

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふぁみりんく

2021.10

Vol.

22

Contents

2020年度決算のお知らせ	2
2020年度に実施した主な保健事業	4
風しんの抗体検査を受けましょう	6
高血圧の危険因子である喫煙の影響	8
あなたは今年もがん検診を受けましたか?	10
アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」	12
インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ	13
健康保険法が改正されます	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	

まだ間に合います!
健診予約 7

..... 2020年度

決算のお知らせ

収入合計	31億3,400万円
支出合計	25億2,100万円
収入支出差引額	6億1,300万円

アボット健康保険組合の2020年度決算が、2021年7月19日に開催された第24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

●概要

被保険者数が増加して収入増となった反面、保険給付費等の支出は減少したため、収支は6億1,300万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約400名増加したことで、平均標準報酬月額伸び等もあり、予算額より4,500万円増の30億1,000万円となりました。

●支出について

コロナ禍による受診控えの影響で、被保険者増にも関わらず保険給付費(みなさまが病気やけがをしたときの医療費等)が前年度支出額の99.2%にとどまり、予算に対しても1億5,400万円減少(予算比87.0%)しました。全体では、予備費を3億1,900万円計上していたこともあり、予算額より5億6,800万円の支出減となりました。

納付金については、前期高齢者納付金が前年度決算の約6倍の2億2,200万円となりましたが、これは前年度の金額が精算額の影響による一時的な減少だったためです。予算内に収まる範囲でしたが、後期高齢者支援金も前年度比136.6%と増加しており、今後も重い負担増が予

測されます。全体では10億600万円(前年度比162.8%)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。

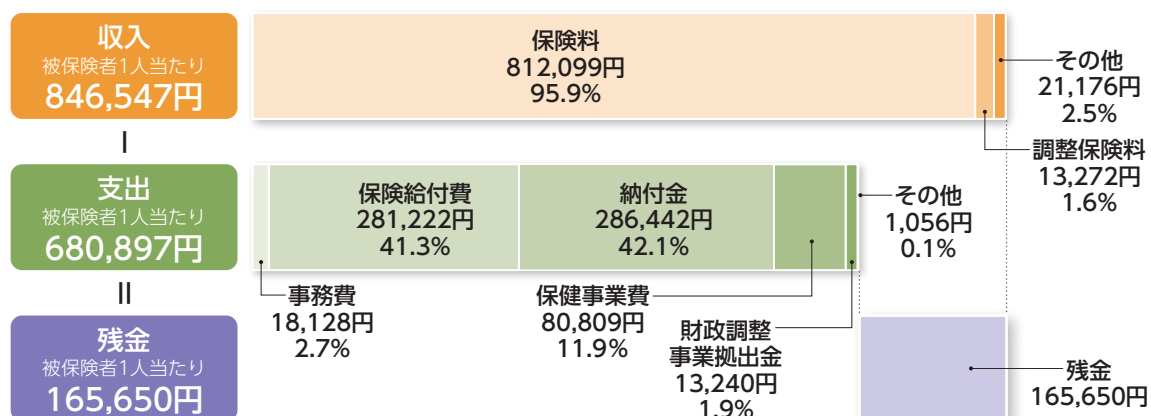
保健事業費については、2億9,900万円支出しました。みなさまの健康づくりのための費用として、健診費用補助、特定保健指導等の健診後のサポート、インフルエンザ予防接種費用補助(新規に電子申請による受付を開始)、各種健康相談事業、カフェテリアプランサービス等に支出しました。2020年度に実施した主な保健事業については4～5ページに掲載しています。なお、今年度実施した新型コロナワクチン職域接種費用につきましては、アボット健保の2021年度の疾病予防費として計上いたします。

介護勘定

2020年度から介護保険料率を13%から17%へ改定しました。

健康保険組合では、40歳以上の方の介護保険料の徴収を国から代行し、介護納付金として国に納めています。2020年度から保険料率を13%から17%に引き上げ、前年度の決算残金4,000万円を繰り入れて予算としましたが、介護納付金が前年度よりも2億2,600万円も増加したこともあり、決算残金は2,700万円となり、実質1,300万円の赤字決算となりました。決算残金2,700万円は法定準備金に積み増しました。

グラフで見る収支(一般勘定)と1人当たりの金額



2020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	3,006,391	812,099
	調整保険料	49,132	13,272
	その他	78,395	21,176
	合計	3,133,918	846,547
支出	事務費	67,110	18,128
	保険給付費	1,041,084	281,222
	納付金	1,060,409	286,442
	保健事業費	299,156	80,809
	財政事業拠出金	49,013	13,240
	その他	3,907	1,056
	合計	2,520,679	680,897
	収支差引額	613,239	165,650

