

ご家族と健保をつなぐ情報誌

# ふあみ りんく

2019.5

Vol.

17

## Contents

平成31年度予算のお知らせ	2
その睡眠、生活習慣病のリスクを 高めているかもしれません!	8
新たな刺客! 禁煙VS加熱式たばこ	10
あんま・はり・きゅうと健康保険	13
被扶養者の異動	14
観光列車に乗りこゆ	15
ヘルシー&優しいレシピ 銀行口座登録&住所変更登録のお願い	裏表紙

## 2019年度 保健事業計画

4

平成  
31年度

# 予算のお知らせ

## 介護保険料率を9.0‰から13.0‰に改定しました

平成31年2月27日、第19回組合会が開催され、平成31年度予算と保健事業計画が承認されました。平成31年度予算は前期高齢者納付金の大幅減、被保険者数の増加が見込まれ、収支では324百万円の黒字予算となりました。

一方、介護保険においては平成29年度より施行された加入者割から総報酬割への変更の影響により、前年度より介護納付金が19百万円増となったため、保険料率を9‰から13‰引き上げて対応いたしました。

## 主な収入

収入の98%は皆様方と事業主からの保険料です。平成31年度の予算総額は下記のとおりです。

### ○保険料収入

皆様方と事業主からの保険料収入は、昨年度同様、保険料率81.0‰で算出いたしました。平成31年度は被保険者数の増加等が見込まれるため、保険料収入は前年度決算見込額に対し、54百万円増の2,351百万円といたしました。

収入支出予算額 **2,411百万円**

被保険者1人当たり **80万7,064円**

## 主な支出

支出全体では平成30年度決算見込に対し46百万円減となりました。高齢者医療制度への納付金が大幅に減少したことが影響しています。保険給付費と高齢者医療制度への各種納付金で支出の約70%を占めます。

### ○保険給付費

皆様がお医者さんにかかったときの自己負担以外の医療費は、アボット健康保険組合の保険給付費から支払われています。また、出産したときや傷病時の各種手当金も保険給付費に含まれます。平成31年度は、10月に予定されている診療報酬改定と、医療費の高額化傾向に備え、30百万円増の1,018百万円といたしました。一人当たりでは、340,898円になります。

び第3期特定健診等実施計画<sup>※2)</sup>に基づく特定健診・特定保健指導、重症化予防事業などをさらに進めてまいります。そのため、平成31年度からは遠隔面談をとり入れた保健指導、保健師によるサポートプラン（未治療者対象）を新たに導入いたします（5～6ページ参照）。保健事業費全体としては、前年度並みの279百万円を支出します。1人当たりでは93,644円となります。

### ○各種納付金

65歳以上の人の多くは国民健康保険に加入していますが、その医療費の多くは、アボット健康保険組合を通じて、わたしたち現役世代の保険料から支払われています。健康保険組合では納付金として、主に前期高齢者納付金（65～74歳の医療費）と後期高齢者支援金（75歳以上の医療費）を国に納めています。

※1) レセプトデータと健診データを活用して効果的・効率的に保健事業を進めるための取り組みで、第2期の実施期間は平成30～35年度。

※2) メタボの早期発見・早期治療を目的とした取り組みで、平成20年度から第一期、平成25年度から第二期の計画期間として5年ごとに見直しが行われている。

平成31年度は、納付金全体で前年度決算見込より大幅減の580百万円の692百万円となりました。一人当たりでは約20万円減の232,982円の支出となります。

これは、前期高齢者納付金が536百万円と大幅に減少したことによるものですが一時的なものであり、根本的に健保財政が改善されたわけではありません。後期高齢者拠出金においては、全面総報酬性<sup>\*</sup>の影響により増加の一途をたどっており、アボット健保の負担は今後も増加していくものと予測されます。

## 平成31年度の介護保険について

介護保険制度では、健康保険組合が国に代わって皆様（40歳以上）から保険料を徴収して国に納付しています。平成30年度決算見込では50百万円を繰り入れていたため、13百万円の黒字となりましたが、実質36百万円の赤字となりました。

