

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふあみ りんく

2022.5

Vol.

23

**2022年度
保健事業計画**…………… 4

Contents

2022年度予算のお知らせ……………	2
医療費が高額になったとき……………	7
高血糖のリスクや食事のコツを知って 防ごう! 糖尿病! ……………	8
コロナ太りを解消しよう ……………	10
アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」……………	12
2022年度健康保険法の改正について……………	13
扶養からはずれるのはどんなとき? ……………	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	

2022年度

予算の お知らせ

収入支出予算額 3,106百万円

被保険者1人当たり 851千円
(85万828円)



2022年2月21日、第25回組合会が開催され、2022年度予算と保健事業計画が承認されました。保険料収入は減少する見込みですが、納付金の精算による一時的な減少がそれを上回り、収支は30百万円の黒字予算となりました。

主な収入

収入の97%は皆様方と事業主からの保険料です。2022年度の予算総額は3,106百万円となりました。

●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。保険料収入は前年度決算見込より85百万円減の2,950百万円といたしました。

主な支出

支出全体では2021年度決算見込に対し27百万円増となりました。高齢者医療制度への納付金は減少したものの、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76%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。2022年度はコロナ禍による受診控えの反動はあるものの、前年度並みの1,027百万円といたしました。一人当たりでは281千円(281,167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。

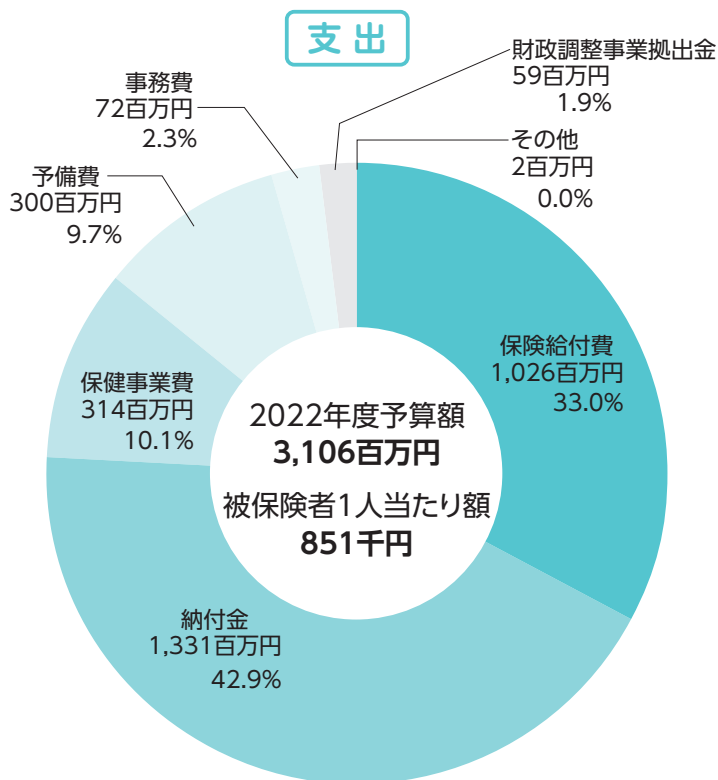
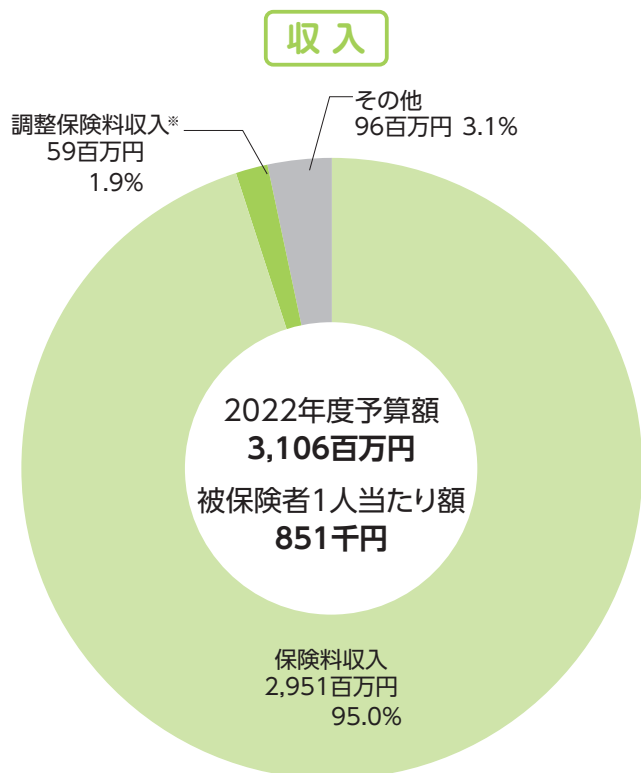
2022年度は納付金全体で前年度決算見込より268百万円減の1,332百万円となりました。一人当たりでも438千円(438,157円)から365千円(364,822円)と大幅に減少しました。納付金は2年後に2年前に概算で支払った金額を確定した金額で精算するしくみになっており、今年度の納付金の減少は2020年度の精算によるもので、一時的なものといえます。

