

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふあみ りんく

2018.11

Vol.

16

Contents

平成29年度決算のお知らせ	2
平成29年度に実施した主な保健事業	4
専門職によるサポートプランが 新しく生まれ変わります!	7
特定保健指導が 受けやすくなりました	8
健診の予約は お済みですか?	10
アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」	12
インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ	13
ホームページを リニューアルしました!	14
観光列車に乗りに行く	裏表紙

平成
29年度

決算のお知らせ

アボット健康保険組合の平成29年度決算が、平成30年7月23日に開催された第18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
25億4,677万円

支出合計
25億 328万円

収入支出差引額
4,349万円

経常収支
▲9,000万円

【概要】

平成29年度の収支は前年度決算額と比べ、事業所の脱退により被保険者減となったため、保険料収入については対予算で97.6%(5,800万円の減)となりました。また、支出については保険給付費が家族療養費の増加により、対予算で1億円の増となり、全体でも約3,000万円の支出増となりました。約6,000万円の赤字が予想されたため、別途積立金より1億円を繰り入れ、結果、収支は4,300万となりました。決算残金は全額別途積立金口座に繰り入れましたが、実質5,700万円の赤字であり、**経常収支では9,000万円の赤字となりました。**

【収入について】

収入の大部分を占める「保険料収入」は、被保険者の減により、予算額より約5,800万円減少(予算比97.6%)し、23億5,700万円でした。ただし、1人当たりの標準報酬、賞与は増加しています。

【支出について】

対予算で2,900万円増の25億300万円となりました(予備費を除く)。今年度はとくに保険給付費(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)の増加が大きく、対予算で1億円増、前年比110.4%となりました。これは主に家族の方の医療費の伸び(前年比131.4%)が影

響しています。また、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前年度比234.2%と大幅に増加、後期高齢者支援金においても法改正(全面総報酬割)の影響により、前年度比122.7%、全体では11億1,100万円(前年度比151.4%)となりました。保険料収入に占める割合も47.11%となり、みなさんの保険料の約半分は高齢者の医療費のために使われていることになります。支出割合でも納付金(44.4%)は、保険給付費(41.6%)を超えています(5ページのグラフ参照)。

*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2億5,100万円支出しました。疾病予防事業として健診費用補助やインフルエンザ予防接種費用補助、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きますので、ぜひご利用ください。平成29年度に実施した主な保健事業については6～8ページに掲載しています。

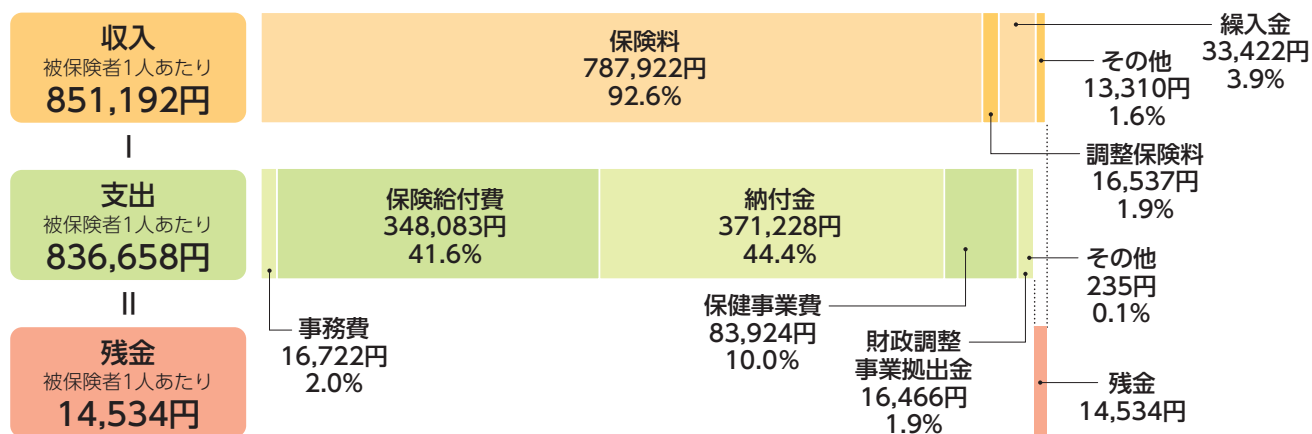
介護勘定

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。平成29年度からは介護保険にも総報酬割が本格的に導入され、アボット健保が納める介護納付金も大幅に増加し、当初の予定通り法定準備金から2,000万円を繰り入れて対応いたしました。これは**実質1,300万円の赤字であることを示しています。**

