

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふぁみりんく

2020.5

Vol.

19

Contents

2020年度予算のお知らせ..... 2

**2020年度
保健事業計画**..... 4

アレルギーについて知りましょう!..... 8

女性の健康とライフステージ..... 10

アボット健保の
「電話によるこころの健康相談」..... 12

本当はこわい目の病気..... 13

被扶養者異動の届出が必要なとき..... 14

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



2020年度 予算のお知らせ

介護保険料率を13.0%から 17.0%に改定しました

2020年2月20日、第21回組合会が開催され、2020年度予算と保健事業計画が承認されました。2020年度予算は納付金が467百万円と大幅増となるものの、前年度途中の事業所加入による被保険者数の増加を反映し、収支では319百万円の黒字予算となりました。

一方、介護保険においては2020年度からの総報酬割への全面移行の影響により、前年度より介護納付金が229百万円増となったため、保険料率を13%(13/1000)から17%(17/1000)に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。2020年度の予算総額は下記のとおりです。

収入支出予算額

3,089百万円

被保険者1人当たり

**852千円
(85万2,154円)**

■ 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。2020年度は被保険者数の増加等を反映し、保険料収入は前年度決算見込額に対し、549百万円増の3,009百万円といたしました。

主な支出

支出全体では令和1年度決算見込に対し1,058百万円増となりました。高齢者医療制度への納付金が大幅に増加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75%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。2020年度は4月の診療報酬改定と、医療費の高額化傾向に備え、204百万円増の1,195百万円といたしました。一人当たりでは、330千円(329,929円)となります。

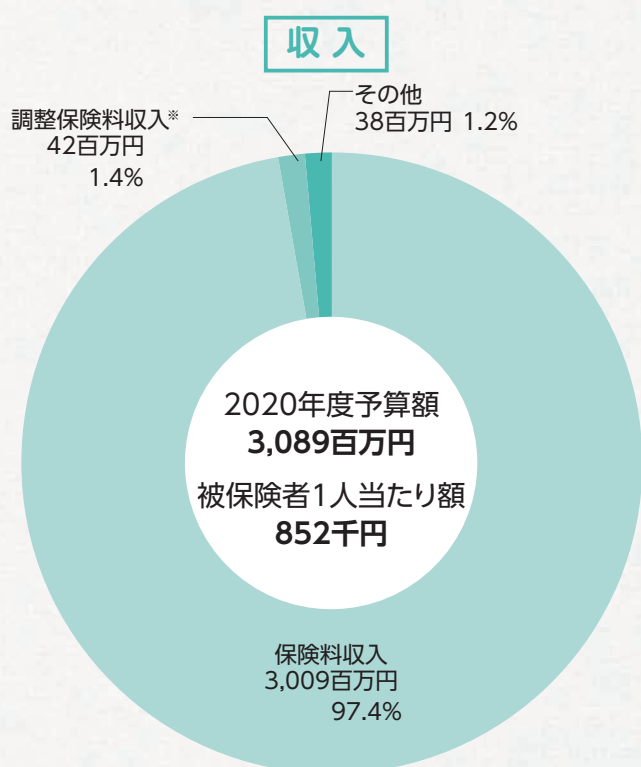
■ 各種納付金

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。

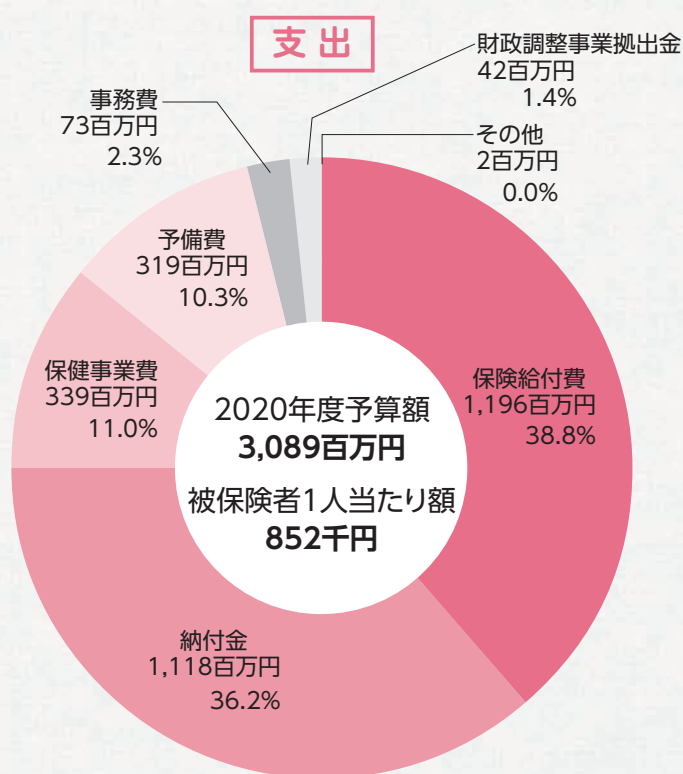
2020年度は、納付金全体で前年度決算見込より大幅増の467百万円の1,118百万円となりました。一人当たりでは約8万円増の309千円(308,522円)の支出となります。

納付金は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重くなっていくものと予測されます。

2020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、アボット健保の運営に使えるのは一般保険料のみです。