団塊の世代が後期高齢者へと移行している現在、高齢者医療の増加は必須であり、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。

●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。2022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、オプション検査の変更(子宮頸が

2022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	3,650人
●被扶養者数	4,742人
●平均標準報酬月額	743,000円
●扶養率	1.27

ん検診の補助対象年齢の引き下げ、新型コロナ抗体検査の追加)、被扶養者健診受診促進キャンペーンなども実施します(4~6ページ参照)。保健事業費全体としては、前年度決算見込より57百万円増の314百万円支出します。一人当たりでは86.1千円(86,090円)となります。

2022年度一般保険料率ならびに調整保険料率

※()内は2021年度 (%)

	一般保険料率	調整保険料率	保険料率
事業主	39.715 (39.660)	0.785 (0.840)	40.500 (40.500)
被保険者	39.715 (39.660)	0.785 (0.840)	40.500 (40.500)
合計	79.430 (79.320)	1.570 (1.680)	81.000 (81.000)

事業所編入のお知らせ

事業所名	アボットダイアグノスティクスメディカル株式会社
代表取締役	エルマー・ドレスバッハ
所在地	東京都新宿区西新宿2丁目4番1号 新宿NSビル7階

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。2021年度決算見込の収支は2021年度に保険料率を17/1,000から20/1,000へ変更したことにより約3百万円の黒字となる見込みです。

2022年度予算は、収入合計499百万円、支出合計424百万円、予備費75百万円の黒字予算となりました。2022年度の介護納付金が2021年度に比べると94百万円減少したためですが、5年前の介護納付金と比べるとほぼ倍の金額になっており、決して楽観視できる状況ではありません。従いまして現時点で保険料率を下げることはせず、据え置きとさせていただきます。

* * * * *

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2022年度平均標準報酬月額は、750,000円です。
適用年月日：2022年4月1日~2023年3月31日

2022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

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)
子宮頸がん検診が20歳から受けられるようになりました。 **NEW**
- 大腸がん検査
- ハート検診
- 胃腸がん検査
- 腹部超音波検査
- アミノインデックス検査
- 骨粗しょう症検査
- 脳ドック
(50歳以上・5歳刻み年齢)
- 骨粗しょう症検査
- 肝臓がん検査
- BNP検査
- 前立腺がん検査
- 新型コロナウイルス抗体検査 **NEW**

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。

契約医療機関一覧の冊子でのご案内は廃止しましたので、詳細はホームページをご確認ください。

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

※対象者のいない被保険者には同封しておりません。

NEW

被扶養者健診受診促進キャンペーン

被保険者

被保険者に
3,000P
プレゼント!

20歳以上の被扶養者の健診受診率向上のため、対象となる被扶養者が基本健診を受診したら、被保険者にカフェテリアポイント3,000Pを付与するキャンペーンを実施します。

※「一般健診」「家族健診」「人間ドック」のいずれかを受けた場合となります。オプション検診のみの場合は付与されません。

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。



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)

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)



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環境でない場合はポケット通信費用がかかります。(1回の面談で使用するポケットは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	血糖
	収縮期血圧 180mmHg以上または 拡張期血圧 110mmHg以上	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



糖尿病の重症化予防対策!

