

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふぁみりんく

2016.10

Vol.

12

Contents

平成27年度決算のお知らせ 2

平成27年度に実施した主な保健事業 4

**健診予約は
お済みですか?** 6

再検査・精密検査を受けてますか? 8

どうすればよくなる? 脂質異常症 10

データヘルス計画に基づくアクションプラン
「専門職によるサポートプラン」 12

KENPO INFORMATION

インフルエンザ予防接種費用
補助のお知らせ 13

平成29年1月
被扶養者資格確認を行います 14

マイナンバー取得を開始します 15

女性の健康管理 15

ヘルシー&優しいレシピ 裏表紙

銀行口座登録&住所変更登録のお願い 裏表紙

平成
27年度

決算のお知らせ

アボット健康保険組合の平成27年度決算が、平成28年7月21日に開催された第14回組合会において、可決、承認されましたのでご報告いたします。

一般勘定

収入合計
22億8,012万円
支出合計
17億9,124万円
収入支出差引額
4億8,887万円



▶ 概要

平成27年度の収支は前年度決算額と比べ、収入、支出ともに被保険者増(104.2%)に比例して増加しましたが、対予算では収入、支出ともに下回りました。その結果、収支は予算よりも4,700万円減の4億8,900万円の黒字となり、決算残金は全額別途積立金口座に繰り入れました。

▶ 収入について

収入の大部分を占める「保険料収入」は、被保険者増となったものの、標準報酬、賞与ともに前年並みとなり予算額より約6,000万減の22億3,000万でした。収入全体では予算比97.4%となりました。

▶ 支出について

ほぼ予算通りに推移し、対予算で1,100万円減の17億9,000万円となりました。(予備費を除く)

みなさんが病気やけがをしたときの医療費等として支出する保険給付費は、前年比で105.4%と増加しました。主な増加項目は薬剤費や、出産時に支給する出産育児一時金・出産手当金となっています。

一方傷病手当金が前年比52.1%と大幅減となりました。

納付金については、前期高齢者納付金は大幅に減少(前年度比73.4%)しましたが、後期高齢者支援金は増加しており(前年度比115.7%)、全体としては、ほぼ前年度並みの6億1,000万円でした。来年度以降は法改正(全面報酬割の導入)の影響等もあり大幅に増加する見込みです。

*健康保険組合では、65～74歳の医療費として前期高齢者納付金、75歳以上の医療費として後期高齢者支援金等を拠出しています。

一方で、みなさまの健康づくりのために支出する保健事業費は、ほぼ前年度並みの2億2,300万円支出しました。とくに疾病予防事業は健診費用補助やインフルエンザ予防接種費用補助の増により前年度比106.0%増となりました。そのほか、特定保健指導にかかる費用、スポーツクラブの費用補助、カフェテリアプラン宿泊費用等に支出しました。

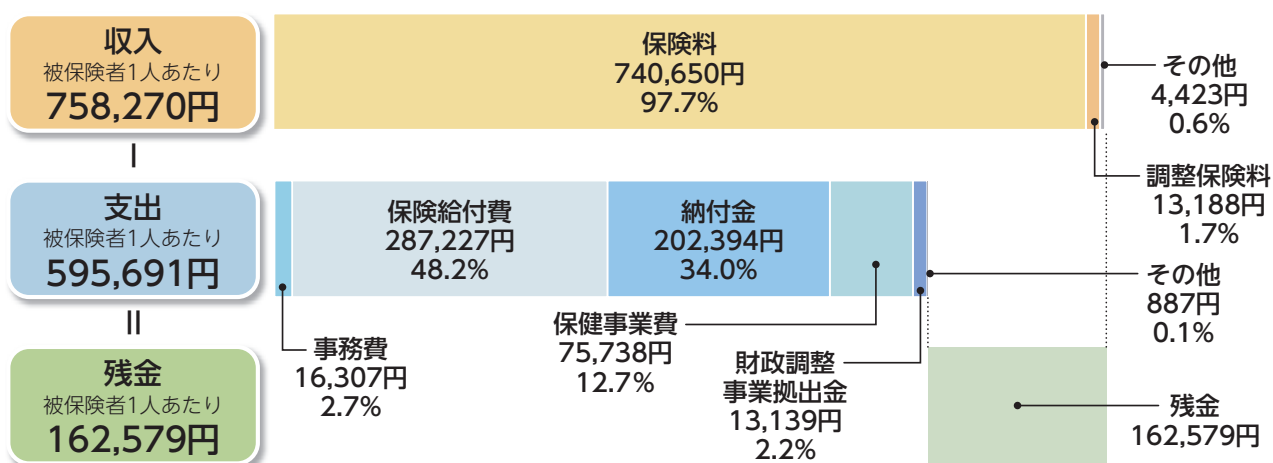
みなさまの健康づくりをサポートするこれらの事業は、今後も積極的に進めていますので、ぜひご利用ください。平成27年度に実施した主な保健事業については4～5ページに掲載しています。

介護勘定

健康保険組合では、40歳以上の方の介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として納めています。1億8,000万円(繰入金を除く)の収入に対し、支出は1億6,200万円、収支は1,800円の黒字となりました。なお、決算残金は法定準備金として積み立てました。