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	462,960	198,100
	繰越金	40,000	17,116
	その他	801	343
	合計	503,761	215,559
支出	介護納付金	476,249	203,786
	還付金	14	6
	予備費	0	0
	合計	476,263	203,792
	収支差引額	27,498	11,767

2020年度に実施した

主な 保健事業

健康診断の費用補助

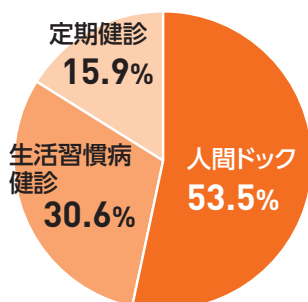
一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、巡回レディース健診及びオプション健診等の費用補助を行いました。

基本健診

事業所編入で被保険者が増加した影響もあり、498名増加しました。しかし、新型コロナウイルスによる健診控え等で、被扶養者の受診者は減少しています。二次検査・再検査に対しては1,581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	1,761名	342名	2,103名	+195名
生活習慣病健診	1,041名	164名	1,205名	+185名
定期健康診断	588名	36名	624名	+118名
合計	3,390名	542名	3,932名	+498名
前年差	525名	-27名	498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。加入者が増加したこともありアミノインデックス検査を除いて受診者が増加しました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
婦人科 乳がん	528名	449名	977名	+40名
健診 子宮がん	516名	430名	946名	+42名
胃部検査(X線)	70名	51名	121名	+37名
腹部超音波検査	534名	69名	603名	+132名
骨粗しょう症検査	438名	185名	623名	+111名
肝炎ウイルス検査	567名	113名	680名	+202名
前立腺がん検査	718名	2名	720名	+130名
大腸がん健診	87名	27名	114名	+19名
脳ドック	72名	1名	73名	+17名
アミノインデックス	13名	0名	13名	-1名
BNP検査	210名	15名	225名	+60名
ハート検診	131名	10名	141名	+55名
合計	3,884名	1,352名	1,352名	+844名

特定健診

巡回レディース健診の受診期間を延長しましたが、新型コロナによる影響もあり、40歳以上の被扶養者の受診率は54.3%から48.1%に低下しました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年比
対象者	2,460名	1,004名	3,410名	104.9%
受診者	2,244名	483名	2,727名	113.7%
受診率	93.3%	48.1%	80.0%	

特定保健指導

特定保健指導対象者(40歳以上)は507名(積極的支援292名、動機付け支援215名)でした。コロナ禍によりスマホやPCで気軽に受けられる「遠隔による特定保健指導」の利用も増えています。

	対象者	申込者(申込率)	終了者(終了率)
積極的支援	292名	45名(15.4%)	25名(58.1%)
動機付け支援	215名	44名(20.5%)	35名(79.5%)
合計	507名	89名(17.6%)	60名(69.0%)

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。

ホームページの運営

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。スマホからでも健診予約やカフェテリアプランサイトへアクセスできます。2020年7月からは英語版も公開しています。



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。2020年度の利用ポイントは94,923千ポイント、ポイント利用率は56.1%でした。使用されなかった65,732千ポイントは2021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ページもご覧ください。

カフェテリアプラン 人気ランキング

※前年度比



1位	医薬品購入	3,813万ポイント	↑
2位	健康関連商品	3,055万ポイント	↑
3位	健康診断	1,888万ポイント	↑
4位	健康食品・サプリ購入	321万ポイント	↑
5位	旅行・宿泊	306万ポイント	↑

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」を発行しています。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3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、3,795名の方に費用補助を行いました。2020年11月からは「電子申請」にて受付を開始し、997名が電子申請を利用しました。今後は便利な電子申請をぜひご利用ください。

※2021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(相談件数66件)。

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(相談件数3,369件)。

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84件)。

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日
生まれの男性の皆さんへ

風しんの抗体検査を受けましょう

現在、風しんの流行は収まっていますが、かつて流行した2018年のように感染拡大が再び起こらないとは限りません。今は新型コロナ対策に関心が向きがちですが、妊婦さんや周囲の人を守るために、風しんの抗体検査を受けておくことをおすすめします。