予算の基礎数値

被保険者数	3,636人
被扶養者数	4,648人
平均標準報酬月額	741,430円
扶養率	1.28

■ 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。2020年度は特定健診・特定保健指導、重症化予防事業などをさらに推進するため、遠隔面談をとりいれた保健指導、未治療者対象とした保健師によるサポートプランなどを引き続き実施してまいります(5～7ページ参照)。保健事業費全体としては、前年度より52百万円増の339百万円を支出します。1人当たりでは94千円(93,616円)となります。

* * * * *

介護保険

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。2019年度決算見込の収支は保険料率を9/1,000から13/1,000変更したことにより約42百万円の黒字となる予定です。

2020年度予算は、2017年度より順次導入された介護納付金の総報酬制(2019年度は3/4の総報酬制→2020年度は全面総報酬制)と、影響が大きい健保に適用されていた減免措置がなくなったことにより、納付

金が大幅に増加します。そのため、昨年に引き続き保険料率を13/1,000から17/1,000に引き上げ、さらに2019年度決算残金より40百万円を繰り越し、13百万円の黒字予算といたしました。これは実質27百万円の赤字を意味しています。

■ 介護保険料率の変更

	2019年度	2020年度	増
事業主	6.500	8.500	2.000
被保険者	6.500	8.500	2.000
合計	13.000	17.000	4.000

単位(%)

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：2020年4月1日～2021年3月31日



2020年度

アボット健保の主な保健事業

健診への 参加勧奨 (とくに被扶養者)

- 被扶養者未受診者全員に受診勧奨ハガキを郵送
- 受診案内を自宅に郵送
- 幅広いオプション健診への費用補助

特定 保健指導の 徹底

- 遠隔指導を利用した保健指導の導入(受診率20%をめざす)

要治療 判定者への 受診勧奨

- 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)
- 二次検査の費用補助

若年 リスク者への 情報提供

- メールマガジン(年4回/40歳以下のハイリスク者)

こころ相談 窓口/電話 健康相談

- 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

健診結果の 見える化

- 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)

ヘルス リテラシー 向上

- 広報誌「ふぁみりんく」を自宅郵送(年2回)
- メールマガジン(年4回)

カフェテリア プランの 活用

- 健診等に使えるポイントを被保険者1人当たり30,000ポイント付与

感染症対策

- インフルエンザ対策として予防接種費用補助

2020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。

健康診断

*人間ドック以外、自己負担はありません。
人間ドック (日帰り5,000円／1泊15,000円)は
カフェテリアポイントが利用できます。

→ 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。



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
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

女性被保険者・女性被扶養者を対象に実施します。お住まいの近くにあるホテル、公的会館等で約2,200回開催されます。希望の施設で受けるには、早めの予約がおすすめです。

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

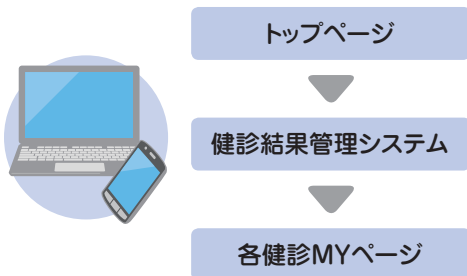
一般社団法人 全国健康増進協会
TEL 03-5803-3377
平日9:00~16:00 ※12:00~13:00除く
FAX 03-5803-3370



健診予約
システム
からも予約
可能です!

健診結果見える化チャート

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ができるサービスです。



ぜひ、
確認してみ
てください

遠隔面談による 特定保健指導 無料

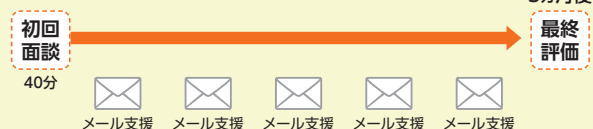
健診後、メタボリックシンドロームおよび予備群となった方へ特定保健指導を実施しています。皆さんがより受けやすいように、昨年度からスマホやタブレット、PCで受けられる遠隔面談によるプログラムを導入しています。3ヵ月間の短期集中で、健康的な生活習慣を身につけることができます。メールでご案内を受け取った方は、ぜひチャレンジしてください。

支援の流れ

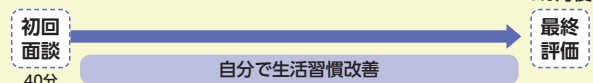
- 1 メールにて保健指導のご案内 ※40歳以上の方対象
- 2 メール記載のWEBサイトから予約
- 3 遠隔面談の実施(3ヵ月)

支援例

積極的支援 (メタボのリスクが高い方)



動機付け支援 (メタボリスクが中程度の方)



さまざまな
デバイスで
受けられます!