グラフで見る収支(一般勘定)と1人あたりの金額



平成27年度収入支出決算

一般勘定 (健康保険分)

	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収入	保険料	2,227,163	740,659
	調整保険料	39,656	13,188
	繰入金	0	0
	その他	13,298	4,423
	合計	2,280,117	758,270
支出	事務費	49,034	16,307
	保険給付費	863,691	287,227
	納付金	608,598	202,394
	保健事業費	227,744	75,738
	財政事業拠出金	39,510	13,139
	予備費	0	0
	その他	2,666	886
	合計	1,791,234	595,691
	収支差引額	488,874	162,579

介護勘定 (介護保険分)

	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収入	介護保険料	179,783	97,338
	その他	12	6
	合計	179,795	97,344
支出	介護納付金	162,026	87,724
	還付金	157	85
	予備費	18	10
	合計	187,999	89,764
収支差引額		17,612	9,535



平成27年度に実施した 主な保健事業



健康診断の費用補助

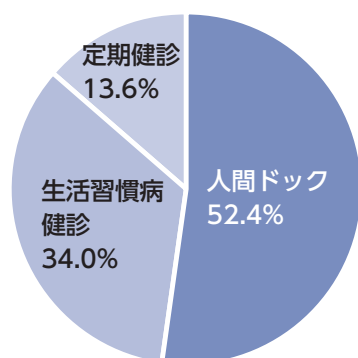
一般健診、生活習慣病健診、人間ドック及びオプション健診等の費用補助を行いました。

基本健診

前年度に比べ251名増加し、とくに人間ドックを受診する方が増えました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
人間ドック	1,283名	330名	1,613名	+160名
生活習慣病健診	870名	179名	1,049名	+83名
定期健康診断	376名	42名	418名	+8名
合計	2,529名	551名	3,083名	+251名
前年差	+175名	+76名	+251名	

基本健診受診者の内訳



オプション健診

前年度に比べ、とくに乳がん・子宮がん検査を受診する方が増加しました。

		被保険者	被扶養者	合計	前年差
婦人科 検査	乳がん	452名	406名	858名	+295名
	子宮がん	327名	364名	691名	+111名
胃部検査(X線)		28名	6名	34名	－2名
腹部超音波検査		248名	68名	316名	+10名
骨粗しょう症検査		333名	171名	504名	+32名
肝炎ウイルス検査		229名	50名	279名	－26名
前立腺がん検査		373名	4名	279名	+49名
大腸検査		35名	11名	46名	+11名
脳ドック		56名	7名	63名	－15名
BNP検査		237名	33名	270名	+38名
合計		※1名で複数受診あり		3,438名	+503名



「カフェテリアプラン」制度による各種サービス提供

平成27年度は1名あたり30,000ポイント付与しました。ホームページから各種メニュー(家庭用常備薬、健康関連用品、スポーツクラブ、旅行等)を選択し、24時間申込可能です。平成27年度の利用ポイントは77,198千ポイント、ポイント利用率は50.5%で、前年度(52.3%)より減少しました(60,700千ポイントが28年度に繰り越し)。

【平成27年度 カフェテリアプラン人気ランキング】

1位 医薬品購入 (健向人)	約2,030万ポイント (前年比92.3%)	家庭常備薬からサプリメント、健康食品等が会員価格でおトクに購入できます。2,000円以上は送料無料、ホームページから簡単に注文できます(支払いはポイント使用のほか、カード、現金選択可)。
2位 健康診断	約1,760万ポイント (前年比129.7%)	前年度の3位からランクアップ! 人間ドックやオプション健診の一部など、自己負担がある健診(6ページ参照)に使用された方が多かったようです。[健保の補助金+ポイント使用]で、通常でしたら高額な検査も実質無料で受けられますので、ぜひご利用ください。
3位 健康関連用品購入	約1,600万ポイント (前年比100.7%)	ポイント使用は前年度よりやや増加しました。フィットネス用品、体脂肪計、歩数計、インフルエンザ対策用品などが購入できます。
4位 旅行・宿泊	約940万ポイント	近畿日本ツーリスト、日本旅行、びゅう、JALパック、ANAスカイホリデーなど大手旅行代理店の商品も使えます。家族やお友達との旅行にぜひ、ご利用ください。
5位 レジャーチケット	約510万ポイント	東京ディズニーランド/ディズニーシーの特別利用券を使うと1枚2,500円を差し引いた金額でチケットが購入できます。イベント等のチケットも扱っています。

とくに健康診断にポイントを使う人が増えています!
ポイントを利用していない方は、有効期限内(5ページ)にぜひお使いください!