アボットでは
抗体検査の試薬を
提供しています



なぜ、抗体検査を受けておいた方がいいの？

妊娠早期の妊婦さんが風しんにかかると、赤ちゃんが先天性風しん症候群にかかる可能性があります。女性は予防接種を受けている人が多いのですが、30～50歳代の男性は予防接種が義務付けられていなかったため感染のリスクが高く、家庭や職場でうつしてしまうリスクも高くなります。

自治体からクーポン券が届いている人は無料で受けられます

予防接種を受けていない世代の男性(1962年4月2日～1979年4月1日生まれ)には、自治体からクーポン券が送られています。まず、抗体検査で風しんの免疫があるか確認し、抗体がない(少ない)場合は無料でワクチン接種を受けることができます。

カフェテリアプランメニュー紹介



健向人 あまの創健

医薬品から健康食品、最新家電まで幅広く取り揃えております!



LOFTY 快眠枕「ロフテー」

「well sleep better life 豊かな生活はよい眠りから」睡眠の質を向上させる快眠枕がオススメです。



生活の木

自然の恵みを生活や体の中に取り入れることをご提案している、ハーブ・アロマセラピーのメーカー・専門店です。



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います。人気のアウトドア・キャンプ用品も充実!



他にも健康増進商品を多数取り扱い中! ぜひカフェテリアプランをチェックしてみてください。

コロナ下
だからこそ、
健診は
大切です

まだ
間に合います!

健診予約

申込期限

2022年 **2月28日** 月

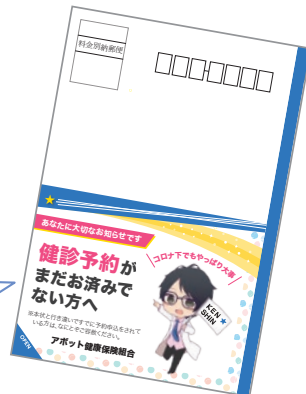
受診期限

2022年 **3月31日** 木

新型コロナによる受診控えなどで、昨年度から被扶養者の方の健診受診率が落ち込んでいます。コロナ下だからこそ、手遅れにならないよう、健診で健康状態をチェックしておくことは大切です。アボット健保では、まだ今年度の健診予約を受け付けていますので、予約をしていない方は早急にお申し込みください。

※健診機関によっては、ご希望の日程に添えない場合があります。
※期限の直前になると大変混み合います。お早めの予約・受診をおすすめします。

このハガキでも
ご案内
しています!



健診の種類と費用

30歳以上の方は、婦人科検診（乳がん検診・子宮がん検診）を基本無料で受けられます。基本健診と一緒に予約しましょう!

対象者	健診コース	窓口一部負担 (税込)	
35歳未満の方	一般健診	なし※	
35歳以上の方	家族健診	なし※	
	人間ドック	日 帰 り	5,000円※
		一 泊	15,000円※
40歳以上の方	特定健診	基本健診	なし
		詳細検診	なし

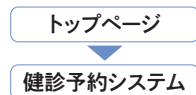
※健保補助限度額を超えた分は自己負担が発生します。健保補助限度額については、健保HPもしくは春にお配りした健保ガイドをご覧ください。

申込方法

1 健保ホームページへ
アクセス



2 健診予約システムに
ログイン



3 「健診機関情報」
から、受診したい
医療機関を選ぶ



4 「予約する」を
クリックし、
必要情報を登録



健診についてのお問い合わせ先

(株)バリューHRカスタマーサービス

TEL 0570-075-703 営業時間 月～金 9:30～18:00

E-mail kensin-abt@apap.jp

巡回レディース健診も予約受付中です!

申込期限

受診希望月の前々月
20日 (必着) まで

受診期限

2022年 **3月31日** 木

申込方法

お手元の「巡回レディース健康診断のご案内」をご覧ください。巡回レディース健康診断申込用紙に必要事項をご記入の上、【一般社団法人全国健康増進協議会】宛に返信用封筒にてお送りください。

健診についてのお問い合わせ先

一般財団法人全国健康増進協議会
巡回レディース健診係

TEL 03-5803-3377 営業時間 月～金 9:00～17:00

※12～13時、土日祝日を除く



各健診機関・巡回レディース健診とも健診会場では、健診機材の消毒・換気・密集回避・マスク着用・検温等の感染対策を徹底しています。会場ではマスク着用等、感染対策にご協力ください。なお、発熱等、体調が悪い場合は受診を控えてください。

高血圧の危険因子である喫煙の影響



今回のテーマは、高血圧と、その危険因子である喫煙についてです。
喫煙による血圧への影響や、高血圧の予防・改善方法を知りましょう。

そもそも血圧って何だろう？

血圧とは、血液が血管内を通るとき、血管の壁に加わる圧力のことです。
血液は心臓によって絶え間なく全身に送り出されます。
血液が頭から足の先まで届くのは、常に血圧が加わっているからです。



