

ご家族と健保をつなぐ情報誌

# ふあみ りんく

2017.10

Vol.

14

## Contents

平成28年度決算のお知らせ	2
平成28年度に実施した主な保健事業	4
アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」	7
健診の予約は お済みですか?	8
アボット健保加入者の平成28年度 データがそろいました	10
市販薬を使いこなそう!「湿布薬」	12
ジェネリック医薬品を使ってみよう	13
<b>KENPO INFORMATION</b>	
インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ	14
観光列車に乗りこゆ	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  
28年度

# 決算のお知らせ

アボット健康保険組合の平成28年度決算が、平成29年7月26日に開催された第16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

**23億8,124万円**

支出合計

**20億2,211万円**

収入支出差引額

**3億5,914万円**

### 【概要】

平成28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（102.1%）に比例して増加しましたが、対予算では収入、支出ともに、ほぼ予算通りの推移となりました。その結果、収支は予算よりも2,600万円減の3億5,900万円の黒字となり、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」は被保険者増の影響と、標準報酬、賞与ともに微増したことにより、予算額より約2,000万増の23億8,000万でした。収入全体では予算比100.6%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800万円減の20億2,000万円となりました。（予備費を除く）

みなさま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109.4%と増加しました。医療技術の高度化や薬剤費によるものですが、被保険者では

傷病手当金への給付も増加しています。

納付金については、前期高齢者の医療費の増加により、前期高齢者納付金が大幅に増加（前年度比361.5%）、後期高齢者支援金はほぼ前年度並み（前年度比100.7%）、全体では7億3,000万円（前年度120.9%比）でした。平成29年度予算では、法改正（全面報酬割の導入）の影響等もあり、後期高齢者支援金は大幅に増加しています。

\*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2億4,800万円支出しました。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108.9%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。

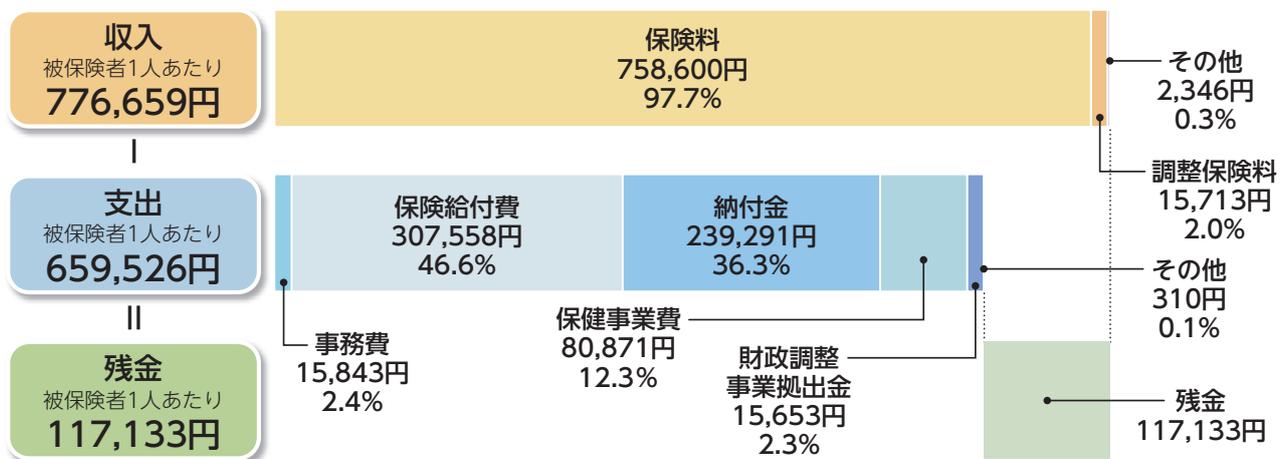
みなさまの健康づくりをサポートするこれらの事業は、今後も積極的に進めていますので、ぜひご利用ください。平成28年度に実施した主な保健事業については4～6ページに掲載しています。