特定保健指導

特定健診を受診した40歳以上の方で、メタボのリスクのある方に実施するものです。平成27年度は指導対象者が増加しましたが、実際に受けた方はまだまだ少ない状況です。メタボを脱出する絶好の機会ですので、特定保健指導のお知らせをもらった方は、ぜひ受けるようにしてください。

判 定	被保険者	被扶養者	合計	前年比	特定保健指導実施者
特定健診対象者	1,682名	390名	2,072名	107.3%	
情報提供	1,324名	371名	1,695名	107.7%	
指導対象	358名	19名	377名	105.6%	39名
積極的支援	221名	2名	223名	103.2%	24名
動機づけ支援	137名	17名	154名	109.2%	15名



機関誌「ふぁみりんく」の発行

予算・決算など重要事項をお知らせするほか、保健事業の紹介、利用方法の案内、健保事業の理解を深めるための広報誌として年に2回(5月・10月)発行し、みなさまの自宅に配布しました。



ホームページの運営

健保からのお知らせの配信、健診やカフェテリアプランの申込、各種申請用紙のダウンロード等の情報を掲載しました。



こころの相談窓口

メンタルヘルスへの対応として電話によるこころの相談を実施しました。



電話による健康・医療相談

健康ライフのサポートと医療に対する不安や悩みの軽減を目的として「アボット健保健康相談ダイヤル24」を提供しました。



Web上での医療費通知

健康や医療費に対する認識を深めていただくため、健保のホームページ上で医療費の実績を通知しました。



インフルエンザ予防接種費用補助

インフルエンザ予防接種の費用補助(上限3,000円*／被保険者1,309名・被扶養者1,517名 合計2,826名)を行いました。また、三田、勝山、松戸地区の事業所にて集団接種も実施しました。

*平成28年度は3,500円となります。13ページをご覧ください。



育児誌の無料配布

子育てをする被保険者、被扶養者の支援ツールとして1年間提供いたしました(新規申込91件／年間計1,039冊)。



カフェテリアプランの
ポイントを使うには?



まだまだあります!
こんなサービス

- メガネ・コンタクトレンズ関連商品 ●マッサージ、整体治療
- エステ&リラクゼーション ●CD&DVD購入 ●スポーツクラブ、ヨガ、ゴルフ ●バリュー育児・介護クーポン、介護用具購入・レンタル ●健康相談、メンタル相談、カウンセリング など

①初めて利用する場合は、まず登録

アボット健保のホームページにアクセスし、ログイン画面の「はじめて利用する方はこちら」をご覧ください。登録手続きが済んでいる場合は、[ログイン](#)→[トップページ](#)→[カフェテリアプラン](#)で利用できます。

②付与ポイントは30,000ポイント(1ポイント=1円)

初年度に被保険者全員(4月在籍・任意継続被保険者の方も含む)付与されます。
※中途入社の場合は、2,500ポイント/月減されたポイントが付与されます。

③有効期限は2年間

有効期限を過ぎてしまったり、資格喪失後(退職後)は失効となりますのでご注意ください。あなたの保有ポイントは、健保ホームページで確認できます。
平成27年度付与分…平成29年3月31日まで有効
平成28年度付与分…平成30年3月31日まで有効



カフェテリアプランについてのお問い合わせ
(株)バリューHRカスタマーサービス

TEL : 0570-075-708

営業時間：平日(9:30～18:00) E-mail: vc-support@apap.jp

健診予約

はお済みですか？

健康診断は社員のみなさまに義務づけられているもので、年1回必ず受診しなければいけないものです。被扶養者の方も被保険者と同様に各種健診が受けられます。まだ申込をされていない方は、お早めに申し込みください。

※任意継続の被保険者及び被扶養者の方も、各対象年齢の健診が受診できます。

被保険者

予約

11/30まで

受診は
12/31まで

被扶養者

予約

2/28まで

受診は
3/31まで

健診の種類と補助金

[基本健診]

*★印のついているものは特定健診の項目を含む健診です。
40歳以上でメタボのリスクのある方には、特定保健指導を実施します。

健診コース		対象者	本人窓口一部負担 (税込)	健保補助限度額 (税込)
一般健診		35歳未満の被保険者及び被扶養者	なし	10,000円
生活習慣病健診★		35歳以上被保険者	なし	26,000円
家族健診★		35歳以上被扶養者	なし	26,000円
人間 ドック★	日帰り	35歳以上の被保険者及び被扶養者	5,000円 ※ポイント利用可	47,500円
	一泊		15,000円 ※ポイント利用可	58,000円
特定 健診★	基本健診	40歳以上の被保険者・被扶養者	なし	7,500円
	詳細健診			3,000円

年齢対象外の人が
基本健診を
受けたいとき

補助限度額を除いて
本人負担で受けられ
ます。支払いがカフ
ェテリアポイントが利用
できます。

例 35歳未満の人が
日帰り人間ドック(40,000円)を受診した場合

- 補助額：10,000円
(35歳未満対象の一般健診補助額)
- 自己負担額：30,000円

カフ
ェテリア
ポイント
使用可

オプション健診

対象

30歳以上の被保険者および被扶養者
※脳ドック・腹部超音波・前立腺がん検査を除く。

自己負担分(■のついている検査)にはカフエテリアポイントが利用できます！

※健保補助限度額等につきましては健保ホームページをご覧ください。
※一部ポイントが利用できない医療機関があります。

オプション健診項目

- | | |
|--------------------------|---|
| ● 婦人科検査(女性のみ) | ● 大腸検査 |
| 乳がん(マンモまたは
超音波)・子宮がん | ■ 脳ドック |
| ● 胃部検査 | (50歳以上/今年度に
満50歳、55歳、60歳、
65歳、70歳、75歳に
達する方) |
| ● 腹部超音波検査
(35歳以上) | ■ BNP検査 |
| ● 骨粗しょう症検査
(女性のみ) | ■ ハート検診(心疾患リスク) |
| ● 肝炎ウイルス検査
(B型・C型) | ■ アミノインデックス検査
(がんリスクスクリーニング) |
| ● 前立腺がん検査
(50歳以上男性のみ) | ● …自己負担なし |
| | ■ …自己負担あり |

