ASHIKEN TIMES

あしけんタイムス

2018 AUTUMN WINTER

医療費の負担は、
高齢化と少子化が絡んで
さらに深刻化する課題であり、
早急に抜本的な見直しへの
検討をすべきです。(50代 女性)

健康保険料が
年々上がっていることに
気付いていない人が
多すぎる。(30代 男性)

健康保険料の不公平感を
国会でぜひ議論していただきたい。
サラリーマンは怒っている。(40代 男性)

毎月高い保険料を払っているのに、
その半分が高齢者のために使われて
いることを知って驚きました。(20代 女性)

健康保険 できることからはじめよう!!

ACTION

自分の意見をWEBに投稿しよう!

CONTENTS

SPECIAL INTERVIEW　ガンバ大阪監督 宮本 恒靖さん
リーダーに必要なのは
決断力とリーダーシップ! (P2-3)

健康コラム　フリーライター 早川 幸子さん
確定申告に備えた
「医療費通知」と
「セルフメディケーション税制」(P4-5)

ヨガの時間　ヨガインストラクター 薄 久美子さん
老化予防、若返り力アップ! (P6-7)

SPECIAL INTERVIEW vol.5

宮本恒靖

リーダーに必要なのは決断力とリーダーシップ!

2018年7月23日、
突然「宮本恒靖ガンバ大阪監督就任」のニュースが流れました。
4月にインタビューした内容から、
宮本監督が考えるリーダーシップについてまとめてみました。

自分を大きくしてくれたクラブに恩返しをと監督に就任

「指導者として、今はやれることがあると思っています」と、インタビュー当時答えていた宮本恒靖さん。

「自分の中に何を持っていれば指導者としての役割が果たせるか、これまでの経験が還元できるかをいつも考えています」

そのインタビューから約半年後、突然訪れた監督交代劇。解任されたレビー・クルピ監督から、バトンを受け取ることとなりました。

中学時代から日本代表に至るまで、各世代の代表チームでキャプテンを任されてきて、引退後もサッカー界の未来を見据えて学んできた宮本さんの監督就任を心待ちにしていた人も多かったと思います。

シーズン半ばの、チームが低迷している状況下での監督就任のニュースに複雑な思いを抱いた人も少なくなかったはずです。

就任後のインタビューでは、「自分がお世話になったクラブ、自分を大きくしてくれたクラブに恩返しがしたい」と監督を引き受け、「みんなで頑張ります」と答えていた宮本さん。

新監督が抱える重圧を慮ったサポーターたちからは、「全力で支えます」というエールが。ガンバ大阪ユースの第1期生として生え抜きで活躍してきた宮本さんが発する「みんな」という言葉に、選手やスタッフだけでなく、サポーターたちの心が揺さぶられないはずはありません。

リーダーの資質の1つ決断力をつける

「何よりも決断をしっかり下せるリーダーでありたいですね。そのために、これまで培い蓄積した経験はもちろん、周囲の状況を知覚できるよう、観察眼を養うようにしています。それはビジネスの世界でも同じではないでしょうか」

宮本さんは、キャプテンとして監督と選手との橋渡しをするときも、相手の性格を考え、すぐに伝えるべきかひと呼吸ずらすべきかなどを判断していたそうです。

とくに試合中は即断が求められます。そのため現役時代から、出場した試合が終わるたびに、ビデオで試合を見返して分析を繰り返してきました。

「たとえばオウンゴールが生まれたときに、原因がどこにあるか分析しておきます。指導者になったとき、それを頭の中で巻き戻して、選手に伝える。できるだけ多くの試合を見て、巻き戻せる引き出しをたくさん持っていることも大事だと思います」

選手時代から先の自分を見据えていた宮本さんにとって、心に残る言葉があります。それは、マンチェスター・ユナイテッドを27年間率いた名将アレックス・ファーガソンの「私が監督を続けられた唯一の理由は、決断を下せていたからだ」というものです。

