ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふぁみりんく

2021.5
Vol. 21

Contents

2021年度予算のお知らせ……2
ライフイベントと健康保険……7
骨を強くして骨粗しょう症を予防しよう……8
コロナ時代の医療機関のかかり方……10
アボット健保の
「電話によるこころの健康相談」……12
目の健康を今すぐチェック!……13
どんなときに扶養からはずれるの?……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

2021年度
保健事業計画……4

アボット健康保険組合

www.abbott-kenpo.or.jp

2021年度

予算のお知らせ

収入支出予算額 **3,237百万円**

被保険者1人当たり **890千円**
(89万216円)

2021年2月18日、第23回組合会が開催され、2021年度予算と保健事業計画が承認されました。2021年度予算は納付金が2020年度決算見込より約539百万円の大幅増となるものの、保険料収入が若干増加すると見込んで収支は57百万円の黒字予算となりました。一方、介護保険においてはさらなる納付金の増加により、昨年に引き続き保険料率を引き上げ対応いたしました。

主な収入

収入の98%は皆様方と事業主からの保険料です。2021年度の予算総額は3,237百万円となりました。

●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。2021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、13百万円増の3,089百万円といたしました。

主な支出

支出全体では2020年度決算見込に対し705百万円増となりました。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84%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。2021年度は引き続き医療費の高額化傾向に備え、79百万円増の1,119百万円といたしました。一人当たりでは、301千円（301,159円）となります。

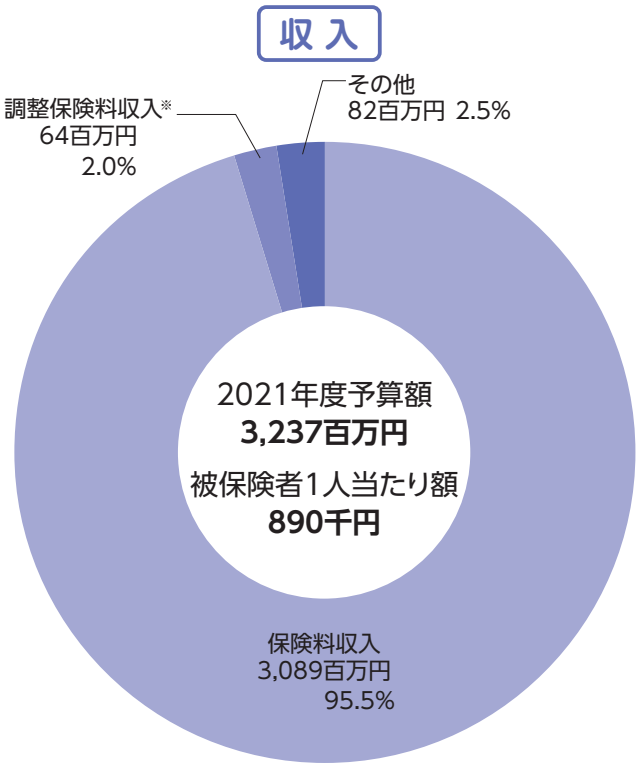
●各種納付金

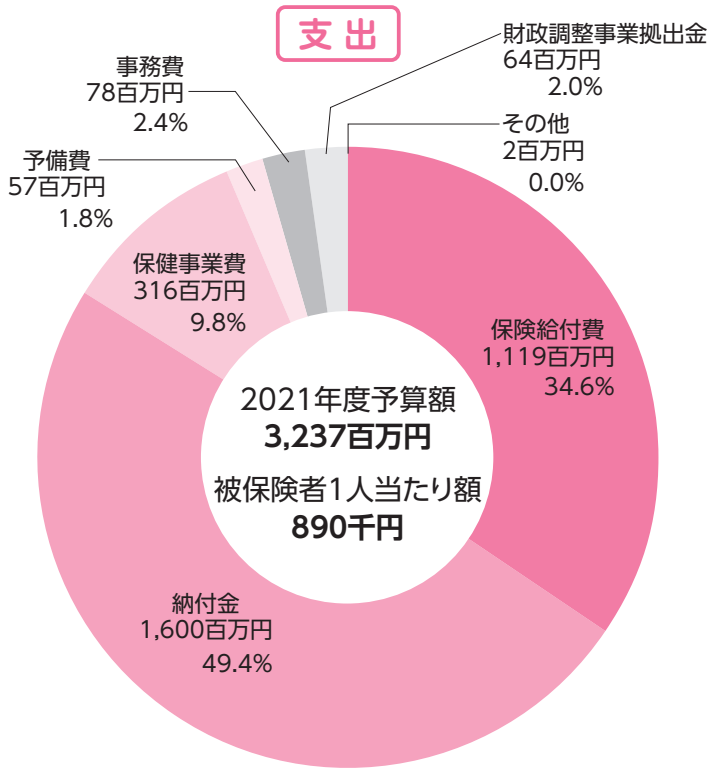
65歳以上の人の多くは国民健康保険に加入していますが、その医療費の多くは、健康保険組合を通じて、わたしたち現役世代の保険料から支払われています。健康保険組合では納付金として、主に前期高齢者納付金（65～74歳の医療費）と後期高齢者支援金（75歳以上の医療費）を国に納めています。