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。

保健師による サポートプラン 無料

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。

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

→ 治療が必要な
被保険者・被扶養者



対象となる方の数値

項目	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

→ 被保険者

カフェテリア プラン

4月に**30,000ポイント**付与されます。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。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。



リニューアル
して見やす
くなりました！

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

→ 被保険者・被扶養者

その他の事業

☎ 電話による健康・医療相談ダイヤル

☎ 0120-110-628

☎ 電話によるこころの相談窓口

☎ 0120-989-489 P.12

📅 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)。

📅 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。

📅 医療費通知

実際の医療費を健保のホームページから確認できます。

📅 「アボット健保ガイド」発行

ご家庭に保管してご活用ください。

📅 「健康づくり応援メルマガ」発行

健康づくりをサポートするメルマガを年4回配信します。



今回のテーマは「アレルギー」です。日本人の生活環境の変化により増加したアレルギーは、身近な疾患のひとつかもしれません。どのようなアレルギーがあるのか、アボット健保のアレルギー関連の医療費分析とともに見ていきましょう。

アレルギーとは？

人の体には、体内に入ってきたウィルスなどの「異物」を排除しようとする「免疫」という仕組みがあります。でも、免疫が過敏だと本来は無害なものを「異物」とみなしてしまうこともあります。こうした体の働きが原因で不都合な症状があらわれることを「アレルギー反応」といいます。

アレルギー反応を引き起こす原因物質を「アレルゲン」といいます。アレルゲンには食物・薬物・室内のごみやホコリ、花粉やハウスダスト、ペットの毛やカビなど、触れたり吸い込んだりすることで体内に入り、じんましん・皮膚炎・喘息・発熱などを誘発します。

アレルギーで起こる主な症状

皮膚症状



じんましん・かゆみ・肌の赤みなど

呼吸器症状



鼻水・鼻づまり・くしゃみ・咳・喉がゼイゼイする・呼吸がしにくいなど

粘膜症状



目の充血・まぶたがはれぼったくなる・唇の腫れ・口の中がイガイガするなど

消化器症状



腹痛・嘔吐・下痢・胸のムカつきなど

神経症状



頭痛など

全身性症状

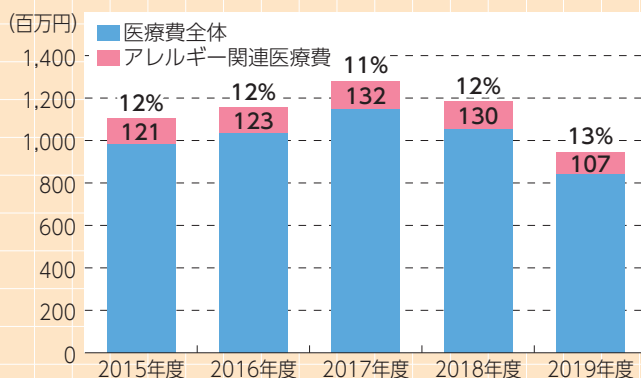


複数の症状が全身に現れる（アナフィラキシー）

アボット健保のアレルギー関連の医療費は？

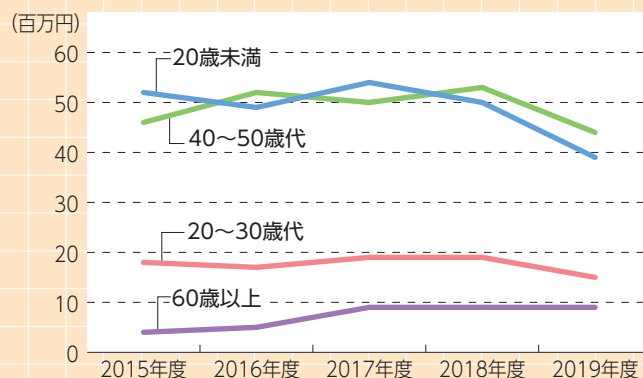
傷病名に「アレルギー」の名称があるレセプトデータを確認しました。アボット健保の全体医療費（被保険者・被扶養者）の約12%がアレルギーに係る医療費でした（表1）。年代別にみると、20歳未満と、40～50代の層の医療費が高いことがわかりました（表2）。

●表1 全体医療費とアレルギー関連医療費



・アボット健保加入者（被保険者・被扶養者）の医療費を比較しました。
・2019年度は4月～12月の9ヶ月間の医療費です。

●表2 年代別・アレルギー関連医療費



ついて知りましょう!

監修:医療法人社団バリューメディカル
バリューHRビルクリニック

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。

主なアレルギー疾患とは?



アレルギー性鼻炎

花粉(花粉症)、ハウスダスト、カビなどが主な抗原です。



アレルギー性結膜炎

目の表面に花粉などアレルギーが付着して、結膜に炎症を起こします。



アトピー性皮膚炎

幼児期・子供の間で、ここ20～30年の間に大幅に増えている疾患です。最近では大人になってからの発症や悪化も多くみられます。



気管支喘息

低年齢層だけでなく成人の患者も増加。抗原を吸い込む、運動、ストレスなどが発作の引き金に。



花粉症

スギ、ヒノキなどの花粉が原因になって起こります。



食物、薬物、金属アレルギー

免疫機能や消化吸収機能に何らかの問題があると、吸収された食べ物などを害とみなし排除しようと多くの症状が起こります。吸入や皮膚接触、注射などの経路もあります。



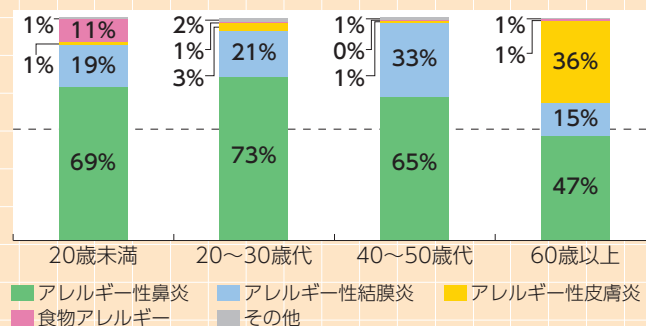
アナフィラキシー

抗生物質や鎮痛薬などの薬物投与や食物アレルギーが原因となることが多いです。

どんなアレルギー疾患が多い?

