

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふぁみりんく

2019.10

Vol.

18

Contents

2018年度決算のお知らせ	2
2018年度に実施した主な保健事業	4
健保のメールマガジンが 始まりました!	7
2017年度特定保健指導の 評価をいたしました	8
健康情報今と昔「歯の健康の常識」	10
ハート検診のご案内	12
アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」	13
インフルエンザ 予防接種費用補助のお知らせ	14
どう変わる? わたしたちと健康保険組合を取り巻く動き	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

**巡回レディース健診は
インターネットからも申込できます!**.....6

2018
年度

決算のお知らせ

アボット健康保険組合の2018年度決算が、2019年7月24日に開催された第20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
27億9,482万円

支出合計
25億 653万円

収入支出差引額
2億8,829万円

経常収支
▲1億1,171万円

【概要】

2018年度予算においては、納付金等の大幅増を見込み、4億円を繰り入れる赤字予算を組んでおりましたが、対予算で保険料収入が増、保険給付費、納付金、保健事業費が減となったため、収支は2億8,800万円となりました。決算残金は全額別途積立金口座に繰り入れましたが、別途積立金より4億円を繰り入れているため、**実質1億1,200万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、予算額より約4,700万円増加（予算比102.1%）し、23億1,500万円でした。前年度決算に比べ、1人当たりの標準報酬はやや減少しましたが、賞与は増加しています。

【支出について】

対予算で2億2,900万円増の25億700万円となりました（予備費を除く）。支出の半分近くを占める保険給付費（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）は、対予算で9,000万円減、前年比94.1%となりました。これは家族療養費の大幅減が影響したものです。

納付金については、前期高齢者納付金が前年度比126.7%と増加、後期高齢者支援金においては前年度比98.1%とやや減少したものの、全体では11億9,500万円（前年度比107.6%）となりました。保険料収入に占める割合も51.6%となり、みなさまの保険料の半分以上は高齢者の医療費のために使われていることとなります。支出割合でも納付金（47.7%）は、保険給付費（39.0%）を大幅に超えています（3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2億3,300万円支出しました。疾病予防事業として健診費用補助をはじめ、健診後のサポート（遠隔面談等による特定保健指導や要治療の方向けのサポートプラン）、インフルエンザ予防接種費用補助、スポーツクラブの費用補助、カフェテリアプランサービス等に支出しました。

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。2018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

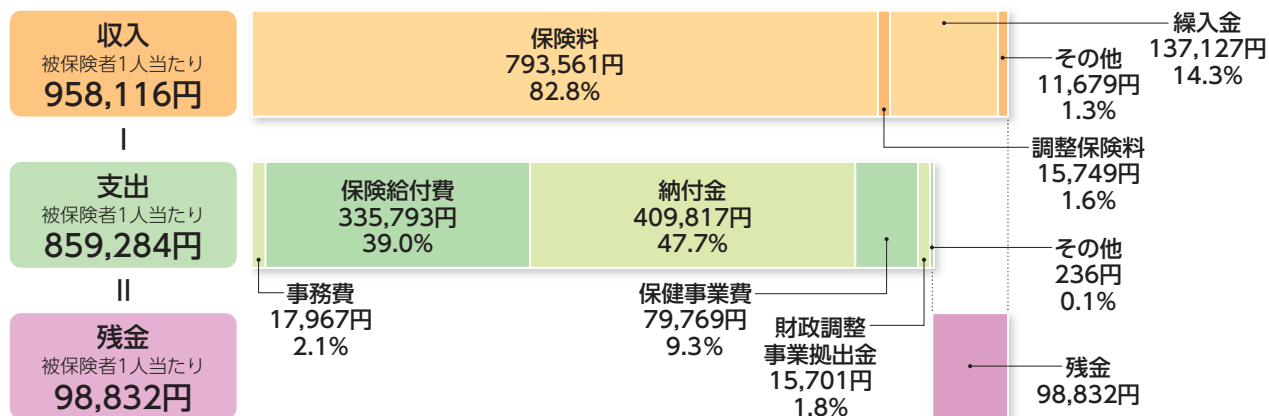
2019年度から介護保険料率を9%から13%に改定しましたが、2020年度からはさらに17%への引き上げを予定しています。

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。介護保険の全面総報酬割の導入により、アボット健保が納める介護納付金も大幅に増加し、法定準備金から5,000万円(対前年3,000万円増)を繰り入れて対応いたしました。これは実質3,900万円の赤字であることを示しています。2020年

度からは、さらなる納付金の増加が見込まれるため、保険料率を17%に変更する予定となっています。

介護保険の収支は2億4,300万円の収入(繰入金含む)に対し、支出は2億3,200万円となり、決算残金1,100万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人当たりの金額