主に被扶養者の方向けに、
健診のご案内はがきを送付します

まだ、健診の予約をしていない方は必ず
ご覧になり、申し込みをしてください。



※本状と行き違いで、すでに予約された方・受診された方は、なにとぞご容赦ください。

健診の流れ

1 希望する健診を選ぶ

6ページの「基本健診」から選択。
年齢・性別などによって受けられる健診が異なる。

お申し込みはお早めにお
早めに予約すれば、
ご希望の日程、
健診機関で
受けやすくなります



2 受診する医療機関を決める

契約医療機関を照会する

受診したい医療機関を選択する

※医療機関のリストはココから ▶ 健保Webの **健診予約** から **電話予約** または **インターネット予約** をクリック

3 受診の予約・申込

電話予約

インターネット予約

契約外施設で受診

ご自身で医療機関へ
電話予約する

インターネット予約なら
これで予約と申込登録が
同時に完了!!

一旦健診費用を全額支払い、後日健保へ補助金の申請をします。

ご自身で医療機関へ
電話予約する

健保Webの「健診予約から申込登録」 <http://www.abbott-kenpo.com/>

※被扶養者は被保険者のID・パスワードを使用してアクセスします。

インターネット予約

一部の医療機関についてはこちらで予約から
申込登録まで同時に行えます。

電話予約

直接電話にて予約した方はこちらから申込登録
してください。契約医療機関もこちらから検
索することができます。

申込履歴

今までの予約、受診の確認ができます。



4 「受診承認書」を受け取る

受診予約データが登録された後、
「健康診断受診承認書」が
バリューHRから送付。



5 受診

受診当日は、次のものを持参する。

- ☐ 保険証・健康診断受診承認書
- ☐ 医療機関から送付された検体容器
- ☐ 問診票等

予約の変更について

予約者本人が直接医療機関へ電話し、予約の変更を行い、
そのちバリューHRカスタマーサービスへ電話、又はメール
でご報告ください。キャンセル・変更処理を行います。

健診についての問い合わせは…

(株)バリューHRカスタマーサービス(健診事務代行機関)へ

TEL : 0570-075-703

営業時間：平日(9:30～18:00) E-mail : kensin-abt@apap.jp

健診を
受けたあと

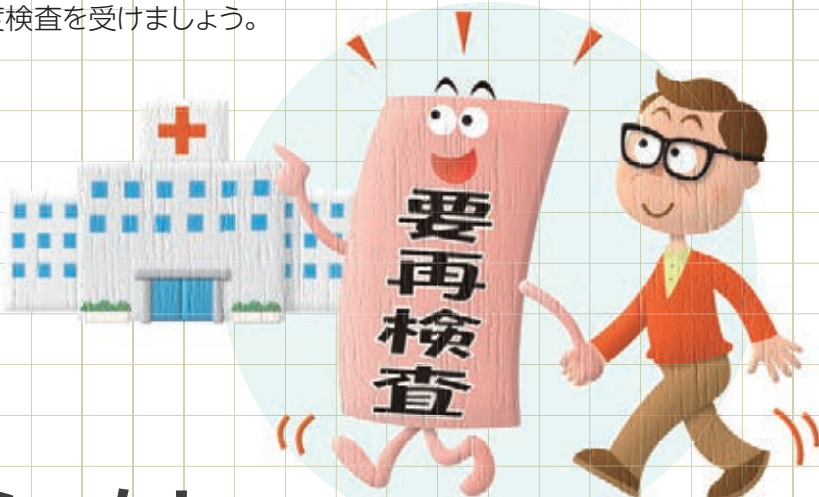
再検査・精密検査を 受けてますか？

健診を受けたあとに「要再検査」「要精密検査」などの結果をもらっても放置している人が多いようです。これでは、せっかく健診を受けた意味がありません。健診結果をしっかり受け止めて、再検査などを受診したり生活習慣改善などの行動につなげていくことが大切です。

「要再検査」のお知らせをもらった！

自覚症状が
なくても
必ず受けよう

今回の検査だけでは一時的なものなのか、問題があるのか、判別できないため、もう一度同じ検査を行う必要がある状況です。「自覚症状がないから」と放置しては手遅れになることもあります。念のためもう一度検査を受けましょう。



「要治療」の お知らせをもらった！

最低限の薬を
飲みながら
生活習慣を改善して
いきましょう！

すぐに治療を
開始しよう



脂質異常や高血圧を放置する人が多くなっています。要治療の健診結果や健保組合からの受診勧奨のお知らせをもらったら、必ず医療機関を受診しましょう。早めに治療に取り組めば重症化を防ぐことができますし、軽症の場合は薬を飲まなくても済むこともあります。

「要精密検査」のお知らせをもらった!

