

ご家族と健保をつなぐ情報誌

# ふあみ りんく

2022.10

Vol.

24

**今がチャンス!**  
**健診予約**…………… 6

## Contents

2021年度決算のお知らせ……………	2
2021年度に実施した主な保健事業……………	4
2022年度健康保険法改正のお知らせ……………	7
ホントは怖い脂質異常症!……………	8
腸のはなし……………	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
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

# 決算の お知らせ

収入合計	33億 448万円
支出合計	32億1,900万円
収入支出差引額	8,500万円

アボット健康保険組合の2021年度決算が、2022年7月21日に開催された第26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

保険料収入の伸び悩みと、納付金の大幅な増加により、前年度より厳しい決算状況となりました。別途積立金を繰入れ、何とか黒字になりましたが、黒字額は8,500万円となり、昨年度(6億1,000万円)より大幅に減少しました。なお、決算残金のうち20万円は財政調整事業繰越金、残りは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、被保険者は若干増加したものの、平均標準報酬月額および総標準賞与額が減額となったため、予算額より1億3,200万円減の33億4,480万円となりました。

### 支出について

前年度決算ではコロナ禍による受診控えの影響もあり、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)はやや減少しましたが、2021年度は被保険者増の影響もあり、対前年比1億410万円増の11億4,600万円となりました。ただ、予算においては受診控えの反動等を考慮し12億5,900万円を見込んでいたため、予算比では

91.0%の支出にとどまりました。

一方で大きな伸びとなったのが、健康保険組合が高齢者の医療費のために国に拠出している納付金です。前年度は精算額の影響\*で一時的に減少しましたが、2021年度は5億3,900万円増の15億9,900万円(前年度比150.8%)となり、1人当たりの金額も286,442円から426,815円と14万円以上も増加しました。ほぼ予算通りの金額ではありましたが、団塊の世代が後期高齢者へと移行している現在、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。

保健事業費については、3億3,300万円支出しました。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(オプション検査、二次検査・再検査含む)、特定保健指導(遠隔面談)、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。2021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。また、2021年度に実施した新型コロナワクチン職域接種費用は、疾病予防費として計上しました。

\*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います。

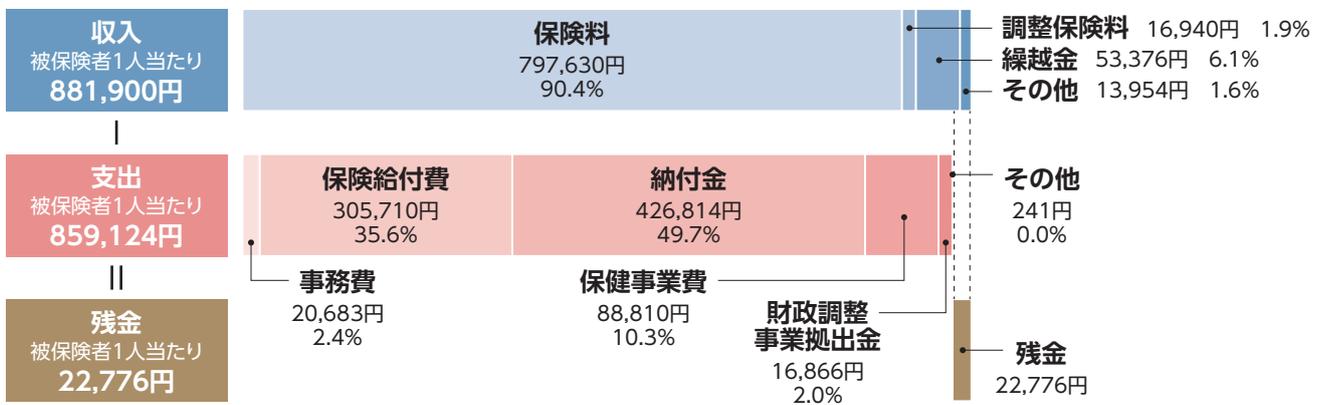


# 介護勘定

健康保険組合は、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。アボット健保では国に収める介護納付金の額が年々増加しているため、介護保険料率を2021年度からそれまでの17%から20%へ改定し、対応いたしました。2021年度は、一般勘定同様、総標準賞与額が減額となったため、何とか2,100万円の黒字となり、決算残金2,100万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