2018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	2,314,817	793,561
	調整保険料	45,939	15,749
	繰入金	400,000	137,127
	その他	34,068	11,679
	合計	2,794,824	958,116
支出	事務費	52,411	17,967
	保険給付費	979,508	335,793
	納付金	1,195,437	409,817
	保健事業費	232,686	79,769
	財政事業拠出金	45,801	15,701
	予備費	0	0
	その他	687	236
	合計	2,506,530	859,284
収支差引額		288,294	98,832

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	193,205	103,762
	繰入金	50,000	26,853
	その他	1	1
	合計	243,206	130,615
支出	介護納付金	231,708	124,440
	還付金	0	0
	予備費	0	0
	合計	231,708	124,440
収支差引額		11,498	6,175

2018年度に実施した

主な保健事業



健康診断の費用補助

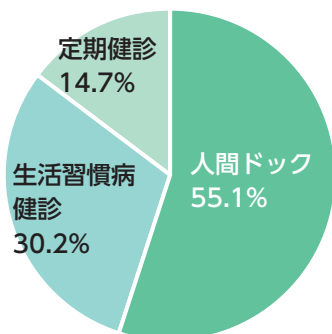
一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、巡回レディース健診及びオプション健診等の費用補助を行いました。

基本健診

前年度より全体的に受診者数は減っていますが、これは事業所脱退による被保険者減の影響です。2017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受診され、利用する方が増えています。なお、スマホで健診予約ができるようになりました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
人間ドック	1,419名	340名	1,759名	-18名
生活習慣病健診	811名	155名	966名	-22名
定期健康診断	374名	95名	469名	-34名
合計	2,604名	590名	3,194名	-74名
前年差	-38名	-36名	-74名	

■ 基本健診
受診者の
内訳



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病健診、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。



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。2018年度は107名の方がチャレンジし、42名が終了しました。今年度からスマホやタブレット、PCで受けられる「遠隔による特定保健指導」も導入しています。ご案内を受け取った方はぜひ、チャレンジしてみてください。

オプション健診

こちらも被保険者減の影響により全体的に受診者は減っていますが、腹部超音波検査、前立腺がん検査を利用された方が多かったようです。

※ハート検診については12ページで特集しています。

		被保険者	被扶養者	合計	前年差
婦人科健診	乳がん	415名	410名	825名	-199名
	子宮がん	401名	384名	785名	-110名
胃部検査(X線)		4名	20名	24名	+6名
腹部超音波検査		374名	119名	493名	+154名
骨粗しょう症検査		302名	149名	451名	-11名
肝炎ウイルス検査		185名	33名	218名	-89名
前立腺がん検査		521名	4名	525名	+168名
大腸健診		30名	8名	38名	+3名
脳ドック		18名	8名	26名	-16名
アミノインデックス		20名	0名	20名	-111名
BNP検査		147名	7名	154名	-56名
ハート検診		141名	6名	147名	+3名
合計		2,558名	1,148名	3,706名	-258名

	被保険者	被扶養者	合計	前年比
対象者	1,934名	930名	2,864名	100.0%
受診者	1,754名	447名	2,201名	101.1%
受診率	90.7%	48.1%	76.9%	101.1%

	対象者	実施者(実施率)	終了者(終了率)
積極的支援	205名	48名(23.4%)	21名(43.8%)
動機付け支援	296名	59名(19.9%)	21名(35.6%)
合計	501名	107名(21.4%)	42名(39.3%)

重症化予防対策

血糖・血圧が基準値以上の方に
対し、保健師等の専門家によるサ
ポートプランを実施しました。



健診MYページの運営

ホームページ上で「健診MYページ」を開設し、健診結果
に対するリスク度の解説、Web上でのメタボ対策支援を
実施しました。

ホームページの リニューアル

2018年10月にホームページをリニューアルし、スマホ
対応するとともに、みなさまの利便性を図るため、ID・パ
スワードなしでトップページにアクセスできるようにしまし
た。今年の7月からはカフェテリアプランサイトのスマホ
化を行い、さらに10月からはスマホから健診予約ができ
るようにしました。

カフェテリアプランによる 各種サービス

1名当たり30,000ポイントを付与しました。2018年度
の利用ポイントは77,662千ポイント、ポイント利用率は
54.2%でした。使用されなかった54,439千ポイントは
2019年度への繰り越しとなりました。

カフェテリアプラン人気ランキング

※()内前年度比

1位 健向人(医薬品の購入) ▶ 2,613万ポイント(97.5%)

2位 健康関連商品 ▶ 1,634万ポイント(98.0%)

3位 健康診断 ▶ 1,631万ポイント(90.0%)

4位 旅行・宿泊 ▶ 746万ポイント(75.0%)

5位 レジャーチケット ▶ 453万ポイント(81.4%)

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・11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、保健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。



インフルエンザ予防接種費用補助

被保険者1,367名、被扶養者1,597名 合計2,964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。

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、税制
改正に対応し、確定申告にも使用できるようになっています。

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73件/年間計970冊)。



巡回レディース健診は インターネットからも申込できます!