## 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。1億9,200万円（繰入金を除く）の収入に対し、支出は1億6,800万円、収支は2,400万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28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	2,325,867	758,600
	調整保険料	48,177	15,713
	繰入金	0	0
	その他	7,192	2,346
	合計	<b>2,381,236</b>	<b>776,659</b>
支出	事務費	48,575	15,843
	保険給付費	942,974	307,558
	納付金	733,666	239,291
	保健事業費	247,949	80,871
	財政事業拠出金	47,993	15,653
	予備費	0	0
	その他	951	310
	合計	<b>2,022,108</b>	<b>659,526</b>
収支差引額		<b>359,128</b>	<b>117,133</b>

#### 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	191,688	99,785
	その他	1	1
	合計	<b>191,689</b>	<b>99,786</b>
支出	介護納付金	167,218	87,048
	還付金	47	24
	予備費	0	0
	合計	<b>167,265</b>	<b>87,072</b>
収支差引額		<b>24,424</b>	<b>8,644</b>



平成28年度に実施した

# 主な保健事業



## 健康診断の費用補助

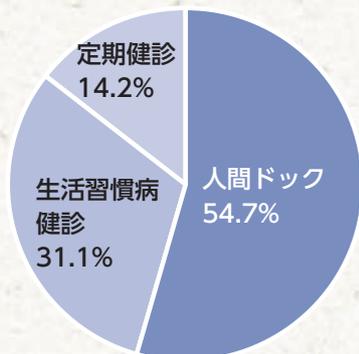
一般健診、生活習慣病健診、人間ドック及びオプション健診等の費用補助を行いました。平成29年度からは巡回レディース健診を導入しましたので、さらに受診率が増加する見込みです。

### 基本健診

前年度に比べ190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	1,406名	382名	1,788名	+175名
生活習慣病健診	815名	203名	1,018名	-31名
定期健康診断	409名	55名	464名	+46名
合計	2,630名	640名	3,270名	+190名
前年差	+101名	+89名	+190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。

※アミノインデックス、ハート健診は平成28年度からの事業です。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
婦人科検査				
乳がん	472名	517名	989名	+131名
子宮がん	342名	429名	771名	+80名
胃部検査 (X線)	21名	5名	26名	-8名
腹部超音波検査	259名	82名	341名	+25名
骨粗しょう症検査	334名	180名	514名	+10名
肝炎ウイルス検査	311名	67名	378名	+99名
前立腺がん検査	369名	3名	372名	-5名
大腸検診	37名	9名	46名	0名
脳ドック	73名	17名	90名	27名
アミノインデックス	148名	15名	163名	—
BNP検査	296名	43名	339名	+69名
ハート健診	92名	5名	97名	—
合計	※1名で複数受診あり		4,029名	+428名

## 特定健診

法律により、40歳以上の加入者(被保険者・被扶養者)は全員、特定健診を受けることになっています(特定健診の項目は基本健診、人間ドック、定期健康診断に含まれています)。被保険者に比べ、被扶養者の受診率がまだまだ低い状況です。

	被保険者	被扶養者	合計	前年比
対象者	1,933名	951名	2,884名	100.6%
受診者	1,758名	481名	2,239名	108.1%
受診率	90.9%	50.6%	77.6%	107.2%

## 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。

	被保険者	被扶養者	受診者計	比率	前年比	特定保健指導実施者
指導対象	371名	24名	395名	17.6%	104.8%	42名
積極的支援	228名	6名	234名	10.5%	104.9%	23名
動機づけ支援	143名	18名	161名	7.2%	104.9%	19名
情報提供	1,382名	456名	1,838名	82.1%	108.4%	—

## 機関誌「ふぁみりんく」の発行

健保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。予算・決算など重要事項のほか、シリーズで「データヘルス計画」を連載し、アボット健保の疾病動向の解説、データヘルス計画実施施策の案内等を掲載しました。また、4月に被保険者全員に「アボット健保ガイド」を配布しました。



## ホームページの運営

平成28年度から、ホームページ上に「健診MYページ」を開設し、みなさま一人ひとりの健診データをわかりやすく「見える化」しました。また、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案内も引き続き実施しました。

## 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」を開設しました。

## 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

平成28年度から費用補助の上限を3,000円から3,500円に引き上げ、被保険者1,400名、被扶養者1,631名 合計3,031名に費用補助を行いました。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。

## 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1,059冊)。



## 「カフェテリアプラン」制度による 各種サービス提供

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28年度の利用ポイントは83,295千ポイント、ポイント利用率は54.1%で、前年度（50.5%）より増加しました（56,793千ポイントが29年度に繰り越し）。