## 2021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(千円)
収入	保険料収入	2,988,719	797,630
	調整保険料	63,476	16,940
	繰入金	200,000	53,376
	その他	52,286	13,954
	<b>合計</b>	<b>3,304,481</b>	<b>881,900</b>
支出	事務費	77,500	20,683
	保険給付費	1,145,496	305,710
	納付金	1,599,273	426,814
	保健事業費	332,771	88,810
	財政調整事業拠出金	63,196	16,866
	その他	904	241
	<b>合計</b>	<b>3,219,140</b>	<b>859,124</b>
<b>収支差引額</b>		<b>85,341</b>	<b>22,776</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(千円)
収入	保険料収入	539,126	162,681
	その他	1	0
	<b>合計</b>	<b>539,127</b>	<b>162,681</b>
支出	納付金	518,079	156,330
	その他	0	0
<b>合計</b>		<b>518,079</b>	<b>156,330</b>
<b>収支差引額</b>		<b>21,048</b>	<b>6,351</b>



2021年度実施

# アボット健保の主な 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

2020年度は新型コロナによる受診控え等で被扶養者の受診者が伸び悩みましたが、2021年度は被扶養者で230名、全体で308名増加しました。また、2次検査(再検査)に対しては168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	1,838名	381名	2,219名	+116名
生活習慣病健診	1,042名	322名	1,364名	+159名
定期健康診断	588名	69名	657名	+33名
合計	<b>3,468名</b>	<b>772名</b>	<b>4,240名</b>	<b>+308名</b>
前年差	78名	203名	308名	

### ■ 基本健診受診者の内訳



基本健診(一般健診・生活習慣病健診・家族健診・特定健診・人間ドック)を受診して2次検査(再検査)の結果となり2次検査(再検査)を受検される方へのお願い

### 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。被扶養者の受診者が増加したこともあり、婦人科健診を受ける人が増加しました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
婦人科 乳がん	554名	554名	1,108名	+131名
検診 子宮がん	543名	532名	1,075名	+129名
胃部検査(X線)	64名	72名	136名	+15名
腹部超音波検査	520名	100名	620名	+17名
骨粗しょう症検査	456名	230名	686名	+63名
肝炎ウイルス検査	402名	150名	552名	-128名
前立腺がん検査	735名	2名	737名	+17名
大腸がん検査	80名	19名	99名	-15名
脳ドック	81名	8名	89名	+16名
アミノインデックス	18名	0名	18名	+5名
BNP検査	229名	11名	240名	+15名
ハート検診	156名	8名	164名	+23名
合計	<b>3,838名</b>	<b>1,686名</b>	<b>5,524名</b>	<b>+288名</b>

- 2次検査(再検査)費用の申請は、受検後6カ月以内です。申請期間を過ぎてしまった場合は、検査費用をお支払いできませんので予めご了承ください。
- 基本健診の結果が経過観察となり検査をお受けになった場合の検査費用は、補助の対象外です。

## 特定健診

2020年度は新型コロナの影響で40歳以上の被扶養者の受診率は49.1%でしたが、2021年度は例年並みの53.8%に回復しました。

	被保険者	被扶養者	合計	前年比
対象者	2,324名	1,006名	3,330名	97.7%
受診者	2,210名	541名	2,751名	100.8%
受診率	95.1%	53.8%	82.6%	

## 特定保健指導

特定保健指導の実施率は17.8%でした。対象者(40歳以上)は465名(積極的支援287名、動機付け支援178名)で、前年度より42名減少しました。

	対象者	申込者(申込率)	終了者(終了率)
積極的支援	287名	34名(11.8%)	5名(14.7%)
動機付け支援	178名	34名(19.1%)	13名(38.2%)
合計	465名	68名(14.6%)	18名(26.5%)

## 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

各申請書のダウンロード、限度額適用申請、インフルエンザ予防接種費用補助の電子申請をはじめ、健診の予約、健診結果等も閲覧できます。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。2021年度の利用ポイントは105,468千ポイント、ポイント利用率は57.2%でした。使用されなかった64,553千ポイントは2022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14ページもご覧ください。

### カフテリアプラン 人気ランキング

- 1位 医薬品購入 4,069万ポイント(106.7%)
- 2位 健康関連用品 2,972万ポイント(97.3%)
- 3位 健康診断 2,046万ポイント(108.4%)
- 4位 旅行・宿泊 667万ポイント(218.0%)
- 5位 健康食品・サプリ購入 378万ポイント(117.8%)

※前年度比

## 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、3,370名の方に費用補助を行いました(電子申請2,146名・紙申請609名・集団接種615名)。申請は電子申請が便利ですので、ぜひご利用ください。

※2022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51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1,819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72件)。

今がチャンス!