お近くの公共施設等で健診を受けられる巡回レディース健診では、インターネット予約も行っています。申込時に、ご希望の会場・日程で即時予約が確定いたします。ぜひお早めにご予約ください!

※予約枠がなくなり次第、インターネット予約は終了します。

1 | アボット健康保険組合 ホームページにアクセス

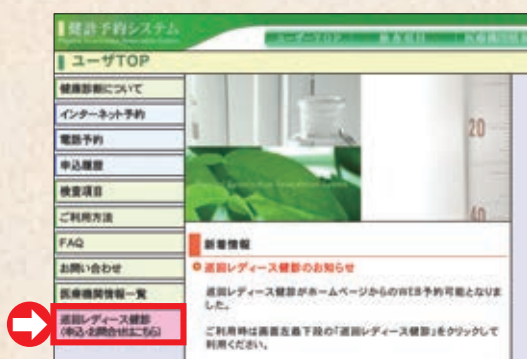
<http://www.abbott-kenpo.or.jp/>

トップページ移動後に『健診予約』をクリックし、ログインID・パスワードを入力してください。



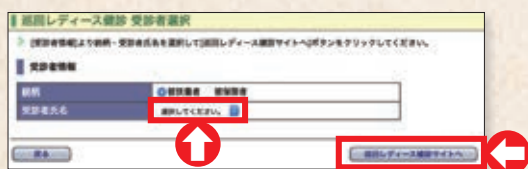
2 | 健診予約システムトップページ

『巡回レディース健診』をクリック。



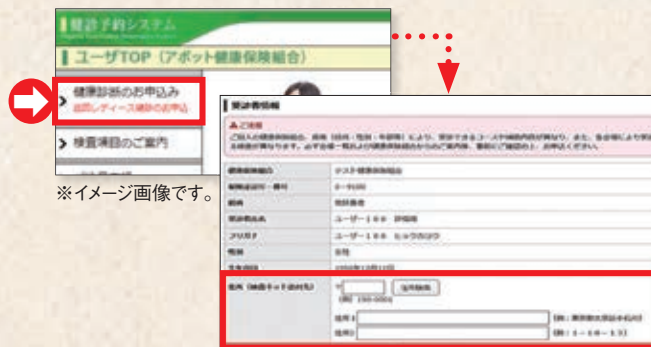
3 | 受診者を選択

受診者を選択後、『巡回レディース健診サイトへ』をクリック。



4 | 健診を受診される方の情報を登録

「健康診断のお申込み」をクリックし、必要な個人情報を入力します。



5 | 希望の会場・日程を選択

選択会場にて予約が確定します。

※イメージ画像です。



6 | 受診項目を選択

※イメージ画像です。



7 | 申込内容確認画面で内容を 確認し、「申込」ボタンをクリック

ご登録のメールアドレスに予約確定確認メールが届きます。これでお申込み手続きは完了です。変更・キャンセルは、予約確定確認メールに記載されている実施健診機関にご連絡ください。

健保のメールマガジンが 始まりました！

アボット健康保険組合

健康づくり 応援メルマガ

アボット健康保険組合のメールマガジン「健康づくり応援メルマガ」が、2019年9月から始まりました！
2019年度は、計4回配信予定です。
健康保険組合からのお知らせや、健康にまつわるニュースをイラスト付きで分かりやすくご案内します。
みなさまの健康づくりに、ぜひ、お役立てください。