平成30年度も同様の状況で5,000万円を繰り入れる予算となっており、平成31年度からは準備金からの繰り入れが難しくなるため、保険料率を9‰から14‰に変更する予定となっています。

介護保険の収支は2億1,700万円の収入(繰入金含む)に対し、支出は2億1,000万円となり、決算残金680万円は法定準備金に充当しました。

グラフで見る収支(一般勘定)と1人あたりの金額



平成29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	2,357,463	787,922
	調整保険料	49,478	16,537
	繰入金	100,000	33,422
	その他	39,824	13,310
	合計	2,546,765	851,192
支出	事務費	50,032	16,722
	保険給付費	1,041,465	348,083
	納付金	1,110,713	371,228
	保健事業費	251,101	83,924
	財政事業拠出金	49,265	16,466
	予備費	0	0
	その他	702	235
	合計	2,503,278	836,658
収支差引額		43,487	14,534

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	197,333	102,564
	繰入金	20,000	10,395
	その他	1	1
	合計	217,334	112,959
支出	介護納付金	210,539	109,428
	還付金	0	0
	予備費	0	0
	合計	210,539	109,428
収支差引額		6,795	3,532

平成29年度に実施した

主な保健事業

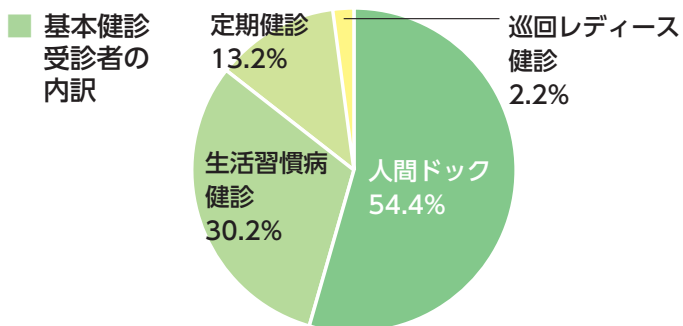
健康診断の費用補助

一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、巡回レディース健診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

事業所脱退による被保険者減により、受診者の総数は減っていますが、人間ドックを受診する人は増加しました。また、平成29年度から導入した巡回レディース健診は被扶養者を中心に71名が利用しました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
人間ドック	1,427名	350名	1,777名	-11名
生活習慣病健診	817名	171名	988名	-30名
定期健康診断	393名	39名	432名	-32名
巡回レディース健診	5名	66名	71名	+71名
合計	2,642名	626名	3,268名	-2名
前年差	+12名	-14名	-2名	



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	528名	496名	1,024名	+35名
子宮がん	453名	442名	895名	+124名
胃部検査 (X線)	8名	10名	18名	-8名
腹部超音波検査	267名	72名	339名	-2名
骨粗しょう症検査	311名	151名	462名	-52名
肝炎ウイルス検査	250名	57名	307名	-71名
前立腺がん検査	323名	34名	357名	-15名
大腸検診	30名	5名	35名	-11名
脳ドック	4名	38名	42名	-48名
アミノインデックス	125名	6名	131名	-32名
BNP検査	182名	28名	210名	-129名
ハート健診	129名	15名	144名	+47名
合計	2,610名	1,354名	3,964名	-162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(特定健診の項目は生活習慣健診、人間ドック、巡回レディース健診、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	1,940名	925名	2,865名	99.3%
受診者	1,752名	425名	2,177名	97.2%
受診率	90.3%	45.9%	76.0%	97.9%

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29年度は87名の方がチャレンジし、55名が終了しました。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。

	対象者	実施者(実施率)	終了者(終了率)
積極的支援	215名	52名(24.2%)	28名(13.0%)
動機付け支援	150名	35名(23.3%)	27名(18.0%)
合計	365名	87名(23.8%)	55名(15.1%)

データヘルス計画の遂行

国の指導に基づき、第二期データヘルス計画書、第3期特定保健指導計画書を策定し、ホームページに掲載しました。ホームページ上の「健診MYページ」を運営し、また血糖、血圧については基準値を一定値以上上回った方に対し、「専門職によるサポートプラン」を実施しました。機関誌ふぁみりんく上では、シリーズ「データヘルス計画」を連載しました。



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、保健事業の利用方法の案内や、健保事業の理解を深めるための情報を掲載しました。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

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」とするとともに、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。なお、10月よりスマホ化を実施し、ホームページもリニューアルしました(P14 参照)。