2021年度は、納付金全体で前年度決算見込より539百万円増の1,600百万円となりました。一人当たりでは約12万円増の431千円（430,525円）もの支出となります。

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、さらに重くなっていくものと予測されます。

2021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 …… 3,716人
- 被扶養者数 …… 4,730人
- 平均標準報酬月額 …… 745,835円
- 扶養率 …… 1.27

●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。2021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とともに、インフルエンザ予防接種の申請手続きをホームページからできるようにするなど（2020年11月から運用）、皆様への利便性も図ってまいります（4～6ページ参照）。保健事業費全体としては、前年度より7百万円増の316百万円を支出します。1人当たりでは85千円（85,118円）となります。

＊ ＊ ＊ ＊ ＊

介護保険

介護保険料率を17.0‰から20‰に改定しました

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。2020年度決算見込の収支は保険料率を13/1,000から17/1,000へ変更したことにより約7百万円の黒字となる見込みですが、繰入金を40百万円繰り入れていますので、実質的には33百万円の赤字となります。

2021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化（2019年度は3/4の総報酬制→2020年度は全面総報酬制）と、総報酬制化の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42百万円増となったため、昨年に引き続き保険料率を17/1,000から20/1,000に引き上げ、予備費22.5百万円を計上する予算といたしました。

●介護保険料率の変更

単位（‰）

	2020年度	2021年度	増
事業主	8.500	**10.000**	**1.500**
被保険者	8.500	**10.000**	**1.500**
合計	17.000	**20.000**	**3.000**

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2021年度平均標準報酬月額は、750,000円です。

適用年月日：2021年4月1日～2022年3月31日

2021年度 アボット健保の主な保健事業

健康診断

被保険者　被扶養者　※任意継続の方含む

❶ 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

❷ オプション検査 ※30歳以上の被保険者・被扶養者

- 婦人科検診(乳がん、子宮がん)
- 胃部検査
- 腹部超音波検査
- 骨粗しょう症検査
- 肝炎ウイルス検査
- 前立腺がん検査
- 大腸がん検査
- ハート検診
- アミノインデックス検査
- 脳ドック（50歳以上・5歳刻み年齢）
- BNP検査

詳しくは健保ガイドをご覧ください。

▶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。

▶健診費用について

- **基本健診（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、一泊10,000円の自己負担があります。

いずれも補助限度額を超えた分は自己負担(カフェテリアポイントが利用可)となります。

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 全国健康増進協議会
TEL 03-5803-3377 (平日9:00～16:00) ※12:00～13:00除く **FAX 03-5803-3370**

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。

トップページ ▶ 健診結果管理システム ▶ 各健診MYページ

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）
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 → 最終評価 3ヵ月後

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 → 最終評価 3ヵ月後

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費用がかかります。（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

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。

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

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

カフェテリアプラン

被保険者

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。

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

その他の事業

被保険者 被扶養者

❶電話による健康・医療相談ダイヤル
0120-110-628

❷電話によるこころの相談窓口
0120-989-489

❸インフルエンザ予防接種費用補助
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）。

❹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。

❺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。

❻「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。

❼「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。

ライフイベントと健康保険

アボット健保の事業内容は健診等の保健事業だけではありません。みなさんが病気やけがをしたときの保険給付をはじめ、出産したり病気では働けなくなったときなど、さまざまなライフシーンにおいて生活をサポートしています。

みなさんのライフイベント（イメージ）	健康保険との関わりと手続き
入社	●アボット健保加入「健康保険証受領」
結婚	●配偶者を被扶養者にする「被扶養者(異動)届」 ●改姓した「被保険者氏名変更届」 (保険証の変更)
子ども誕生	●子どもを被扶養者にする「被扶養者(異動)届」 ●出産育児一時金の申請 ●産休▶出産手当金の申請
長期療養	●病気やけがで休職▶傷病手当金の申請
子ども就職	●被扶養者資格を外す 「被扶養者(異動)届」・保険証の返却 ※配偶者等の就職、収入増加の場合も被扶養者資格を外す手続きが必要です(14ページ参照)。
退職	●被保険者資格を喪失「健康保険証返却」 ●任意継続被保険者制度に加入* ▶資格取得申請 *希望者のみ。退職後2年間

●健保加入中に亡くなったときは埋葬料を支給します(被保険者・被扶養者)。

病気やケガをしたときの保険給付

健康保険証を医療機関の窓口に提示することにより、2～3割負担で治療が受けられます。また、医療費が高額になったときは払い戻しが受けられます。還付金は給付金入金口座(裏表紙参照)に自動還付されます。