健康づくり応援メルマガのコンテンツ

パッとわかる情報をコンパクトに掲載した「見るメルマガ」です。主に2種類のコンテンツで構成しています。

健保からのお知らせ

健保から、その時期ならではの健康に関する
お役立ち情報をご案内します。

あなたの
健康状態を
確かめて
みましょう！



健康づくり応援アドバイス

知って得する健康ニュースや健康づくりのための
アドバイスをご案内します。



配信スケジュール

みなさまの健康づくりをサポートする情報をお届けしますので、どうぞお楽しみに！



2019年9月配信

- お知らせ ▶ 健診結果の「見える化」について
- アドバイス ▶ 健康診断「基本のキ」



2019年11月配信予定

- お知らせ ▶ インフルエンザ予防接種について
- アドバイス ▶ 風邪に負けない3か条



2020年1月配信予定

- お知らせ ▶ こころの相談窓口について
- アドバイス ▶ ぐっすり眠る「睡眠の基本」



2020年3月配信予定

- お知らせ ▶ カフェテリアポイントの上手な利用について
- アドバイス ▶ 花粉予防の準備

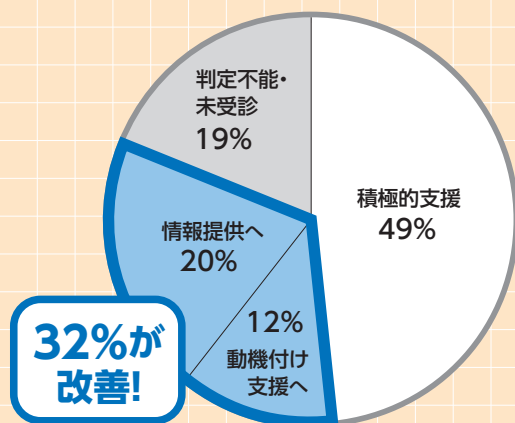
※配信予定日、配信内容は予告なく変更となる場合があります。

特定保健指導は、40歳以上の方が対象の特定健康診査の結果をもとに階層化を行い、「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人に対して実施されます。特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようにすることであり、対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスをを行います。

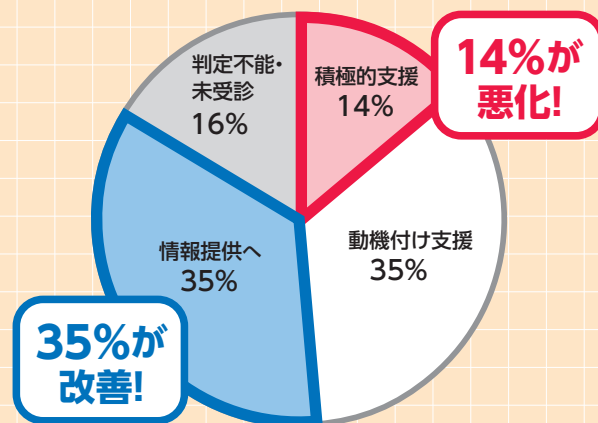
2017年度特定保健指導の該当者の2018年度の階層化結果

2017年度	2018年度				
	総計	積極的支援	動機付け支援	情報提供	判定不能・未受診
積極的支援	245人	119人	30人	50人	46人
動機付け支援	172人	24人	60人	60人	28人

2017年度積極的支援該当者の
2018年度階層化結果



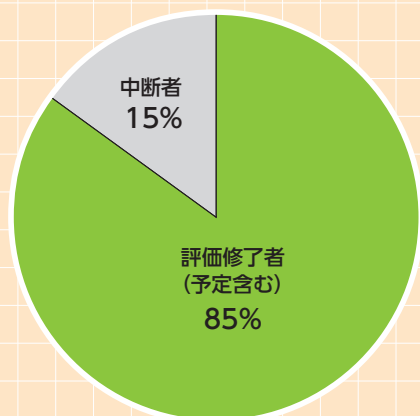
2017年度動機付け支援該当者の
2018年度階層化結果



※ ■ はリスクが減った(改善)された方 ※ ■ はリスクが増えた(悪化)された方

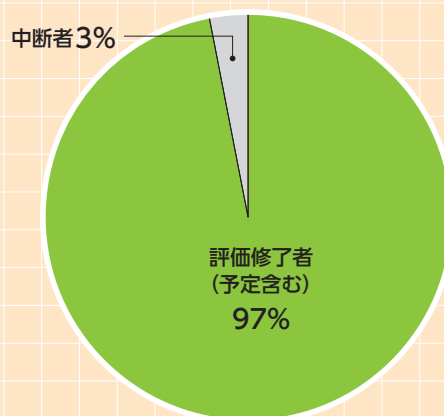
2017年度特定保健指導の該当者の終了状況

2017年度積極的支援該当者の
2018年度階層化結果



積極的支援 85%が終了

2017年度動機付け支援該当者の
2018年度階層化結果



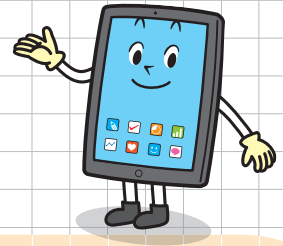
動機付け支援 97%が終了

初回面談を実施した方の終了率を確認したところ積極的支援で85%、動機付け支援で97%が6か月の支援を終了しました(一部現在継続支援中)。

特定保健指導の評価をいたしました

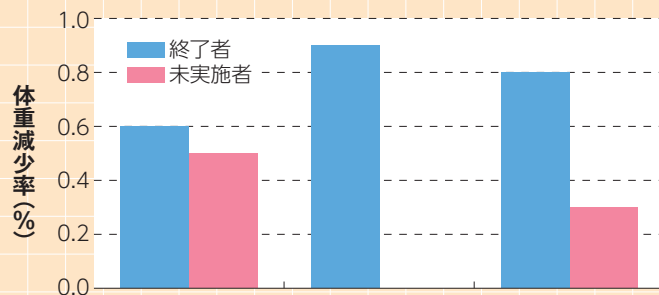
特定保健指導のアウトカム評価を特定保健指導終了者（以下、終了者）と特定保健指導未実施者（以下、未実施者）に分けて、以下の項目で実施しました。