**勇気を出して
受診しよう**

治療が必要な病気が隠れているかどうか確認するために、より詳しい検査が必要な状況です。精密検査の結果、何ものかなればひと安心、問題があっても早めに治療が始められます。ぜひ受診しましょう。



**アボット健保の
二次検査は
無料です!**

アボット健保では通常、保険診療(3割負担)となる二次検査(再検査・精密検査)においても、**全額費用補助をしており、無料で受診できます**。健診で再検査や精密検査の判定を受けても、まだまだ放置している方が多いようです。手遅れにならないよう、自覚症状がなくても必ず受けるようにしてください。

平成27年度実績 二次検査費用補助

被保険者117名 被扶養者22名 合計139名(前年比+34名)

※二次検査で医師の判断により治療行為が行われた場合、体調不良で医療機関で受診した際に行った検査は補助の対象外となります。

**「保健指導の
お知らせ」は
健康力アップのチャンス**

今回の健診で異常値があったものの、生活習慣の改善で病気を予防できる状況です。保健指導では、あなたのライフスタイルにあった無理のない改善法を、保健師等がアドバイスしてくれます。健康力アップのチャンスなので、積極的に受けましょう。

**治療を
中断している人は
一刻も早く再開を**

何らかの理由で通院を中断してしまった人は、とても危険な状況です。場合によっては、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしかねません。治療の再開が早いほど、身体的・経済的負担も軽く済みますので、思い切って、もう一度通院を始めましょう。

**基準値内でも
油断は禁物**

基準値内でも数値が年々悪化している場合は、喫煙、お酒の飲みすぎ、夜遅くのドカ食い、塩分のとりすぎ、運動不足など、よくない生活習慣を見直す必要があります。異常値となる前に食い止めましょう。

**あなたの
被扶養配偶者(奥様)は
健診を受けていますか?**

職場の健診を受けられる被保険者と比べ、奥様等の被扶養者の健診受診率は高くありません。生活習慣病の多くは自覚症状なく進行し、気づいたときには手遅れということもあります。当健保組合では、被扶養者の健診について費用補助を行っています。とくに40歳以上の方は必ず健診を受け、結果判定に従いましょう。



監修
順天堂大学医学部総合診療科
准教授 福田 洋

脂質異常症

どうすればよくなる?

基準値	
LDLコレステロール	119mg/dl以下
HDLコレステロール	40mg/dl以上
中性脂肪	149mg/dl以下

Q コレステロールが高いぐらいで、気にする必要はないのでは?



血液中にLDL(悪玉)コレステロールが多い、HDL(善玉)コレステロールが少ない、中性脂肪が多い、のいずれかの状態の場合、「脂質異常症」と診断されます。食べすぎや動物性脂肪のとりすぎなどで血液中の脂質バランスが悪くなると、血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなります。その結果、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まります。

脂質異常症を放置すると...

血管内にドロドロした
粥腫(プラーク)がたまっていく



※プラークが破れると
血小板が集まってき
て血栓がつくられる

血栓(血液のかたまり)ができる



血栓が血管壁からはがれて血流
に乗り、心臓や脳の血管をふさぐ



狭心症

血管が狭くなって
血液の流れが
悪くなる!

心筋梗塞 脳梗塞

血栓がつまって
血液が流れ
なくなる!



こんな人はとくに注意!

- ・喫煙者
 - ・糖尿病(糖尿病予備群)
 - ・高血圧
 - ・慢性腎臓病(CKD)
 - ・脳梗塞や末梢動脈疾患(動脈硬化による足の病気)をおこしたことのある人
 - ・家族に若くして狭心症、心筋梗塞をおこした人がいる*
- *男性55歳未満、女性65歳未満で発病した親兄弟などの近親者

LDLの管理目標値

保有しているリスクの数や程度によって異なりますが、すでに左記の赤字の疾患を持っている人は120mg/dl未満をめざします。なお、すでに狭心症や心筋梗塞などをおこしたことのある人は、100mg/dl未満をめざして再発予防に努めます。

※日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患ガイドライン」より

A 脂質異常症の場合、健診で「要治療」と判定されても、*高血圧や高血糖の場合よりも未治療の人が多い傾向があります。しかし、LDLコレステロールが180mg/dl以上の人には100mg/dl未満の人に比べて3~4倍心筋梗塞にかかりやすいことがわかっています。

脂質異常症の人は、高血糖や高血圧を併せ持っていることが多く、そのようなリスクが重なるとさらに発病の危険性が高くなります。とくに「要治療」と判定された人は必ず病院を受診してください。必要に応じて心臓や血管の状態を調べる検査を行い、保有している危険因子や病状に応じて治療を開始します。

*福田ら「総合健診39(6)、2012」より

※すでに合併症がある方や重症の方は、すぐに薬物療法を行います。

Q 脂質異常症といわれました。 日常生活で気をつけることは？

お酒や甘いもの、
タバコも関係して
るんです



A 肥満の人は、まず減量を。脂質異常症は生活習慣が原因であることが多いので、食事や運動などで成果が出やすい特徴があります。薬による治療が必要な場合も、生活習慣の改善は必須です。

禁煙し、受動喫煙を回避する

タバコはHDL(善玉)を減らし、血液をドロドロにし、心筋梗塞などのリスクを確実に高めるので、ぜひ禁煙を。受動喫煙でも影響がある。

食べすぎを抑え、標準体重を維持する

肥満の人は4%程度の減量でも数値が改善される(80kgの人なら約3kg減量)。

肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、 魚類、大豆製品の摂取を増やす

コレステロールの多い食品や、動脈硬化を促進する悪いアブラを減らし、血液をサラサラにする良いアブラに置き換える。
※良いアブラでも、エネルギーは高いのでとりすぎないように注意。