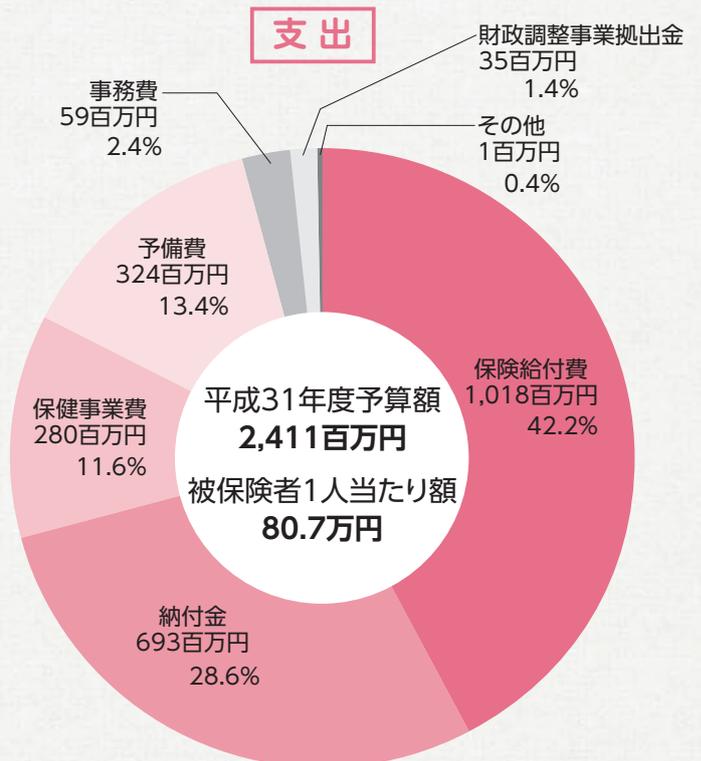
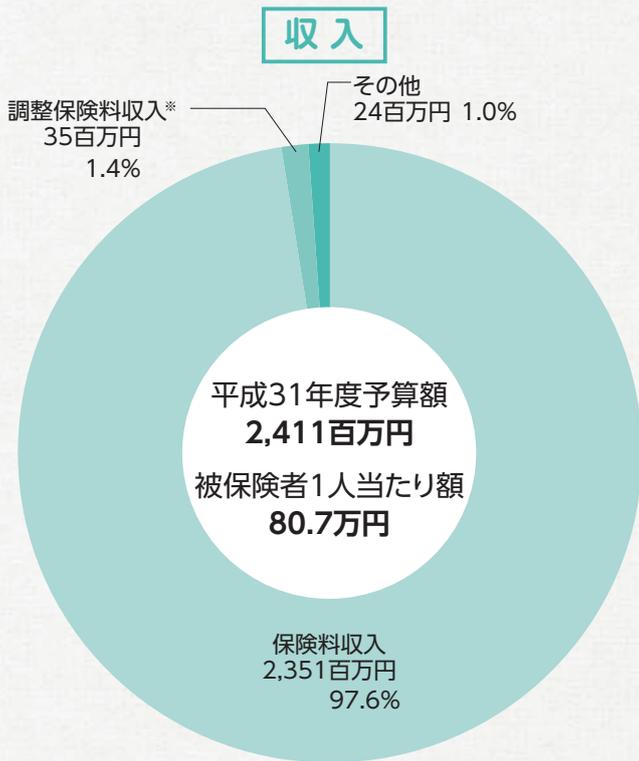
平成31年度予算においては、平成29年度から順次導入されている介護納付金の加入者割から総報酬割<sup>\*</sup>への変更により、納付金が16百万円増となり3年連続の実質赤字の見通しとなったため、保険料率を9 / 1,000から13 / 1,000に引き上げました。その結果、収入284百万円、支出251百万円、33百万円の黒字予算となりました。

<sup>\*</sup>平成31年度は1/4加入者割、3/4総報酬割

### ○保健事業費

健診など、皆様の健康づくりのための支出です。平成31年度は、昨年度からスタートした第二期データヘルス計画<sup>※1)</sup>及

# 平成31年度予算概要（一般勘定）



※調整保険料は、財政が窮迫している他の健保組合のために健康保険組合連合会に拠出している保険料であり、アポット健保の運営に使えるのは一般保険料のみです。

被保険者数	2,987人
被扶養者数	3,769人
平均標準報酬月額	721,478円
扶養率	1.26

## 介護保険料率の変更

単位 (%)

	平成30年度	平成31年度	増
事業主	4.500	<b>6.500</b>	<b>2.000</b>
被保険者	4.500	<b>6.500</b>	<b>2.000</b>
合計	9.000	<b>13.000</b>	<b>4.000</b>

## 任意継続被保険者の標準報酬月額について

任意継続被保険者の標準報酬月額決定の基礎とする平成31年度平均標準報酬月額は、750,000円です。

適用年月日：平成31年4月1日～令和2年3月31日

平成31年度 健康保険組合を取り巻く動き	
実施時期	
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 消費税10%に引き上げに伴う改定</li> <li>● 診療報酬本体の引き上げ 初診料、再診料(医科・歯科)、入院基本料、調剤基本料、訪問看護療養費など</li> <li>● 薬価の引き下げ</li> <li>● 短時間労働者の適用拡大条件の見直し</li> <li>● 後期高齢者の保険料(均等割)に係る軽減特例の見直し</li> </ul>