- 体重減少**…体重減少の効果：内臓脂肪から減少するため、検査数値改善が見込める。
- 悪化すると動脈硬化の要因になる検査数値のリスク数**…リスク数減少の効果：動脈硬化の発症リスクが減り、将来的に医療費の抑制につながる。



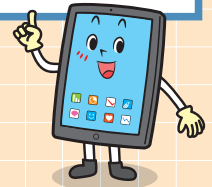
体重減少率の変化

終了者と未実施者の体重減少率



未実施者が0.3%の体重減少率に対し、終了者は0.8%と結果に0.5%の差が生じました。特に動機付け支援では未実施者が増減なしの0%であったのに対し、終了者は0.9%と効果が大きくできました。

	積極的支援	動機付け支援	総計	
終了者体重減少率	0.6%	0.9%	0.8%	N=69名
未実施者体重減少率	0.5%	0.0%	0.3%	N=245名



積極的支援該当者の動脈硬化につながるリスクの変化

●終了者

2017年リスク数	2018年度リスク数							総計	改善者数	改善率	悪化者数	悪化率
	0	1	2	3	4	5	6					
1	1	0	2	1	0	0	0	4	1	25.0%	3	75.0%
2	2	3	0	0	0	0	0	5	5	100.0%	0	0.0%
3	0	3	4	2	0	0	0	9	7	77.8%	0	0.0%
4	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0.0%	1	100.0%
5	0	0	0	0	1	2	2	5	1	20.0%	2	40.0%
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
総計	3	6	6	3	1	3	2	24	14	58.3%	6	25.0%

●未実施者

2017年リスク数	2018年度リスク数							総計	改善者数	改善率	悪化者数	悪化率
	0	1	2	3	4	5	6					
1	3	4	0	3	0	0	0	10	3	30.0%	3	30.0%
2	1	7	6	8	2	0	0	24	8	33.3%	10	41.7%
3	1	8	4	13	4	1	1	32	13	40.6%	6	18.8%
4	0	0	5	4	6	4	0	19	9	47.4%	4	21.1%
5	0	0	0	1	2	1	0	4	3	75.0%	0	0.0%
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
総計	5	19	15	29	14	6	1	89	36	40.4%	23	25.8%

※ はリスク数が減った（改善）された方 ※ はリスク数が増えた（悪化）された方

動脈硬化につながるリスク数の変化を評価したところ、未実施者の改善率40%に対し、終了者の改善率は58.3%と高い結果となりました。

- ※動脈硬化の発症に大きく影響のある、収縮期血圧、拡張期血圧、空腹時血糖、HbA1c、中性脂肪、HDLコレステロールの6項目でリスクとなっている項目の数で比較しました。
- ※空腹時血糖、HbA1cのいずれかが未検査の方は対象外としました。
- ※2018年度に服薬（血圧、脂質、血糖のいずれか）を開始した方は分析の対象外としました。