# 健診予約

このハガキでもご案内しています!

被扶養者健診受診促進キャンペーン実施中!

健診を受診すると**3,000ポイント**プレゼント!

アボット健保では、20歳以上の被扶養者の健診受診率向上のため、被扶養者の方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ています。まだ今年度の健診を予約していない方は早急にお申し込みください。

申込期限

2023年 **2月28日** 火

※申込締切間際になると、ご希望の健診機関を予約できない場合があります。お早めの予約・受診をおすすめします。

受診期限

2023年 **3月31日** 金



## 健診の種類と費用

20歳以上の方は子宮がん検診、30歳以上の方は乳がん検診も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
	人間ドック	一泊	15,000円*

\* 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

2023年 **3月31日** 金

### 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。

# 健康保険法改正のお知らせ

2022年10月から

## 育児休業中の保険料免除要件の見直し

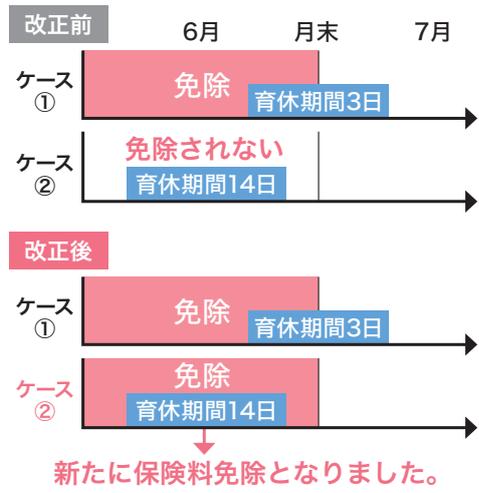
育児休業中は健康保険料が免除されますが、短期間育休を取得し月の途中で育児休業を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました(ケース②)。改正後は従来の要件に加えて**1ヵ月に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されるようになりました。

また、賞与保険料は賞与月の月末時点で育休取得、かつ**1ヵ月超の育児休業を取得した場合に免除**されるようになりました。

賞与保険料は賞与月の月末のみ取得しても免除されません



### 短期間育休の場合



2022年10月から

## 紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大

紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると別途特別料金がかかりますが、10月からはこの特別料金がかかる医療機関の範囲が拡大され、また最低金額も右図のように引き上げられました。

- 対象となる病院**
- 特定機能病院
  - 一般病床200床以上の地域医療支援病院
  - 一般病床200床以上の紹介重点医療機関
- ※救急の場合や、地域に他の診療科がないなど正当な理由がある場合、特別料金はかかりません。

2022年10月より追加



### 改定後の特別料金の最低金額

※( )内は2022年9月までの金額

	医科	歯科
初診	<b>7,000円</b> (5,000円)	<b>5,000円</b> (3,000円)
再診	<b>3,000円</b> (2,500円)	<b>1,900円</b> (1,500円)

※増額される分、2,000円が保険給付の範囲の医療費から控除されるため、かかる医療費の総額は変わりませんが、健康保険で負担する額が減り、本人負担が増えます。

2022年4月から

## リフィル処方せん の導入

2022年4月から医療機関で発行される処方せんが最大3回まで繰り返し利用できる、「リフィル処方せん」制度が導入されています。薬をもらうための「お薬通院」を減らすことができますので、慢性疾患等で通院している方は医師にご相談ください。

リフィル処方せんが利用できるのは、慢性疾患等で病状が安定していて、医師が処方可能と判断した人です



2022年10月から

## 75歳以上の窓口負担を 2割に引き上げ

### 75歳以上の窓口負担割合

	現役並所得者(※1)	一定以上所得者(※2)	現役並・一定以上以外
改正前	3割	1割	1割
改正後	3割	2割	1割

※1 課税所得が145万円以上、かつ収入額の合計が383万円(複数世帯の場合は520万円)以上  
 ※2 課税所得が28万円以上、かつ収入額の合計が200万円(複数世帯の場合は320万円)以上  
 ※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。

**【配慮措置について】**  
 長期にわたって受診する患者の負担増を抑制するため、施行後3年間(2025年9月まで)は外来での1ヵ月分の負担の増加を3,000円以内に収める経過措置が導入されます。

2022年10月から

## 短時間労働者の 社会保険適用

健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「**従業員101人以上**」(2024年10月からは51人以上)に拡大されました。従来の勤務期間要件(1年以上)も撤廃され、通常の従業員と同様に2ヵ月を超える期間の場合は健康保険が適用されます。