## 第二期データヘルス計画に基づく主な保健事業

テーマ	実施内容
健診への参加勧奨(とくに被扶養者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 被扶養者未受診者全員に受診勧奨ハガキを郵送</li> <li>● 受診案内を自宅に郵送</li> <li>● 幅広いオプション健診への費用補助</li> </ul>
特定保健指導の徹底	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 遠隔指導を利用した保健指導の導入(受診率20%をめざす)</li> </ul>
要治療判定者への受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 要治療者判定者、リスト上位者に受診勧奨(保健師によるサポートプラン)</li> <li>● 二次検査の費用補助</li> </ul>
若年リスク者への情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メールマガジン(年4回/40歳以下のハイリスク者)</li> </ul>
こころ相談窓口 電話健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認知度を上げるため、広報誌「ふぁみりんく」で紹介及び関連記事</li> </ul>
健診結果の見える化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診指標導入により健診結果の自分ごと化を進める(健診予約・結果管理システム)</li> <li>● 医療費通知システム</li> </ul>
ヘルスリテラシー向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 広報誌「ふぁみりんく」を自宅郵送(年2回)</li> <li>● メールマガジン(年4回)</li> </ul>

2019年度

# 保健事業計画

2019年度に実施する保健事業をご紹介します。今年度も健診事業やカフェテリアプラン等、皆様の健康と生活に役立つ事業を実施していきます。アボット健保の保健事業を上手に活用して、家族みんなの健康づくりにお役立てください。

\*保健事業の詳細につきましては、同封の「アボット健保ガイド」をご覧ください。

## 1 健康診断

被保険者 被扶養者

※任意継続の方含む

### 1 基本健診

種別	対象
一般健診	35歳未満の被保険者及び被扶養者
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者
家族健診	35歳以上の被扶養者
人間ドック(日帰り・1泊)	35歳以上の被保険者及び被扶養者
特定健診	40歳以上の被保険者及び被扶養者

### 2 オプション健診 ※30歳以上の被保険者・被扶養者

自己負担なし ※補助限度額があります。	婦人科検査(乳がん、子宮がん)／胃部検査／腹部超音波／骨粗しょう症検査／肝炎ウイルス検査／前立腺がん検査／大腸検査
カフェテリアポイント 利用可	脳ドック(50歳以上・5歳刻み年齢)／BNP検査／ハート検診／アミノインデックス検査

### 予約方法

アボット健保の健診予約システムから「申込登録」してください。電話予約とインターネット予約があります。電話予約の場合でも健診予約システムへの申込登録が必要です。

## 巡回レディース健診

女性被保険者 女性被扶養者

女性の被保険者・被扶養者を対象に「巡回レディース健診」を実施します。皆様のお住まいの近くにあるホテル、公会館等で全国約1,800回開催されます。今までなかなか受診の機会がなかった方も、ぜひご利用ください。申込方法等、詳細は同封の「巡回レディース健康診断のご案内」をご覧ください。

### 巡回レディース健診についてのお問い合わせ

一般社団法人 全国健康増進協会  
TEL 03-5803-3377  
平日9:00～16:00 ※12:00～13:00除く  
FAX 03-5803-3370

### 健診についてのお問い合わせ

(株) バリュースHRカスタマーサービス  
TEL 0570-075-703 平日9:30～18:00  
E-mail : kensin-abt@apap.jp

## 2 健診結果見える化チャート

被保険者

被保険者一人ひとりの健診データを、チャート化されたわかりやすい形で見ることができるサービスです。生活習慣病のリスクのある人には食育サポートも受けられます。

健診後、  
約2ヶ月後に見ることが  
できます！



トップページ

健診結果管理システム

各健診MYページ

## 3 遠隔面談による特定保健指導

メタボリスクのある  
被保険者・被扶養者

健診後、メタリックシンドロームおよび予備群となった方へ特定保健指導を実施しています。皆さんがより受けやすいように、昨年度からスマホやタブレット、PCで受けられる遠隔面談によるプログラムを導入しています。3ヵ月間の短期集中で、健康な生活習慣を身につけることができます。メールでご案内を受け取った方は、ぜひチャレンジしてください。

無料

### 支援の流れ

- 1 メールにて保健指導のご案内 ※40歳以上の方対象
- 2 メール記載のWEBサイトから予約
- 3 遠隔面談の実施(3ヵ月)

さまざまな  
デバイスで  
受けられます！

スマホで！



タブレットで！



パソコンで！



積極的  
支援

メタボのリスクが高い方

初回  
面談

40分



メール支援 メール支援 メール支援 メール支援 メール支援

3ヵ月後

最終  
評価

動機付け  
支援

メタボリスクが中程度の方

初回  
面談

40分

自分で生活習慣改善



3ヵ月後

最終  
評価

### 実施する場合の注意点

- 自宅で実施する際は、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。

## 4 保健師によるサポートプラン

治療が必要な  
被保険者・被扶養者

健診後、治療が必要な状態なのに、医療機関を受診していない方へ保健師によるサポート事業を実施しています。現在の状況をアンケートにて確認させていただき、サポートが必要な方には、保健師が一人ひとりに合ったフォローを行います。ご案内を受け取った方は、ぜひご活用ください。

無 料



### 支援の流れ

- 1 ご案内とアンケートを送付
- 2 1ヵ月後、保健師からお手紙を送付  
(お電話する日程のご確認)
- 3 1～2週間後、受診状況等について  
保健師からお電話
- 4 2ヵ月後、現在の状況について  
保健師からお電話

### 対象となる方の数値

#### 血圧

収縮期血圧……180mmHg以上  
または  
拡張期血圧……110mmHg以上

#### 血糖

HbA1c……7.0%以上

## 5 カフェテリアプラン

被保険者

ポイントを使って健診費用、家庭用常備薬、スポーツクラブ、旅行・レジャー、生活支援等さまざまなサービスが利用できます(7ページ参照)。カフェテリアポイントの有効期限は2年間です。

※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。

トップページ

カフェテリアプラン

各サービスメニューへ

4月に30,000ポイント  
付与されます!