### 平成28年度 カフェテリアプラン人気ランキング

**1位 健向人（医薬品購入）**  
約2,540万ポイント（前年比125.2%）

医薬品やサプリメント、健康関連用品等を取り扱っています。皆さまが商品をお求めやすいよう提供ページをリニューアルしました。支払いはポイントのほか、カード決済が利用できます。

**2位 健康診断**  
約1,820万ポイント（前年比103.5%）

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（8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1,640万ポイント（前年比102.5%）

手軽に運動できるフィットネス用品、活動量計、これからの時期に使える加湿器、インフルエンザ対策用品などが購入できます。

**4位 バリュー旅 宿カフェテリア**  
約1,050万ポイント

JTB、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530万ポイント

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券を使うとパークチケット（パスポート）購入時の「3,000円分の補助券」として充当できます。その他にも、水族館などの取り扱いもあります。

### 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



医薬品購入や健康診断に  
ポイントを使う人が増えています！  
季節ごとのおすすめ商品特集を開催しています！

ポイントを利用していない方は、  
有効期限内（下記参照）に  
ぜひお使いください！



## カフェテリアプランの ポイントを使うには？

### 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28年度付与分…平成30年3月31日まで有効  
平成29年度付与分…平成31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

## アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

# 子育てを一人で抱え込まないためにできること



フルタイムで働く、女性社員のAさんには保育園に通う2歳になるお子さんがいます。Aさんは、保育園へ子どもを迎えに行くため、毎日17時には退社しています。職場にも理解してもらえており、残業はめったにありません。ただ、ときに1～2時間の残業をせざるを得ないことがあります。保育園では延長保育が1時間しかできない中、お迎えをベビーシッターに頼もうと考えていますが、どのようなサービスがあるものなのかがわからず、また子どもに対する罪悪感のような気持もあります。そのようなときに、同僚からこころの相談窓口について聞きました。

Aさんが電話するとまずは詳しい状況と、本当に困っていることが何なのかを確認するために約30分、コンサルタントからヒアリングを受けました。その際に、産休からの復帰後、仕事と子育ての両立のため無我夢中で過ごしてきたこと、また家事のほとんどを一人で行ってきたことを語りました。これまで家族の支援を得られないことにつらさを感じていながら夫に伝えることができずにいたこと、また子育てを他人に任せることへの罪意識があることも、コンサルタントと話している間に気づいてきました。コンサルタントからは、一人で子育てと仕事を両立することの大変さは当然であり、他の働くお母さん方がどのようなサポートを受けながら仕事をしているかが伝えられ、継続的に相談を受けつつより働きやすい、また子育てがしやすい状況を模索することを勧められ、継続相談の予約を行いました。

その後も月に1度程度、継続的な相談を行い、その時々に必要な情報の提供を受けたり、ときには気持ちの整理を行う機会として、こころの相談窓口の相談を受けました。結果として、夫の家事の分担を増やし、また地域のファミリー・サポート・センターの登録を行い、支援を受けることを始めました。

Aさんのように子育てはどなたにとっても大変さがあるものでしょう。自分で何とかしなければとの思いをもつことも自然な心のありようです。ただ、ときにご自分ひとりでは全てがまわらなくなることもあるかと思います。そのような状況になる前に、身近な人のみならず、専門のサポーターであるこころの相談窓口へもぜひご相談ください。

## アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」

育児に関するご相談も  
アボット健保の提携相談窓口  
までご連絡ください。

ご予約・お問い合わせ

 **0120-741-489**

今すぐ相談したい方

 **0120-989-489**

● 受付時間：月～土 9:00～21:00

# 健診の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。

<b>被保険者</b>	<b>予約期限</b> <b>11/30まで</b> 受診は12/31まで	<b>被扶養者</b>	<b>予約期限</b> <b>2/28まで</b> 受診は3/31まで
-------------	---	-------------	---

## 健診の種類と補助金

基本健診	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
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  
受けたいときは？

補助限度額を除いて本人負担で受けられます。支払いは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

★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。  
※健保補助限度額を上回る場合は、自己負担(カフェテリアポイント使用可)が発生します。