※ご確認ください!※

ご家族がパート・アルバイト等で扶養の範囲内で働いている方は、お勤め先にご確認ください。お勤め先の社会保険に加入した場合、**当健康保険組合の被扶養者資格を喪失するため、扶養からは必ず手続きが必要になります。**

# ホントは怖い脂質異常症!



今回のテーマは、脂質異常症です。脂質異常症は、動脈硬化の最大の危険因子です。動脈硬化は進行すると、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわる深刻な疾患を突然引き起こすリスクを高めます。脂質異常症の危険性を理解して、動脈硬化を予防しましょう!

## 脂質異常症ってなあに?

脂質異常症とは、血液中の「悪玉」のLDLコレステロールや中性脂肪(トリグリセライド)が増える、または「善玉」のHDLコレステロールが減るなど、脂質代謝に異常をきたした状態のことです。以下の3項目のうちどれか1つでも当てはまれば、「脂質異常症」と診断されます。

### どれか1つでも 当てはまれば 「脂質異常症」

- LDLコレステロール(悪玉コレステロール)が140mg/dl以上
- HDLコレステロール(善玉コレステロール)が40mg/dl以下
- 中性脂肪(TG:トリグリセライド)が150mg/dl以上

#### LDL コレステロール

LDL(悪玉コレステロール)は、多すぎると血管壁の中に溜まって血栓ができやすい血管になり、心筋梗塞・脳梗塞を発症させやすくなります。こういった状態が「動脈硬化」とよばれるものです。

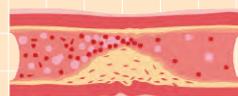
#### HDL コレステロール

HDL(善玉コレステロール)が少なくても心筋梗塞や寝たきりなど病気の原因になります。HDLコレステロールの低下に伴って冠動脈疾患の発症率が上昇し、特に40mg/dl未満になると危険性が一気に上昇します。

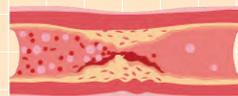
#### 中性脂肪

中性脂肪(トリグリセライド)は、糖質・炭水化物のとり過ぎ、アルコールの飲み過ぎで増加します。生活習慣病の大きな原因である「内臓脂肪型肥満」も中性脂肪を高めてしまいます。また、ストレスも過食などを介して中性脂肪に悪影響を与える要因になります。

悪さをする脂質が血管壁の間に  
潜り込みコブができる



コブが破裂し、血栓ができる



脳梗塞や心筋梗塞の  
リスクが増加!



## 脂質異常症は、動脈硬化の最大の危険因子!

脂質異常症そのもので自覚症状が現れることはありませんが、そのままにしていると動脈硬化を進める恐れがあります。そして、動脈硬化が進行すると脳卒中、脳梗塞や心筋梗塞といった命にかかわる深刻な疾患を突然引き起こすリスクが上昇してしまいます。

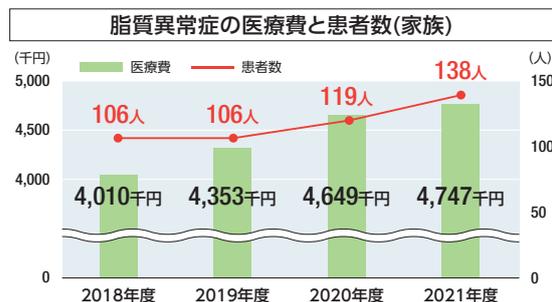
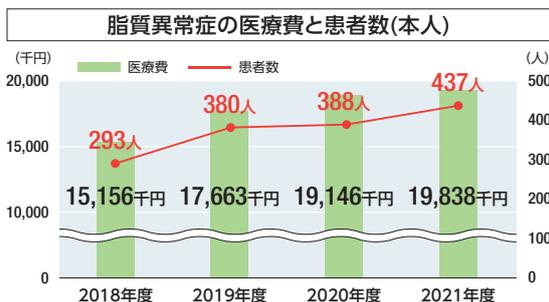
動脈硬化を進行させる要因には、血管壁に潜り込むLDLコレステロールのほかに、中性脂肪(トリグリセライド)が増えることもあります。直接血管壁に蓄積するわけではありませんが、中性脂肪が増えると、HDLコレステロールが低くなるため、血管に障害をきたすことが分かっています。