アボット健保の2018年度のレセプトで、アレルギー疾患の割合を年齢層別に分析しました。どの年齢層でも、アレルギー性鼻炎が多く占めています。20歳未満は食物アレルギー、60歳以上はアレルギー性皮膚炎が他の年齢層と比較すると、より多めであることが見られました。

アレルギー疾患の割合(年齢層別)



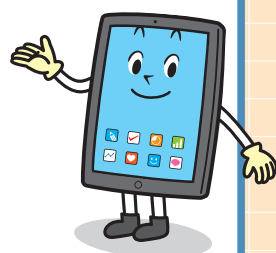
アナフィラキシーとは?

アレルギー反応による複数の症状が急激に現れ、血圧の低下や意識の乱れが見られる状態を「アナフィラキシーショック」といいます。命に関わるため、以下の症状が見られるときは、すぐに救急車を呼びましょう。

- ・我慢できないほどの腹痛
- ・犬が吠えているような咳
- ・ゼイゼイする呼吸
- ・尿や便をもらす
- ・繰り返す嘔吐
- ・強い咳き込みが続く
- ・ぐったりしている
- ・意識がもうろうとしている
- ・喉がしめつけられるように苦しい
- ・息がしづらい
- ・脈が弱く不規則
- ・唇や爪が白っぽい



戦後、日本人の生活および生活環境は大きく変わりました。住宅は通気性の良い住まいから密閉性の高いものへ、さらに車の排気ガスなど大気汚染の問題もあります。こうした生活環境の変化からここ数十年の間にアトピーや花粉症、気管支喘息などのアレルギー疾患で悩む人はすごい勢いで増えています。完治が難しいですが、原因となるアレルギーを遠ざけることで症状を軽減することは可能です。**家の中を清潔に保ち、規則正しい生活、バランスのよい食生活を心がけ、かかりつけ医と相談しながら適切な治療を受け、各々が症状を自身でコントロールしていく**努力をすれば快適な毎日を過ごせるでしょう。



女性の健康と

*エストロゲンの働き

女性ホルモンには、女性らしい身体をつくるエストロゲンと妊娠を助けるプロゲステロンの2種類があります。エストロゲンは、女性らしい身体をつくる働きに加えて、血管をしなやかにしたり、骨を強くしたり、内臓脂肪の蓄積を防いだりする働きもあります。とくに成熟期には女性の健康を守る強い味方になります。

思春期

エストロゲンが増え始め、 月経痛など女性特有の 症状が現れる

月経が始まって数年は、からだはまだ十分に发育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。また、この時期は過剰なダイエットによる無月経にも注意が必要です。

成熟期

エストロゲンの分泌が 盛んになり、 月経トラブルが多くなる

現代の女性は、昔に比べ妊娠・出産の回数が減っているため、生涯における月経の回数が増えています。そのため月経困難症などの月経トラブルが増加しています。**重い月経痛は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のことも多いのですが**、下腹部の痛みや月経異常*などのサインが出ていても放置している人が多いようです。とくに若いうちから月経痛が重い人は、子宮内膜症のリスクが高くなります。子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので、将来、妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。

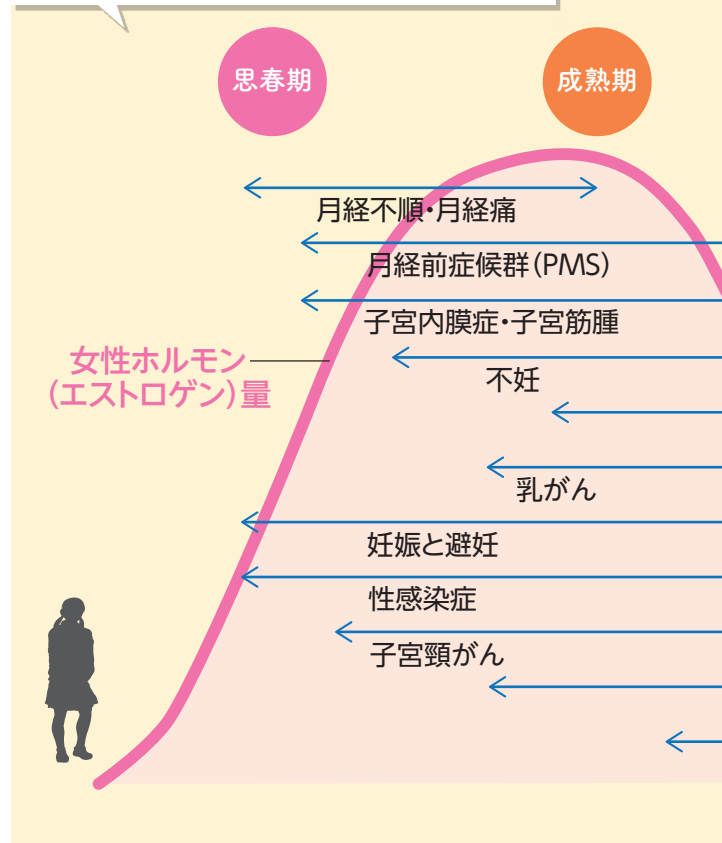
*月経周期が短い・長い、経血量が多い・少ないなど

ココが
ポイント

痛み止めが欠かせない・生活に支障が出るくらいの痛みがある人は婦人科へ。原因となっている疾患を治療するとともに、鎮痛薬、漢方薬、子宮収縮抑制薬、低用量ピルなどを使うことで、毎月の痛みをぐっと楽にすることができます。