食物繊維が多い食品を積極的に食べる

野菜、果物、未精製穀類(玄米や全粒粉のパンなど)、海藻など。一緒に食べると脂肪の吸収が妨げられる。

食塩を多く含む食品の摂取を控える (1日6g未満)

とくに高血圧を併せ持っている人は、減塩にもチャレンジ。

アルコールの過剰摂取を控える

お酒の飲みすぎは、中性脂肪を上昇させ、肥満の原因にもなる。

今より10分身体活動を増やす

中性脂肪が燃焼・分解してエネルギーとして使われ、HDL(善玉)が増える。30分以上の汗をかく運動を週2日以上行うとさらに効果的。



該当する方は
参考にしてください

症状別ポイント

※日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療のエッセンス」より改変

LDL(悪玉)が高いとき

- ▶ コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身、内臓、皮、乳製品、卵黄を控える。菓子類、加工食品も控えめに
- ▶ 食物繊維を多く含む未精製穀類、大豆製品、海藻、野菜類を積極的に食べる

HDL(善玉)が低いとき

- ▶ 禁煙する
 - ▶ ウォーキングなどの有酸素運動を習慣づける
- ※中性脂肪が高いとHDLも低くなります。また、糖尿病(予備群含む)の人はHDLが低くなる傾向があります。

中性脂肪が高いとき

- ▶ 糖質を多く含む菓子類、飲み物を控える
- ▶ 主食の食べすぎ、アルコールの飲みすぎにも注意
- ▶ 肉よりも、血液をサラサラにするEPAやDHAを多く含む魚類を食べる

●コレステロールの摂取制限について

「日本人の食事摂取基準2015年版」(厚生労働省)ではコレステロール摂取の上限値がなくなりました。コレステロールはどれだけとっても大丈夫という意味ではありませんが、現在、高血圧や糖尿病、喫煙など他の動脈硬化疾患の危険因子を持っておらず、LDLが高くない人は、食事でコレステロールを制限する必要はありません。しかし、コレステロールのとりすぎが原因と考えられる場合や、重症の高LDLコレステロール血症では制限する必要があります。

Q 太っていないのに、 コレステロールが 高い場合は？



A 肥満の定義はBMIが25以上ですが、それほど太っていないのにLDLコレステロールが高い人がいます。太っていないから大丈夫と思ってしまいかもしれませんが、心筋梗塞などのリスクは、逆に肥満者よりも高い場合もあります(喫煙女性など)。LDLが若い頃から高い場合は遺伝の可能性があり、そのような人は服薬治療が必要になります。また、別の病気(甲状腺機能低下症)や使っている薬、女性ホルモンの影響なども考えられます。

いずれにしても放置せず、医師の診察を受けて原因をみきわめ、適切な治療を受けることが大切です。

健診でリスクが高かった方へ専門職からのアドバイスをお送りしています



データヘルス計画に基づくアクションプラン 「専門職によるサポートプラン」

「ふぁみりんくvol.11」でお知らせしたとおり、アボット健保ではデータヘルス計画に基づくアクションプランとして「専門職によるサポートプラン」を実施しています。健診結果で高リスクと認められた方で医療機関の受診がない方を対象に、委託先の医師・保健師からアドバイスをお送りし、医療機関の受診までをサポートします。

■サポートの対象となる数値と、今までにご案内した対象者

		基準値*	対象となる 方の数値	2015年度の 健診結果	2016年度の 健診結果 (～9月受診まで)
血糖 (%)	HbA1c(NGSP)	～5.5	7.0以上	6名	1名
血圧 (mmHg)	収縮期血圧	～129	180以上	0名	1名
	拡張期血圧	～84	110以上	6名	1名

*参考値: 人間ドック学会



サポートプラン その1

対象者となる方へは、サポートプラン申込書をお送りし、申込のあった方に対して下のような「健診結果・レセプトデータに関する医師のコメント」を書面でお送りします(すでに適切な治療をされている場合などはサポート終了)。



サポートプラン その2

保健師からお電話し、あなたの健康状態や受診状況についてお話をさせていただきます。お電話から3ヶ月後に、レセプトデータから受診状況を確認し、確認ができない場合は保健師から再度お電話をさせていただきます。

●保健師と電話した方からの声

主治医に
相談してみます。

既に医療機関受診
や改善に取り組ん
でいます。

家の近くの適切な
病院を知りたい。

自分で改善を
実施していたが、
今度は保健指導にも
参加してみよう
と思う。



みなさまの健康を見直すきっかけとして、ご案内を受け取られた方はぜひお申込みください。



インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

今年度も三田、勝山事務所等で、集団接種を予定しています。

補助金限度額を
3,000円から**3,500円**に
引き上げました

アボット健保では、疾病予防事業の一環として、「インフルエンザ予防接種費用補助」を実施いたします。ぜひこの機会に接種されますようご案内いたします。



1 対象者

予防接種時に当組合の被保険者（本人）及び被扶養者（家族）の資格を有する方。

2 接種期間

平成28年10月1日から平成29年2月28日

3 補助金限度額

1人につき3,500円（消費税込）

※当該年度の接種期間内1回限り（12歳以下を除く）

- 複数回の接種をされている場合でも、1回目か2回目のいずれかの接種分に対する補助になります。（合算しての申請はできません。）
- 12歳以下のお子様の場合、医師の判断等で2回接種した場合は合算申請（上限3,500円）することができます。2回接種の場合、まとめて申請してください。
- 他の制度（市区町村助成等）により補助を受けられる場合は、その補助制度が優先になります。
- 支払った金額が補助金限度額に満たない場合は、実費分のみを支給になります。