### 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 平日9:30~18:00  
E-mail: vc-support@apap.jp

※先日配布した「アボット健保ガイド(P22)」の電話番号・メールアドレスと異なっていますが、上記が正しいものです。

## 6 電話による健康・医療相談ダイヤル

0120-110-628

▶ 同封ちらし参照

## 9 育児誌の無料配布

出産育児一時金を支給した方に、育児誌を1年間無料配布します。

## 7 電話によるこころの相談窓口

0120-989-489

▶ 12ページ参照

## 10 医療費通知

あなたが病院にかかったときの実際の医療費が、健保のホームページから確認することができます。

## 8 インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種費用として1人当たり3,500円を上限に補助します。

被保険者

被扶養者

## 11 「アボット健保ガイド」発行

アボット健保の事業内容を一冊の冊子にまとめ、同封いたしました。ご家庭に保管してご活用ください。

# 「カフェテリアプラン」制度に

とってもオトクな

# 新サービス登場!



## 「カフェテリアプラン」とは?

アボット健保から付与されるポイントをさまざまな健康メニューにてご利用いただけるサービスです。アボット健保のホームページからご登録/ご利用いただけます。

## 新サービス 1



### 1%ポイントバック

サービス利用金額 **100円(税込)**ごとに **1**ポイント を還元します!!

※一部サービスを除く

ポイントは**1ポイント=1円**として、サービスの利用料金に充当できます。もちろん、他のカフェテリアポイントとの併用も可能です。

## 新サービス 2



あなたの健康生活のために

### ポイントたまるモール

ポイントたまるモール

各ショップサイト



ショッピングで  
ポイントが貯まる!

- いつものネットショッピングを「ポイントたまるモール」経由でご利用するだけでポイントがたまるおトクなサービスです。
- 「ポイントたまるモール」でためたポイントは、「カフェテリアプラン」でご利用いただけます。

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 平日9:30~18:00  
E-mail : vc-support@apap.jp

# その睡眠、生活習慣

今回は、人生の約1/3を占める睡眠に着目したデータを分析しました。さまざまな研究から睡眠不足や不眠が、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めたり、うつ病などの精神疾患を引き起こしたりすることがわかっています。

健康的な生活を送るためには、十分な睡眠をとることが必要不可欠です！



## ●大きいびき、呼吸が止まるいびきは要注意！

### いびきの仕組み

正常な呼吸は、空気が鼻から上気道（喉）を通過して気道へと入っていきませんが、何らかの原因で上気道が狭くなった状態で空気が流れると、乱流が発生し、軟口蓋・咽頭が振動して音がします。

### 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome:SAS）は、睡眠中に呼吸が止まってしまう状態を繰り返すことで、様々な合併症を起こす病気です。

昼間に眠気を感じる…、睡眠時間は十分なはずなのに疲れがとれない…ということはありませんか？ それは『睡眠時無呼吸症候群』かもしれません。



## アボット健保の健診・レセプトデータから、睡眠時無呼吸症候群を分析しました

### ●睡眠時無呼吸症候群の対象者はどれくらい？

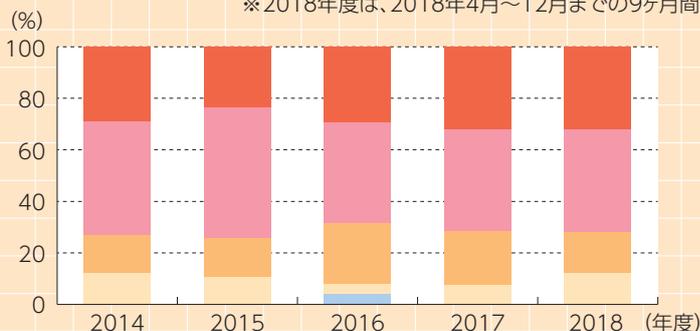
睡眠時無呼吸症候群のレセプトデータがある対象者を確認したところ、対象者数は、年々増加していることが分かりました。アボット健保被保険者の約2%を占めています。また、95%が男性でした。

	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度
被保険者数	3,196	3,324	3,287	3,261	3,210
対象者数	51	57	61	61	57