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」を運営しました。

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。また、平成29年度税制改正に対応し、確定申告に使用できるように改修しました。

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1,273名、被扶養者1,478名 合計2,751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94件/年間計1,111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29年度の利用ポイントは84,847千ポイント、ポイント利用率は56.2%で、前年度（54.1%）より増加しました（52,107千ポイントが30年度に繰り越し）。

平成29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2,681万ポイント(前年比105.6%)

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1,813万ポイント(前年比99.5%)

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(10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1,670万ポイント(前年比101.6%)

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994万ポイント(前年比94.2%)

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556万ポイント(前年比104.4%)

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「初期登録手続き」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29年度付与分…平成31年3月31日まで有効
平成30年度付与分…平成32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

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」が 新しく生まれ変わります!

「ふぁみりんく vol.15」にて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、高リスク者（未治療者）に対し、医療機関への受診勧奨を実施しています。
この度、専門職によるサポートプランがリニューアルいたしました。

NEW!

保健師サポートプラン

医療機関受診にあたり、現在のご状況をアンケートにて確認いたします。
サポートが必要な方へは、保健師よりおひとりおひとりに合った手厚いフォローを実施いたします。

実施の流れ

①ご案内と アンケートの送付



健診結果から
高リスクと認められ
医療機関の受診がない方へ
ご案内とアンケートを
送付いたします。

1ヶ月後

②保健師からの お手紙送付



サポートが必要な方へ
保健師からお電話する
日付を記載したお手紙を
送付いたします。
※ご都合がつかない場合は、日程
変更が可能です。

1~2
週間後

③保健師から お電話いたします



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
お伺いさせていただきます。

2ヶ月後

④保健師から 2回目のお電話を いたします



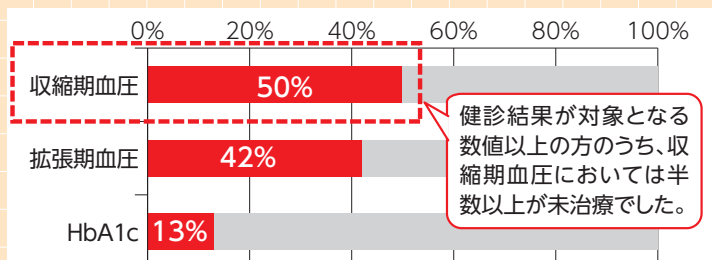
保健師からお電話し、
現在の状況などを
お伺いさせていただきます。

プラン対象の数値は？

	検査項目	基準値	対象となる方の数値
血圧 (mmHg)	収縮期血圧	~129	180以上
	拡張期血圧	~84	110以上
血糖 (%)	HbA1c (NGSP)	~5.5	7.0以上

基準値：人間ドック学会 参考基準値

アボット健保加入者の未治療者は？



※平成29年度データ

脂質の検査項目でリスクが高いと判断された方へは受診のご案内をお送りしております。

	検査項目	基準値	対象となる方の数値
脂質 (mg/dl)	LDL-コレステロール	60 ~ 119	180以上
	HDL-コレステロール	40以上	34以下
	中性脂肪	30 ~ 149	1000以上
	Non-HDLコレステロール	90 ~ 149	210以上、89以下

※Non-HDLコレステロール＝総コレステロール－HDLコレステロール

平成30年度の健診結果より
脂質の検査項目に
「Non-HDLコレステロール」が
加われました!



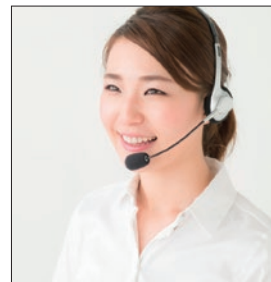
ご案内が届きましたら、
早めに医療機関をご受診ください。

特定保健指導が受けやすくな

厚生労働省により平成20年4月から実施が義務づけられてきた、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)に着目した特定保健指導。平成30年4月から、より参加しやすい実施内容への見直しがされました。アボット健保では、特定保健指導の見直しに基づいた『新・特定保健指導プログラム』をスタートいたします。

新・特定保健指導プログラムの特長

- 1 評価時期が6ヶ月間から3ヶ月間に変更!
短期集中。さっと目標を達成して、パッと終了できます!
- 2 お手持ちのスマホで初回面談が可能に!
あなたのご都合に合った時間や場所で面談が受けられます。



