

ご家族と健保をつなぐ情報誌

# ふあみ りんく

2020.10

Vol.

20

## Contents

2019年度決算のお知らせ	2
2019年度に実施した主な保健事業	4
<b>巡回レディース健診の 予約を延長しました!</b>	7
<b>新しい生活様式で徹底予防! 感染症について知りましょう</b>	8
健康情報今と昔 がんの常識	10
アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」	12
<b>インフルエンザ 予防接種費用補助のお知らせ</b>	13
毎月の保険料 どう決まる?どう使われる?	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

## 一般勘定

### ● 概要

2019年度の予算時に比べ被保険者数が増加して収入増となった反面、支出はほぼ予算通りとなったため、収支は6億1,400万円の黒字となりました。なお、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、事業所編入により被保険者が増加し、予算額より約2億6,600万円(予算比110.3%)増の26億1,700万円となりました。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

被保険者増により、対予算で保険給付費(みなさまが病気やけがをしたときの医療費等)として支出が3,100万円増加したものの、納付金が4,100万円、保健事業費が110万円減少したことにより、全体では予算より700万円の支出減となりました。保険給付費では出産育児一時金や家族にかかる医療費の伸びが目立ちました。

納付金については、前期高齢者納付金が前年度に比べ大幅に減少しましたが、これは前々年度との精算額の影響による一時的なものであり、前期高齢者医療における財政状態が好転したわけではありません。後期高齢者支援金においては前年度比102.2%とやや増加し、重い負担であることには変わりありません。前期高齢者納付金の減少に伴い、全体では6億5,100万円(前年度比48.2%)となりました。

\*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。

保健事業費については、ほぼ前年度並みの2億7,800万円支出しました。みなさまの健康づくりのための費用として、健診費用補助、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、各種健康相談事業、カフェテリアプランサービス等に支出しました。2019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。

収入合計 26億9,391万円

支出合計 20億7,975万円

収入支出差引額 6億1,400万円

## 2019年度 決算のお知らせ

アボット健康保険組合の2019年度決算が、2020年8月4日に開催された第22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。

# 介護 勘 定

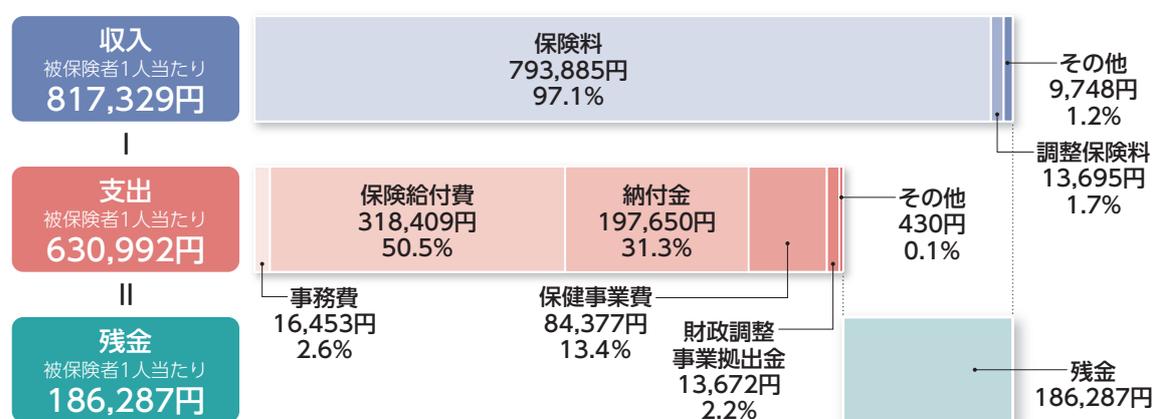
2019年度から介護保険料率を9%から13%に改定しました。  
2020年度からは17%へ改定しています。

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。2019年度は保険料率を13%に引き上げたことと、被保険者増の影響もあり、保険料収入は予算比109.4%（2,700万円の増）となりました。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増加したものの、6,100万円の黒字となりました。