女性のライフステージと健康課題



女性を襲う“もうひとつの波”

女性ホルモンは右図のように周期的に変化し、エストロゲンが多い卵胞期は心身の状態が安定しますが、プロゲステロンが多い黄体期は不安定になりがちです。とくに月経前の心身の不調（イライラ、落ち込み、乳房や下腹部の張りなど）を月経前症候群（PMS）といい、多くの女性が経験しています。**女性は毎月の月経周期においても変化の波にさらされている**といえます。PMSの症状は漢方薬、精神安定剤、低用量ピルなどで軽減できますので、悩んでいる人は婦人科へ。

■月経周期と女性ホルモン



て お き た い

ライフステージ

監修 聖路加国際病院副院長 女性総合診療部部长 百枝 幹雄

女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっています。男性の病気が食生活や喫煙・飲酒などの生活習慣によるものが多いのに対し、女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。



更年期

エストロゲンが急激に減少し、更年期症状が現れる

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌量が急激に減少します。その変化に身体はついていくことができず、**のぼせやイライラ、発汗や疲労感などさまざまな症状が現れ、人によっては日常生活に支障をきたす**ほどになります。これが更年期障害です。

ココがポイント

更年期障害かな? と思ったら、まずは婦人科や女性外来へ。ホルモン補充療法や漢方薬などを使うことにより、つらい症状を軽減できます。医師と相談して自分に合った治療法を選びましょう。カウンセリングや心理療法も有効です。

生活習慣病のリスクにも注意

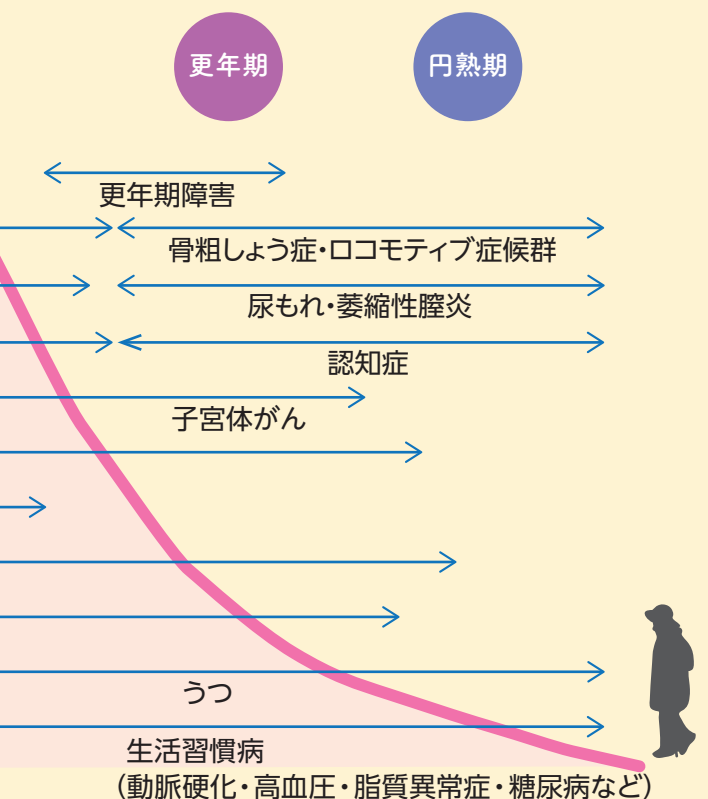
エストロゲンによって保たれていた血管のしなやかさが失われ代謝機能も低下するため、男性と同様に生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）のリスクが高まります。骨も弱くなるため骨粗しょう症にも注意する必要があります。将来、要介護や寝たきりにならないためには、この時期に食事や運動などの生活習慣を見直すことがポイントです。

円熟期

エストロゲンが乏しくなり、元気な老後への準備が必要になる

生活習慣病やがんに加え、フレイル*などのリスクも増えてきます。定期的な健診はもちろん、食事や運動など年齢に応じた生活習慣の改善を実践し、健康寿命をのばす生活を心がけることが大切です。

*加齢や病気によって心身の活力が低下した状態。



女性の体調管理のポイント

●婦人科のかかりつけ医を持つ

今は月経痛、PMS、更年期障害などにもよい治療法があります。婦人科医であれば、ライフステージに合わせたサポートをしてもらえます。

●セルフケアも忘れずに

カフェイン、お酒、冷たいものは控えめにし、喫煙者は禁煙を。軽い運動やリラックスする時間をつくり、ストレスをためないことも大切です。

●定期的に健診を受ける

会社や健康保険組合が実施している健診（乳がん・子宮がん検診含む）の対象となっている人は、必ず受けるようにしましょう。

●男性や周囲の人の理解も大切

女性の健康について正しい知識を持つことは不要なトラブルを防ぎ、お互いを理解することにつながります。

アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

相談例のご紹介～どんなことでもご相談いただけます～

「電話によるこころの健康相談」は、メンタル不調の方が相談するところと考えておられる方が多いかもしれませんが、そうではなく、どんな相談でも受け付けています。組合員の皆様に、よりお気軽に相談をご利用いただけますよう、今回は、メンタル不調以外の相談例を紹介いたします。