## 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)にはカフェ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	● …自己負担なし	■ …自己負担あり
● 婦人科検査(女性のみ)	● 脳ドック	
● 乳がん(マンモまたは超音波)・子宮がん	● BNP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
● 胃部検査	● ハート検診(心疾患リスク)	
● 腹部超音波検査(35歳以上)	● アミノインデックス検査	
● 骨粗しょう症検査(女性のみ)	(がんリスクスクリーニング)	
● 肝炎ウイルス検査(B型・C型)		
● 前立腺がん検査(50歳以上男性のみ)		
● 大腸検査		

健診の予約をしていない方(主に被扶養者)に、健診のご案内はがきを送付します



※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。

まだ予約を  
していなかったわ  
すぐにホームページを  
チェックしなくちゃ!



## 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。

### 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。

### 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。

### 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

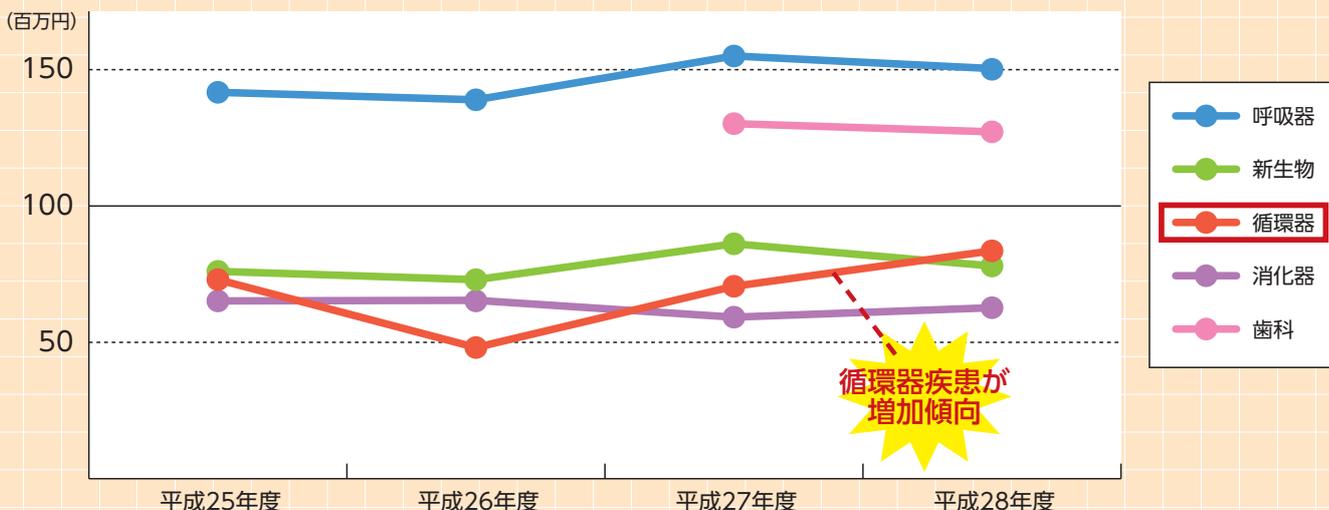


## データヘルス 計画とは？

みなさまの健診データやレセプトデータを分析し、より効果的な保健事業を行う計画です。平成27年度から29年度までの3年間で第一期としてスタートしました。ふぁみりんくvol.13では、平成25年度から平成28年度途中まで、約4年間

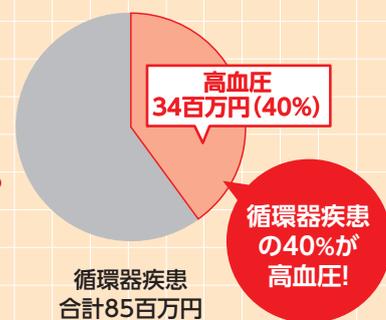
## 平成28年度医療費から見る疾病傾向は？

### ■ 医療費に占める割合では「循環器疾患」が増加



	平成28年度	
	医療費	割合
呼吸器	150百万円	15.0%
新生物	78百万円	7.9%
<b>循環器</b>	<b>85百万円</b>	<b>8.6%</b>
消化器	67百万円	6.8%
歯科	127百万円	12.8%
その他	490百万円	49.0%