特定保健指導 お申し込み方法・実施の流れ

①メールにて 保健指導のご案内



アボット健保
特定保健指導のご案内

■保健指導対象者

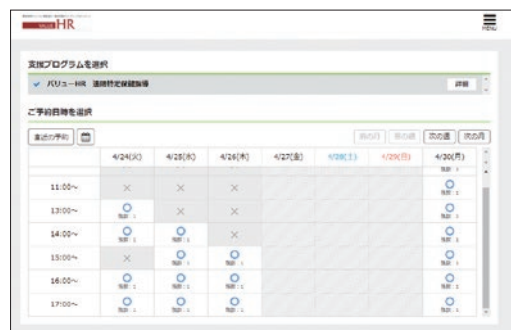
- ・40歳以上
- ・本年度特定健康診査においてメタボリックシンドローム及び予備群該当者

②メール記載の WEBサイトから予約



予約する

③日時を選択し 予約情報を入力



WEB予約サイトからご都合の良い日時を選択し、お申込みください。お申込み後、遠隔面談の実施方法をメールにてご案内いたします。

遠隔面談は様々なデバイスで実施が可能です!

スマホで通信



タブレットで通信



パソコンで通信



実施する場合の注意点

- 自宅を実施する際は、Wi-Fi環境で実施してください。
※Wi-Fi環境でない場合はパケット通信がかかります。
(1回の面談で使用するパケットは200MB程度です)
- ビデオ通話での面談なので、自宅等の機密の保てる場所でお受けください。

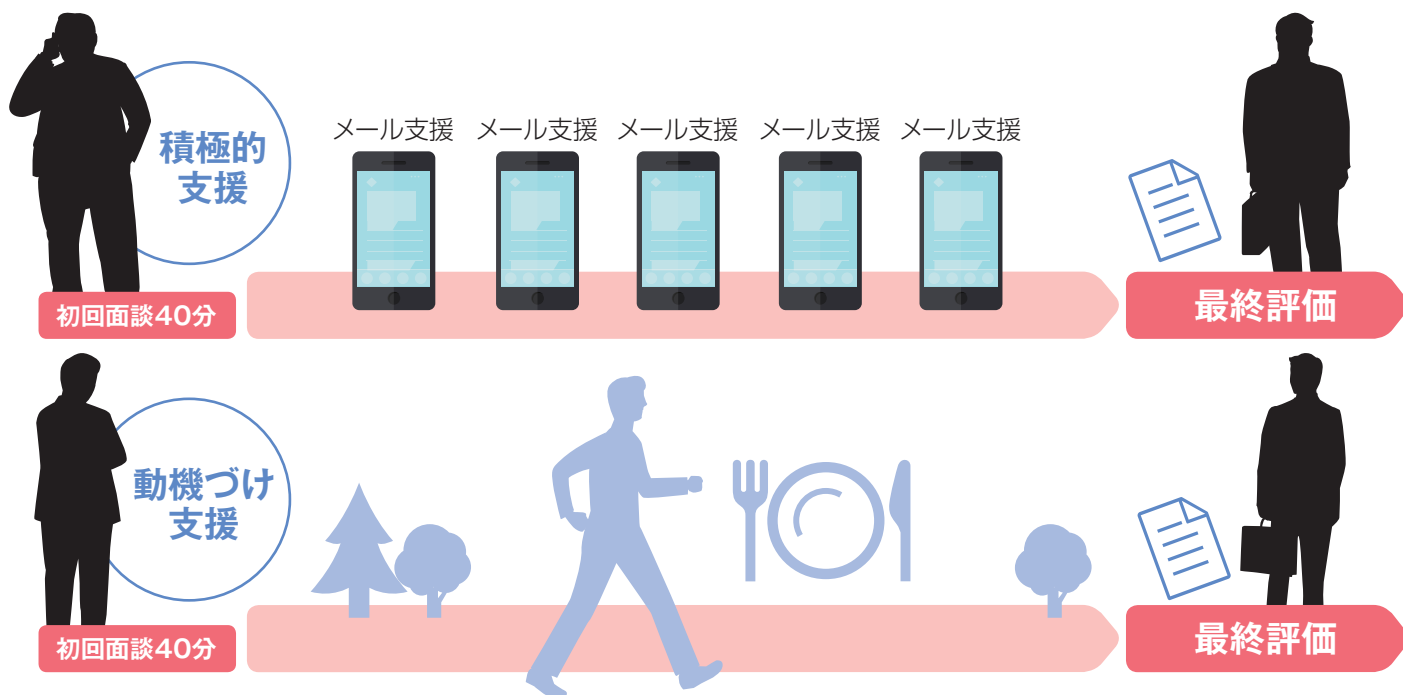


りました

短期集中
3ヶ月

スマホ・タブレットで
遠隔面談

特定保健指導 3ヶ月支援の流れ



特定保健指導で身につく内容

みなさんの身体は、日々食べるものでできています。健康は、「何を食べて、何を食べないか」を考える自己管理のもと作られます。これまでの習慣をほんの少しでも「変える」ことは難しいこと。ですので、我慢のしすぎは長く続きません。少しずつ食習慣をチェンジするお手伝いをさせていただきます。