※2018年度は、2018年4月～12月までの9ヶ月間

対象者の約70%が、BMI25を超えていました。

肥満度Ⅳ	40≤
肥満度Ⅲ	35≤～<40
肥満度Ⅱ	30≤～<35
肥満度Ⅰ	25≤～<30
正常	18.5≤～<25



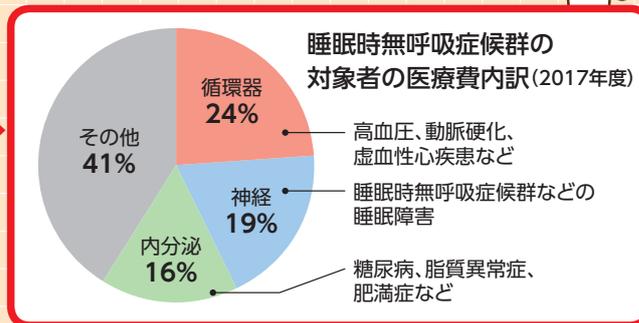
### ●年間一人当たりの医療費は？

年間の一人当たりの医療費を分析すると、睡眠時無呼吸症候群の対象者は、アボット健保被保険者全体平均の医療費に比べ、3～3.5倍高額であることが分かりました。



※2018年度は、2018年4月～12月までの9ヶ月間

なぜ、これほどの差が出ているのでしょうか。それは、睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病に深い関係があるためです。



# 病のリスクを高めているかもしれません!

**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。2015年度～2017年度(3年間)を第一期、2018年度～2023年度(6年間)を第二期として実施しています。

## 睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病には、どんな関係があるの?

睡眠時無呼吸症候群の対象者は、一般と比較して生活習慣病の合併率が高いと報告されています。

**高血圧**  
軽度で約**2倍**  
中等度で約**3倍**

**虚血性心疾患**  
約**3倍**

**脳血管疾患**  
約**3～5倍**

**糖尿病**  
約**1.5倍**

※睡眠時無呼吸の50%が糖尿病という研究結果もあります。

原因は、睡眠時無呼吸の状態による酸素不足や、肥満による危険因子の増加などが挙げられます。

**睡眠時無呼吸の状態**

- 無呼吸による酸素不足
- 呼吸再開の急激な血液酸素濃度の上昇
- 睡眠の分断による覚醒状態



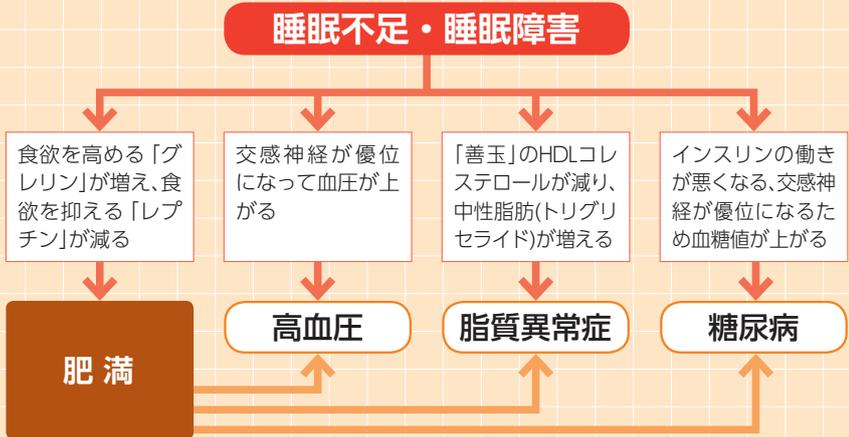
**この状態が繰り返されることによる影響**

- 低酸素状態
- 血管内皮のダメージ
- 交感神経の活性化



## 睡眠不足にも要注意! 質の良い睡眠を心がけましょう

質の悪い睡眠は生活習慣病のリスクを高め、その症状を悪化させることがわかっています。



質の良い睡眠をとるために
定期的な運動、適度な有酸素運動
規則正しい食生活
寝室環境は、防音・遮光・適温に
就寝前に水分を摂りすぎない
就寝前はカフェインは摂らない
就寝前はお酒は飲まない
就寝前はタバコは吸わない
昼の悩みを寝床に持ち込まない

※日本睡眠学会「睡眠衛生のための指導内容」より

慢性的な睡眠不足の原因が「睡眠時無呼吸症候群」の場合、治療せずに放っておくと、「高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、虚血性心疾患、歯周疾患」などの生活習慣病になる危険性を高めます。また肥満も原因のひとつになるので、自身に合った適正体重を維持しましょう!! 現代では夜でも煌々とした光が街中に溢れており、睡眠リズムが乱れてしまいがちです。起床後はカーテンを開けて光を浴びたり、通勤時間に陽のあたる場所を歩いたり、日中は積極的に外出したりと、意識的に太陽の光を浴びて、より良い睡眠を手にするための習慣をつけておきましょう。

質の良い睡眠をしっかりとることが、生活習慣病の予防にもつながります!



禁煙

加熱式  
たばこ

新々な喫煙家!