内訳の特徴は・・・



## 循環器疾患 とは？



生きていくために必要な酸素や栄養を全身に運んでいる「心臓と血管」が正常に働くことができなくなった状態です。

血管に常に圧力がかかりすぎる「高血圧」や、血液中に中性脂肪やコレステロールが過剰となった「脂質異常」、血糖が多い「高血糖」の状態が続くと、血管に負担をかけてしまいます。

初期は自覚症状が少ないためそのままにしてしまいがちですが、その間も「高血圧」による血管の硬化、「脂質異常」による血管のつまり、「高血糖」による血管の劣化など様々な動脈硬化が進行します。これらの症状が進み、心臓や血管が血液を正常に体中に循環させることができなくなった状態を循環器疾患といいます。

## 「専門職による サポートプラン」を ぜひご活用ください

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」で高血圧のリスクが高い方へもサポートを実施しています。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。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し込みください。



# 年度データがそろいました!

の疾病傾向をお知らせしました。今回は、平成28年度の医療費データが1年間分そろったため、引き続き疾病傾向を見てみると、循環器の医療費の伸び率が高いことがわかりました。

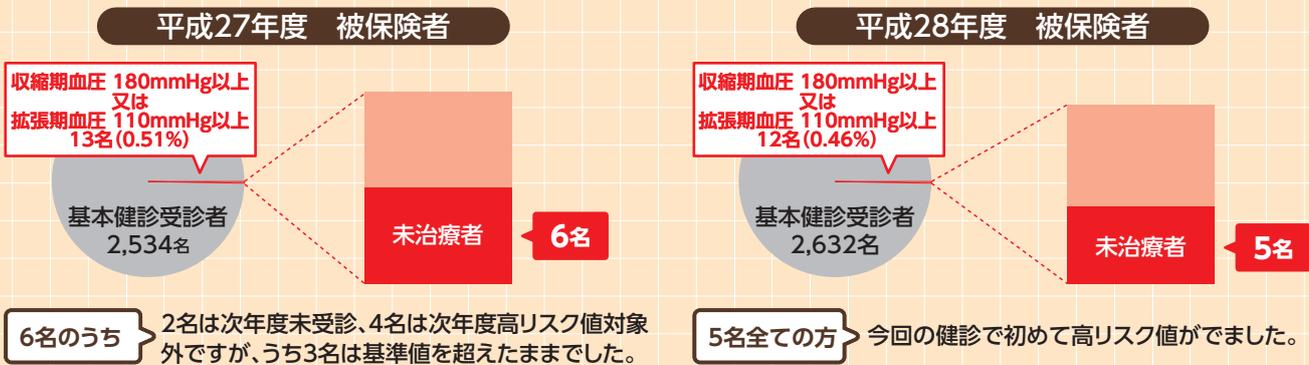


## アボット健保の高血圧のリスク者はどれくらい?

### ■ 高血圧のリスクが高い人は約0.5%、うち未治療の人は約40%

高リスク値となった方は、全体の受診者の約0.5%でした。レセプト確認の結果から、高リスク値にもかかわらず医療機関への受診がないと思われる方(未治療者)は、高リスク者の約40%の割合で存在していました。

※収縮期血圧180mmHg(基準値130mmHg未満)、拡張期血圧110mmHg(基準値85mmHg未満)が高リスク値。



### 高血圧で気をつけたいポイント



血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクがとて高くなります。血圧に悪影響を与える因子は、塩分摂取量・睡眠不足・ストレス・飲酒量などです。

▶ 加工品(ハム、練り物、漬物、キムチ、つくだ煮、干物等)、ラーメンなどの汁物の食べ過ぎに注意しましょう。

1日の塩分摂取基準※に対し、ちくわ1本で約25~30%(約2g)、カップラーメン1杯の汁で約60~70%(約5g)を摂ってしまいます。

※1日の塩分摂取基準 男性8g、女性7g(参考 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」)

▶ 野菜・海藻・キノコ類は、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄するカリウムを含んでいるので積極的に摂りましょう。

▶ 息が上がらない程度のゆるやかな有酸素運動(ウォーキング等)や十分な睡眠、禁煙・節酒を心がけましょう。

### 当健康保険組合ホームページ「健康MYページ」から、生活習慣病リスクを確認しましょう

最新の健診結果のうち、生活習慣病の発症に関連する検査項目から判定した生活習慣病リスク度を確認することができます。生活習慣病の予防方法などの情報も充実していますので、ぜひ活用ください。



ここをクリック!