介護保険の収支は3億1,100万円の収入に対し、支出は2億4,500万円となり、決算残金6,100万円は法定準備金と繰越金に充当しました。



## グラフで見る収支（一般勘定）と1人当たりの金額



## 2019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	2,616,646	793,885
	調整保険料	45,139	13,695
	繰入金	0	0
	その他	32,130	9,748
	<b>合計</b>	<b>2,693,915</b>	<b>817,329</b>
支出	事務費	54,228	16,453
	保険給付費	1,049,476	318,409
	納付金	651,456	197,650
	保健事業費	278,107	84,377
	財政事業拠出金	45,064	13,672
	予備費	0	0
	その他	1,418	430
	<b>合計</b>	<b>2,079,749</b>	<b>630,992</b>
	<b>収支差引額</b>	<b>614,166</b>	<b>186,287</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	310,851	148,875
	繰入金	0	0
	その他	1	0
<b>合計</b>	<b>310,852</b>	<b>148,875</b>	
支出	介護納付金	249,855	119,662
	還付金	7	3
	予備費	0	0
	<b>合計</b>	<b>249,862</b>	<b>119,666</b>
<b>収支差引額</b>	<b>60,990</b>	<b>29,210</b>	



# 2019年度に実施した 主な保健事業



## 健康診断の費用補助

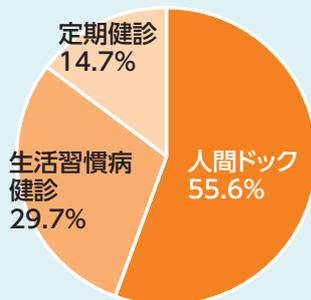
一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、巡回レディース健診及びオプション健診等の費用補助を行いました。

### 基本健診

事業所編入で被保険者が増加した影響もあり、240名増加しました。2017年度から導入した巡回レディース健診を利用する方も増えています。二次健診に対しては153名に費用補助しました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
人間ドック	1,541名	367名	1,908名	+149名
生活習慣病健診	844名	165名	1,020名	+54名
定期健康診断	469名	37名	506名	+37名
合計	2,865名	569名	3,434名	+240名
前年差	261名	-21名	240名	

### 基本健診受診者の内訳



### オプション健診

オプション検査の多くは無料であり、自己負担のある検査はカフェテリアポイントを使って受診できます。事業所編入により、とくに婦人科検診を受ける方が増加しました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
婦人科健診				
乳がん	433名	454名	937名	+112名
子宮がん	477名	427名	904名	+119名
胃部検査(X線)	36名	48名	84名	+60名
腹部超音波検査	40名	70名	471名	+22名
骨粗しょう症検査	353名	159名	512名	+61名
肝炎ウイルス検査	379名	99名	478名	+260名
前立腺がん検査	586名	4名	590名	+65名
大腸がん健診	73名	22名	95名	+57名
脳ドック	48名	8名	56名	+30名
アミノインデックス	17名	0名	17名	-3名
BNP検査	145名	20名	165名	+11名
ハート検診	76名	10名	86名	-61名
合計	3,074名	1,321名	4,395名	+689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)。巡回レディース健診の利用者増加により、被扶養者の受診率は48.1%から54.3%に増加しました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年比
対象者	2,313名	938名	3,251名	113.5%
受診者	1,890名	509名	2,399名	109.0%
受診率	81.7%	54.3%	73.8%	96.0%

## 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。2019年度は162名の方がチャレンジし、105名が終了しました。前年度に比べて対象者を拡大しましたが、スマホやPCで気軽に受けられる「遠隔による特定保健指導」を導入したことにより、実施率・終了率とも増加しました。

	対象者	実施者(実施率)	終了者(終了率)
積極的支援	344名	87名(25.3%)	51名(58.6%)
動機付け支援	255名	75名(29.4%)	54名(72.0%)
合計	599名	162名(27.0%)	105名(64.8%)

## 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15名の方に実施しました。

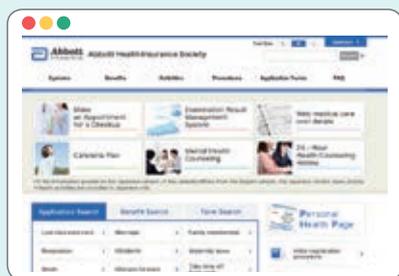
## 健診MYページの運営

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

ホームページでは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などができます。2019年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。2020年7月からは利便性を高めるため、英語版も公開しています。

英語版も公開!