「決断力は持って生まれる人もいるかもしれませんが、私の場合は、キャプテンというキャラクターを意識するようになって、より強くなったと思います」

リーダーシップを発揮して航海を始めた宮本号

外国人監督の場合、言葉や文化の違いが壁になることがあります。通訳がいるとはいえ、選手はいったい何を監督に求められているのか理解できないこともあります。

「2002年の日韓共催W杯まで監督をしていたフィリップ・トルシエに、『日本にはリーダーがいない』と言われました。そのときにはあまりわからなかったのですが、自分が海外でプレーをするようになって、周りを強引に巻き込んでいくようなリーダーシップを目の当たりにして、『これがトルシエの言っていたリーダーなのか』と理解できました。日本人によくある『まぁ、まぁ』という曖昧さがないんです」

そう話す宮本さん自身に、曖昧さは希薄だと想像できます。ガンバ大阪や日本代表で一緒にプレーしていた遠藤保仁選手は、「ツネさんはダメなところを明確に指摘しますね。そんな厳しさもあるんで」と言います。※ ※出典：サッカーダイジェストWeb

航海を始めたガンバ大阪の宮本号。これまで数々の監督と選手との調整を担ってきた宮本さんが、新たに監督としてリーダーシップを発揮する姿から目が離せません。

Tsuneyasu Miyamoto

1977年、大阪府生まれ。10歳でサッカーを始め、ガンバ大阪（以下、G大阪）入団の年、同志社大学経済学部へ進学。2002年日韓W杯、06年ドイツW杯で代表キャプテンを務める。11年現役を引退し、FIFAマスターで学ぶ。16年G大阪ユースの監督に就任。同年、トップチームの監督になるために必要な日本サッカー協会公認S級コーチライセンスを取得。17年、J3・G大阪U-23の監督に就任。18年、G大阪トップチームの監督に就任。

直筆
宮本さんのサイン入り「ガンバ大阪グッズ」プレゼント！

詳しくは最終ページで!!

COLUMN 健康コラム vol.5

確定申告に備えた「医療費通知」と「セルフメディケーション税制」

医療費がたくさんかかった人の税負担を軽くする確定申告の「医療費控除」。
2017年分の申告から、領収書の添付が不要になったり、健保組合が発行した「医療費通知（医療費のお知らせ）」が明細書代わりに使えるようになるなど、手続きが簡略化されています。
また、市販薬の購入が一定額を超えると確定申告できる「セルフメディケーション税制」も始まりました。
今回は医療費控除の上手な利用法をみていきましょう。

健保組合発行の「医療費通知」があれば、確定申告が簡単に

医療費控除は課税の際に、納税者の個人的事情を加味して公平性を図るために導入されている所得控除の1つで、医療費が一定額を超えた場合、超えた分を課税対象となる所得から差し引く（控除する）ことができ、その分の所得税が還付される制度です。

控除できるのは、1月1日～12月31日の1年間にかかった家族みんなの医療費の合計から、10万円（総所得金額200万円未満の場合は、その5%）を差し引いた金額。健康保険や民間の保険などから補てんされたお金がある人は、それも差し引いたものが控除額になります。この控除額に、その人の所得に応じた税率（5～45%）をかけたものが還付金の目安です。

対象となる医療費の種類は、病院や診療所に支払った自己負担分のほか、通院のための交通費、薬局で購入した市販薬など。美容や予防を目的としたものは対象外ですが、治療や医師の指示で使ったものはおおむね認められています。

できるだけたくさん税金を取り戻すには、申告対象の医療費を余さず計上することが大切です。これまでは原則的に領収書の添付が必要で、さらに医療費を使った人、医療機関ごとに分けて「医療費の明細書」を作る必要がありましたが、2017年分の申告からこの面倒な書類提出が簡略化され、領収書の添付は不要になったのです（ただし、税務署からの問い合わせに備えて領収書の5年間の保存義務はある）。

代わりに、使った医療費を一覧表にまとめた「医療費控除の明細書」を提出すればよくなりましたが、これも医療費通知を添付すれば、その分の明細については記入する必要がなくなりました。

医療費通知は、医療機関を受診した人に健保組合が送る通知で、受診した医療機関、医療費の総額、日付などが記載されています。これを添付するだけで申告できるので、通知が届いたら大切に保管しておきましょう。