1 介護に関する相談

「父親が認知症で突発的な行動がある。受診させたいが姉が反対していてできず、葛藤から相談者自身も抑うつ的になってきている」

相談後の経過 父親の問題については、最寄りの地域包括支援センターを紹介し、そちらで家庭への訪問も含めて具体的な解決法を検討してもらった。相談者自身については、カウンセリングでいまの気持ちを吐きだしていただき、状況を整理した。相談者自身が落ちついた段階で、あとの問題は地域包括支援センターとの継続相談で解決に向け行動していくこととし、カウンセリングは終了した。

2 ワーク・ライフ・バランスに関する相談

「仕事が多忙で子育ての時間がとれない」

相談後の経過 相談者と継続的にカウンセリングを行い、いま何が問題になっているのかを整理し、今後何を大事に生活していくかを話し合った。その結果、これまで迷惑をかけたくないという思いから相談することが出来ていなかった上司や総務部門へ相談をすることが出来、会社の制度（育児中のサポート）を活用して、両立ができるようになった。



3 キャリアに関する相談

「定年が近くなり、リタイア後の生活について考えたい」

相談後の経過 カウンセリングの場で、相談者がこれまでの人生でどんな価値観を大切にしてきたのか、それを今後の生活にどのように組み込んでいくのか、じっくりと振り返る時間を提供した。カウンセリング終了時には、定年後の生活についてのイメージが出来るようになった。

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**

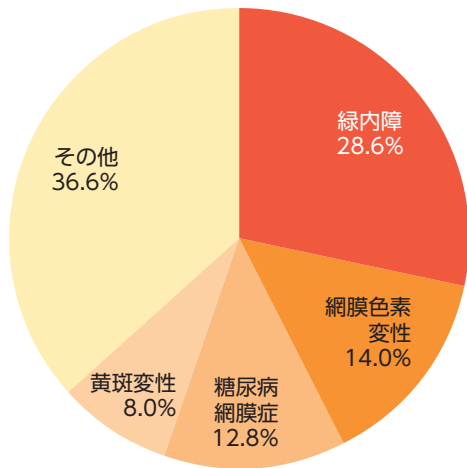
怒りの感情のコントロール、
人間関係の悩みなど
お気軽に
ご相談ください。

● 受付時間：月～土 9:00～21:00



目の病気は自覚症状なく進行します。とくに40歳以上になると、下記のような目の成人病にかかる人が増えてきます。眼科での定期的なチェックをおすすめします。

視覚障害(失明等)の原因疾患



※厚生労働省「難治性疾患等政策研究事業」
網膜脈絡膜・視神経萎縮症に関する調査研究班(2015)

本当はこわい 目の病気



緑内障

国内における失明原因の第1位

眼圧の上昇などで視神経に障害がおこり、次第に視野が狭くなる病気です。急性で起こる場合もありますが、多くの人がかかる慢性緑内障の場合、ゆっくり進行するため自覚しにくく、発見が遅れがちになります。障害された視神経は回復しませんが、早期に発見し治療を続ければ、進行を抑えることはできます。

こんな方は要注意!

- 血縁に緑内障の人がいる ● 近視が強い
- 冷え性 ● 片頭痛がある
- 高血圧 ● 糖尿病 など

予防のポイント

日本人は眼圧が上がらないタイプの正常眼圧緑内障が多いため、健診では眼圧検査だけでなく、眼底検査等も受ける必要があります。

糖尿病性網膜症

糖尿病の3大合併症のひとつ

血液中の糖によって目の毛細血管が損傷してしまう病気で、年間約3,000人が糖尿病性網膜症で失明しています。しかし、血糖値を十分にコントロールすれば発症・進行を抑えることができます。高血糖が原因で起こる目の病気には白内障もあります(糖尿病性白内障)。

こんな方は要注意!

- 糖尿病・糖尿病予備群
- 血糖コントロールが不十分
- 糖尿病だが眼科を定期受診していない

予防のポイント

糖尿病の境界域レベル(HbA1cが6.5%以上、空腹時血糖126mg/dl以上)から網膜症は発症します。境界域の人、軽症の人でも要注意です。

加齢黄斑変性

最近増えている目の生活習慣病

年齢とともに網膜の中心部分の黄斑部に異常がおこり、視野の中心がゆがんだり暗くなったりする病気です。病状によっては急速に視力低下がおこり失明に至るため、早期発見が重要です。物がゆがんで見える、見え方がおかしいと感じたらすぐに眼科を受診しましょう。

こんな方は要注意!