アボット健保の付加給付

アボット健保には国で定められた高額療養費に加え、付加給付があります。自己負担額(1ヵ月、1件ごと、高額療養費は除く)から25,000円(標準報酬53万円以上の人は50,000円)を控除した額の払い戻しが受けられます(一部負担還元金・合算高額療養費付加金・訪問看護療養費付加金)。

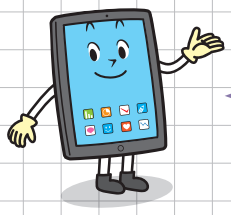
病院窓口の支払いを軽くする

事前に「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示すれば、自己負担限度額までの支払いで済みます。限度額適用認定証はアボット健保のホームページから電子申請できます。

各届出の説明やダウンロード用の申請書につきましては、アボット健保のホームページをご覧ください。

シリーズ⑭ データヘルス計画

骨を強くして骨粗し



筋骨格系障害の医療費は、アボット健康保険組合全体医療費のうち6番目に高いです。
今回は、筋骨格系障害の中でも、新型コロナウイルスの影響で運動不足や栄養の偏りなど、原因となるリスクが高まっている「骨粗しょう症」をテーマにお届けします。

筋骨格障害とは？

「筋肉・骨・関節」に病的異常のある状態をいいます。

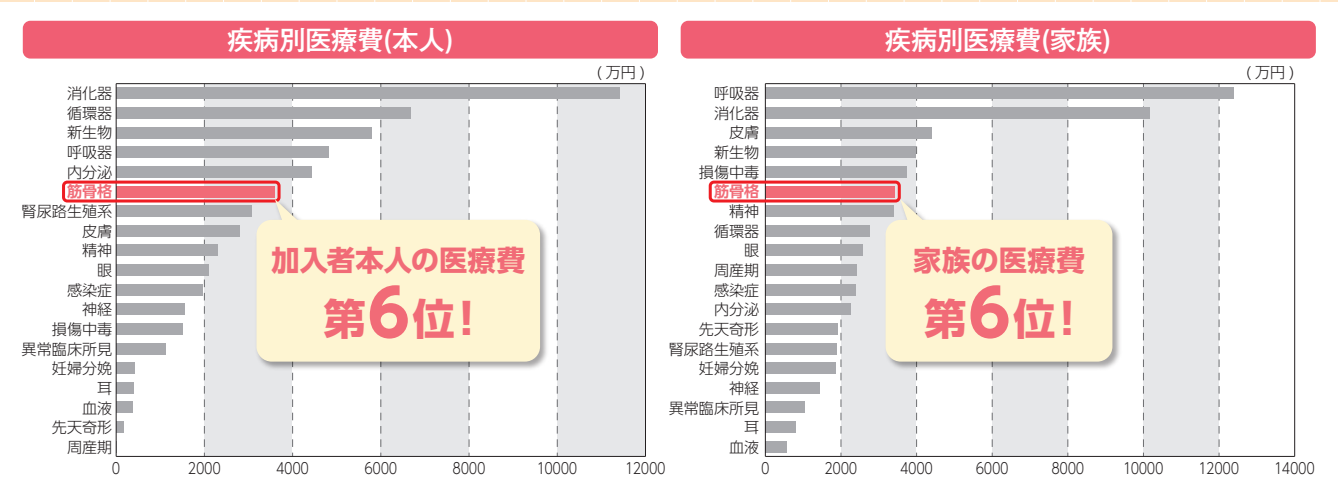
腱炎、骨粗鬆症、手根管症候群、変形性股関節症、変形性関節症、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄、関節リウマチ、線維筋痛症、ヘルニア、骨折など

リスク要因

年齢、職業、活動レベル、ライフスタイル、家族の歴史なども要因ですが
以下の**特定の活動も筋骨格系障害につながる可能性**があります!

アボット健保の筋骨格系障害の医療費は？

アボット健保の疾病別の医療費を分析すると、筋骨格系障害の医療費は全体の医療費の約5～6%を占めており、疾病別では6番目に高い医療費でした(2019年度)。

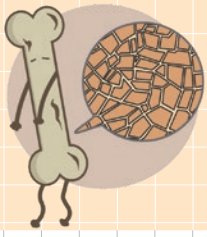


コロナ禍で骨粗しょう症のリスクが増大！

骨粗しょう症は骨の強度が低下して骨折しやすい状態になる病気です。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。 新型コロナウイルスの影響で運動不足や栄養の偏りなど原因となるリスクが高まっています。

骨粗しょう症の原因

- 高齢
- 過度のダイエット
- 運動不足
- 過度の飲酒
- 糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病



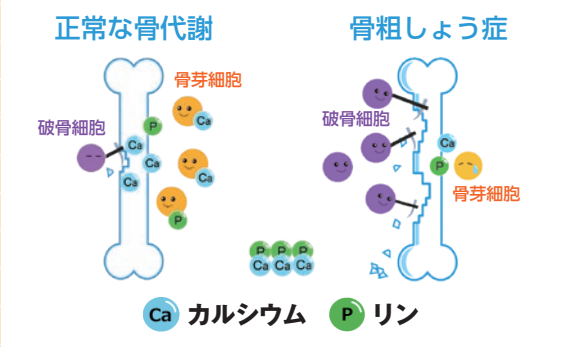
よう症を予防しよう

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。

骨を強くするには?