国民医療費の抑制を目的に導入された「セルフメディケーション税制」

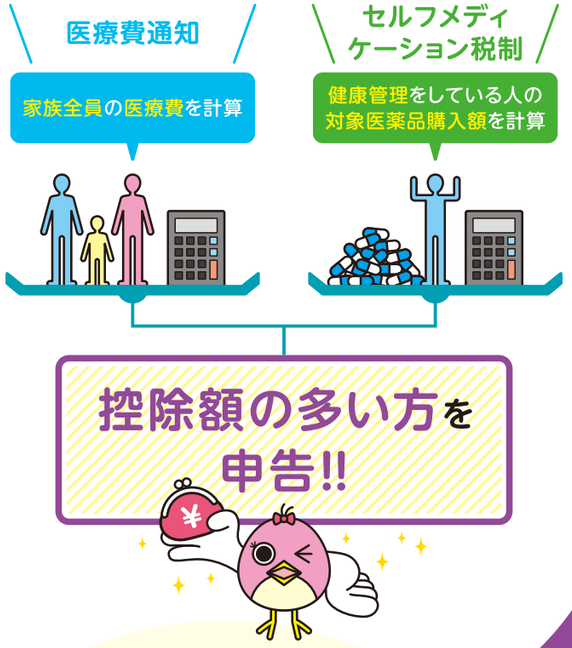
薬局などで購入した市販薬が年間1万2000円を超えると確定申告できる「セルフメディケーション税制」も始まりました。国民医療費を抑制することを目的に導入された制度で、自ら服薬治療をする人の税負担を軽減するものです。

対象商品は、一般用医薬品・要指導医薬品のうち、医療用から転用された「スイッチOTC」と呼ばれる効き目の高い医薬品で、83成分・1686品目（2018年7月23日現在）が対象となっています。たとえば、鎮痛剤の「ロキソニンS」、抗アレルギー剤の「アレグラFX」などで、対象商品のパッケージには「セルフメディケーション税控除対象」といった識別マークが付いているほか、レシートにも「★」や「◆」などの目印が印字されています。

控除額は最高8万8000円まで。医療費控除と同様に、領収書の添付は不要で「セルフメディケーション税制の明細書」を作成すれば申告できます。

ただし、申告できるのは、特定健康診査（メタボ健診）、予防接種、がん検診などを受けて、日頃から積極的に健康管理をしていることが条件になっており、健診の結果などを証明書類として提出する必要があります。

医療費控除とセルフメディケーション税制は、どちらか一方しか利用できないので、大まかで構いませんので控除額を計算したうえで有利な方を申告してください。



早川 幸子さん

Yukiko Hayakawa

フリーライター。医療費や年金、家計の節約など身の回りのお金の情報について、新聞や雑誌、ネットサイトに寄稿。著書に「読むだけで200万円節約できる！医療費と医療保険＆介護保険のトクする裏ワザ30」（ダイヤモンド社）などがある。

ヨガの時間

リビングでできる！

老化予防、若返り力アップ！

秋から冬に向かって、寒さとともにからだが縮んでいきます。
冷えてこわばっていくからだをほぐし、全身に酸素を巡らせる
呼吸法を取り入れて血流を良くし、新陳代謝を促しましょう。
ゆったりとリラックスしながら行い、脳を活性化させながら、
自律神経のバランスを整えて、若返りを目指しましょう！

Kumiko Susuki
薄（すすき）久美子さん

ビジョンヨガインストラクター。ヨガ教室「♪ハーモニースペースdeヨガ」主宰。音楽とヨガのセッションイベントでも活躍。著書に『いたきもヨガダイエット』（KKベストセラーズ）、『耳ひっぱりで体が変わる』（実業之日本社）等。