被保険者

被扶養者

2022年度アボットジャパン社製の持続式血糖測定器を使った糖尿病の重症化予防施策を実施いたします。健診結果により対象となられる方には、別途、委託会社よりご連絡させていただきますので、糖尿病の重症化予防施策をご利用いただきますようお願いいたします。

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

1 電話による健康・医療相談ダイヤル

☎ 0120-110-628

2 電話によるこころの相談窓口

☎ 0120-783-744

委託会社の変更により、電話番号が変わりました。メールやLINEでも相談できます。詳しくは12ページをごらんください。

3 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）。

4 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。

5 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。

6 「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。

7 「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配信します。



マンガで納得!?
健康保険

予期せぬ病気。 医療費が高額になったとき

医療費の自己負担が高額になったときは、一定額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻されます。健保組合発行の「限度額適用認定証」があれば、窓口での支払いは自己負担限度額までになります。



納得その① 医療費が高額になったときに払い戻される制度があります

健康保険には、重い病気で長期入院するなど医療費が高額になったときに、一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻される高額療養費制度があります。

■70歳未満の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円]
53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円]
28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]
26万円以下	57,600円[44,400円]
低所得者	35,400円[24,600円]

*[]は多数該当(12ヵ月間に3回以上該当した場合の4回目以降の額)
*人工透析をしている慢性腎不全や血友病などの人は10,000円(70歳未満の標準報酬月額53万円以上の人工透析患者は20,000円)

納得その② 入院時の食事代や差額ベッド代などは対象外です

医療費の自己負担は、1ヵ月(月の初日~末日)ごと、医療機関ごとに計算されます。また、自己負担21,000円以上の人と同一世帯に2人以上いる場合は合算できます(世帯合算)。入院時の食事代や差額ベッド代、保険外の自己負担分は含まれません。

納得その③ 「限度額適用認定証」があれば窓口負担が限度額までに

高額療養費の払い戻しまでには3ヵ月ほどかかりますが、事前に健保組合に申請して発行された「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示すれば、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。なお、マイナンバーカードが利用できる医療機関では、原則「限度額適用認定証」がなくても自己負担限度額までの支払いで済みます。

アポット健保では「限度額適用認定証」が電子申請できます

アポット健保のホームページから簡単・スピーディに申請できます。トップページの「電子申請」のバナーからアクセスしてください。(ログインID・パスワードが必要です。)

高血糖のリスクや食事



今回のテーマは、高血糖です。肥満や高血圧といった生活習慣病に関連する要因や、加齢や遺伝といった不可避な要因が影響しあって血糖値はどんどん上がりやすくなっています。高血糖のリスクや食事のコツを知って、高血糖状態や糖尿病にならないように気を付けましょう！

血糖値が高いとなぜ悪いの？

ご飯やパン、麺類、果物などに含まれている糖質(炭水化物)を摂るとブドウ糖(グルコース)の量が上昇します。血液中のブドウ糖はすい臓から分泌されるインスリンの働きで、細胞内に吸収され、私たちの活動に必要なエネルギーとなります。

これらが、思い当たる人は

- 食べ過ぎることがよくある
- お菓子やジュースがやめられない
- 特に運動はしていない
- 最近太り気味で・・・

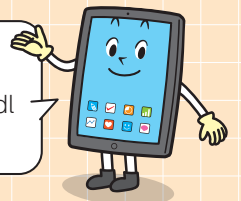
高血糖が続いている可能性があります！

すい臓から分泌されるインスリンが、少なかったり遅かったりすると、ブドウ糖が細胞内にうまく吸収されずに血液にあふれ出てしまい、慢性的に必要な以上に血液中の血糖値が高い状態、いわゆる高血糖が続いている可能性があります。

高血糖状態を放置すると、血管の壁が壊れやすくなったり、血管が詰まったり、身体のだるさやさまざまな部分に悪影響をきたします。これが糖尿病です。血糖値は、食事の量や運動によっても変化しますが、健康な人はインスリンがうまく働くことで一定の範囲内に収まっています。遺伝的な要因や心理的ストレスの影響も大きく、さらには年を重ねるだけでも高血糖のリスクは高まっていくのです。