骨は常に新しい組織へ生まれ変わっていて、それを骨代謝といいます。(破骨細胞が骨を溶かし、骨芽細胞が骨を作ります。)骨代謝に必要なカルシウム・リンなどの助けになるのがビタミンDです。ビタミンKも骨生成に必要な栄養素です。

加齢などによってホルモンや栄養バランスが乱れると骨芽細胞の働きを破骨細胞が上回るようになり、骨の中のカルシウム、たんぱく質、リンの量が少なくなります。すると、骨の密度が小さくなり、スカスカになって非常にもろくなる骨粗しょう症の骨の状態になります。

骨は、食事や運動など、日常の中で強化も可能です!ぜひ取り入れてみましょう!

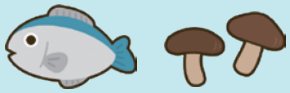
骨を強くする食事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKは骨づくりに役立ちます! またタンパク質の摂取量がすくないと骨密度低下につながるので、意識して摂取しましょう。

カルシウム

牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、青梗菜、大豆など

ビタミンD



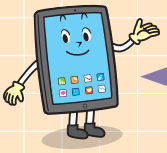
魚類、シイタケ、きくらげ、卵など

ビタミンK

納豆、ホウレンソウ、小松菜、ブロッコリー、ニラ、レタス、キャベツなど

タンパク質

肉類、魚類、乳製品、卵など



ビタミンDは、日光を浴びることで体内でも合成されます!
骨の健康を維持することを意識して積極的に外出する機会を作りましょう!

骨の健康に良い運動

定期的な運動・ストレッチは骨・関節・筋肉を強く保つのに役立ちます! 日常生活の中でも積極的に歩いたり階段を使ったり、できるだけ運動量を増やすことをおすすめします。

また、ジャンプやステップを繰り返し、特に下肢に重力負荷のかかる「ハイ・インパクトスポーツ」がおススメです! バレーボール、バスケットボール、テニスなど球技系スポーツが代表的です。

ウォーキングは「ローインパクトスポーツ」ですが、大豆イソフラボンの摂取の併用で骨密度改善の効果が認められています。

定期的な運動

ストレッチ

球技系スポーツ

ウォーキング

くれぐれも膝や関節を痛めないよう、急激な運動はさけ、体と相談しながら継続することが大切です。
そして、健康なライフスタイル習慣を身につけることが最も重要となります。
また、**骨粗しょう症と診断された方は運動については、主治医によく相談してから、おこなってください。**

コロナ時代の

医療機関のかかり方

新型コロナウイルスの流行で、
「病院に行っていいの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。

コロナ禍でも

持病の治療や健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは「必要な受診」です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診　など

医療機関では厚生労働省のガイドラインに基づき、感染対策を徹底しています。

持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
- 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
- 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。

※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医がいないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」（旧帰国者・接触者相談センターなど）へ電話で相談してください。