## カフェテリアプランによる各種サービス

1名あたり30,000ポイントを付与しました。2019年度の利用ポイントは89,102千ポイント、ポイント利用率は56.3%でした。使用されなかった60,483千ポイントは2020年度への繰り越しとなりました。

※カフェテリアプランについては6ページに特集しています。

### カフェテリアプラン 人気ランキング

※( )内前年度比

1位	健康関連商品	5,188万ポイント (317.5%)
2位	健康診断	1,780万ポイント (109.1%)
3位	旅行・宿泊	746万ポイント (100.0%)
4位	健康食品・サプリ購入	451万ポイント (169.7%)
5位	レジャーチケット	350万ポイント (77.3%)

## 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、みなさまのご自宅に送付しました。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、「データヘルス計画」シリーズなどを掲載しました。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。



## メールマガジンの発行

データヘルス計画の一環として、「ヘルスリテラシーの向上」を目的に「健康づくり応援メルマガ」を2019年度からスタートさせました。健保からのお知らせや、健康にまつわるニュースをイラスト付きで年4回発信しました。

## インフルエンザ予防接種費用補助

上限3,500円として、3,717名の方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。

※2020年度のインフルエンザ予防接種費用補助につきましては、13ページをご覧ください。

## 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85件/年間計990冊)。

# カフェテリアプランメニューのご紹介



## スポーツ用品 スポーツオーソリティ



気軽にスポーツを楽しみたい方から専門的に取り組む方まで幅広く対応しております!



## 東急ハンズ



東急ハンズセレクトの「健康用品」「安眠用品」などを会員価格で提供しています。全て店頭価格から**5% OFF**でご利用いただけます!!



## 健向人 - あまの創健提供



医薬品・ヘルスケア・家電など約**1,000アイテム**以上の豊富なメニューで皆様の生活を応援します!



## 生活の木



生活の木は、ハーブ・アロマのある暮らしを提案し続けている**ハーブ・アロマセラピーのメーカー・専門店**です。



他にも健康増進商品を多数取り扱い中!

新型コロナの影響などで健診を受けそびれてしまった方へ

# 巡回レディース健診の 予約を延長しました!



お住まいの近くにあるホテル、公会館等で健診を受けられるということで、好評をいただいている「巡回レディース健診」。今年は新型コロナによる自粛要請などで健診を受けそびれてしまった方も多いかと思います。そこで、**いつもは2月末までの受診期限を3月末まで延長しました。**この機会にぜひ受診してください。

## 対象者

女性被保険者・女性被扶養者

## 申込方法

インターネット予約が便利です。申込時にご希望の会場・日程で即時予約が可能です。スマホからも予約できます。

※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ので、お早めにお申し込みください。

※5月にお送りした「巡回レディース健康診断のご案内」内にある申込書からも申し込みます。

コロナ流行下の  
今だからこそ、健診を

## 心当たりはありませんか?

運動不足で「コロナ太り」に

おうち時間が増え、お菓子などを食べすぎ

自粛生活でストレスがたまって不摂生に

これまでと生活習慣が変わったことで、あなたのからだにも影響が出ている可能性があります。そういった意味でも今、ここで健診を受けておきましょう。

## 1 アボット健保ホームページにアクセス

トップページの「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。

アボット健保

検索

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

スマホの方は  
こちらから



## 2 「巡回レディース健診」を選択

「巡回レディース健診サイト」で、健診を受ける方の情報を入力し、希望の会場・日程等を選択してください。入力後、ご登録のメールアドレスに予約確定確認メールをお送りします。

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 全国健康増進協議会

TEL **03-5803-3377** FAX **03-5803-3370**

平日 9:00~16:00 ※12:00~13:00除く

巡回レディース  
健診の申込は  
ここから

# 新しい生活様式で徹底予防！感染症

今回のテーマは「感染症」です。感染力や罹患した場合の重篤度によって様々な分類がされている感染症ですが、今回は、一人ひとりが基本的な感染対策を実施することで予防できる一般的な感染症情報や予防方法を中心にお届けします。感染症について知り、かからない行動、うつさない行動を心がけましょう！