血糖の基準値って？

空腹時血糖値の基準値は、70~100mg/dl
食後2時間では、140mg/dl未満



いろいろな要因が絡み合っ、高血糖状態を招きます！

高血糖を引き起こす主な要因を挙げてみます。これらは複雑に影響しあって高血圧を引き起こします。

ストレス 増えすぎた脂肪細胞から高血糖を引き起こす悪玉物質がでる。

肥満 交感神経の影響で分泌されるホルモンが血糖値を上げる。

運動不足 血液中の糖を消費しきれず、余った糖は体脂肪として蓄積する。



遺伝(家族歴) 高血糖状態を引き起こしやすい遺伝的な体質。

加齢 体を維持するために必要なエネルギー量が減るうえ、糖の処理能力が落ちる。

過食・糖分の摂り過ぎ 血糖値が急に上がり、すぐに下げられない状態に！

アボット健保の健診結果とレセプトからわかった血糖値と糖尿病の傾向は？

アボット健保加入者の皆さんの過去5年間(2017年度~2021年度)の健診結果から、空腹時血糖の基準値割合を調べてみたところ、5年間の経年で傾向は、ほぼ変わりませんでした。

■空腹時血糖の基準値割合

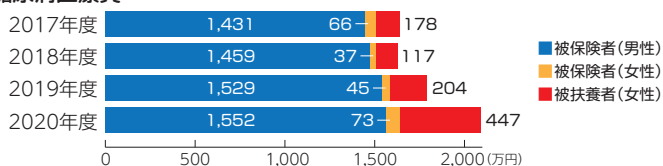


わかったこと

- ・女性の方が男性よりも基準値にいる割合が高い。
- ・同じ女性でも、被扶養者よりも被保険者の方が基準値にいる割合が高い
- ※男性被扶養者は、母数が少ないため省略しました。
- ※2021年度は4~12月の9か月間です。

アボット健保加入者の皆さんのレセプトから糖尿病にかかる医療費の傾向をみてみました。

■糖尿病医療費



わかったこと

- ・性別(男女)、属性(被保険者・被扶養者)に関わらず、糖尿病の医療費は年々増加している。
- ※男性被扶養者は、母数が少ないため省略しました。

のコツを知って、防ごう! 糖尿病!

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?

皆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。

高血糖のリスクがいっぱい!

あなたに迫る高血糖リスクをチェックしてみましょう。当てはまる項目が多いほど、高血糖の可能性が高くなります!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 40歳以上である | <input type="checkbox"/> 夕食後1～2時間以内に寝ることが多い |
| <input type="checkbox"/> 太っている、年々体重が増えている | <input type="checkbox"/> 甘いお菓子やお煎餅、ジュースが好き |
| <input type="checkbox"/> 高血圧と言われて薬を飲んでいる | <input type="checkbox"/> 外食が多い |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病の親、兄弟、姉妹がいる | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 妊婦時に尿から糖が出た | <input type="checkbox"/> これといって運動はしない |
| <input type="checkbox"/> 食事を摂る時間が不規則 | <input type="checkbox"/> 車に乗る機会が多い |
| <input type="checkbox"/> 「1食抜いて、次にドカ食い」をしがち | <input type="checkbox"/> ストレスが多いと感じている |



1食抜いたり、夜遅く食べたりするのはやめましょう。欠食すると次の食事で血糖値が上がりがやすくなります。また、食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がらずに、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので要注意です。

食べ方や食べ合わせのコツ

高血糖を防ぐために気をつけたいことの第一は何といっても食事です。自己管理が大きなウエイトを占めています。食べ過ぎがよくないことはもちろん、食べ方や食べ合わせのコツなど血糖値を上げない食事の方法などを知っておきましょう!

高血糖を防ぐために! 今からできることを始めませんか?! 9のポイント!

1 間食をしない!

間食すると血糖値の高い状態が続き、インスリンを分泌するすい臓に大きな負担がかかります。またその状態で次の食事をすると食後高血糖の原因にもなります。上手に血糖値をコントロールするには間食はできるだけ控えましょう! 特にケーキなどのお菓子類や果物、清涼飲料などは血糖値を上昇させるので食後の摂取は控えめにしましょう。



2 「ベジタブルファースト」で!

食材には、血糖値を上げやすいもの(脂肪分の多い肉類、ご飯、パンなど)と、そうでないもの(野菜、キノコ類、豆類、海藻類など)があります。まずは野菜から! 血糖値の上昇がゆるやかになります。サラダや温野菜、野菜スティックがおすすめです。



3 糖質の「重ね食い」に注意!

うどん+かやくご飯、パスタ+パンのような、糖質が主体のメニュー2種を一度に食べるのは考えもの。野菜や豆類などで少しお腹をふくらませておくと、ご飯の量を減らせます。



4 食べ過ぎ、脂質の摂り過ぎはNG!