新型コロナ　受診・相談　○○○　検索

お住まいの都道府県を入力

病院に行くのが不安なときは

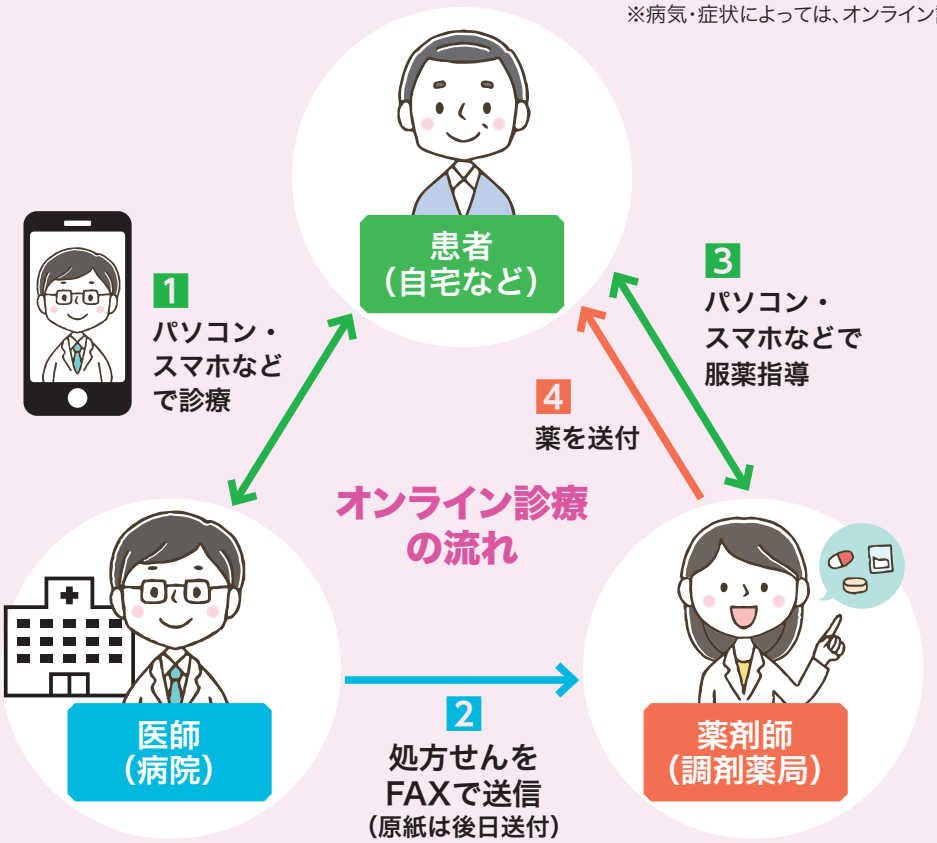
こんな方法も！

自宅で受けられる！

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっています。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



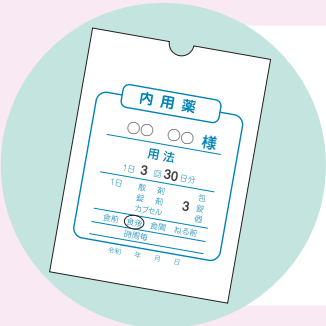
事前の準備

事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できますが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。 >>> 新型コロナ　オンライン診療　検索



受診回数を減らせる！ 長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけれど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともありますが、症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

＊薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切！

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談 #8000

救急車を呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業＊ #7119

＊対象エリア：札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県（2020年10月現在）

※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

在宅勤務下で メンタルヘルスを健康に保つために

1 在宅勤務で増す、メンタルヘルスの重要性

コロナ禍の影響で在宅勤務になった方が抱えるお困りごとの一つに「オンとオフの切り替えが難しくなった」ことが挙げられます。通勤時は、オフィスと自宅で、仕事とプライベートを物理的に分離することができました。しかし在宅勤務では、仕事と生活（プライベート）の環境を分けることが難しく、精神的にも仕事とプライベートが離れづらいため、ストレスがたまりやすくなっています。

このような、多くの方々にとって慣れない環境の中で、メンタルヘルスを自分で適切にマネジメントする能力（コーピング能力といいます）の重要性が高まっていると言えます。

2 メリハリをつける小さなテクニック

このような環境にどう対応するか。自分自身の周りを見渡してみて、変化を起こせるところを見つけてみると、オンとオフを切り替えるヒントになるかもしれません。

例えば…

- **場面ごとに、洋服や化粧を変えてみる**
- **業務時間外はPCを目につかないところに置く**
- **業務終了後のルーティンを決めておく**　など

3 自律神経を整えるためにできること

業務終了から睡眠時間までの間、一定のリラックスできる時間を作れると良いでしょう。家族と話したり、好きなTV番組を見たり、好きな音楽を聴いたり、自分にあった方法を見つけましょう。また、腹式呼吸などのリラクゼーション方法や、簡単な柔軟体操を取り入れるのも効果的です。

最後に

ストレスは、自分でも気づかないうちに蓄積し、放置していると仕事のパフォーマンスにも影響を与えます。皆さんは、コロナ禍における環境の変化によって、平常時よりもストレスのかかりやすい環境に置かれているとも言えます。メンタルヘルスの問題を放置して悪化させないために、ストレスを自覚すること、対策をすることの両方を心がけましょう。小さなことから、始めてみてください。