食べることは「自分の身をつくる」

食事を見直せば健康になる

1食における3色のバランスが重要

RED(主菜)

肉・魚は手のひら1枚分、
大豆製品は手のひら2枚分



悪玉コレステロールを増やさないためにも、魚・大豆製品は積極的に食べたい食材です。



YELLOW(主食)

ご飯の場合、
握りこぶし1個分



摂りすぎもNG! 全く摂らないのもNG! 脳のエネルギー源で、筋肉を動かすためにも重要。



GREEN(副菜)

野菜・キノコ・海藻類は
1日350g以上

生野菜なら
両手いっぱい



加熱野菜なら
片手いっぱい



1食分にすると
(約120g)が必要です!

健診の予約はお済みですか？

被扶養者の方には、春に健診のご案内をさせていただきましたが、もう申込受診はされましたか？
まだ申し込まれていない方はお早めに！

詳しくは健保ホームページをご覧ください。
<http://www.abbott-kenpo.com/>

予約
期間

2019.2.28まで
(受診は3.31まで)

*巡回レディース健診の申込期限は2018年12月20日
まで(必着)です。

健診の種類

基本健診

いずれか1つの健診が受けられます。人間ドックの一部負担にはカフテリアポイントが利用できます。

対象者	健診コース	窓口一部負担(税込)
35歳未満の方	一般健診	なし
35歳以上の方	家族健診	なし
	人間ドック	日帰り 5,000円 ※ポイント利用可
		一泊 5,000円 ※ポイント利用可
40歳以上の方	特定健診	基本健診 なし
		詳細検診 なし

オプション健診

30歳以上の方が対象(脳ドック・腹部超音波・前立腺がん検査を除く)です。自己負担のある検査にはカフ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。

●自己負担なし ■自己負担あり

- 婦人科検査
(女性のみ/乳がん〈マンモまたは超音波〉・子宮がん)
- 胃部検査
- 腹部超音波検査(35歳以上)
- 骨粗しょう症検査(女性のみ)
- 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
- 脳ドック
(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)
- BNP検査
- ハート検診(心疾患リスク)
- アミノインデックス検査(がんリスクスクリーニング)

申込方法

アボット健保ホームページの「健診予約システム」から、医療機関を選択し予約をしてください。

1 健保ホームページへアクセス
アボット健保 検索
<http://www.abbott-kenpo.com>

2 健診予約システムにログイン
トップページ ▶ 健診予約システム
※ログインするには、IDとパスワードが必要です。

3 受診したい医療機関を選ぶ

4 ご希望の医療機関に電話で予約後、
予約内容を入力する

5 「健康保険証」と「健康診断受診承認書」を
持参し、予約医療機関で受診
※「健康診断受診承認書」はメールまたは郵送で送られてきます。

予約の変更・キャンセルについて

予約者本人が直接医療機関に電話し、予約の変更を行い、そののちバリューHR(下記参照)カスタマーサービスへ電話、又はメールにてご報告ください。

上記健診に
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へ

TEL 0570-075-703 平日 9:30~18:00

E-mail: kensin-abt@apap.jp

巡回レディース健診を受けたい方へ

ご自宅の近くの公共施設等で受けられる「巡回レディース健診」を希望される方は、4月にご自宅宛お送りした「巡回レディース健康診断のご案内」から受診会場を選び、所定の申込用紙にてお申し込みください。なお、
最終申込期限は2018年12月20日(必着)までです。