慢性的な食べ過ぎは、余分なブドウ糖をつくり、糖尿病を発症させる最大の原因です。目指すは「腹八分目」。肥満のある方は糖質だけでなく、肉や揚げ物などから脂質を摂り過ぎないように気を付けて!



5 食事は抜かない。夕食は早めに!

欠食すると、次の食事で食後高血糖を起こしやすくなります。遅めの夕食は、寝ている間の高血糖と肥満のもと!



6 よく噛んで、ゆっくり食べよう

早食いは食べ過ぎの原因となるほか、急激な血糖値の上昇を招き、すい臓に負担をかけます。ひと口入れたら、箸を置くクセをつけ、意識的にゆっくり食事をすることを心がけましょう!



7 アルコールはほどほどに!

アルコールは一時的にインスリンの働きを改善する効果がありますが、長期間飲むと逆にインスリンの分泌量が低下します。



8 お休みの日でも、決まった時間に食事を!

お休みでどこへも出かけない日でも、食事は決まった時間に摂るようにしましょう。また家の掃除や模様替え、整理整頓などで体を動かして脂肪を燃焼しましょう。

9 ランチタイムも運動のチャンス!

ちょっと遠い店まで歩いて行ってランチを。帰りは食後の運動にもなり一石二鳥です。上りは2階分、下りは3階分までは、エスカレーターやエレベーターより階段を選ぶ、朝や帰りに一駅分歩くなど身近なところに、運動のチャンスがありますよ!



コロナ太りを解消し



※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。

【コロナ太り解消のための**運動**のポイント】

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせで行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分（65歳以上は40分）です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。

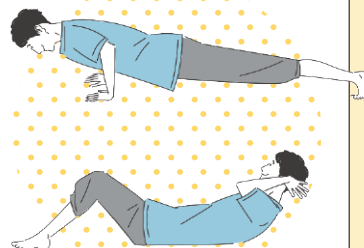


ウォーキング

- 今より10分多く歩くことから始め、徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむぐらいのスピードで歩く
- 昼食後に歩くと血糖値の上昇が抑えられる。夕食の前（または後）に歩くと睡眠の質がよくなる

筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋運動など。動画サイトで自分に合ったレベルののを見つけるとよい。テレワークの合間などにできるものが続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- 腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない



よう

新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられました。外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！

コロナ禍、
運動不足等で
体重が増えて
しまった人へ



体重が増加した人は約3割

厚生労働省研究班^{*1}の調査によると、新型コロナの第一波（2020年4～5月）流行中、体重が1kg以上増加した人（20～64歳）は30.9%。65歳以上は18.6%なので、在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛が、運動不足や食生活の乱れにつながったと考えられます。とくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られ、体重が増加した人の割合も高くなっています。

メタボと診断される人は2倍に

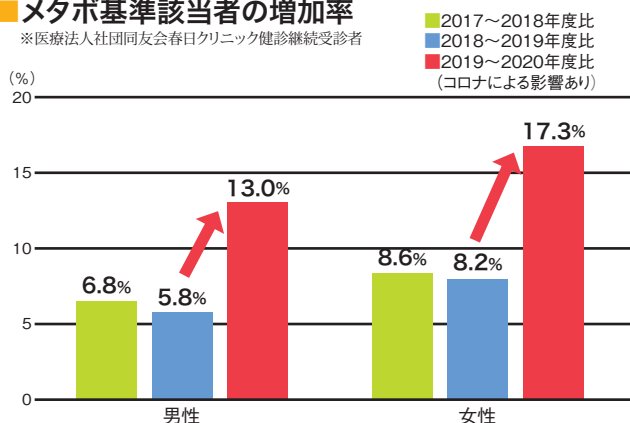
ある健診機関が15万人を対象とした調査^{*2}では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、新たにメタボと診断される増加率が約2倍になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか？

^{*1}厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より

^{*2}医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウィルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



*メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠ってれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

- 座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
- 筋力が低下している可能性があるため、軽い筋トレを行う



食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった（朝食抜き、夜遅い食事等）
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた

朝食が
1日の生活リズムを
整えるポイント！



- 食事時間を規則正しくし、ダラダラ間食や飲酒をしないようにする
- 出来合いのものを食べる時は、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する

アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

心のセーフティネット あなたの「しぐさは」?



リモート会議は気持ちが読み取りにくい?