アボット健保の
「電話によるこころの健康相談」

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。

ご予約・お問い合わせ
0120-741-489

今すぐ相談したい方
0120-989-489

● 受付時間：月～土　9:00～21:00

実践！健康セルフチェック

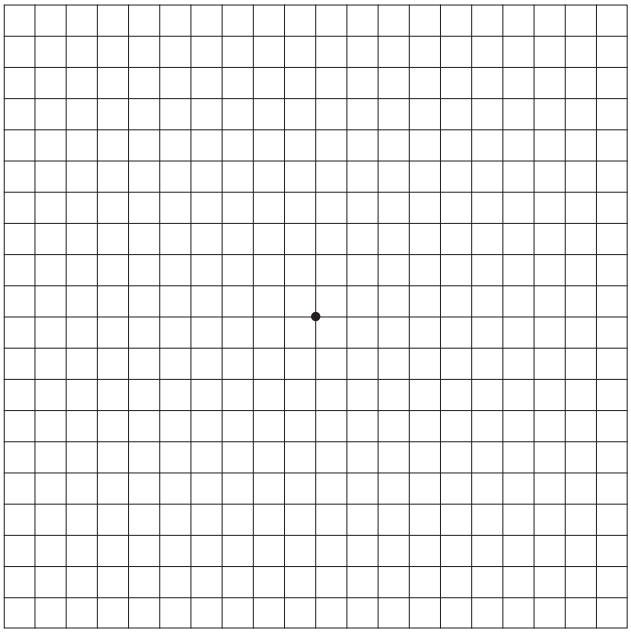
目の健康を今すぐチェック！

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック！

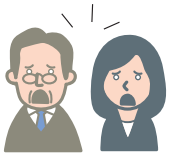
右のマス目を顔から30cmほど離して掲げ、眼鏡等はしたまま片目ずつ中央の✦を見つめてください。そのとき、次のような症状が見られた方はすぐに眼科へ相談しましょう。

- 線が歪む
- 一部が欠けて見える
- マス目の大きさが違う
- 中心が黒ずんで見える



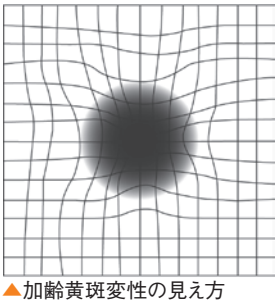
このテストでわかるのは？

加齢黄斑変性（かれいおうはんへんせい）

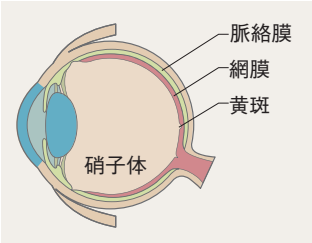


予防のカギは 生活習慣の改善にあり

加齢黄斑変性は50歳以上の方に起こることの多い目の病気です。老化などにより網膜の中心にある黄斑部に異常が生じ、視野の中央がゆがんだり暗くなるなどの症状がみられます。特に日本人の場合は、急速に視力低下が進行して失明にいたるというケースが多いようです。近年では有効な治療法が見つかりつつありますが、一度失った視力を回復させるのは大変困難です。網膜の状態は眼底検査などで詳しく調べられます。目に異変を感じたらすぐに医療機関を受診してください。



▲加齢黄斑変性の見え方



▲ものを見たときに像を結ぶ部分が黄斑

加齢黄斑変性を予防するには、禁煙、サングラスで紫外線から目を守る、緑黄色野菜や魚介類を積極的にとるなど栄養のバランスに気をつけるといった、生活習慣の改善が効果的です。

バリューHRビルクリニック 眼科ドックのご案内

一般の健診や人間ドックで実施している目の検査は限られており、異常を自覚しにくい緑内障、加齢黄斑変性、糖尿病性網膜症などは発見が遅れてしまう可能性があります。40歳以上の方はオプションとして受けられる「眼科ドック」※をおすすめします。

※単独で受けられる「眼科プレミアムドック」もあります。いずれもカフェテリアポイントが利用できます。

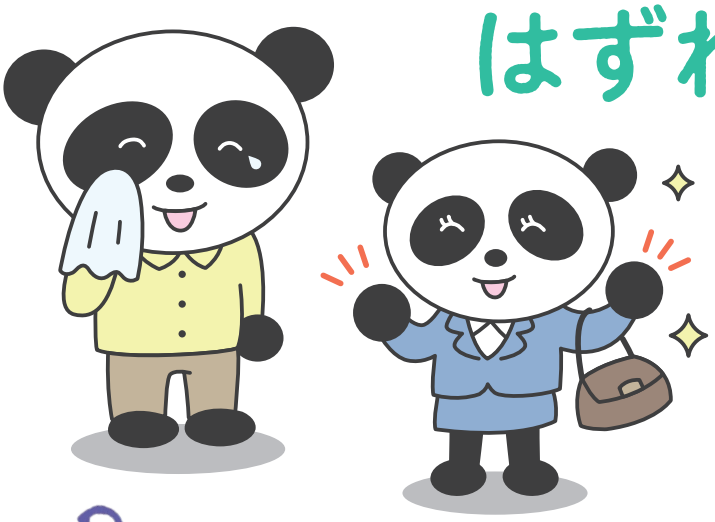
ご予約・お問い合わせ

バリューHRビルクリニック
TEL 0570-075-710（平日8:30～17:00）
東京都渋谷区千駄ヶ谷5-25-5
（JR代々木駅徒歩3分）＊4月12日移転オープン
https://www.vhr-b-clinic.com

カンタン解説
健康保険

どんなとき

扶養からはずれるの？



新生活が始まる春。お子さんが就職をしたときは扶養からはずれますので、健康保険組合への手続きが必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。