加熱式たばことは、たばこの葉に熱を加えてニコチンを含むエアロゾルを発生させて吸う新型のたばこです。若い人を中心に、従来のたばこ（紙巻きたばこ）から加熱式たばこへ切り替える人、新しく加熱式たばこを吸いはじめる人などが増えています。しかし、加熱式たばこはれっきとした“たばこ”。たばこの害が気になるあなたにとって、新たな選択肢になるのか、それとも手を出してはいけないのか、最新の情報を交えて解説します。

監修

地域医療振興協会  
ヘルスプロモーション  
研究センター長

中村 正和 先生

まずは情報戦!

## 専門医の先生に聞いてみよう



ヘビースモーカー

先生！  
加熱式たばこは紙巻きたばこと違って健康被害がないと聞きましたが、本当ですか？

加熱式たばこの方が紙巻きたばこに比べて、ニコチン以外の有害物質を減らせる可能性があります。それに見合った分、病気のリスクが減るという保証はないですよ。しかも、両方使っている場合は、有害物質も減らない可能性が高いですよ。



専門医の先生



あれ、そうなんですか？  
でも、匂いも煙も少ないし、受動喫煙のリスクはないですよね？

いいえ。  
たばこから出る煙（副流煙）はありませんが、喫煙者の吐く息に発がん性物質などの有害物質が含まれているというデータがあります。



無害なわけではないんですね（汗）  
自分とまわりの人の健康のために、加熱式たばこに変えようかと思ったんだけどなあ…。



ところで、喫煙場所のルールがよくわからないんですけど、紙巻きたばこと同じですか？

概ね同じ扱いです。  
2018年に成立した改正健康増進法では、加熱式たばこは、紙巻きたばこの使用が禁じられている場所では吸えないことになっています。



ただし、加熱式たばこのみ喫煙可など、独自に定めている店舗などもあります。



なんだかめんどくさいですね…。  
いっそ禁煙しちゃおうかな…。

年をとっても元気でいたいと考えているなら、禁煙するに越したことはないですよ。まわりの人のためにも、禁煙をおすすめします。



## 結論!

### 禁煙を勝ち取る

紙巻きたばこから加熱式たばこへ変えること自体は禁煙ではありません。紙巻きたばこも加熱式たばこも、すべてやめることが大切です。

加熱式たばこだけを吸っている人も禁煙治療を受けることができます。加熱式たばこは紙巻きたばこに比べてニコチンの摂取が少なめになるなど、ニコチン依存からいえば、やめやすい状態になっていると考えられます。

### 紙巻きたばこの誘惑! 逆戻りの落とし穴

健康のことを考えて加熱式たばこへ完全に切り替えても、紙巻きたばこへ戻ってしまう人がいます。その理由としては、加熱式たばこは充電がめんどろ、連続で吸えない(メーカーによる)、味が薄くてもの足りない、匂いが独特に感じるなどがあるようです。加熱式たばこに不満を感じたら、紙巻きたばこに戻るのではなく、きっぱり禁煙しましょう。



## 正攻法!

### 禁煙外来へ行こう

やめたいのにやめられない。それは「ニコチン依存症」という病気です。「禁煙外来」と聞くと堅苦しく敷居が高いと感じるかもしれませんが、やさしく禁煙をサポートしてくれます。自分1人で頑張るより半年以上続く禁煙の成功率が4~6倍も高くなります。そのほか、吸いたい気持ちがおさえられて苦しくない、太りにくい、健康保険が使えるのでたばこ代よりも安いなどのメリットがあります。まずは気軽に受診してみませんか?

毎日1箱たばこを吸う人なら約2ヶ月分。たったこれだけで、一生分のたばこ代がかからなくなります。

期間 12週間



通院 5回

費用 約2万円  
(保険治療の場合)

### 健康保険が使えます! 34歳以下はとくにお得

34歳以下の人は①~③、35歳以上の人は①~④に当てはまると、禁煙外来で健康保険が使えます。

- ① 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- ② ニコチン依存症のテスト結果が5点以上
- ③ 医療機関で禁煙治療同意書に同意できる
- ④ 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上

## シミュレーション START!

### 初回診療

- **問診**  
現在の喫煙状況や、禁煙意思の確認。
- **ニコチン依存症判定テスト**  
10個の質問に○×をつける。
- **呼気測定**  
機器に息を吹きかけて、一酸化炭素濃度を測定。
- **診察**  
上記テスト・測定の結果説明、喫煙由来の症状の有無など。
- **禁煙方法の相談**  
自動車運転などの有無、心身の状態などにあわせて、薬を選択。  
**内服薬**  
飲みはじめは、たばこを吸いながらOK。徐々に吸いたくなくなります。  
**ニコチンパッチ**  
医療用の高用量が使えます。
- **アドバイスなど**

2週間後  
2回目診療

4週間後  
3回目診療

8週間後  
4回目診療

- **診察**  
禁煙の状況、薬の効き具合や副作用などの相談。
- **アドバイスなど**

### 12週間後 最終診療

### 病院へ行くのが難しい場合は...

仕事などで外来を受診する時間が取れない人には、薬局で買える薬(ニコチンパッチ、ニコチンガム)を使うという選択肢もあります。ただし、薬局で買えるニコチンパッチは大きなサイズがないので、ニコチン依存度の高い人には禁煙外来の受診がおすすめです。最近では、インターネットを使ったオンライン診療(保険適用外)を提供する医療機関もあります。

