健康保険組合が負担している医療費も掲載されていますので、治療にかかるコスト全体が把握できます。

「医療費のお知らせ」(KOSMO Web)ログイン方法

IDとパスワードを 入力してログイン

①ログイン画面の表示

インターネットブラウザのアドレス欄に <https://kosmoweb.jp> と入力するとログイン画面が表示されます。

②ログイン

ご自身で設定したユーザIDとパスワードを入力して「ログイン」ボタンをクリックします。

パスワードを 忘れたとき

①ログイン画面から「パスワードを忘れた方はこちら」をクリック。

②登録済のユーザIDとメールアドレスを入力し、「実行」をクリック。

③登録されているメールアドレスに「仮パスワード」が届きます。

④「ユーザID」、「仮パスワード」および「生年月日」を入力し、ログインしてください。

「仮パスワード」はログイン後、ご自身で必ず変更してください。

ユーザIDを 忘れた場合

①ログイン画面から「IDを忘れた方はこちら」をクリック。

②自身の「資格確認書、資格情報のお知らせまたは健康保険証」を手元に準備する。

③すべての項目に入力して確認ボタンをクリックします。

※保険者番号には「06273809」を入力します。



医療費控除用の医療費通知データ(XML形式)のダウンロード手順

①KOSMO Webからユーザー IDとパスワードを入力し、ログインします。

②メインメニュー画面の「医療費控除用通知」をクリックします。

③医療費控除用通知メニュー画面の「医療費控除用通知」をクリックします。

④医療費控除用通知 (e-Tax向け) ダウンロード画面に表示されている該当の「ダウンロードボタン」をクリックします。

PCの「ダウンロード」フォルダに「医療費控除用通知 (e-Tax向け)」が格納されます。ダウンロードしたファイルは開封せずそのままe-Taxに取り込んでください。ダウンロードしたファイルをクリックして開くと内容が壊れ、e-Taxへ取り込めません。修正が必要な場合はe-Taxへ取り込み後、実施してください。

※画面上に「医療費控除用通知(e-Tax向け)メニュー利用時の注意事項」を掲載しています。申告する前に必ずお読みください。

確定申告時における医療費通知を用いた 医療費控除について

(2月上旬にnucleusにて案内予定)

医療費控除とは、自分や家族のために支払った医療費等の実質負担額が、年間（1～12月）10万円を超えた場合に確定申告を行うことで、その超えた金額をその年の所得から差し引くことができるというものです。医療費控除の確定申告には、以下の4つの方法があります。

1

ご自身で医療費の領収書から「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付する。

2

アストラゼネカ健康保険組合が発行する「医療費通知」を確定申告書に添付する。

3

アストラゼネカ健康保険組合が作成した「医療費通知のデータ（XML形式）」をダウンロードし、e-Taxを使って申告する。

4

マイナポータル連携を利用し、e-Taxを使って申告する。

上記1により申告する方

従来の確定申告の方法です。ご自身でお手元の医療費の領収書に基づき、「医療費控除の明細書」を作成し、最寄りの税務署で手続きを行ってください。

上記2により申告する方

アストラゼネカ健康保険組合までメール（Kenpo.Japan@astrazeneca.com）で申し出てください。その際、社員番号（資格確認書、資格情報のお知らせまたは健康保険証の番号）、氏名、送付先住所を記載してください。「年間の医療費通知」を作成後、ご自宅に郵送しますので、到着後、最寄りの税務署で手続きを行ってください。

※年間（1～12月分）の医療費通知を作成しますが、医療機関からのレセプト到着スケジュールの関係上、12月に診療のある方の医療費通知の作成は、3月1日以降となります。

作成後すみやかに発送しますが、郵送状況により到着が遅れる場合もありますので、早めに確定申告を行う必要がある方は、ご連絡いただければ1～11月分の通知書を作成します。ただしこの場合、12月に診療のある方は、12月分のみ上記①の対応をしていただく必要があります。

上記3 e-Taxにより申告する方

「医療費通知のデータ（XML形式*）」は、KOSMO Webからダウンロードすることができます（P6参照）。

*XML形式で保存されたデータは、Excelのような表形式で通知内容が表示されるものではありません。

※現在、医療費通知は10月診療分までがダウンロード可能です。12月診療分の医療費通知は、3月3日（月）よりダウンロード可能となる予定です。

※毎月25日の21:00～24:00はメンテナンス作業のため利用できません。

（25日が土・日・祝の場合は繰り上げとなります）

上記4 マイナポータル連携を利用し、e-Taxを使って申告する方

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いもありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/r6_smart_shinkoku/index.htm

国税庁ホームページ「令和6年分の確定申告はスマホとマイナポータル連携でさらに便利に！」



冬
winter



蒸すように調理することで
麺がもちり

1 焼かない焼きそば

材料 (1人分)

- 粉末ソース付き焼きそば …… 1食分
- もやし …… 1つかみ
- ちくわ …… 1~2本

作り方

- ① 焼きそばの麺→もやし→ひと口大に切ったちくわの順に、耐熱容器に入れる。
- ② ラップをかけてレンジ600Wで4分加熱。
- ③ 粉末ソースをかけて混ぜ合わせ、お好みで青ネギや鰹節をかければ完成。

知っく情報/ もやしは、洗う？洗わない？

実は原則「洗わない」が正解。袋詰めされる際に清浄水で洗われているため、開封後に再度洗う必要はありません(もやし生産者協会のウェブサイトにも掲載)。ただし、次の場合は洗うことが推奨されています。

- ・袋に「調理前に洗ってください」等の記載がある
 - ・購入から日が経つなどして「におい」が気になる
- もやしを買ったら、袋と保存状態を確認するのがよいでしょう。

初心者
でも
つくれちゃう

もうできた！ 簡単・時短レシピ

レシピ
脱サラ料理家ふらお



SNSを中心に簡単レシピ
や料理に関する豆知識を
発信中！

料理初心者の人でも気軽につくれる時短レシピ。今回は焼かない焼きそば&簡単かぼちゃサラダ。
もやしの調理に関する知っく情報もご紹介します！

2 簡単かぼちゃサラダ

材料3つでスグできる！作り置きに最適

材料 (5~6人分)

- かぼちゃ …… 1/4個(種とワタが付いた状態で350~400g)
- マヨネーズ …… 大さじ4
- クリームチーズ …… 60~70g(ひと口サイズのものなら4個ほど)
※プロセスチーズなどでも美味しく作れます。

作り方

- ① 洗ったかぼちゃの種とワタを取り、まるごとラップで包む。
- ② ①を耐熱容器に入れレンジ600Wで5分加熱。裏返して5分加熱。
- ③ ラップを外してマヨネーズを加え、崩しながら混ぜる。
- ④ サイコロ状に切ったクリームチーズを加え、さっくりと混ぜれば完成。

Memo

- 粗熱をとって冷蔵庫で保管すれば翌日の作り置きに最適です。
- 「少量でもいい」という方は、半量(かぼちゃ1/8個等)でお試しを。
加熱時間は600W「3分×2回」で、ちょうどよく仕上がります。



ナッツやレーズンを
加えると食感も◎