扶養からはずれるのはどんなときですか？

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円（60歳以上や障害者は180万円）以上になった
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 離婚した
- 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 死亡した
- 75歳になった（後期高齢者医療制度に加入します）

被扶養者になれる条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 3親等内の親族であること
- 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
- 年間収入が130万円（60歳以上や障害者は180万円）未満であること

＊かつ、同居の場合は年間収入が被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合はその人の年間収入を超える額を仕送りしていること

- 国内に居住していること

どんな手続きが必要ですか？

手続きは自動的に行われませんので、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に提出してください。

- 被扶養者（異動）届
- 健康保険証
（扶養からはずれる人の分）

＊限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。

手続きをしていない場合はどうなりますか？

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えてしまいます。それが健保財政の悪化につながり、みなさまから負担いただく保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただくこともあります。

「水谷なら何かしてくれる」と感じてもらいたい

卓球選手
水谷　隼さん
（木下グループ）

子どもでも大人に勝てる面白さ

卓球は、体格で劣っていても、技術や戦術、心理戦で上回ることができれば、子どもでも大人と真剣に戦って勝つことができる面白いスポーツです。その魅力に惹かれ、私は両親や兄が卓球をしていたこともあり、5歳のときに自然な流れで卓球をはじめました。

小さい頃は、卓球のほかにもサッカーやソフトボールなどもやっていましたが、小学一年生のときに全日本卓球選手権大会のバンビの部（小学二年生以下の部）で2位、翌年には優勝、とよい成績を残せたこともあり、卓球に専念するようになりました。

自分の限界に挑むほどの努力

オリンピックは小さい頃からひとつの夢であり目標でした。初めて出場したのは2008年の北京オリンピックです。当時はまだ日本が今ほど強くなかったので、推薦で本大会に出場することができず、アジア予選を勝ち抜かなければなりませんでした。オリンピック出場までの過程のほうが大変だったことが思い起こされます。北京では、男子団体で準決勝までいき、メダルまであと一歩のところで敗退してしまいました。すごく悔しかったですが、同時に自分がメダルを狙えるところにいるんだということを改めて認識することができたことは大きな収穫でした。

ですが、残念ながら4年後のロンドンオリンピックでもメダルを獲ることができませんでした。当時は、全日本選手権の6連覇を阻まれるなど一番辛い時期で、周囲からはさまざまな批判や世代交代といった声も聞かれましたが、私自身は「自分はまだまだやれる、こんなもんじゃない」と思っていました。

そこから、もう二度とできないと思うくらい努力しました。自分を厳しい環境へ追い込まないと、成長が止まってしまうと考え、それまで日本男子選手ではいなかったプライベートコーチを契約し、ロシアリーグへ単身で挑むなど環境を大きく変えました。自分のポテンシャルの限界まで努力したと言える時間で、大変ではありましたが、決して嫌ではありませんでした。一人でロシアで戦う自分をカッコいいなと思っていましたから（笑）。そういうポジティブさがないと、きっとあそこまで努力できなかったと思います。あの努力があったからこそ、リオオリンピックでメダルを獲得することができたと今では確信しています。

最後まで負けを恐れない姿を

食生活にも気をつけていますが、最近はストレッチに力を入れるようになりました。筋肉を硬くしない、柔軟性を保つ運動を日々行っています。練習で負荷をかけすぎると怪我が多くなるので、少し軽めに調整して、その分、身体のケアに時間をかけるようにしています。

今の目標は、開催中のTリーグで所属チームである木下マイスター東京が3連覇すること。東京オリンピックが行われたときは、もちろんメダルが目標です。私の持ち味は粘り強さなので、最後の最後まで負けを恐れずに戦って、「水谷なら何かしてくれるんじゃないか」と感じてもらえるようなプレーをお見せしたいと思います。