お問い合わせ

一般社団法人 全国健康増進協議会

TEL 03-5803-3377 平日 9:00~16:00

最近気になる／

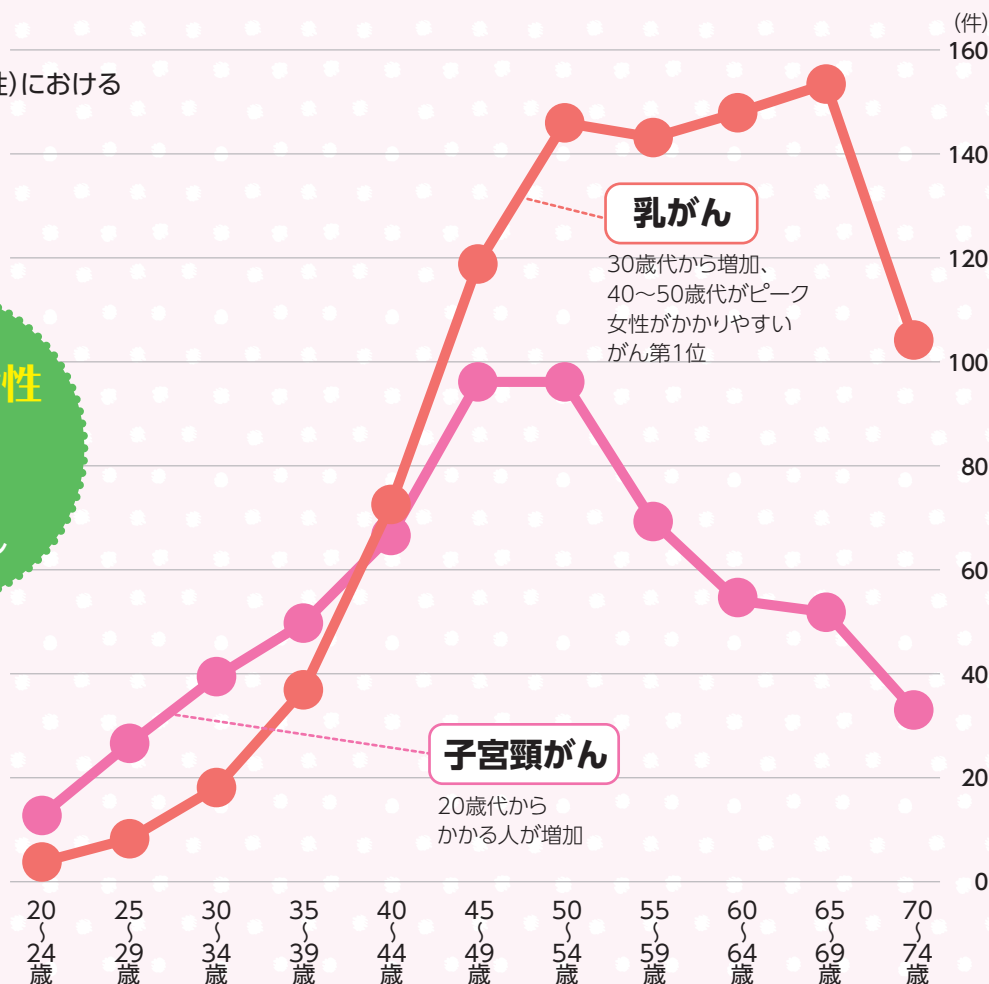
乳がん・子宮がん検診も 無料で受けられます！

婦人科検査のみ受けることはできませんので、
必ず基本検診と一緒に受けるようにしてください。

アボット健保では、最近増加している乳がん・子宮がん検診(婦人科検査)も実施しています。婦人科検査を基本検診(一般健診・家族健診・人間ドック・特定健診のいずれかを受診)に**オプションとして付ける場合、自己負担はありません(限度額があります)**。自費で受けようとする、高額な健診費用がかかります。ぜひ、この機会に乳がん・子宮がん検診の受診をおすすめします。

■健康保険組合加入者(女性)における
年齢別がん受診率
(1,000人当たり)

働き盛り女性
に多い
乳がん・
子宮がん



乳がん

30歳代から増加、
40～50歳代がピーク
女性がかかりやすい
がん第1位

子宮頸がん

20歳代から
かかる人が増加

※健康保険組合連合会「悪性新生物
(がん)の動向に関する調査分析」

早期発見であれば治る確率はこんなに高い

女性がかかりやすい
がんの第1位

20～40歳代に
多いがん

■早期(I期)で発見
できた場合の
5年相対生存率*

乳がん

早期発見
できれば
100.0%

子宮
頸がん

早期発見
できれば
92.3%

*出典:「全がん協部位
別臨床病期別5年
相対生存率(2007-
2009年診断症例)」
全国がん(成人病)セ
ンター協議会の生存
率共同調査(2018
年2月集計)による

※Ⅳ期の場合は37.1%

※Ⅳ期の場合は26.6%

受診の
めやす

2年に1回/
40歳以上

検査
方法

マンモグラフィ
または
超音波(エコー)