血圧の基準値って？

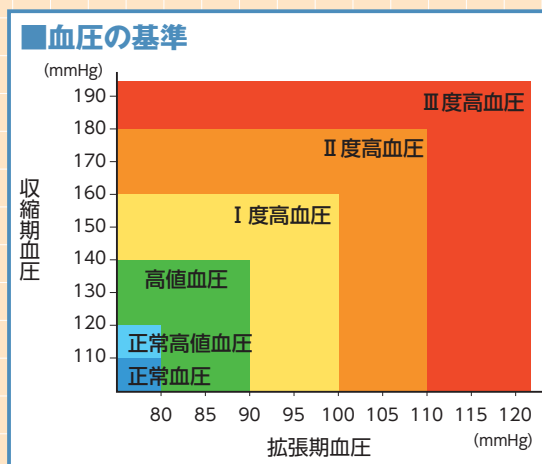
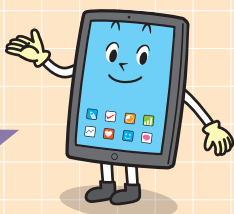
- 収縮期血圧「上（最高血圧）」／全身に血液を送り出すために、心臓が収縮したときの圧力
- 拡張期血圧「下（最低血圧）」／次の血液を流し込むために、心臓が広がった時で、血管に一番圧が加わっていない状態

高血圧の定義って？

診察室血圧値は140/90mmHg以上

家庭血圧値は135/85mmHg以上

正常高血圧でも要注意!
メタボや塩分摂取過剰な方は
高血圧へ移行する可能性大!



高血圧の原因のひとつに「喫煙」があります

喫煙による血圧への影響①

喫煙による血圧上昇は、タバコに含まれる「ニコチン」と「一酸化炭素」が影響しています!

ニコチンの影響

副腎髄質を刺激して、血圧を上げるホルモンが分泌されます! ホルモンが分泌されると交感神経が興奮して、血管収縮、心拍が増加し、血圧上昇を起こします。さらに、長期的な喫煙は善玉コレステロールを減少させ、反対に動脈硬化を促す悪玉コレステロールを増加させ、結果として狭心症、脳梗塞、心筋梗塞のリスクを高めてしまいます。

一酸化炭素の影響

血液中の酸素不足を引き起こし、血管や心臓に負担をかけます。

喫煙による血圧への影響②

- タバコを吸うとどのくらい血圧は上がるの?

一服のタバコで

喫煙前 血圧110/55mmHg 脈拍60回/分

喫煙後 血圧130/65mmHg 脈拍80回/分

- タバコ1本で高血圧状態ってどのくらい続くの?

タバコ1本で血圧の高い状態が15分ほど継続、

タバコ1箱(20本)吸うと合計して5時間以上は高血圧状態に!!

タバコ1本で血圧が
約10~20mmHg上昇!!
心拍も通常の**60回から80回前後に!!**

高血圧状態が続くと・・・
**血管の細胞にもダメージを
与えて動脈硬化の危険性も
高まります。**



禁煙をすれば危険性は下がります! タバコには血管を収縮させる成分が含まれているので、心筋梗塞、動脈硬化など心血管疾患の重大な危険因子でもあります。禁煙に結び付く生活パターンへと変え、吸いやすい環境をつくらず、吸いたくなったら代わりの行動で対処していけば徐々に思い出さなくなります。うまくいかない時は「禁煙外来」へ!