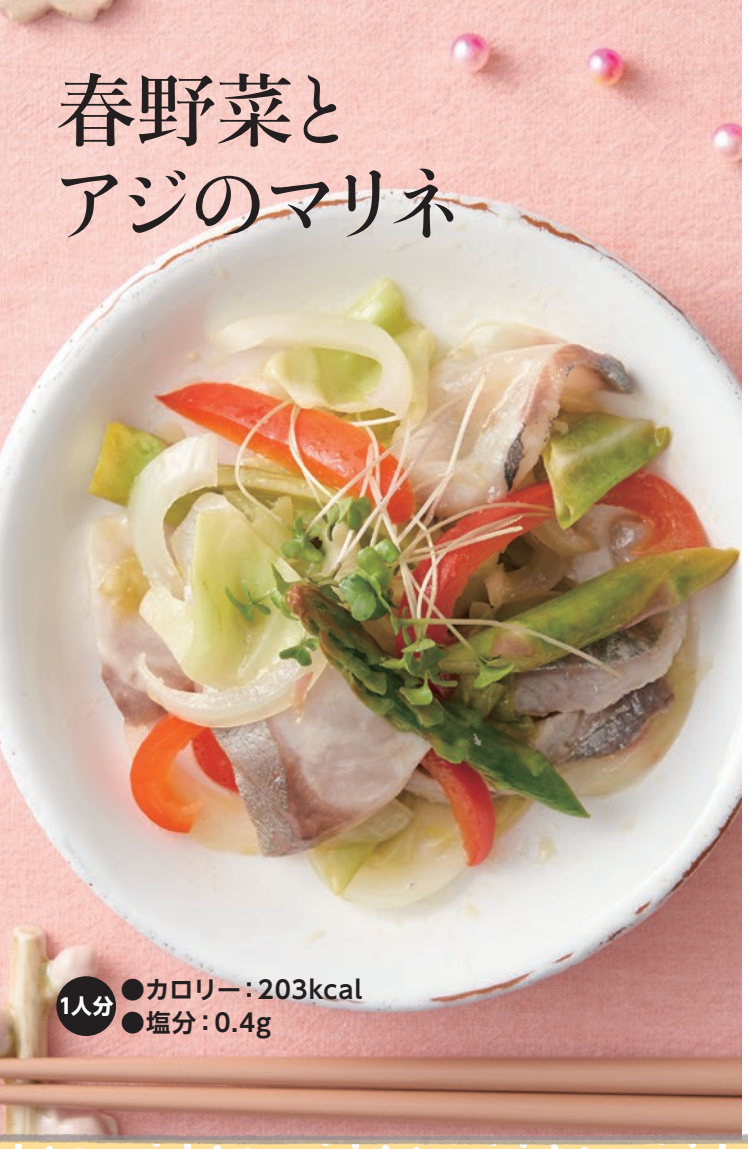
（2021年1月16日に取材しました。）

写真提供：卓球レポート／バタフライ

Profile
みずたに・じゅん

1989年、静岡県磐田市出身。幼少期より卓球をはじめ、数々の大会で活躍。2006年の全日本卓球選手権で当時史上最年少でシングルス優勝を果たす。2008年の北京五輪、2012年のロンドン五輪ではメダルを逃すも、2016年のリオ五輪で団体で銀メダル、シングルスでは日本人初のメダルとなる銅メダルを獲得する。現在は木下マイスター東京に所属しTリーグを戦う。東京五輪の日本代表に内定。

春野菜とアジのマリネ



1人分 ●カロリー：203kcal ●塩分：0.4g

材料（2人分）

アジ（刺身用）……100g
＊大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく
新玉ねぎ……1/4個
春キャベツ……1枚
アスパラガス……2本
赤パプリカ……1/4個
ローリエ……1枚
マリネ液 A
- オリーブ油……大さじ2
- 白ワインビネガー（酢で代用可）……大さじ2
- レモン汁……大さじ1
- おろしにんにく……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々

スプラウト……適量

作り方

1 ボウルにAをあわせ、マリネ液を作る。
2 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし Point❶、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
3 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ（500W）で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ Point❷、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
4 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

＊冷蔵庫で翌日まで保存できます。
＊アジ以外の魚（サーモン・鯛など）でも美味しく作れます。

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

詳しい作り方はこちら！

ふあみりんく 2021年 Vol.21
発行／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 パリューHRビル4F TEL03-5368-2785 FAX03-5368-2784 E-mail info@abbott-kenpo.com

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

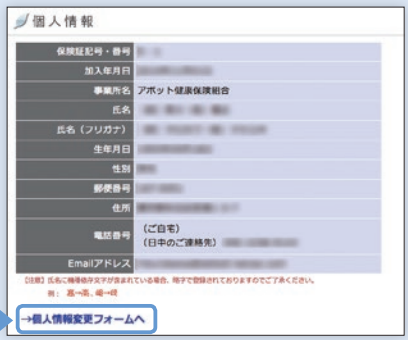
アボット健保からの各種補助金等の振込は、みなさまが登録した個人情報ページの銀行口座に振り込まれます。**個人別IDおよびパスワードの取得手続きをされている方でも、銀行口座登録がお済みでない方がいらっしゃいます。**補助金等の振込手続きをスムーズに行うためにも、ぜひ登録をお願いいたします。

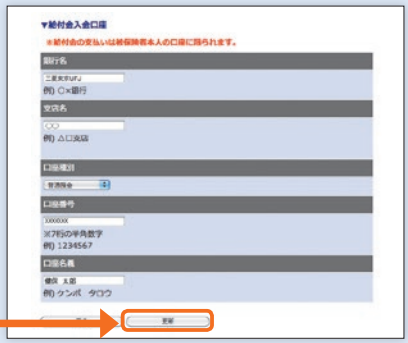
住所変更登録のお願い

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