病原体となる微生物（細菌、真菌、ウイルス、寄生虫など）が宿主となる生物に侵入・定着し、増殖することを感染といい、感染のため何等かの症状を呈する状態を「感染症」といいます。体内にウイルスや細菌などが侵入して増殖すると、ウイルスなどを排除するため、発熱や嘔吐、下痢などの症状を呈します。病原体である微生物がインフルエンザのように人から人にうつる感染症の他に、破傷風や日本脳炎のように人から人にはうつらず、傷口から、あるいは動物や昆虫を介して感染する感染症もあります。微生物の性質や宿主（人体）側の状況によっては、感染しても症状が出ないで終わってしまうこともあれば、場合によっては重症化してしまい、時には死に至るような感染症もあります。症状が無い方の場合、自分では感染している自覚がなく、感染源となって周囲に感染を拡大してしまう可能性があります。

## 感染症はどうやって起こる？

感染症は「身体の外から微生物が入ってきて引き起こされる病気」ですが、微生物が体内に入ると組織（咽喉、肺、腸）に定着して増殖します。身体は微生物を排除しようとして反応し、炎症を起こします。この炎症が強くなると徐々に症状が出現して、感染症となります。



病原体となる代表的なものは以下があげられます。

### 感染症を引き起こす病原体

#### ウイルス

- コロナ ● インフルエンザ
- ノロ ● アデノ ● ロタ ● 風疹
- 麻しん ● 手足口病 など

#### 真菌(カビ)

- 水虫(白癬菌)
- カンジダ など

#### 寄生虫など

- アニサキス
- マラリア原虫 など

#### 細菌

- 腸管出血性大腸菌感染症(O157など)
- コレラ など

## どのように感染する？感染経路

病原体が宿主（人体）に侵入するまでの経路を感染経路といいます。病原体によって、体内への侵入経路が異なります。大きく2つに分類すると、人から人にうつる感染症と、人以外の動物や植物を介して人にうつる感染症があります。

### 人から人にうつる感染症には経路が3つあります。

#### 空気感染



空気中に浮遊

感染源から出た病原体を含む飛沫の水分が蒸発してできた、飛沫核やチリ・ホコリと一体となった病原体などが空气中を漂い、それを吸引して感染する。

#### 接触感染



汚れた手

感染者や病原体に汚染されたものに直接接触することによって病原体が侵入し感染する。

#### 飛沫感染



咳やくしゃみ

感染者の唾液などの飛沫に含まれている病原体が侵入することによって感染する。感染者の咳やくしゃみなどで飛沫が飛び散る1～2m以内で起こりやすいとされている。

# に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。

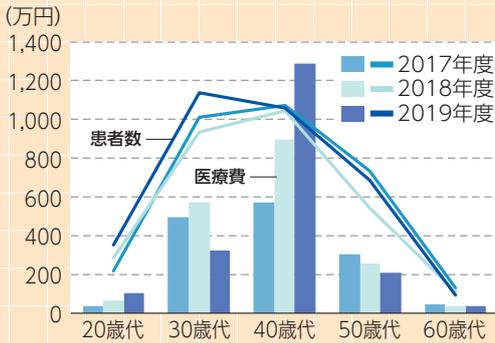


かからない!  
うつさない!

## アボット健保の感染症関連の医療費は?

国際疾病分類の「感染症」レセプトデータから、アボット健保の感染症関連の医療費を分析すると、アボット健保の全体医療費の3～4%が感染症の医療費でした。年代別にみると、本人(被保険者)は40歳代、家族(被扶養者)は10歳未満の医療費が高く、一人当たりにかかる医療費も増加傾向にありました。

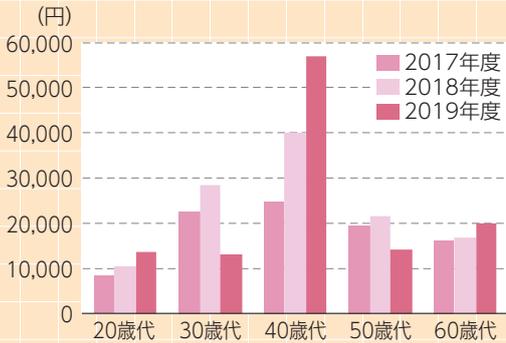
### ●感染症の医療費・患者数(本人)