について知ろう! ~高血圧の予防改善方法~

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

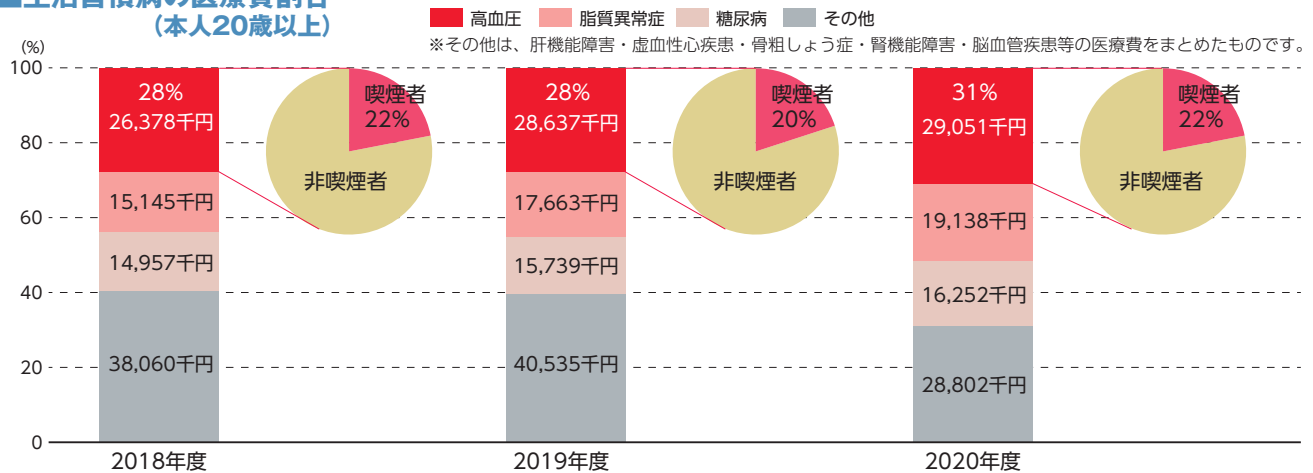
データヘルス 計画とは?

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。

アボット健保の高血圧医療費と喫煙者の割合は?

アボット健保のレセプトデータから、生活習慣病の医療費割合をみたところ、高血圧の医療費の占める割合が一番多く、年々増加していることが分かりました。また、高血圧の医療費の20~22%が喫煙者でした。

生活習慣病の医療費割合 (本人20歳以上)



高血圧の予防、改善方法は?!

●食事の見直し

野菜、果物、魚(魚脂)を積極的に摂りましょう! 野菜や果物など、**カリウム**が豊富に含まれる食品はナトリウム(塩分)の排泄を促します。魚(魚脂)に多く含まれる**EPA**により、血液もサラサラになり血栓ができにくく、動脈硬化の予防に繋がります。

●体質改善(減量)

BMI: 体重kg÷(身長m)²

18.5~25未満の適正体重を目指しましょう!

●体質改善(運動)

- 有酸素運動を中心に行いましょう!
- 大きな筋肉を動かす運動(早歩き散歩、空中運動など)
- 軽く息切れする(会話がやや困難な程度)か、少し汗ばむ程度の運動
- 毎日30分以上を目標! 10分以上の運動であれば、合計1日30分以上でOK

●減塩

減塩は、一日摂取量**6g**を目標に!



●節酒

純アルコール量で**1日平均20g程度(女性は20g以下)**です! 呑みすぎてしまったときは、1週間のアルコール量が総量を超えないよう、1日~2日/週の休肝日を設けて調整しましょう! 個人差もあるので、飲酒については医師に相談してみましょう。

ビール中瓶
1本
19g



清酒
1合
22g



ワイン
2杯
22g



●やっぱり禁煙は必須です! 高血圧症のある方は「禁煙」を! 「タバコ」は、健康への最大の危険因子です。

●高血圧症の治療目的は「血管」の管理です。タバコの煙には5300種類の化学物質が含まれており一部の化学物質により血管を傷めます。

- 喫煙は他の悪影響も・・・COPD、肺炎、メタボ、歯周病などの原因となり糖尿病や脂質異常、喘息を悪化させます。
- 受動喫煙が起こります。

あなた

がん

監修

東京大学大学院医学系研究科
総合放射線腫瘍学講座 特任教授

中川 恵一

ストライク!

見逃さな
ければ...

例えば...

胃がん検診の 場合

がんが見つからなくても
油断はNG!

去年やそれよりも前に検診を受けて、「異常がなかったから、自分は大丈夫だ」と安心しきるのはNG。発見が難しい、とても小さながんの芽はすでにあるかもしれません。ですから継続して検診を受けることが大切です。

もしも定期的に検診を受けていて、
早期に胃がんを見つけた場合

ステージⅠ

ステージⅡ

口から内視鏡を入れて、
がんのある部位のみを切る
手術を行います。



早く見つけたから、治療も
お金も負担が小さかったね



がん検診受診の 目安と生存率

下記のがん検診は、国が推奨している必ず受けておきたい検診です。早期発見であればどのがんも生存率が高いですが、遅れるにつれて生存率は低くなりますので、対象年齢の方は必ず検診を受けましょう。