特定保健指導で
メタボ改善
できるんだね！



該当になった方は特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう！



歯の健康の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

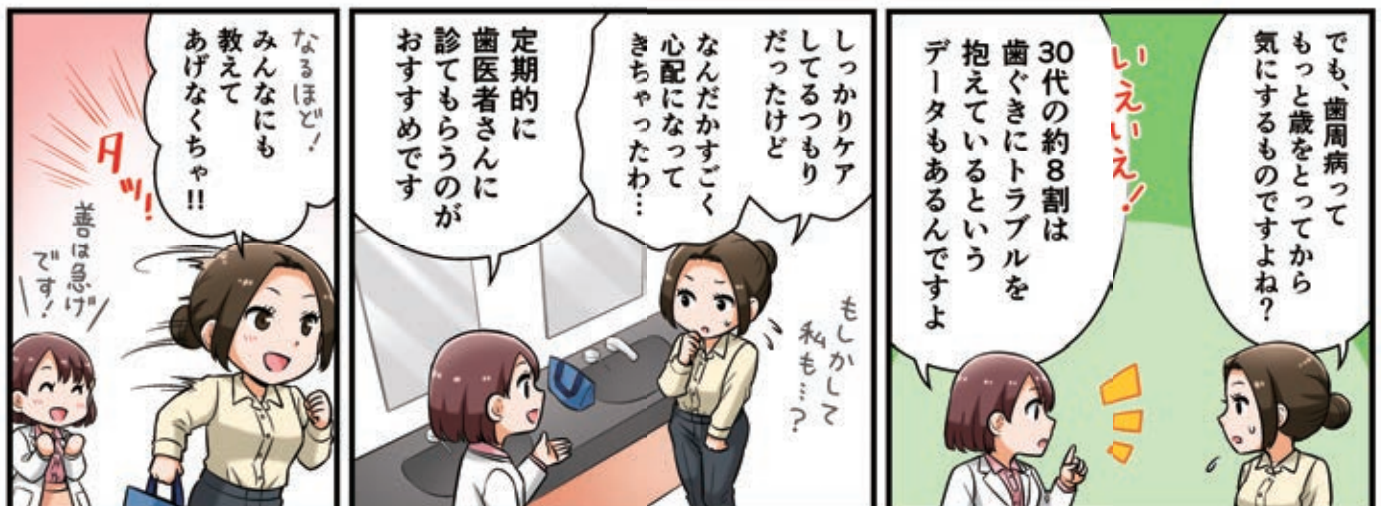
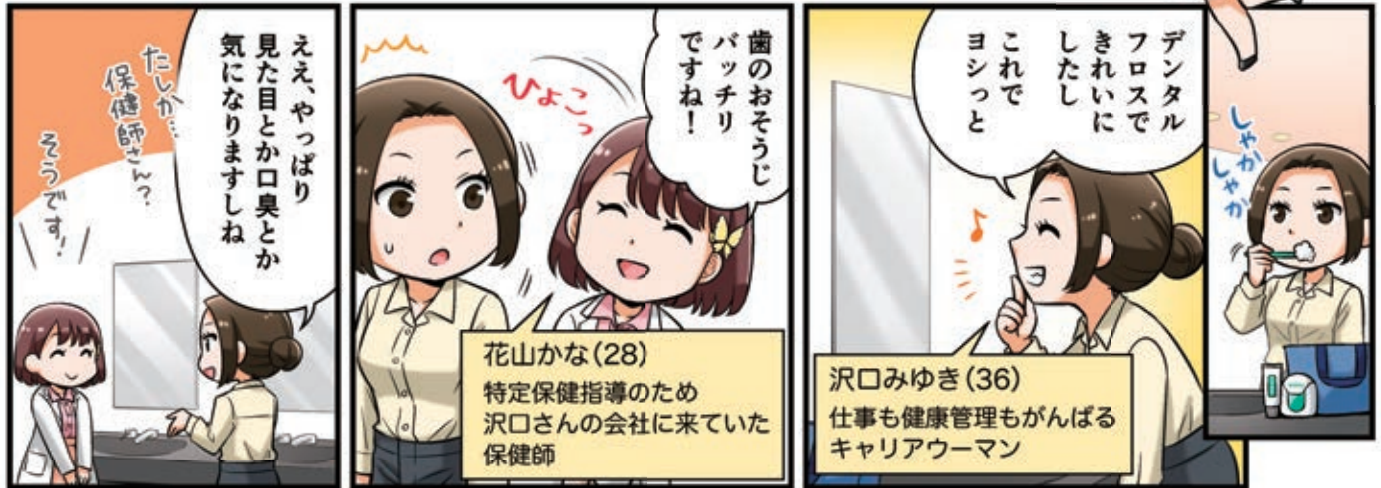
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

東京医科歯科大学大学院

健康推進歯学分野教授

川口陽子



口の中のトラブルが 全身で病気を 引き起こす?!

「歯や口の健康は口の中だけの問題」ととらえている方もいるかもしれませんが、現在は歯や口の中の病気がからだ全体の健康状態に影響することが指摘されています。

特に今注目されているのが、**歯周病と糖尿病の関係**です。糖尿病の人は免疫力が低下するため歯周病が悪化しやすく、また、歯周病があると糖尿病も悪化しやすいといわれています。それ以外にも歯周病菌が**動脈硬化や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産の原因の一つ**となることもわかってきました。さらに、歯周病が進んで歯が抜けてしまうと、**認知症のリスク**が高まります。また、肩こりや頭痛、顎関節症、腰痛などについても、実は歯に原因があったというケースが多く報告されています。

歯の健康の

今と昔

昔

歯の健康は口の中だけの問題

口臭や見た目のことは気にしていたけど...



今

歯の健康はからだ全体に影響する

全身の健康のためにも
普段の歯のケアが
とても重要なんです!



歯の健康を保つコツ

→ 毎日のケアと定期的な歯科健診がポイント

歯みがき

毎日正しいブラッシングで歯垢*を除去する。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと便利。口をゆすぐときは歯みがき粉に含まれる**フッ素（歯の修復を助ける）**が流れないように、少量の水で**軽くゆすぐ程度に**。

*歯垢（プラーク）：歯の表面についた細菌や食べかすのかたまり

食生活

バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけ、だらだらと間食をしない（特に糖分のとりすぎに注意）。よく噛んで食べ、歯周病菌やむし歯菌が増えるのを抑える効果があるだ液をしっかり出すことも大切。

禁煙

たばこは歯周病や口腔がんのリスクを高める。また、ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良を起こし、歯科治療をしても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。

みがき方のポイント



◀ 歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かす

▼ みがき残しが多いところは念入りに



年1回は歯科健診を

歯のチェックだけではなく、みがき方の指導や自分ではとれない歯石も除去してもらえます。



歯みがきの常識にも
変化が...