### アボット健保全体のリスク分布を平成28年度版へ更新しました!

健保全体の中でご自身の立ち位置を確認することができます。

# 市販薬を使いこなそう!

監修 医薬情報研究所 / 堀 美智子  
(株)エス・アイ・シー

## 2 湿布薬

市販薬(OTC医薬品)などを使って自分自身の健康を管理することを「セルフメディケーション」といいます。軽い病気やケガに、市販薬を上手に使いましょう。

- \* 購入の際は薬剤師や登録販売者に相談し、用法・用量を守りましょう。
- \* 症状が重い、改善しないなどの場合は医師の診断を受けてください。

慢性的な症状には…



慢性的な肩こりや腰痛には  
**温湿布**

筋肉のこわばりがある持続的な肩こりや腰痛など慢性的な症状や、蒸しタオルを当てたり入浴によって症状が軽くなる場合には温湿布(温かく感じるタイプの湿布)が有効です。ただし、温湿布にかぶれやすい人はインドメタシンなど抗炎症成分の入った「第二世代」と呼ばれる湿布薬を選ぶと良いでしょう。

突発的な症状には…



打撲や捻挫など急性の痛みには  
**冷湿布**

筋肉痛、打撲、捻挫や、局所に炎症反応(腫れ、熱)があるなどの場合は、冷湿布(冷たく感じるタイプの湿布)が有効です。初期の症状をすばやく冷却する必要があるため、氷のうなどで応急処置をした後、冷湿布を貼って様子を見ましょう。骨折や、改善が見られない場合は整形外科へ。

### 湿布薬を使うときの注意点

#### 1 市販薬の湿布を活用しよう

病院で処方されるものと同じ成分(インドメタシン、ジクロフェナク、ケトプロフェンなど)の湿布薬が、市販薬でも販売されていますので有効に活用しましょう。痛み止めで有名なロキソプロフェンが使用された湿布薬も市販薬で販売されていますが、要指導医薬品で薬剤師の対面販売が原則のため、購入の際は薬局などで相談してください。

#### 2 妊娠中や、喘息の方は要注意

妊娠中の場合、使用してはいけない成分を含む湿布薬があるため、必ず薬剤師や産婦人科医などに相談してください。とくにインドメタシン、ジクロフェナク、ケトプロフェンなどを使用した湿布薬については注意が必要です。また、喘息(とくにアスピリン喘息)の方も湿布薬に含まれる抗炎症鎮痛成分により症状が悪化する場合がありますので、医師や薬剤師に相談しましょう。

#### 3 貼りっぱなしは禁物

湿布薬を長時間貼りっぱなしにしていると、副作用としてかぶれが起りやすくなります。かぶれてしまうと湿布薬を使用できなくなりますので、添付文書に記載されている使用回数や使用時間を守り、正しく使用してください。湿布薬の成分は皮膚に浸透した後も効果がしばらく持続しますので、1度はがした後は間隔を空けて使用しましょう。

### セルフメディケーション税制について

平成29年1月から、薬局やドラッグストアなどで特定の成分を含んだ市販薬の購入について、医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)が受けられるようになりました\*。平成30年(平成29年分)から確定申告ができますので、市販薬を購入したときはレシートを保管しておきましょう。くわしくは、日本一般用医薬品連合会ホームページ(<http://www.jfsmi.jp>)をご覧ください。

\*平成33年分までの5年間の減税措置。

レシートのココを  
**check!**

▼対象となる薬には下のマークがついています  
**セルフメディケーション  
税 控除 対象**

○×薬局 ＜領収書＞	
2017年1月23日(月)	12:34
○×胃腸薬	¥1,296
××頭痛薬	¥972
★△△湿布薬	¥972
◎◎鼻炎薬	¥1,620
合計	¥4,860
(内消費税)	¥360
現金	¥5,000
釣銭	¥140
★印はセルフメディケーション 税制対象	