	基本検査	受診の目安	ステージ別5年生存率	
胃がん	●胃部内視鏡 ●胃部X線	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)	ステージⅠ：96.0% ステージⅡ：69.2%	ステージⅢ：41.9% ステージⅣ：6.3%
肺がん	●胸部X線	40歳以上年に1回	ステージⅠ：83.1% ステージⅡ：52.4%	ステージⅢ：26.9% ステージⅣ：6.6%
大腸がん	●便潜血	40歳以上年に1回	ステージⅠ：94.4% ステージⅡ：89.0%	ステージⅢ：77.5% ステージⅣ：18.8%
乳がん	●マンモグラフィ	40歳以上2年に1回	ステージⅠ：99.7% ステージⅡ：95.5%	ステージⅢ：80.6% ステージⅣ：37.2%
子宮頸がん	●子宮細胞診	20歳以上2年に1回	ステージⅠ：95.8% ステージⅡ：79.2%	ステージⅢ：64.3% ステージⅣ：25.2%

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」

は今年も

検診

受けましたか？

コロナ禍による検診控えで、
がんの見逃しは
10,000人以上！

日本対がん協会によれば、2019年に比べて2020年はがん検診の受診率が3割も減少し、日本全体で1万人以上のがんが見逃されているのではないかと推計もあります。がんの発見が遅れば手遅れになることもあり、また経済的負担も重くなります。コロナ禍においても、継続してがん検診を受けることが大切です。検診施設のコロナ対策は万全ですので、今年こそ検診を。

胃の痛みを感じてから受診し、
胃がんを見つけた場合

ステージⅢ

ステージⅣ

開腹して胃をすべて切除することがあり、ステージⅣになると化学療法も加わります。



からだ・経済的な負担大

がんはかなり進行してからでないと症状をあらわさないため、早期発見のためには**定期的な検診がカギ**となります。

精密検査を受けるまでが

がん検診

がん検診を受けて「要精密検査」の結果が出た場合は、その指示通りに。精密検査を受けなければがん検診を受けなかった人同様に、がんの見逃しにつながります。

精密検査か、
受けに行かないとなあ



がん治療中に受けられる
支援や給付

からだのつらさだけでなく、医療費、精神的なことなど、さまざまな悩みを持つ患者さんのために、下記の支援制度があります。仕事と治療の両立の不安を抱えている患者さんをサポートする体制もあります。

相談窓口 がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院、小児がん拠点病院、地域がん診療病院などにあります。看護師や社会福祉士、就労の専門家が配置されており、どなたでも以下のような相談ができます。

- ・がんと診断されて、気持ちの整理がつかない
- ・家族にどう話してよかわからない
- ・セカンドオピニオンを受けるにはどうしたらよいか知りたい
- ・医療費のことで不安。活用できる支援制度やその手続き方法を知りたい
- ・仕事と治療の両立の仕方を知りたい
- ・職場に病気のことをどう話せばよいか知りたい

など

情報提供 がん情報サービス

国立がん研究センターによるWebサイト。がんの基礎知識や治療方法などの情報が確認できます。

健康保険の給付

- 療養の給付… 保険証を提示することで、医療費の原則3割負担で治療を受けられます。
- 高額療養費… 医療費が高くなったとき、月ごとに一定額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻されます。
- 保険外併用療養費… 一定の条件のもと先進医療や治験などを受けたとき、診察などの基礎部分は原則3割負担で受けられます。ただし、先進医療部分など、健康保険適用の枠を超える部分は自己負担です。
- 傷病手当金… 療養のために4日以上仕事を休んだとき、生活の補償として、4日目から最長1年6ヶ月の間、1日につき原則として標準報酬日額の3分の2が支給されます。

その他、障害状態になった場合の障害年金や、介護保険サービスなどがあります。

アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

在宅勤務における コミュニケーションのコツ

新型コロナウイルスの流行がきっかけで、在宅勤務を余儀なくされている方も多いかと思います。今回は、在宅勤務で気を付けたいコミュニケーションのコツを3つご紹介します。

1 こまめに情報を共有しよう

近くで勤務していると自然とわかることも、遠隔では情報が把握しづらくなります。業務の状況や進捗は、こまめに共有しましょう。可能であれば、メールやチャットだけでなく、ビデオ通話等で画面の向こうに人がいることを実感できるようなコミュニケーションをとることをおすすめします。

2 定例のミーティングはできる限り継続しよう

在宅勤務になったことで、チーム内の定例ミーティングが調整されたり、他の業務が優先されることがあるかと思います。可能な限り定例ミーティングは継続し、チームのモチベーションを保ちましょう。個々の勤務状況に応じて日程を見直すなどして、メンバーが定期的に連絡できる場を継続して持つことが大切です。