### ●感染症の医療費・患者数(家族)



### ●一人当たりの医療費(本人)



### ●一人当たりの医療費(家族)



## 感染症にかかりにくくする予防法

厚生労働省では、対策や気を付けたいことなど『新しい生活様式』の実践例を案内しています。感染症が起こりづらい環境を作ることや、感染が流行している地域への移動は控えることを心がけましょう。

<b>距離の確保</b>  できれば人との間隔は2m(最低1m)	<b>マスク着用</b>  可能なら会話は真正面を避ける	<b>手洗い</b>  30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に	<b>こまめな換気</b>  エアコンと併用で室温を28℃以下に	<b>3密回避</b>  密集、密接、密閉を回避する	<b>健康チェック</b>  毎朝の体温測定、無理をしない
--	------------------------------------	------------------------------------	--	----------------------------------	-------------------------------------

- 買い物**
- 通販や電子決済を利用
  - 一人や少人数ですいた時間に
  - 計画をたてて素早くすませ
  - 展示品の接触は控えめに
  - レジに並ぶときは前後にスペース

- 食事**
- 持ち帰りや出前、デリバリーも
  - 屋外空間で気持ちよく
  - 大皿は避けて、料理は個々に
  - 横並びで座り、お話は控えめに
  - お酌や回し飲みは避けて

- 働き方**
- テレワークやローテーション勤務
  - 時差通勤でゆったりと
  - オフィスはひろびろと
  - 会議はオンライン
  - 対面での会議は換気とマスク

# がんの常識の巻



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  
国立がん研究センター  
社会と健康研究センター  
センター長 津金 昌一郎



## がんについての

今と昔

昔

### がんは 不治の病

がんは治らない、  
怖い病気ですね…



今

### 早期発見なら 高い確率で治る

がん検診受診とともに  
生活習慣の改善もお忘れなく



## 「がん=死」は昔の話 「がんは治る」が 今の常識?!

がんといえば、そのまま死に直結する怖いものだというイメージを持っている方も多いかもしれません。でも、医療の進歩により、がんは治る時代になりつつあります。

確かに以前は、がんは不治の病でしたが、**現在の5年相対生存率は6割以上**。早期の乳がんや胃がん、大腸がんなどであれば、**9割を超えます**。ただし、がんの発見が遅れ、進行すると、生存率が下がります。

今やがんは日本人2人に1人がかかる身近な病気。「がんが見つかったら怖いから嫌…」などと言わず、人間ドックや健診のオプション検査等を利用して、**定期的**にがん検診を受け、**早期発見・早期治療**につなげることが大切です。

## がんを負けないコツ → 「健康習慣の実践&定期的ながん検診受診」がポイント

### ■がんを予防する生活習慣

禁煙

日本人のがんの大きな要因はタバコ。ぜひ禁煙を。非喫煙者も他人のタバコの煙を避ける。

節酒

お酒は純アルコール量で1日20g（日本酒1合／ビール中びん1本／ワイングラス2杯）までにとどめる。お酒が弱い人は無理に飲まない。

ウイルス・

細菌感染が

原因のがんも

「感染」もがんの大きな要因。肝炎ウイルス（B型・C型）による肝がん、ヘリコバクターピロリによる胃がん、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸がんなどがあります。健診のオプション検査・人間ドック等、機会があれば検査を受け、感染がわかった場合は、専門医に相談しましょう。

※肝炎ウイルス検査は地域の保健所等でも受けられます。  
※胃がんリスク層別化（ABC）検査やHPV検査もありますが、がんの有無ではなく、がんリスク（かかりやすさ）を調べるものです。

### ■がん検診受診の目安

●乳がん検診【マンモグラフィ】

40歳以上2年に1回

●子宮頸がん検診【子宮頸部細胞診】

20歳以上2年に1回

●大腸がん検診【便潜血検査】

40歳以上年に1回

●肺がん検診【胸部X線検査】

40歳以上年に1回

●胃がん検診【胃部X線検査／胃内視鏡検査】

50歳以上2年に1回

（胃部X線検査は40歳以上年に1回も可）

バランスのよい食事や  
適度な運動、  
適正体重の維持も大切です。



### 闘病スタイルにも 変化が…

### 治療と仕事の両立が 可能な時代に?!



以前は、がんにかかったら長期の入院が必要となり、仕事を辞めるケースも多々ありましたが、今は**治療を受けながら、仕事を続ける人が増えています**。

現在でも多くの場合は初期入院が必要となるものの、その期間はどんどん短くなり、仕事に復帰して、通院で治療を受けるというケースが多くなりました。また、がん治療と仕事の両立をサポートする環境づくりも進みつつあります。**がんにかかっても、無理をしない範囲で働き、治療を続けていくというのがこれからのスタンダード**と言えます。