医療機関を探すなら

禁煙外来

検索

## アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

# “怒り”と上手につきあうためには

最近、怒りをコントロールする方法を指す「アンガーマネジメント」という言葉を耳にしたことはないでしょうか。怒り・イライラといった感情は周囲に悪影響を及ぼすことが多く、職場の雰囲気が悪くなり、働きづらくなる場合もあります。今回は、怒りを感じたときどのように対処すれば良いのかをご紹介します。

### 怒りにはどんな悪影響があるのか？

怒りには、問題を解決するエネルギーとなるなど、よい一面もあります。しかし、怒っているときは秩序立てて理路整然と考えることが難しくなるため、誤った発言をするなど、人間関係を悪化させる行動を取りやすくなります。また、怒りは体調の変化（心拍数・血圧・アドレナリン血中濃度等の上昇）を起こし、それが高血圧や心臓疾患等に結びつくこともあります。



**怒りへの対処法** ※この対処法は、怒りの源となる感情や生理学的な反応を和らげることに重点を置いたものです。

#### 【ステップ1】

怒りの感情で自分自身に手がつけられなくなる前に、以下のような行動で一呼吸置いてみてください。

- 一旦座って、ゆっくり呼吸をする。
- その場を離れ、少し歩く。
- 自分を説得する（怒ることは時間の無駄、怒ると周囲から悪く見られる、など）。

#### 【ステップ2】

ステップ1で余裕ができたなら、相手に対して前向きなコミュニケーションをします。

- 穏やかに、静かに話します。
- 怒りの理由について「私は…と感じる」と伝えてみます。例えば「私は、あなたに無視されているように感じる」と言えば、それに沿う返事が期待できます。
- 過去を蒸し返さずに、今思っていることを、出来るだけ具体的に伝えます。
- 相手の意見に耳を傾け、その代わりに相手にも言い分を聞いてもらいます。



こうしたテクニックを身につけるのには時間がかかりますので、小さなことから実践していきましょう。

## 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**

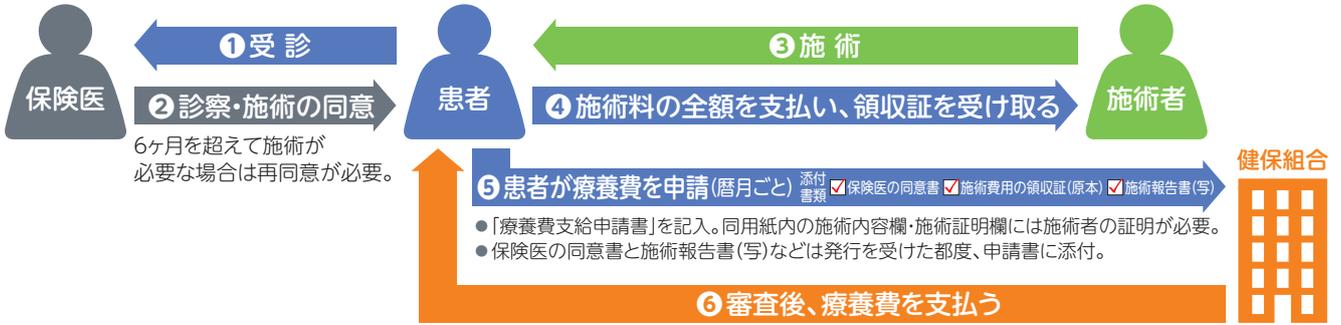
怒りの感情のコントロール、  
人間関係の悩みなど  
お気軽に  
ご相談ください。

● 受付時間：月～土 9:00～21:00



### アボット健康保険組合への申請方法

ご本人(患者)が施術所で全額支払った後に、健保組合へ療養費を申請してください。



### 保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- 1 医療機関の保険医(主治の医師)の診察が必要です。
- 2 同意書(文書)の交付が必要です。
- 3 同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヶ月です。  
あん摩・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については、1ヶ月です。
- 4 施術期間が6ヶ月を過ぎた場合、再同意書(文書)の交付が必要です。

※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。

- 保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。



### あはき療養費 Q & A



保険適用の施術を受けるには、どうしたらいいの？

まずは医療機関で保険医の診察を受け、施術の同意書を交付してもらってね。  
その後、同意書を持って施術所へ行ってね。



「訪問可」「出張専門」と書いてあったけど、自宅での施術(往療)は保険が適用されるの？

保険適用となる往療は、「患者が疾病や負傷のため自宅で静養している場合など、外出が制限されている状況に限り」認められているよ。  
歩行は困難だけど一人で通勤が可能だったり、単に施術所に行くのが面倒などの理由では認められないよ。