※レシートは一例です。

# ジェネリック医薬品を使ってみよう

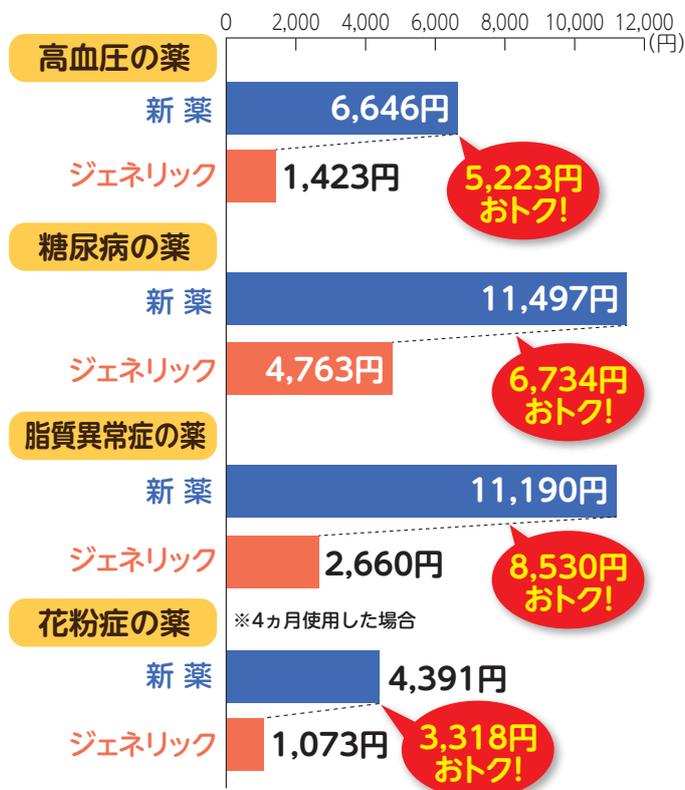
同等の効きめで薬代が安価なだけでなく、のみやすい工夫も

## ■医療費節約の切り札

ジェネリック医薬品は「後発医薬品」ともいわれ、先に開発された先発医薬品の特許期間が切れたあとに製造・販売される薬です。先発品に比べて安価なため、医療費節約の切り札として注目されています。また、後発品のメリットを生かして、患者がのみやすい工夫(ゼリー剤や水なしでのめる錠剤など)がされている薬もあります。

### ●あなたの薬はどれくらい安くなる？

※1年間使用したときの例(自己負担割合3割の場合)。薬代のみの金額です。薬局の窓口では、薬代のほかに技術料などが含まれます。また、対象疾患の治療薬であってもさまざまな価格の医薬品があります。



※日本調剤「ジェネリック医薬品Q&A」平成28年4月現在

選ぶんだったら、家計にも健保にもやさしいジェネリックだね!



\*増え続ける医療費削減のため、国では2020年度までにジェネリック医薬品の数量シェア80%以上を目標に掲げています。

## 今、のんでいる薬をジェネリックにするには？

- 切り替えが可能か、まず医師に相談してみましょう。
- 処方せんの「変更不可」欄に「×」「√」及び医師の署名がなければ、ジェネリックに変更できます。薬剤師に相談しましょう。
- 不安な場合は短期間、ジェネリック医薬品を試せる「分割調剤」も可能です。

※ジェネリック医薬品のない薬もあります。



ジェネリック医薬品は、長期間使用するほど、財政効果も大きくなりますので、とくに慢性疾患の人におすすめです。あなたののんでいる薬を調べてみましょう。

かんじゃさんの薬箱

検索

# インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

3,500円  
補助  
します!

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。

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29年10月1日から平成30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）により補助を受けることができる場合は、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、実費分のみの支給になります。

## 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

\*⑤の記載がない場合は、必ず医療機関で記入していただください。

①	領収書	②
青空 太郎 様		平成29年10月1日
<b>¥3,500 - (税込) ④</b> 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30年3月9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

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は、海外からの観光客も多く乗車し、日本のおもてなし精神を存分に楽しめる「富士山ビュー特急」を紹介します!