LESSON 1 耳ヨガ・声出し（呼吸法）

耳ヨガをしながら声を出すことで、
血行を高めて、酸素を全身に巡らせましょう。

1

両手で両耳を引っ張りながら、「あーー」と声を出します。息を出しきったら、手をゆるめ、手の位置をずらし、息を吸って「あーー」を2〜3回繰り返します。

∨

2

もう一度両手で両耳を引っ張りながら「いーー」と声を出します。息を出しきったら、手をゆるめ、手の位置をずらし、鼻から息を吸い、2〜3回繰り返します。

LESSON 2 折り鶴

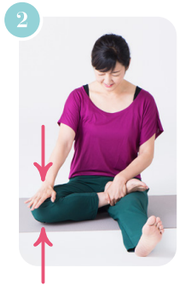
楽な姿勢で座り、腰を立てて行いましょう

関節や筋肉を柔軟にすることは、筋力アップとともに
ホルモンの分泌につながります。また、リンパ液の流れを促します。

1

右足を折り曲げてからだに引き寄せながら息を吐きます。この時、右足は手を軽く押し返し、手は足を押します。

2



息を吸って、吐きながら右手で右ひざを下へと押し下げます。この時、足は手の力に逆らって軽く押し返します。

3

左足を折り曲げてからだに引き寄せながら息を吐きます。この時、左足は手を軽く押し返し、手は足を押します。

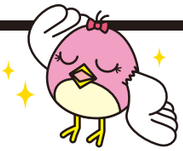
4

息を吸って、吐きながら左手で左ひざを下へと押し下げます。この時、足は手の力に逆らって軽く押し返します。

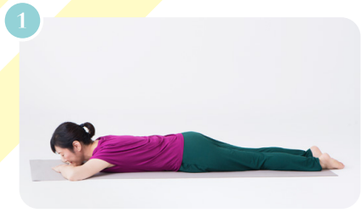
LESSON 3 アシカ

骨盤や背骨、ひざなどの歪みを正して、血流を促し、
弾力と柔軟性を育てます。同時に腕と背中の筋力がつき、
腰痛の予防や緩和にもつながります。

※腰の痛い方は無理をせず、途中でうつぶせで休んだり、③の体勢で行うなど、できる範囲で行いましょう。



1



うつぶせになり、ゆっくり呼吸を行なって両手を腕枕にして準備します。

∨

2

左足を横に開き、ひざを90度に曲げます。

∨

3

両ひじを立てて顔を正面に向けます。腰が痛い場合はひじを少し前へ移動します。

∨

4

息を吸いながら、両手をついて上半身を起こします。ここで腰の状態をみて、痛い場合は③の体勢にします。

＞

5

息を吐きながら顔を上に向けて上体をそらします。

∧

6

息を吸いながら顔を戻し、吐きながら下を向きます。

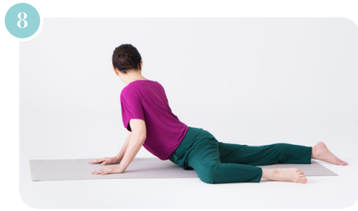
∧

7

息を吸いながら顔を正面に戻し、吐きながら顔をゆっくりと左後ろへと向けていきます。重心も左へと移動します。

∧

8



息を吸いながら顔を正面に戻し、吐きながら右後ろへ向けていきます。重心も右へと移動します。この上下左右の動きを何度かくり返します。

［その後、①に戻り、次は反対の足を90度に曲げて同じように行ないます。］

受けよう。話そう。家族の健診。

皆さんはご自身の健康診断結果を覚えていますか?
じつは健診結果の総合判定「所見あり」となる方の割合はかなり高く、
厚生労働省が実施した調査によると41.7%の人が該当します。
さらに、要再検査もしくは要精密検査という結果が出ても、
有所見者中26.7%もの方が
再検査や治療を受けていないのが現状です。
そして、健診で忘れがちなのがご家族(配偶者など)の受診。
会社で働く皆さんがご家族に受診をするよう促し、
家族で受診結果を共有することは、安心にもつながります。
ぜひご家庭の話題として健康診断を取り上げてみてください。

医療費の節約にもなる「できることアクション」をCHECK!

あしたの健保 www.ashiken-p.jp

健康保険。みらいのために、今、変えよう。
あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会
www.kenporen.com

直筆

宮本さんのサイン入り「ガンバ大阪グッズ」プレゼント!

A賞 2018レプリカユニフォーム〈キッズ〉 3名様

サイズ:110

B賞 サッカーボール〈4号球〉 6名様

応募方法 ハガキに、住所・氏名・プレゼントのご希望を明記の上、「あしけんタイムス」プレゼント係までご応募ください。
贈呈者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

宛先 〒107-8558 東京都港区南青山1丁目24番4号
健康保険組合連合会 広報部「あしけんタイムス」プレゼント係

応募締切
2018年 12.31(月) 当日消印有効

※住所・氏名が記載されていない場合は、プレゼントの贈呈ができません。