今やリモートワークは当たり前になりつつありますが、人前に出た自分の姿をどんな風を感じていますか。人の印象や魅力は、言葉よりしぐさや表情、姿勢、声質などの非言語からの影響を大きくうけると言われています。

リモートワークになってカメラをONにした会議では、全員が真剣に聞けば聞くほど、表情は怖い感じになり、姿勢が良いと偉そうに見えてしまう、また下を向いてメモを取っているようだけれど、分かっているのかいないのか、その姿からは読み取れないことが多くなります。すると話している方は、少し不安になってきます。いつものようにやっているだけでなく、実はちょっとした工夫で関係性を保つことができます。

「うなずき・あいづち」がポイント

NHKの「ガッテン!」という番組で、リモート会議をすると対面の時よりも発言が少なくなる、本当に聴いてもらっているかわからない、何だか頭も回らないようだ。そこで「うなずき担当」を作って、上司や仲間の発言にうなずいてもらったら、会議自体が和やかな雰囲気になり、会話も弾んだという結果を出していました。

これは、私たちカウンセラーの「聴く技術」の1つで、「うなずき・あいづち」は聴いているよという合図なんです。例えば「あいづち」で「うんうん、ええええ、はい、ほほう」など声に出す、「うなずき」は、その時の相手の話を促す時には「細かく」、「大きい」うなずきは「なるほど～」と納得した時に使ってみると、こちらの姿勢が相手に伝わっていきます。そこに「もっと聴きたい」「大変だったんだ」と感じた際に「目を見開く」などの顔のパーツがプラスされると、対面でも画面上でもお互いにより分かり合うことができます。表現が豊かになると、それだけで人間的な魅力もアップするそうです。

この機会に対人スキルをアップしよう

キャリアを重ねる中で専門性も大事ですが「ポータブルスキル」といわれる、会社や部署が変わっても誰と接しても使える、持ち運び可能な能力は、このような表現力ではないかと思います。今、ご紹介した「うなずき・あいづち」もそうですが、「身振り手振り」なども言葉と一緒に磨くことで、皆さんの対人スキルも上げていくことができます。

参考文献：荒木シゲル(2021)『仕事のしぐさ図鑑』ダイヤモンド社
作成：ヒューマン・フロンティア株式会社

アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」

カウンセリングのご予約

 **0120-783-744**

受付時間：火～土曜日(日・祝日・月曜日は除く)
11:30～20:00

※メールによる予約もできます。

E-mail : sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事します。

電話番号が
変更になりました!

LINEでもカウンセリングの 予約ができます

※予約受付専用。直接相談はできません。

LINEアプリの「友だち追加」→「QRコード」から右記のQRコードを撮影しご登録ください。もしくは「友だち追加」→「検索」から「@hfsodan」を入力してご登録ください。





ここが変わった! 今後どうなる?

2022年施行 健康保険制度の改正について

健康保険制度を維持するための改革が進められています

わたしたちが加入している健康保険組合を取り巻く環境は、人口減少・少子高齢化やコロナ禍による経済的な影響等により、大変厳しいものになっています。国民皆保険制度の維持と国民の利便性を図るため、国ではさまざまな改革を進めています。

下記の改正のほか、2022年10月からは短時間労働者の社会保険の適用拡大も実施されます。また、引き続きマイナンバーカードの保険証利用(オンライン資格確認)やマイナポータルを通じた健診情報等の活用など、医療情報のデジタル化も進められます。

2022年4月～

●体外受精などの不妊治療が保険適用に

不妊治療については国や自治体が助成制度で対応してきましたが、4月から健康保険が適用されるようになりました。原則として適用となるのは体外受精や顕微授精など学会が「推奨度A・B」とする医療技術(男性不妊治療を含む)で、治療開始時点で女性の年齢が43歳未満となります(40歳未満は6回まで、43歳未満は3回まで)。

2022年4月～

●薬をもらうだけの受診が不要に(リフィル処方せん導入)

慢性疾患の場合、薬の処方せんをもらうためだけに通院することも多いですが、**一定期間内であれば、同じ処方せんを繰り返し使用できる仕組みが導入されました(高血圧などの病状の安定した長期疾患が対象。3回まで)**。通院の手間を減らすことができると、該当しそうな人は医師にご相談ください。

2022年4月～

●初診からのオンライン診療を制度化(オンライン診療の恒久化)