# 観光列車に 乗りこゆ



## 富士山ビュー特急

運行開始日：2016年4月23日  
運行日：原則平日2往復、  
土休日3往復運行  
座席数：指定席(特別車両)26席、  
自由席117席

世界遺産である富士山に一番近い  
鉄道・富士急行線を約45分かけて  
運行する特急列車。鮮烈な赤が映  
える外観や、居心地の良いホテル  
のようなゆったりとした車内が特徴  
で、国内・海外問わず乗客の心を掴  
んでいる。土休日には特別車両で  
特製スイーツが楽しめる「スイーツ  
プラン設定便」を運行している。

## 日本の列車が 誇る「おもてなし」

特別車両では、ウェルカムドリンク  
のサービスやアテンダントによる  
富士山の解説など、さまざまなおも  
てなしを用意しています。



## 富士山デザイン いろいろ

木を活かしたモダンでカラフルな車内には、  
富士山をモチーフにした小物がいっぱい。  
乗客の気分を盛り上げてくれます。

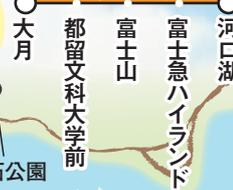


# 富士急行 富士山ビュー特急

大月 ← 河口湖  
Otsuki Kawaguchiko

この区間の三  
つ峠駅～寿駅  
あたりが富士山  
のビューポイント  
です!

### 運行ルート



湖のほとりにたず  
む端正な美術館。富士  
山をテーマにした  
さまざまな作品が展  
示されている。河口  
湖が一望できる併設  
のカフェもオススメ。



河口湖美術館

## 散歩 MAP

河口湖

河口湖は、東岸側にいろ  
んなスポットが集まっ  
ています。駅からの移動  
には、レンタサイクルや  
周遊バスをうまく使いま  
しょう。

富士山の隠れた  
ビュースポット!



八木崎公園

## 河口湖大橋

世界的に評価の  
高い人形作家・与  
勇輝の作品が展  
示されている。  
リアルな造形と温  
かみのある表情  
が見もの。



河口湖ミュージアム



## 河口湖天上山公園 カチカチ山ロープウェイ

昔話「カチカチ山」の  
舞台と言われている天  
上山に登頂できるロー  
プウェイ。頂上は、眼前  
に迫る富士山を撮影す  
る人で賑わっている。

## お腹が空いたら河口湖名物を!

武田玄玄が陣中で食べるため  
に生まれたと言われている「ほう  
とう」。山梨の郷土料理で、もち  
ろん河口湖でも野菜たっぷりの  
ほうとうが味わえます。



ほうとう

河口湖はラベンダーの  
名所でもあり、大石公  
園や八木崎公園などが  
代表的です。目だけで  
なく、舌でも味わって  
みてはいかが?

ラベンダー  
ソフトクリーム



関連ホームページ

●富士急行線 富士山ビュー特急  
<http://www.fujikyū-railway.jp/fujisan-view-express/>

●富士河口湖 総合観光情報サイト  
<http://www.fujisan.ne.jp/>

# ポークノテー きのこの クリームソースがけ



1人分 ●275kcal  
●塩分0.6g

## 材料(2人分)

- 豚薄切りロース肉・……………4枚
- A** { 塩、黒こしょう・……………各少々  
小麦粉・……………適量
- しめじ・……………1パック  
まいたけ・……………1パック  
生しいたけ・……………2個  
赤パプリカ・……………1/2個  
にんにく(みじん切り)・……………1かけ分  
小麦粉・……………大さじ1
- B** { 牛乳・……………200ml  
塩、こしょう・……………各少々  
オリーブ油・……………適量  
パセリみじん切り・……………適量

## 作り方

- 1 豚ロース肉は、赤みと脂肪の境目にある筋に数カ所包丁で切り込みを入れて筋切りをして、塩、こしょうをして小麦粉を薄くまぶす**A**。
- 2 しめじは石づきを取って小房に分け、まいたけは小分けにし、生しいたけは石づきを取って薄切りにする。赤パプリカはヘタと種を取り除き細切りにする。
- 3 オリーブ油を熱したフライパンで1の豚肉を中火で両面こんがり焼き色がつかくらい焼いて器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き、油とにんにくを入れて火をつけ、香りが立ってきたら2を加えて炒める。しんなりしてきたら小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなってきたら、**B**を加えてかき混ぜながらトロミがつくまで煮て、3の豚肉にかける。仕上げにパセリのみじん切りを散らす。



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●  
今別府絳行

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



IDとパスワードを取得していない方はこちらをご覧ください

- 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