大切なのは
回数よりも
ていねいさ



ひと昔前には「毎食後3分以内に、3分間、1日3回歯をみがこう」という「3-3-3運動」が推進されていましたが、現在は時間ではなく、自分の歯・口の状態や生活スタイルにあったみがき方が推奨されるようになっていきます。

1日3回、毎食後に必ず歯をみがいたとしても、適当にみがくだけでは歯についた汚れは落としきれません。それよりは、1日1回でも十分に時間をかけて、ていねいにみがいたほうが効果的とされています。なお、**寝ている間はだ液の分泌量が少なくなり、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前の歯みがきは特に念入りにおこないましょう。**

がんばり屋さんの あなた、 心臓は大丈夫？

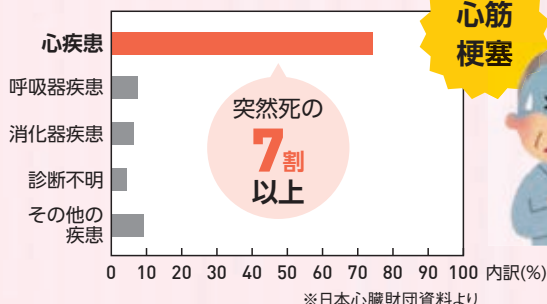
ハート検診



突然死の原因の7割以上は心疾患です

突然死の原因の7割以上は心疾患です。心疾患は40歳を境に(特に男性において)罹患率が増加することがわかっています。心疾患は一旦発作が起きると救命が困難であるため早期発見、早期治療が重要です。

■突然死の原因疾患内訳



心筋
梗塞

心不全

健保からハート検診の補助金がでます

※40歳以上の方対象

ハート検診の 受診方法は？

一般検査と同時に受診可能です。健診予約の際、オプション検査に表示されるハート検診を選択ください。

※40歳以上、またハート検診対応施設のみ

なお、ハート検診はアボット健保より5000円の補助金がでます。そのため施設によっては自己負担なしで検査を受けることが可能です。また超過分はカフェテリアポイントで支払いが可能です。年に一度、がんばり屋さんの心臓をチェックしてみてもいいかもしれません。

5,000円
補助します！

心疾患はハート検診(血液検査)で 広く見つけることができます

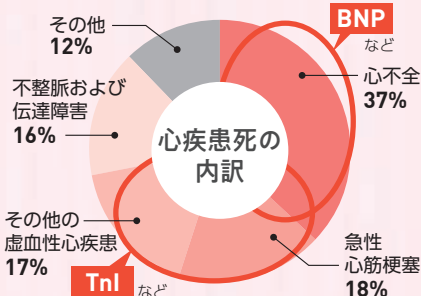
ハート検診を 受けるには？

血液検査で可能です。

採血によって
TnIとBNPを測定する
「血液検査」を行います。

TnI検査とBNP検査を組み合わせることによって、潜在的に心疾患を広く見つけることが可能です。

心電図検査も有効ですので、併せての受診をおすすめします。



※厚生労働省 平成27年人口動態統計より

■ハート検診対応施設一覧

都道府県	医療機関名
東京都	バリュー HRビルクリニック
東京都	医療法人財団 健貢会 東京クリニック
東京都	医療法人社団赤坂記念小湊会 メディカルスクエア赤坂
東京都	医療法人社団 重宣会 鈴木胃腸消化器クリニック 健診センター
東京都	一般財団法人 近藤記念医学財団 富坂診療所
東京都	PL 東京健康管理センター
東京都	芙蓉診療所 成人病医学センター
福岡県	医療法人 原三信病院 健康管理センター

アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

「今」という瞬間を生きるために ～「マインドフルネス」とは何か～

私達は日頃、考えることに多大なエネルギーを費やしています。多くの方にとって、よりよい決断をするために情報をたくさん外部から取り込み考えることは、至極当然のことでしょう。逆に「よりよい決断をするには、何も考えないことだ」と言われたら違和感があるのではないのでしょうか。しかし、マインドフルネスの視点で考えると、これも真実と言えるのです。では「マインドフルネス」とは何か?紹介いたします。

マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、『「今」という瞬間に完全に注意を集中した意識状態』を意味します。何かを考えるのではなく、目の前で起きている事実を客観的に、そして注意深く認識している状態です。

実際に、数分間ご自身のこころの動きに注意を集中してみてください。現在よりも、過去や未来に思いを馳せている時間のほうが、圧倒的に長いことに気づかれると思います。例えば、今「雨が降っている」としましょう。事実は「雨が降っている」ことのみです。しかし私達は、「雨が降っているから…体調が悪くなる」など、過去の記憶に基づいて思考し、目の前の現実には当てはめてしまいがちです。