新型コロナウイルス感染拡大により特例的に認められたものですが、正式に制度化されました。初診でかかる場合は原則かかりつけ医が行う*、強い腹痛や胸痛など緊急性を伴うときは対面診療と組み合わせるなど制限はありますが、受診方法として利便性が図られます。

*患者の情報が過去の診療録や診療情報提供書などにより、一定程度得られている場合はオンライン診療による初診が可能です。

2022年10月～

●紹介状なしの大病院の受診は負担増

大病院に患者が集中することを防ぐため、200床以上の病院の多くは、紹介状なしでかかると別途特別料金(定額負担)がかかります。10月の改正ではこの対象となる病院を拡大するとともに、定額負担については初診で5,000円以上から7,000円以上に、再診で2,500円以上から3,000円以上に引き上げられます。

2022年10月～

●育児休業中の保険料免除要件が変更

現在、月の末日が育休期間中であれば、毎月の保険料・賞与保険料とも免除されていましたが、10月からは下記のように変更になります。

- ・月末日が育休期間中であること、**もしくは月内通算して14日以上育休を取得した場合、免除**
- ・**賞与保険料は1ヶ月超の育休取得者に限り免除(賞与月の月末日のみの休業は免除対象外)**

2022年10月～

●75歳以上(一定所得以上)の窓口負担割合を2割に

高齢者にも負担能力に応じた負担をしてもらうため、**一定所得以上の後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられます**。対象となるのは課税所得28万円及び後期高齢者が1人の世帯は年収200万円以上、2人以上の世帯は後期高齢者の年収合計が320万円以上となります。

*すでに3割負担の現役並み所得者は変更ありません。

※「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律案について」「2022年度診療報酬改定」より



扶養からはずれるのは どんなとき？

被扶養者として認定されているご家族でも、就職したり収入が増えるなど状況が変わって被扶養者の条件を満たさなくなったときは、扶養からはずれます。被扶養者でなくなるときは、健康保険組合への届出が必要です。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。



①
ポイント
被扶養者となっても、収入などの状況が変化したときは、扶養からはずれることがあります。

②
ポイント
扶養からはずれるときは、保険証を返却し、手続きをしていただく必要があります。



扶養からはずれるケース

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歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)*以上になった
※月額108,334円(150,000円)、日額3,612円(5,000円)
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 死亡した ● 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
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します) など

被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 年間収入が130万円未満(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円未満)であること
- 収入額が、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送りが収入を上回ること
- 国内に居住していること

扶養からはずれたときは手続きが必要です

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。

扶養からはずれた後は保険証を使用できません

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、みなさまからご負担いただく保険料から支払われています。扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えて、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きます。

毎日違う刺激を得られるのが BMXの魅力

同じ技やルーティンはやらない

父が元BMXライダーで、BMXショップの経営もしているのですが、その影響で3歳頃から自然にBMXに興味を持ち始めました。小学校の頃はサッカーや水泳、体操などもやっていましたが、BMXの大会に出ることが次第に増え、小学校の高学年になる頃にはBMXだけに絞りました。14歳のとき、海外ライダーも参加するG-Shock Real toughnessという大きな大会で優勝したことをきっかけに、プロの世界でやっていこうと決めました。翌年に初出場した世界選手権で7位に入賞できたことも、プロでもやっていけるという自信につながりましたね。

大会では、自分や誰かが以前やった技やルーティンはやらないようにしているので、そのために普段の練習も日々試行錯誤しています。毎日違うことの連続で、刺激がある。これがBMXを続けている一番の理由ですね。BMXをしていたおかげで世界中に色々なつながりも出来ましたし、それも刺激のひとつです。

東京オリンピックを経験して

オリンピックは国を代表する大会なので、当然すごいとは思っていたのですが、実際に出場して、予想していたよりもはるかに大きな影響力、注目度があったと感じました。プレッシャーも他の世界大会と比べても大きく、今振り返ると「勝ちたい」という気持ちよりも「勝たなくてはいけない」という想いが強くなってしまったと思います。5位入賞という結果ではありましたが、今回学んだ経験を次のパリ五輪でぶつけてリベンジしたいです。

オリンピックでBMXに興味を持ってくださった方も多いと思います。



©ファーストトラック

BMX 中村 輪夢さん

ますが、まずは楽しむことと、きちんと段階を踏んでケガをしないように取り組んでもらえたらと思います。いきなり技をやろうとして痛い思いをしてしまい、辞めてしまう方も多いので。BMXを長く楽しんでもらえたらうれしいです。