4 医療機関

インフルエンザ予防接種を実施している医療機関であれば、どちらでも可能です。

注意

発熱時やアレルギーのある方は接種できない場合があります。医師の指示に従ってください。

5 申請方法

- ①ご都合のよい医療機関で予防接種を受け、窓口で費用を支払い、「領収書」を受けとります。
- ②アボット健保のホームページより「インフルエンザ予防接種費用補助金申請書」をダウンロード。必要事項を記入のうえ、「領収書」を添付してアボット健保に提出ください。

- ①接種を受けた方の氏名
- ②接種日
- ③接種を受けた医療機関等の名称
- ④接種にかかった費用
- ⑤インフルエンザ予防接種代である旨

*⑥の記載がない場合は、必ず医療機関で記入していただってください。

① 青空 太郎 様	② 領収書 平成28年10月1日
¥3,500 - (税込) ④ 但し、インフルエンザ予防接種代金として ⑤	
印 ○○○○病院 ③ 東京都○○区○○町○-○○○	

添付していただく「領収書」は、医療機関が発行した領収書（コピー不可）で、上記の項目が記載されていることをご確認ください。（金額記載のみのレシートでは補助できません。）

6 申請期限と支払方法

平成29年3月10日（金） 当健保組合必着

お支払いは、当健保サイトに登録された被保険者名義の口座にお振込みいたします。振込先口座の登録については、裏表紙をご覧ください。

申請先・お問い合わせ先

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-14
アボット健康保険組合
TEL: 03(5368)2785
E-mail: info@abbott-kenpo.com

平成29年
1月

被扶養者資格確認を行います

被扶養者とは被保険者の収入によって生活している家族ですが、認定されるには一定の条件が必要です。アボット健保では厚生労働省の指導に基づいて、平成29年1月に被扶養者資格確認を行います。対象となる方には、ご連絡いたしますので、ご協力をお願いいたします。



被扶養者認定は毎年、実施する必要があるのですか？

健保組合は、健康保険法や厚生労働省の指導により、被扶養者要件の再確認を毎年実施することになっています。また、被保険者は健保組合の要求する証憑(しょうひょう)となる資料の提出等により被扶養者の要件に該当する事実を立証しなければなりません。再確認の際に必要な資料を提出しない場合は、資格を取り消されることもあるので、各種通知書・明細等収入に関するすべての書類の保管をお願いします。

- 給与明細 ● 確定申告書 ● 雇用契約書 ● 源泉徴収票
- 退職証明書 ● 年金支払通知書 など

被扶養者認定に必要な書類につきましては、下記をご覧ください。

健保ホームページ



家族の加入



被扶養者認定に必要な提出書類一覧

注意!!

短時間労働者の社会保険適用拡大と被扶養者資格について

平成28年10月から、パート等の短時間労働者の社会保険適用が拡大されました。**今まで被扶養者だった方が右記条件に該当する場合、勤め先の被保険者となり、被扶養者としての加入資格もなくなりました。**



【短時間労働者の加入条件】

※学生を除く(一部適用除外)

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金の月額が8.8万円(年収106万円)以上
- 勤務時間が1年以上見込まれる
- 従業員501人以上の事業所に勤務

該当する被扶養者のいる方は、被扶養者から外す手続きが必要です

下記に該当する方は、被扶養者の加入資格を失います。
被扶養者資格確認の通知を待たずに、すみやかに手続きを!

- 被扶養者が短時間労働者適用拡大により、被保険者となったとき
- お子様が就職したとき
- 扶養しているお子様が結婚して相手の扶養に入ったとき
- 被扶養者の収入が年収130万円*以上に増えたとき

*60歳以上や障害年金受給者は180万円

手続き方法

事由発生から5日以内に「被扶養者(異動)届」に「健康保険被保険者証」を添えて、会社の人事部門に提出してください。任意継続被保険者の方は、健保組合に直接提出してください。

「被扶養者(異動)届」は健保ホームページからダウンロードできます。

健保ホームページ



各種手続きについて



家族が加入からはずれるとき



マイナンバー取得を開始します

今後、システムの改修、事業主(会社)との番号取得に向けた連携等を開始いたしますのでご理解とご協力をお願いいたします。

- Q** 健保のマイナンバーの取得方法および時期はいつ頃になるのですか？
- A** 事業主(会社)から平成28年12月以降に取得させてもらう予定です。任意継続被保険者の方も平成28年12月以降に直接健康保険組合から案内し、取得することになります。
- Q** マイナンバーを記載する時期と書類はどのようになりますか？
- A** 平成29年1月1日以降提出分からとなります。マイナンバーを記載していただく書類には12桁の記載欄を設定する全ての書類になります。
- Q** 被保険者(従業員)および被扶養者(家族)の同意は必要なのですか？
- A** 番号法第14条第1項(個人番号提供の要求)で健康保険組合は個人番号利用事務実施者となっており、事業主(個人番号関係事務実施者)に対して個人番号の提供を求めることができると定められています。また、健康保険法第197条にも個人番号を取得できるよう定められています。
- Q** 健保の基幹システムがウイルス感染してマイナンバーが漏えいすることはありますか？
- A** 健保の基幹システムは外部と遮断されており漏えいすることはありません。