- 遺伝 ● 紫外線を浴びる機会が多い
- 喫煙者 ● 高血圧 など

予防のポイント

紫外線から目を守る、禁煙をする、緑黄色野菜や魚介類を積極的にとるなどの生活改善が予防につながるということがわかっています。

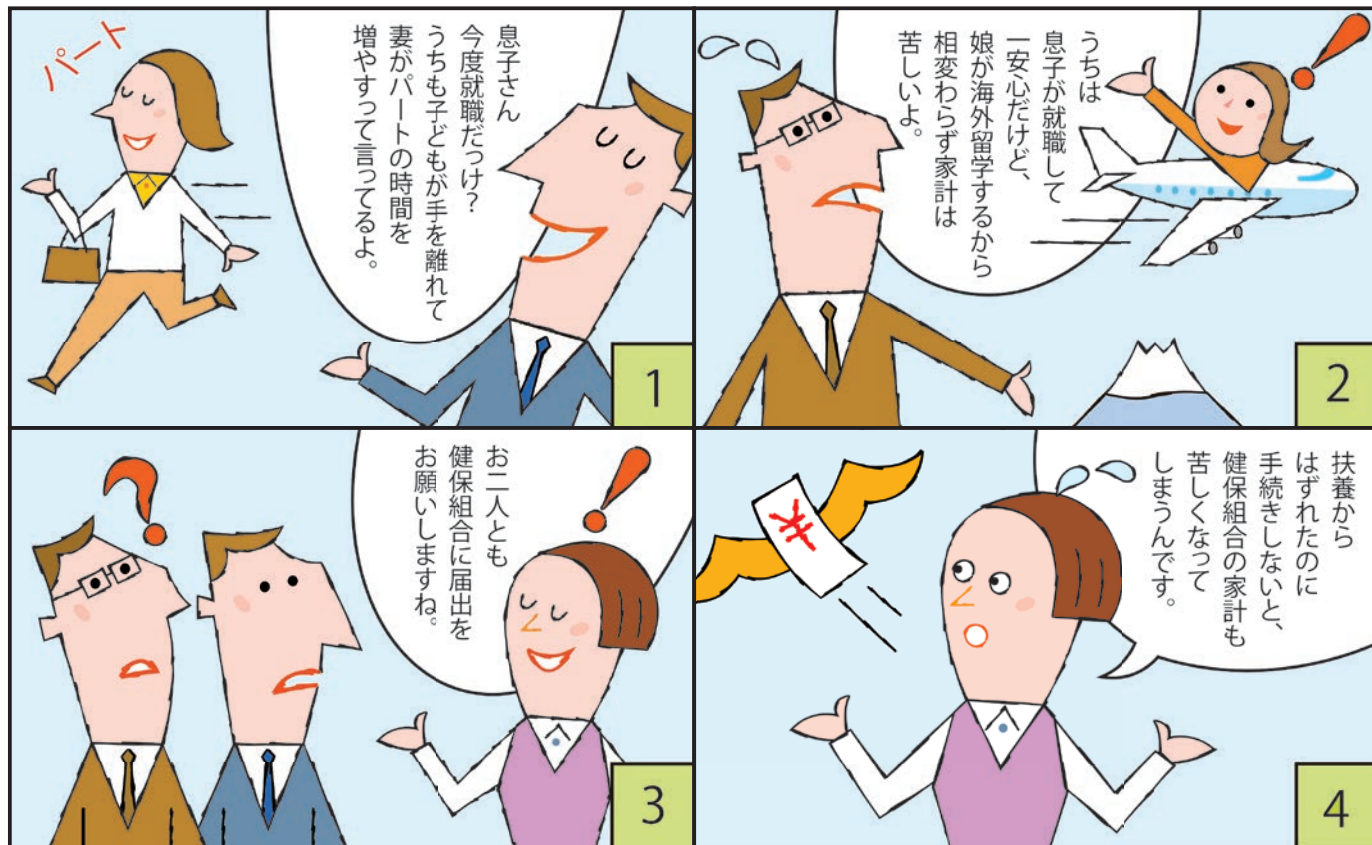
マンガで納得!?

健康保険

我が家の変化。

被扶養者異動の届出が必要とき

健保組合の被扶養者になっているご家族が、就職したり収入が増えたときなどは、扶養からはずす手続きが必要です。



納得その

1

こんな場合は、
扶養からはずれます

- ・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(60歳以上または障害者は180万円、従業員501人以上の会社などで働く人は106万円)以上見込まれるとき。
- ・雇用保険から失業手当を受給したとき
- ・月額が3,612円(60歳以上または障害者は5,000円)以上受給するとき。
- ・結婚して配偶者の扶養に入ったとき ・離婚したとき
- ・同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- ・扶養している人への仕送りをやめたとき など

納得その

2

原則として国内居住が
被扶養認定の条件です

2020年4月より、被扶養者になれる条件に“国内に居住していること”が追加されました。ただし外国に留学する学生などは例外的に被扶養者になれます。

納得その

3

扶養からはずれたときの
手続き

会社のご担当者を通じて、下記の書類を健保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)

納得その

4

扶養からはずす手続きを
しないと…

扶養からはずさない、被扶養者の資格がない人の医療費を健保組合が負担することになってしまいます。

また、健保組合が国に納める納付金の額の算出には、その健保組合の加入者の人数も関係します。扶養からはずさないとその人の分が加算されて余計な出費となり、健保財政を圧迫して、保険料が上がる原因のひとつにもなります。

日本の代表として 世界と戦うことが楽しい

競技者として最高の瞬間

僕は物心ついたときには水泳をはじめていたのですが、高校受験のとき、一般入試か、それとも水泳の推薦で行くかという選択肢があって、そこで水泳の推薦を選んだことがアスリートとして生きていく分かれ道だったかもしれません。高校2年のときに初めて日本代表に選ばれたのですが、その頃には自分は水泳を仕事にしていくのかもしれない、水泳でがんばりたいと思っていました。