しばらく施術を受けてますが症状の改善がみられません。

長期間施術を受けても症状が改善しない場合は、別の疾患も考えられるよ。  
不安なら別の保険医の診察を受けてみてね。



領収証を発行してもらえなかったんだけど…？

領収証は月毎の施術日と施術金額を証明するもので療養費を申請する時に必ず必要になるよ。施術所は発行することが義務付けられているんだよ。  
毎回領収証をもらって、内容を確認して保管しておこうね。



# パッとわかる 健康保険クイズ

## 被扶養者の異動

正しいのはどっち？

子どもが就職したときは…

- A 自動的に扶養からはずれるので、特に手続きは必要ない
- B 健康保険組合に扶養からはずす手続きが必要

正解は… B

扶養からはずれるときは、健康保険組合へ  
手続きが必要です！

健康保険組合の被扶養者のご家族が、就職したり収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。

### ①こんな場合は扶養からはずれます

健康保険の被扶養者の条件は、被保険者に生計を維持されている、3親等内の親族、年間収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)未満、配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していることなどと決められています。

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずれることになります。

- 就職したとき
- パート収入や年金収入が増えたとき  
年間収入が130万円(ひと月あたり108,334円)以上、60歳以上または障がい者は180万円(ひと月あたり150,000円)以上見込まれるとき。従業員501人以上の会社で働く人は106万円(ひと月あたり88,000円)以上。
- 離婚したとき
- 結婚して配偶者の扶養に入ったとき
- 同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- 扶養している人へ仕送りをやめたときや、仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入)

### ②扶養からはずれるときの 手続き

手続きは自動的には行われません。会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合まで提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

\*75歳になったときは事前に後期高齢者医療制度への加入について健康保険組合からご案内いたしますので、上記の手続きもお願いします。

### 扶養からはずれる手続きをしなかった場合

- 保険証を使用したときは、医療費の返還が必要になることも  
扶養からはずれる状況にもかかわらず、今までの保険証を使って病院を受診した場合は、健康保険組合からの保険給付相当分(医療費の7~8割分)の返還請求をさせていただきます。
- 健康保険組合の財政悪化、保険料アップの要因に  
扶養からはずさない、被扶養者の資格のない人の医療費まで加算されてしまい、本来必要のない健康保険組合の出費が増えます。健保財政が悪化し、みなさまにご負担いただく保険料が上がる原因にもなります。

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、「五感で楽しむ山陰」がコンセプトで車内にテーマソングも流れる観光列車「あめつち」を紹介します！

# 観光列車に 乗りこゆ



## あめつち

運行開始日:2018年7月1日  
 運行日:土・日・月を中心に運行  
 編成:2両編成・59席  
 山陰地方を東西に結ぶ山陰本線の出雲市～鳥取間を走行する観光列車。宍道湖や日本海などの雄大な景色を眺められる区間は、徐行運転を行う。「あめつち」という愛称の由来は、山陰地方が舞台の神話が多く収録されている「古事記」の書き出し「天地(あめつち)の初発(はじめ)のとき」から。

## 職人の技術を感じる車内探検へ



職人の手による工芸品があちらこちらに。

▶天井の照明部分には因州和紙をランブシェードのように使用



▲豪華絢爛な石見神楽衣装のミニチュアを展示

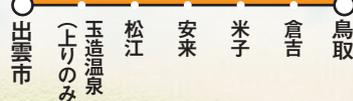


▲洗面台の手洗い鉢は鳥取県産岩井窯でできている

# JR西日本 あめつち

出雲市駅 ← 鳥取駅  
Izumoshi ← Tottori

## 運行ルート



## 車内限定のおたのしみ

車掌さんがまわってきて、おみくじをひかせてくれます。中には神様の名前が書かれています。また、車内販売では地元になんだ飲み物やお菓子、文具やキーホルダーなどのあめつちオリジナルグッズを手に入れることもできます。

◀これが「おみくじ」。何が当たるかは引いてみてのおたのしみ



▲車内限定販売の焼き菓子セット

## 散歩MAP

出雲市駅



関連ホームページ

●JR西日本「あめつち」紹介ページ

[https://www.jr-odekake.net/navi/kankou/area\\_tottori/ametuchi/](https://www.jr-odekake.net/navi/kankou/area_tottori/ametuchi/)

●出雲大社公式ホームページ

<http://www.izumooyashiro.or.jp>

# オイルサーディンの和風パスタ



1人分 ●545kcal  
●塩分1.3g

## 材料(2人分)

全粒粉スパゲッティ…………… 160g  
オイルサーディン(缶)…………… 1缶  
ひじき水煮…………… 50g  
芽ねぎ…………… 適宜  
にんにく…………… 1かけ  
しょうゆ…………… 大さじ1/2  
塩、黒こしょう…………… 各適量  
オリーブ油…………… 大さじ1

## 作り方

- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
- 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める。
- 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。

\*全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。  
\*芽ねぎは細ねぎで代用可能です。  
\*にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。



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、作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作●  
料理研究者・栄養士  
今別府靖子  
●撮影●  
今別府紘行

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)。

### 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」を入力して「更新」をクリック

口座番号等を入力後、「更新」をクリック