受診の
めやす

2年に1回/
20歳以上

検査
方法

子宮細胞診

※40歳未満の人、高濃度乳房といわれた人はエコー検査がおすすめです。

※自己採取法よりも医師による採取の方が精度が高く、おすすめです。

アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

よく眠れていますか？ 不眠・過眠の対処法

なかなか寝付けない、疲れているはずなのに目が冴えてしまう、逆に朝すっきり目覚められない、眠気を感じてはいけない場面において眠気をコントロール出来ない…といった経験はないでしょうか。今回はそういった問題にどのような対処法があるかをご紹介します。

「眠りたいのに眠れない…」熟睡感を得るには？

現在日本人の5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていると言います。ただ、年齢が上がるほど、眠りが浅くなっていくのは自然な現象でもあります。従って睡眠時間を長くするよりも、質を高めるという観点から取り組むのが良いでしょう。



効果的な睡眠の12のコツ ※厚生労働省の睡眠障害治療ガイドラインより抜粋

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| ①睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分 | ⑦昼寝をするなら、15時前の20～30分 |
| ②刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法 | ⑧眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに |
| ③眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない | ⑨睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき、むずむず感には要注意 |
| ④同じ時刻に毎日起床 | ⑩十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に |
| ⑤光の利用でよい睡眠 | ⑪睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと |
| ⑥規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣 | ⑫睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全 |

睡眠を妨げる病気や疾患もある

(例)・睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に10秒以上呼吸が停止する状態が5回以上繰り返される。

・むずむず脚症候群

文字通り足に違和感を感じ、動かしたり触ったりせずにはいられない。
鉄分不足等の原因が背景にあることが多い。

・ナルコプシー

突如眠気に襲われ、気を失うように眠ってしまう病気。
日本において600人に一人が発症するとされている。

アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」

ご予約・お問い合わせ

 **0120-741-489**

今すぐ相談したい方

 **0120-989-489**

眠れない辛い症状や思い当たる原因などについての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。

● 受付時間：月～土 9:00～21:00

インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ



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30年10月1日から平成31年2月28日

3 補助金限度額

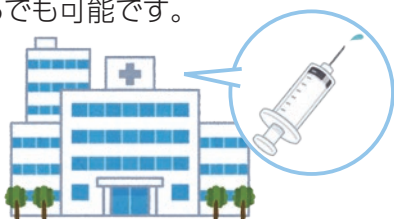
1人につき3,500円（消費税込）

※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。まとめて申請してください。（支払った費用は合算して記入、接種日は2回目の日を記入して2回分まとめて請求ください。）
- 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。



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ってください。

① 青空 太郎 様	領収書	② 平成30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		
③ 〇〇〇〇病院 東京都〇〇区〇〇町〇-〇〇-〇		

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31年3月8日（金）アボット健康保険組合必着

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。振込先口座の登録は、ご自身でアボット健保ホームページ（<http://www.abbott-kenpo.com>）ログイン後、**個人情報→個人情報変更フォーム（給付金入金口座）**よりご登録ください（裏表紙もご覧ください。）。

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

より便利に
なりました!

ホームページを リニューアルしました!

申請書のダウンロード等がID・パスワードなしでできるようになりました

10月1日からホームページをリニューアルし、より皆さんが使いやすいよう、ID・パスワードなしでアボット健保のトップページにアクセスできるようになりました。各種申請書もID・パスワードなしでダウンロードできます。ただし、個人情報を扱うページ(下記 で囲ったページ)につきましては従来通りID・パスワードが必要です。