3 自律神経を整えるためにできること

目標達成のお祝いや、新規クライアントとの契約の報告等は、在宅勤務社員も含めて、チームメンバーが揃った場（Web会議を含む）で行うよう調整してみてください。ポジティブなニュースを共有することで、チームとしての繋がりが強くなります。



最後に

在宅勤務を行う中で、コミュニケーションに悩むことはありませんか？ そんなとき、電話によるこころの健康相談をご利用いただければ、カウンセラーがあなたのお悩みを伺い、問題の解決に向けて一緒に検討していきます。アボット健康保険組合加入者の皆様の、こころの健康を保つお役に立てましたら幸いです。

アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」

予約をとってじっくり相談したい方

 **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



電子申請もできるようになりました!

インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

新型コロナウイルスの流行がなかなか収まらない中、コロナワクチンへの関心が高いですが、インフルエンザの予防接種も大切です。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。

※新型コロナワクチンとの接種間隔にご注意ください。新型コロナワクチンを接種後、2週間は他のワクチン接種はできません。また、新型コロナワクチンの1回目と2回目の間は他のワクチン接種はできません。

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

2021年10月1日から2022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、実費分のみの支給になります。

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」(コピーでも可)を添付してアボット健保にご提出ください。

- 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^①

領収書

令和3年10月1日^②

¥3,500 - (税込)^④

但し、インフルエンザ予防接種代金として^⑤

〇〇〇〇病院^③
東京都〇〇区〇〇町〇-〇〇-〇



添付していただく「領収書」は、医療機関が発行した領収書(コピーでも可)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

2022年3月11日(金) アボット健康保険組合必着



注意
電子申請による申請もできます(申請期限は同じ)。



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

健康保険法改正のお知らせ

1

夫婦共働き世帯の被扶養者認定基準の明確化

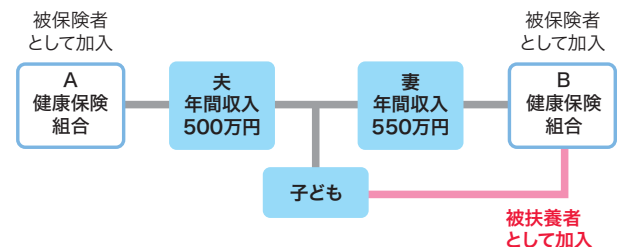
2021年8月1日施行

夫婦共働きの場合、その子どもなどの家族は原則として、年間収入の多い方、収入が同程度の場合は、主として生計を維持する方の被扶養者として認定されていますが、改正により具体的に明確な基準が示されました。

主な内容

- 被扶養者人数に関わらず、年間収入の多い方の被扶養者とする
- 年間収入の差が1割以内の場合は、届出により被扶養者とする
- 育休中の被保険者の被扶養者は、育休が終了するまで異動しない
- 年間収入が逆転した場合は、被扶養者は異動先の保険者の認定を受けてから扶養削除するなど

■夫婦共同扶養の場合の被扶養者の認定(例)



※ただし、年間収入の差が50万円で1割(55万円)以内なので、届出により夫が加入するA健康保険の組合にすることができる。

2

傷病手当金の支給期間の見直し

2022年1月1日施行

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヶ月まで手当金が受けられる制度です。治療と就労の両立という観点から、以下の改正が予定されています。

傷病手当金を受けていた人が、一時的に就労可能になって支給を受けない期間があったとき…

現行

傷病手当金が支給されない期間も1年6ヶ月の支給期間に含む

改正後

傷病手当金が支給されない期間は支給期間に含めず、**実際に支給した期間を通算して1年6ヶ月まで支給する**

現行	1年6ヶ月					
	出勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤
	不支給	支給	不支給	支給	不支給	不支給
		治療期間		治療期間		治療期間

改正後	1年6ヶ月					
	出勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤
	不支給	支給	不支給	支給	不支給	支給
		治療期間		治療期間		治療期間