# 新型コロナウイルスに関する 相談例のご紹介

「電話によるこころの健康相談」では、新型コロナウイルス感染症拡大の前後で、相談内容に変化が生じています。組合員のみなさまにおかれましても、このコロナ禍と言われる状況の中で、きっとストレスや不安はおありかと思えます。よりお気軽に相談をご利用いただけますよう、今回は、新型コロナウイルス感染症に関する相談例を紹介いたします。

## 1 感染に関する不安の相談例

- 疑われる症状があり、感染しているかもしれないという不安
- 疑われる症状はないが、今後感染するかもしれないという不安

## 2 コロナ対策としての会社の勤務体制変更に伴う相談例

### 在宅勤務者の場合

- 集中力低下によるパフォーマンスの低下
- 過集中による疲労
- 業務のやりにくさや、それに伴う残業の増加
- 職場メンバーとのコミュニケーション不足
- 家族との折り合いや、家事との両立
- オンラインによるコミュニケーションへの不慣れからくる「オンライン疲れ」
- 生活リズムが崩れてしまい、睡眠などの問題

### 職場出勤者の場合

- コロナ禍においても出勤せざるを得ないことでの不安・不満

### 在宅勤務者・職場出勤者

- アルコールの摂取量の増加



## 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

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が重なります。せめて、インフルエンザについては予防接種をして重症化のリスクを下げておきましょう。アボット健保ではご家族の分も含め、1人につき3,500円を補助しています。ぜひ、この機会に接種されますよう、ご案内いたします。

※今年度につきましては、当健康保険組合は新型コロナウイルス対応の業務体制にて運営を行っているため、補助金の申請からお支払いまでの期間が例年より時間を要することが想定されます。ご理解の程よろしくをお願いいたします。

## 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

2020年10月1日から2021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)により補助を受けられ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。

青空 太郎 様 <sup>①</sup>	領収書	令和2年10月1日 <sup>②</sup>
¥3,500 - (税込) <sup>④</sup>		
但し、インフルエンザ予防接種代金として <sup>⑤</sup>		
(印) ○○○○病院 <sup>③</sup> 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

2021年3月12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

マンガで納得!?

# 健康保険

## 毎月の保険料。

# どう決まる?

# どう使われる?

健保組合は、わたしたち被保険者と会社が納める保険料で運営されています。

保険料の決め方や使い道についてご説明します。



### 納得その1 健康保険料は給料や賞与の額で決まります

保険料は、月収や賞与を区切りのよい額にしたもの(標準報酬月額、標準賞与額)に保険料率をかけて計算し、被保険者(社員)と事業主(会社)が共同で負担します。

\*各健保組合は、30/1000~130/1000の範囲で保険料率と被保険者・事業主の負担割合を設定します。

#### ■保険料の額

毎月納める保険料=標準報酬月額×保険料率

ボーナス時に納める保険料=標準賞与額×保険料率

### 納得その2 健保組合は医療費の給付や保健事業を行います

健保組合では、保険料をもとに、被保険者や被扶養者(家族)への給付(一部負担金以外の医療費や手当金など)や健康づくりのための事業(保健事業)を実施しています。

### 納得その3 毎年4~6月の収入を基に1年間の保険料が決まります

標準報酬月額は、毎年、4~6月の収入の平均から決められた額が9月~翌8月に適用されます。ただ、4~6月の収入が他の月と比べて大幅に多い場合などは、年間の収入の平均から決められる制度もあります。

\*その他、入社したとき、昇給などで大幅に収入が変わるとき、産前産後休業や育児休業からの復帰後に収入が変わるときも標準報酬月額が決められます。

### 納得その4 健保組合の保健事業をぜひご活用ください

健保組合では、加入者の健康の維持や増進のため、健診をはじめ保健指導や禁煙支援など独自の事業を行っています。みなさまも健保組合の保健事業を積極的に活用して、ご自身の健康づくりにお役立てください。