今までで一番嬉しかったのは2012年のロンドンオリンピックでメダルを獲ったときですね。世界が注目し、限られた選手しか出ることのできないオリンピックは、スポーツで一番の大会。そこでメダルを獲れたことは競技者としては最高の瞬間でした。オリンピックを通じて、たくさんの経験や色々な出会いを得ることができましたし、それは自分の成長にとって、とても大きなものでした。

自然と湧き上がった水泳への想い

2016年のリオオリンピックでメダルを獲れなかったとき、正直、引退も頭によぎっていたんです。気持ちをリセットしようと2〜3か月オフを取ってもう一度自分の中から「水泳をやりたい」という気持ちが湧き上がってくるのを待ちました。その後、環境を変えてアメリカを拠点にトレーニングをはじめたんですが、日々練習を続けていくうちに「良い結果を出したい、メダルを獲りたい」って自然と思えてきたんですね。水泳が好きだし、日本代表として世界と戦うことも好きだし、楽しい。その気持ちが、僕が長く続けられている要因なのかなと思います。

30歳を迎えて、疲れが取れにくくなったり、身体面での変化はやはりあります。でもその分経験値や悪い時にどう修正するかといった対応力も身につけているので、そこをうまく活かしていきたいですね。

体調管理では、睡眠が一番大事。7〜8時間しっかりとるように心がけています。食事はそこまで気にしていません。カロリーを消費するスポーツなので、試合前は炭水化物を多めに摂るなどの調整をするくらい。オフの日は、友人と大好きな焼肉に行ったりして気分転換もしています。



競泳選手(背泳ぎ)

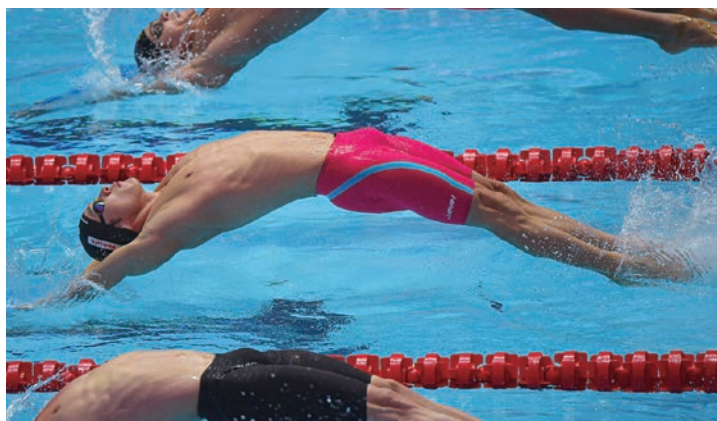
入江 陵介 さん

(イトマン東進)

東京オリンピックでメダルを

東京オリンピックの招致活動に携わらせていただいたので、東京オリンピックに対してはやはり特別な想いがあります。当時は23歳で、今の30歳の自分はまったく想像できていなかったのですが(笑)。

2019年の世界選手権が終わってからトレーニングなどを見直して、今とても良い手応えを感じることができています。何としてでも代表権を獲って、東京オリンピックの舞台に立ちたいです。そしてリオでは獲れなかったメダルを獲りたい。表彰台にしっかりと上られるよう、努力を惜しまずに地道にコツコツと積み上げて、必ず目標を果たしたいと思います。



入江陵介選手の公式ファンアプリ「IRIE SWIM TEAM」がダウンロード開始! 公式ブログやトレーニング動画など、素の入江選手を知ることができるコンテンツとなっています。プレミアム会員は初月無料。ダウンロードはApp Store・Google Playから。

Profile ● いりえ・りょうすけ



1990年、大阪府大阪市出身。0歳から水泳をはじめ、高校1年で200m背泳ぎの高校新記録を樹立し高校総体で優勝。以来、国内外の大会で数多くの記録を打ち立て活躍し、北京・ロンドン・リオと3度のオリンピック出場を果たす。ロンドン五輪では200m背泳ぎで銀メダル、100m背泳ぎで銅メダル、400mメドレーリレーで銀メダルと、3つのメダルを獲得。

©Gian Mattia D'Alberto / LaPresse

photograph: 遠藤直次

たけのこと 春キャベツの ピリ辛炒め



1人分 ●125kcal
●塩分1.0g

材料(2人分)

たけのこ水煮	150g
春キャベツ	3枚
桜えび(素干し)	10g
釜揚げしらす	20g
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
B にんにく(チューブ可)	1かけ
赤唐辛子(輪切り)	1本分

作り方

- 1 たけのこ水煮は熱湯にくぐらせてから縦に薄切りにする。春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにそれぞれ切る。Aは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油とBを入れて火をつけ、香りが立ってきたらたけのこと春キャベツを加えて中火で炒める。
- 3 2にAを加えてよく混ぜ合わせ、最後に桜えびを加えて全体を混ぜ、器に盛り付ける。仕上げにしらすをのせる。

- * にんにくのチューブを使う場合は飛びはねやすいため、2でたけのことキャベツを加えた後に入れ、よく混ぜ合わせてください。
- * 辛いものが苦手な方は、赤唐辛子を省くか、量を調整してください。
- * しらすをのせる前の状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

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

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