<http://www.abbott-kenpo.or.jp/>

ID・パスワードなしでアクセスできるページ

- 各種手続き方法・申請書類
- アボット健保の給付内容
- アボット健保の保健事業内容 など ※実際の申込等は除く



ID・パスワードが必要です

健保のしくみ
Health Insurance System

健保の給付
Insurance Benefits

保健事業
Health Activities

各種手続き
Procedure

申請書一覧
Application Form

よくある質問
FAQ

健診予約

ウェブ上で、いつでも健診予約や契約医療機関の検索ができます。

健診結果管理システム

健診の受診結果をいつでも確認できます。

Web医療費明細

支払った医療費などをウェブ上で確認できます。

カフェテリアプラン

健康管理に役立つ多彩なコンテンツをご用意しています。

こころの健康相談

健康に関するお悩みにお答えします。プライバシー厳守。

健康相談ダイヤル24

24時間・年中無休で対応します。通話料・相談料は無料です。

健康MYページ

血圧

腎機能

糖代謝

肝機能

脂質

肥満

健診結果をもとに、あなたの健康状態を「見える化」

メタボ対策Web支援システム

判定 アドバイス サポート

メタボ判定・健康アドバイスで、脱メタボを目指しましょう。

健保からのお知らせ

[2018/10/16] アボット

[2018/09/19] インフル

[2018/07/24] 【公告30-06号】平成29年度決算について

[2018/07/04] 【公告30-05号】選定議員の交代について

[2018/07/04] 【公告30-04号】理事の当選および就任について

過去のお知らせを見る > 一覧を見る >

ID・パスワードを取得していない方はここから登録してください

初期登録手続き >

個人情報 >

パスワード変更 >

お問合せ・ご要望 >

手続き・申請から探す

給付から探す

用語から探す

保険証の紛失 >

退職 >

死亡 >

交通事故 >

結婚 >

出産 >

立て替え払い >

医療費が高額に >

家族の加入 >

産休 >

休職 >

Abbott

アボット健康保険組合

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-14 バリューHRビル4F

TEL 03-5368-2785 FAX 03-5368-2784

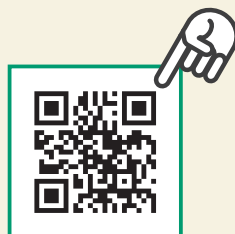
メールでのお問合せ info@abbott-kenpo.com

14-----ふぁみりんく

スマホからも
利用できるように
になりました!



皆様への利便性を図るため、
ホームページのスマホ化を
実現しました。下記QRコード
からアクセスしてください。



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、皆さん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）。



銀行口座登録方法

- ① ホームページトップより「個人情報」メニューをクリックしてください。

- ② 「個人情報変更フォーム」をクリック

- ③ 銀行口座を登録するとき

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

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、富山の粋を味わう観光列車「ベル・モンターニュ・エ・メール」、通称「べるもんた」を紹介します！

観光列車に 乗りこゆく



レトロ、アート、 鮭職人!?



▲鮭職人がその場で握ってくれる
※数量限定



▲南砺市の伝統工
芸「井波彫刻」の
展示も



▲つり革は高岡
銅器をイメージ



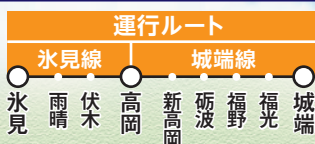
▲車内は扇風機
にまでこだわりが



JR西日本(富山)

Belles montagnes et mer
ベル・モンターニュ・エ・メール
～べるもんた～

氷見 ← 高岡 ← 城端
Himi Takaoka Johana



“べるもんた”で 名所を巡る

列車は富山県西部を南北に縦断する
ので、海の幸、山の恵み、さらに街
の観光名所も存分に楽しめます。



▲雨晴海岸
(画像提供: 高岡市)



▲散居村
(画像提供: 砺波市)

おしゃれね!



散歩 MAP

高岡駅
周辺

高岡ラムネで一休み
創業170余年を迎える「大野屋」
が作る、“大人が楽しめるラムネ”。
甘すぎず、ふんわり溶ける爽やかさは、
歩き疲れたときにピッタリ。



土蔵造りの旧家が建ち並ぶストリートで、その重厚な雰囲気を活かしたカフェやギャラリーが人気。



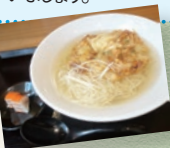
高岡市美術館

広々とした敷地で市民の憩いの場でもある美術館。2015年に併設された「藤子・F・不二雄ふるさとギャラリー」では、ドラえもんなどさまざまなキャラクターの展示が楽しめる。



富山湾の
宝石
「白えび」

夏が旬で、その姿からまさに宝石と呼ぶにふさわしい白えび。大量に獲れるのは富山湾だけなので、心ゆくまで味わいましょう。



▲変わり種の
「白えびかきあげ
らーめん」も!



高岡鋳物発祥の地。美しい家々と石畳のコントラストが見もので、映画やドラマの舞台にもなっている。



銅器のまち・高岡の技術が存分に発揮した青銅大仏。奈良・鎌倉と並んで日本三大仏に数えられ、顔立ちの良さからイケメン大仏様とも呼ばれている。



関連ホームページ

●JR西日本「べるもんた」
<http://berumonta.jp/>

●高岡市観光ポータルサイト「たかおか道しるべ」
<https://www.takaoka.or.jp/>