女性ホルモンと動脈硬化

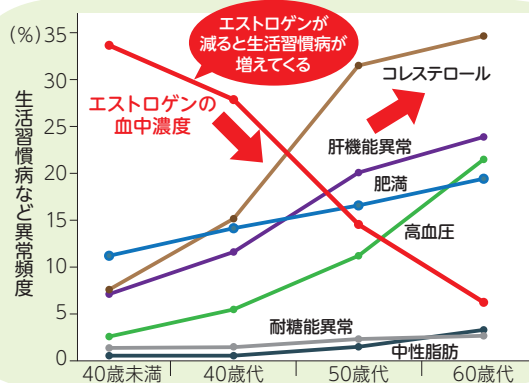
女性ホルモンには血管をしなやかに保つ働きがあり、壮年期の女性が男性よりも心臓病になりにくいのはこのためです。でも、閉経後はエストロゲンが急激に減少するので、注意が必要です。

私のからだは私が守る

女性の
健康管理

女性ホルモンが身体を守っている

女性ホルモンのひとつであるエストロゲンには、みなさんもよくご存知の美容効果のほかに、動脈硬化を抑制したり、骨密度を保つ働きがあります。そのため、エストロゲンが急激に減少する閉経後は、コレステロール値が急激に上昇したり、基礎代謝量の低下による肥満も相まって、さまざまな生活習慣病のリスクが高まります。現代では、長寿化により閉経後の人生が長くなりました。健康で快適な将来のためにも、今から対策を始めましょう。



女性ライフクリニック銀座院長 対馬リ子
「女性の健康セミナー」資料を改変

若々しく元気でいるためにできること

動脈硬化を予防するには、正しい健康習慣を身につけることがたいせつです。肥満の方には減量をおすすめします。食事面では、動物性脂肪を減らし、野菜を増やしましょう。野菜の抗酸化成分は、身体の細胞の老化防止にも役立ちます。運動面では、軽い有酸素運動と筋トレの両輪で。また、たばこはあらゆる生活習慣病の原因となります。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

食事

- ・動物性脂肪(バターや肉など)を減らす
- ・野菜を増やす



運動

- ・有酸素運動(ウォーキングなど)
- ・筋トレ(自宅のできるものでOK)



※骨粗鬆症の予防には、カルシウムとビタミンDを多く含む食品をとること、運動が有効です。



2人分
●473kcal
●塩分0.4g

さば 秋鯖と野菜の 焼きサラダ

ヘルシー
&
優しい
レシピ

材料(2人分)

鯖の切り身 1切れ
かぼちゃ 80g
さつま芋 50g
玉ねぎ 1/2個
しいたけ 2個
まいたけ 1袋
ミニトマト 6個
A バジルの葉(みじん切り) ... 2本分
にんにく(みじん切り) ... 1かけ分
エゴマ油 大さじ2
小麦粉 適量

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影●
今別府紘行

作り方

- 1 鯖は一口大、かぼちゃは食べやすい大きさの薄切り、さつま芋は厚み1cmの輪切り、玉ねぎは厚めの半月切りにそれぞれ切る。
- 2 しいたけは手で4等分にして軸も縦半分に、まいたけも食べやすく分け、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 鯖に小麦粉を薄く全体にまぶし、サラダ油少々(分量外)を入れて中火で熱したフライパンで両面を焼いて、少し香ばしいくらいの焼き色がつくまで火を通し、さらに野菜の両面を焦げすぎないように焼く。
- 4 器に3の焼いた鯖と野菜を盛り合わせ、Aを合わせてバジルソースを作り、上からかける。

アボット健保
ホームページ

銀行口座登録&住所変更登録のお願い

アボット健保のホームページは、健診予約や健保への届出や手続き等のご案内のほか、カフェテリアプランのポイント確認、医療費明細などの個人情報ページがホームページ上で確認できるようになっています。

銀行口座登録のお願い

アボット健保からの各種補助金等の振込は、みなさまが登録した個人情報ページの銀行口座に振り込まれます。個人別IDおよびパスワードの取得手続きをされている方でも、銀行口座登録がお済みでない方がいらっしゃいます。補助金等の振込手続きをスムーズに行うためにも、ぜひ登録をお願いいたします。

住所変更登録のお願い

住所変更をされた方は、アボット健保の個人情報ページで変更登録をお願いします(新住所を入力し、「更新」をクリックしてください)。

登録方法

- 1 アボット健保のホームページにアクセスし、IDとパスワードを入力してログイン



- 2 「個人情報」メニュー ▶ 「個人情報変更フォーム」をクリック

- 3 銀行口座に登録するとき
▶ 給付金入金口座に入力して「更新」をクリック



口座番号等を入力後、「更新」をクリック