もう一度、世界一になる

健康面で気をつけているのは、野菜をあまり食べない分、フルーツでビタミンを摂ること。バナナ・いちご・アサイー・プロテインをスムージーにして毎朝飲んでます。大好きなアサイーで鉄分たっぷり(笑)。睡眠もしっかり8、9時間以上はとるようにしていますね。練習での筋肉痛を残さないよう、銭湯やサウナに行ったりもします。

2019年にワールド杯の総合チャンピオンになれましたが、もう一度、世界一になることが今の目標です。ワールド杯、X Games、Simple Session、どれかで優勝することですね。そして、パリ五輪でのリベンジ。パリ五輪に向けたポイント獲得のためのワールド杯が今年からはじまるので、そこに向けて練習あるのみです。応援よろしくお願いします！



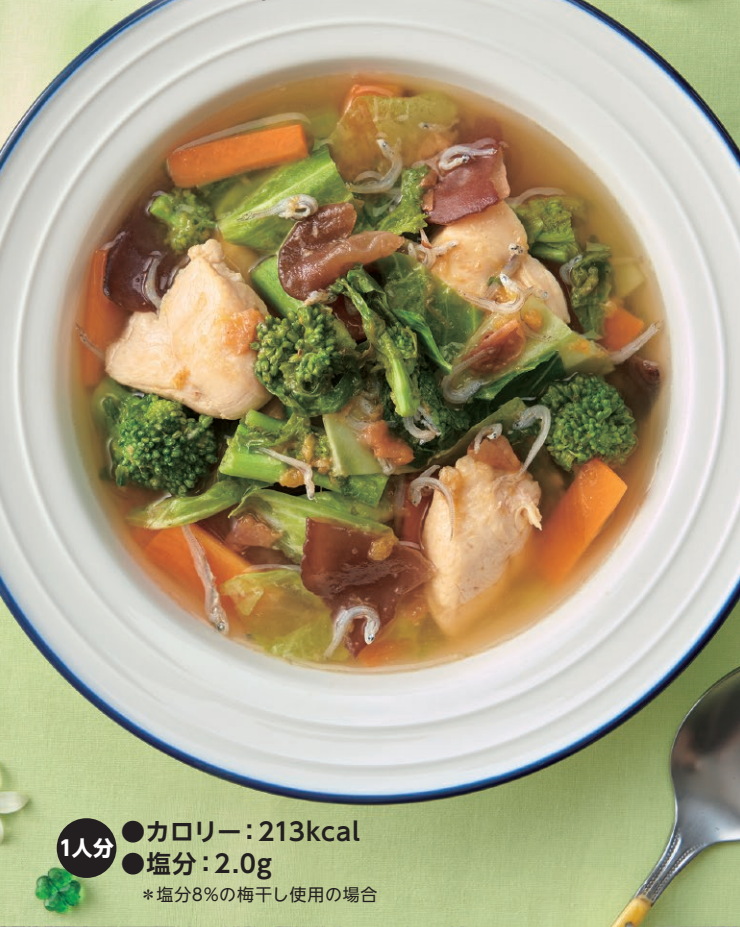
©Naoki Gaman /ファーストトラック

Profile

なかむら・りく

2002年、京都府京都市出身。父の影響で3歳からBMXに乗り、5歳で大会に初出場。小学校高学年になると全ての大会のキッズクラスで優勝、中学生でプロに転向する。2015年にアメリカで行われたRECON TOURにおいて13~15歳クラスで優勝、世代別の世界一となり、その後X Gamesなどトップレベルの大会で世界の強豪を相手に活躍。東京2020オリンピックではBMXフリースタイル男子パークにおいて5位入賞。

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



1人分 ●カロリー：213kcal
●塩分：2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

材料(2人分)

鶏ささ身 2本
春キャベツ 2枚
菜の花 4茎
にんじん 60g(1/3本)
きくらげ 100g
*乾燥の場合は14~15gが目安
じゃこ 10g
しょうが(チューブ可) 1かけ分
だし汁 400ml
梅干し(梅ペーストで代用可) ... 2個
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- 1 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
- 2 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたく。生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
- 3 フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める。
- 4 だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる。

*菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。



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

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。