通算1年6ヶ月

3

任意継続被保険者制度の脱退要件の見直し

2022年1月1日施行

任意継続被保険者制度は退職後、希望すれば当健康保険組合に引き続き加入できる制度です。

現行

加入期間である2年間は自己都合では脱退できない

改正後

本人の申出により資格喪失が可能に

※他の健康保険等に加入した、保険料を期限までに納付しなかった、死亡した場合は資格を喪失します。

任意継続被保険者の保険料の算定方法の変更について

任意継続被保険者の保険料は、

- ① 資格喪失時の標準報酬月額
- ② 組合の標準報酬月額の平均額

のいずれか低い方を算定金額としていましたが、組合会の承認により①とすることも可能となります。

4

育児休業中の保険料の免除要件の見直し

2022年10月1日施行

育児期間中は保険料が免除されますが、その免除要件が見直されます。

現行

月末日が育児期間中の場合、毎月の保険料・賞与保険料とも免除

改正後

- 月末日が育児期間中であること、もしくは**月内通算して14日以上**の育児を取得した場合、免除
- 賞与保険料は**1ヶ月超の育児取得者に限り免除**

*賞与月の月末日のみの休業は免除対象外となります。



誰よりも 上手い選手でありたい

大学時代の教えが自分のベース

バスケットボールを始めたのは小学2年生のときですね。「バスケットボールがやりたい!」というよりは、一緒に遊んでいた友達が始めたから自分も、というのがきっかけでした。今も自分と同じポジションの海外の上手い選手は映像で見て勉強していますが、小さい頃から周りにいる上手い選手を見て真似したりしていましたね。

高校時代は進学校と言われるような学校で、練習時間がかなり限られていました。その中で空いた時間を見つけて練習したり、短い時間を有意義に使えるように自分で考えてトレーニングをしていて、そういった経験は今も活かされていると思います。また、大学時代の指導者の先生からは「常に前向きに考えること」を教わりました。人間的にも素晴らしい方で、当時の部全体にその教えが浸透していて、今の自分は大学時代に教わったことで出来ているとも感じます。

常に向上心を持ち続けること

選手として大切にしているのは、常に向上心を持ち続けること。毎日毎日上手くなりたいと思って練習に取り組んでいます。大学時代、そしてBリーグでもMVPを受賞させて頂きましたが、国内では一番上手い選手でありたいと思っています。また、年齢を重ねて、チームを引っ張る立場になってきていると感じています。優勝するチームには優れたリーダーがいるものなので、自分もそういう存在になれるように、という思いも強くなってきましたね。



©アルバルク東京



バスケットボール 田中 大貴さん (アルバルク東京)

2023年のW杯に向けて

健康に関する意識ということでは、睡眠は特に大事にしている、毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きることでコンディションを整えています。食事にも気をつけてはいますが、食べることはリラックスする方法のひとつでもあるので、あまり縛られずに好きなものを食べている方ですね。

今後の目標は、まずはBリーグでの優勝を目指して毎シーズン戦うこと。そして、2023年に行われるW杯ですね。日本も会場になりますし、そこに向けて力をつけていきたいです。

バスケットボールは試合展開が早く、得点も多く決まるスポーツ。観に来てくださる方と選手の距離がほかの競技よりも近いスポーツでもあるので、その迫力あるプレーに注目して見てもらえれば嬉しいです。



Profile

たなか・だいき

1991年、長崎県雲仙市出身。193cm。小学2年でバスケットボールを始める。高校時代から全国大会で活躍。東海大学では、全日本選手権2連覇、2年連続のMVP・MIPを受賞。卒業後はアルバルク東京へ入団、2018年にBリーグ優勝とチャンピオンシップMVPを受賞。2019年にBリーグ2連覇、2020年にはBリーグMVPを受賞。

鮭缶入りきのこの キッシュ風



1人分 ●カロリー：303kcal
●塩分：1.4g

材料(2人分)

鮭水煮缶	1缶
ほうれん草	2株
しめじ	50g
まいたけ	50g
ミニトマト	3個
バター	10g
卵	2個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ2
塩、こしょう	各適量

作り方

- 1 ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
 - 2 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める
- Point①**
- 3 **A**をボウルであわせて卵液を作る。
 - 4 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ
- Point②**、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。

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！



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

個人情報

保険証番号・番号	
加入年月日	
事業所名	アボット健康保険組合
氏名	
氏名(フリガナ)	
生年月日	
性別	
郵便番号	
住所	
電話番号	(ご自宅) (日中のご連絡先)
E-mailアドレス	

【注意】氏名・住所・電話番号が変更されている場合は、必ず登録を行ってください。

→個人情報変更フォームへ

▼給付金入金口座

*給付金の支払い口座は健康保険組合の口座に指定されます。

銀行名	
支店名	
口座種別	
口座番号	
口座名義	
備考	

更新

口座番号等を入力後、
「更新」をクリック

アボット健保のホームページで住所変更をしても、会社へ届出をしたことにはなりません。改めて会社にも住所変更の届出をお願いします。