あるいは、「将来こうなったらいいな」などと考えごとをしている間に、いつのまにか家に着いていて、途中の道のりは全く覚えていないというようなことも、経験があるのではないのでしょうか。つまり、私達は想像以上に目の前の事実を味わっていないのです。こういった無意識のメカニズムが心を支配していると、決断や行動に影響が及んできます。

マインドフルネスな状態に近づくために

よく用いられるのは「瞑想」です。アメリカでは、瞑想をセルフマネジメントの一環として取り入れているビジネススクールがあります。日本でも、京セラの創業者である稲盛和夫氏は有名な瞑想家であり、ご自身の生き方や経営における決断に活かされていたという話があります。

時には思考から離れ、マインドフルネスな状態に身を置いてみませんか?そして、過去の記憶や感情に流されないように、注意深くご自身を観察してみてください。そうすることで、今までとは違った瞬間瞬間の豊かさを味わい、思い込みのフィルターを通さない決断に近づくことができるでしょう。



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

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。

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。

2 接種期間

2019年10月1日から2020年2月29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歳以下のお子様が2回接種した場合は合算請求(上限3,500円)することができます。(支払った費用は合算して記入、接種日は2回分の日にちを記入して2回分まとめてご請求ください。)
- 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。

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いでください。

① 青空 太郎 様	領収書	② 令和元年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

2020年3月6日(金) アボット健康保険組合必着

お支払いは、申請書にご記入いただいた被保険者名義の口座にお振込みいたします。

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



「消費増税に伴う診療報酬改定」と
「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための
健康保険法等の一部を改正する法律案」の概要より



どう変わる? わたしたちと健康保険組合を 取り巻く動き

消費税率10%への 引上げに伴う 初診料等の改定



2019年10月の消費税引上げに伴い、医療機関、薬局等の仕入れにかかる消費税負担が増加することから、基本診療料・調剤基本料への上乗せを中心に、医療費が引上げられました。

改定内容の一例

項目	2019年 9月まで	2019年 10月より	項目	2019年 9月まで	2019年 10月より
医 科	初診料	2,820円 → 2,880円	歯 科	初診料	2,370円 → 2,510円
	再診料	720円 → 730円		再診料	480円 → 510円
	オンライン診療料	700円 → 710円	調 剤	調剤基本料(1)	410円 → 420円
	小児外来診療料 (初診時)	5,720円 → 5,990円		一包化加算 (42日以下)	320円 → 340円
	小児かかりつけ 診療料(初診時)	6,020円 → 6,310円		かかりつけ 薬剤師包括管理料	2,800円 → 2,810円

※実際は2～3割負担となります。

※このほか、入院料、手術料、訪問看護療養費等も引上げられました。

被扶養者等の 要件の見直し

2020年4月1日施行

現在、健康保険が適用される配偶者や子、親などの被扶養者の認定については、一定の条件を満たせば国内外に関わらず対象となっていますが、医療保険の適正な利用の確保のため、**原則として国内に居住しているという要件が導入**されます。

- 留学生や海外赴任に同行する家族など一時的に国外に居住し、国内に生活の本拠がないとまではいえないケースなど、一定の例外が設けられます。
- いわゆる「医療滞在ビザ」で来日して国内に居住する者については、健康保険の対象とはなりません。

オンライン資格 確認の導入

医療機関を受診したとき、被保険者証またはマイナンバーをカードリーダーで読み取ることにより、健康保険組合の加入者であることがオンラインでわかるようになります。これにより、健康保険組合の事務作業が軽減され、患者本人にとっても自分の薬剤情報等の閲覧が可能になります。導入につきましては、アボット健保でも検討中です。

サラダサーモン入り 秋の炊き込みご飯



1人分 ●371kcal
●塩分1.3g

材料(作りやすい分量・4人分)

サラダサーモン	2切れ
しめじ	1/2パック
まいたけ	1/2パック
えのき	1/2袋
にんじん	1/4本
油揚げ	1/2枚
だし汁	3/4カップ
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
米	2合
青じそ	適量

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げておく。
- 2 しめじとまいたけは小房に分け、えのきは根元を除いてから半分に分ける。にんじん、油揚げは細切りにする。
- 3 2とAを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- 4 炊飯器に1と3(3は汁ごと)を入れて目盛りまで水を加え、かるく混ぜ合わせてから、通常の炊飯と同じように炊く。
- 5 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。サラダサーモンをほぐして加え、崩しすぎないようにさらに混ぜる。器に盛りつけ、千切りした青じそを散らす。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

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

*4人分(2合)で作るほうが美味しく炊き上がるのにおすすめですが、半量にして2人分で作ることもできます。

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」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