# 成長する喜びや、 仲間とプレーする楽しさを 伝えていきたい

## ラグロスのコーチへ転身

2019年の1月に現役引退を発表しました。サッカー選手としての生活を終え、今はラグロスのコーチとして活動しています。なぜラグロス?と不思議に思う人も多いかもしれませんが、ラグロスはサッカーと通じる部分がたくさんあるんです。チームで協力して動いて、パスをつないで、相手のゴールを奪う。ラグロスにはもともと興味がありましたし、新たな道としてラグロスに関わることを決めました。

子どもたちへの指導は毎日が勉強ですね。成長するスピードも違いますし、楽しくやりたいだけの子や上を目指したい子などモチベーションも違う。一人一人に応じて指導を工夫しないといけないところは、指導する側になって感じた難しさです。でもラグロスを楽しむことや、成長する喜び、仲間とプレーする幸せ。僕がサッカーから多くのことを教えてもらったように、子どもたちにもそういったことを伝えていきたいと思っています。

## 下手くそだから、人よりも努力を

サッカー選手としては、20年間をプロとして過ごしました。小学6年生のときに友人に誘われてサッカーを始め、中学3年生のときにプロになると決めました。「世界最強のブラジル人選手を止めることができればプロになれる」と思って、高校卒業後はブラジルに留学。ブラジルでの経験はすごく大きかったです。ブラジル人はプロになりたいという意識がすごく強いんです。自分の生活だけでなく、家族を養わなければならないですからね。そこで本当の「プロ意識」というものを肌で感じて、学ぶことができました。

自分は下手くそだから、人よりたくさん努力しないといけないと常に考えて練習していました。同じチームであっても、サッカー選手は全員がライバルという気持ちで。食事などの面でも常に自己管理して、準備を怠らない。そういう意識で日々取り組んできたから、長い間試合に出してもらえたのかもしれません。

引退してからも生活はあまり変わってなくて、毎日ジョギングしたり、最近は縄跳びをしたりと、身体を動かすことは続けています。



ラグロス指導者  
(元サッカー日本代表)

中澤 佑二さん

## すべてはラグロスのために

サッカーに関わりたい、という気持ちはありますので、サッカーの楽しさを伝えるサッカー教室などはやっています。ただ、今はラグロスを最優先に考えたい。ラグロスをもっとメジャーなスポーツにしたいし、プロリーグを作ることに貢献したい。また、2028年のロサンゼルスオリンピックでラグロスが競技種目として選ばれる可能性があるので、その時にラグロス日本代表のスタッフとして入ることも目標の1つです。ラグロスの強化と普及のために、僕にできることはすべてしたいと思います。あとは明るく、楽しく、元気に(笑)。いただいたお仕事を精一杯やっていきたいと思っています。



写真提供：フォート・キシモト

### Profile

なかがわ・ゆうじ

1978年、埼玉県吉川市出身。小学6年生からサッカーを始め、高校卒業後ブラジルへ留学。1999年にヴェルディ川崎(現・東京ヴェルディ)とプロ契約。2002年に横浜F・マリノスへ移籍し、2004年にJリーグMVPを獲得。日本代表としても活躍し、2度のW杯などを戦った。2018年シーズンをもって現役引退を発表。現在はラグロスのコーチとして活動している。

# 豆腐入り サバ缶バーグ



1人分 ●334kcal  
●塩分1.4g

## 材料(2人分)

サバ水煮缶 ..... 1缶  
木綿豆腐 ..... 1/2丁(150g)  
A すりおろししょうが(チューブ可) ... 小さじ1  
塩 ..... ひとつまみ  
パン粉 ..... 10g (約1/4カップ)  
サラダ油 ..... 大さじ1  
大根おろし ..... 適量  
大葉 ..... 2枚  
ポン酢 ..... 適宜  
~きのごソテー~  
まいたけ ..... 1パック(100g)  
しめじ ..... 1パック(100g)  
塩、こしょう ..... 各適量

## 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー(2枚重ね)に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約3分加熱する**Point1**。サバ水煮缶は汁気を切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる**Point2**。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2~3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンにサラダ油適量(分量外)を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。



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●  
今別府紘行

\*木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し(接する部分が平らな皿など)をのせて30~60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。

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」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