脂質異常症は、「動脈硬化」の最大の危険因子です。そして、『脳卒中』『心筋梗塞』『狭心症』『脳梗塞』『冠動脈疾患』など重大な病を引き起こすリスクが非常に高いです。脂質異常症の危険性を理解し、放置せずに、日ごろからコツコツと対処していくことが大切です。



## アボット健保の脂質異常症の患者数と医療費はどれくらい?

アボット健保の「脂質異常症」のレセプトデータがある対象者(患者数)と医療費を確認したところ、本人・家族ともに、患者数も医療費も増加傾向にあることが分かりました。



# ～動脈硬化の最大の危険因子の話～

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。

## 食べ過ぎや飲み過ぎ、していませんか?

ここでは、脂質異常症にならないため、日常生活で実践できることをご紹介します。

### 実践ポイント1 食生活

#### 1 肉を減らし、魚を増やそう!

さんま、いわしなどの青魚を選ぼう。  
× 牛や豚の脂身、バラ肉など

#### 2 調理の油に注意しよう!

植物油を選ぼう。過剰摂取に注意  
× バター、マーガリンなど

#### 3 食物繊維を増やそう!

野菜、根菜類、海藻、イモ類などを食べよう。

お菓子などの間食は一日の量を決めて

#### 4 大豆製品を増やそう!

大豆には、食物繊維が多く含まれ、LDLを減らす効果があります。

#### 5 卵は控えめにしよう!

卵には、コレステロールが多く含まれ、LDLを増やす可能性があります。

#### 6 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しよう!

適正体重を維持することが大切です。アルコールの摂取も控えましょう。  
× 炭水化物やお菓子など



### 実践ポイント2 運動習慣

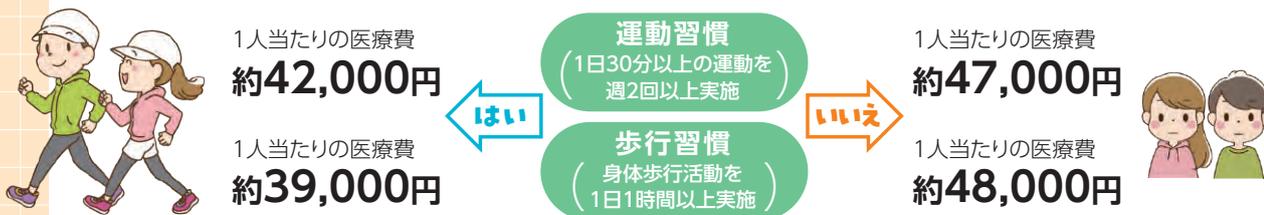
食事から摂取した糖質や脂質は、中性脂肪としていったん体内に貯蔵され、体を動かすエネルギー源の糖質が足りないときに、蓄えられていた中性脂肪で補助します。しかし、使い切れなかった中性脂肪が増えすぎると動脈硬化の原因に…。そのため、中性脂肪が高めの人は日常の運動量を増やして、脂肪代謝を促すことが必要です。



ライフスタイルは人によって異なりますが、歩数の理想は1日8,000歩を目標として推奨されています。日頃運動不足の方が、いきなり目標達成するのは難しいので、日々の生活の中でストレッチをしたり、意図的に階段を使ったり、ウォーキングを続けたり…、当初は断続的でも運動習慣を継続することで脂質異常症や糖尿病、高血圧の予防にもつなげられますので意識してみましょう。

### 運動習慣がある人の方が、1人あたりの医療費が低い!

アボット健保の「脂質異常症」のレセプトデータがある対象者(患者数)と、健康診断時の生活習慣アンケートの運動習慣回答結果を調べたところ、運動習慣と医療費の関係性が見られました。



※いずれも、2021年度の本人のレセプトおよび健診問診回答結果から確認したものです。\*医療費は、脂質異常症のレセプトに紐づいた一年間の金額です。

こういった生活を続けることは生活習慣病をはじめとする様々な疾患を防ぐことにもつながります。健康を保つことは健康寿命を延ばせるだけでなく、病院に通う医療費もかからなくなるため、結果として節約にもつながり一石二鳥です。全ての生活習慣を一度に改善することは難しいかもしれませんが、まずは簡単にできそうなことからひとつひとつクリアしていきましょう! 5年、10年先も健康に毎日笑顔で過ごせるよう、今からできることをはじめてみてくださいね!

# 腸が喜ぶ習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20~30分後に排便する」といった習慣づけをすることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

## 《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



## 《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌による効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。  
※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。



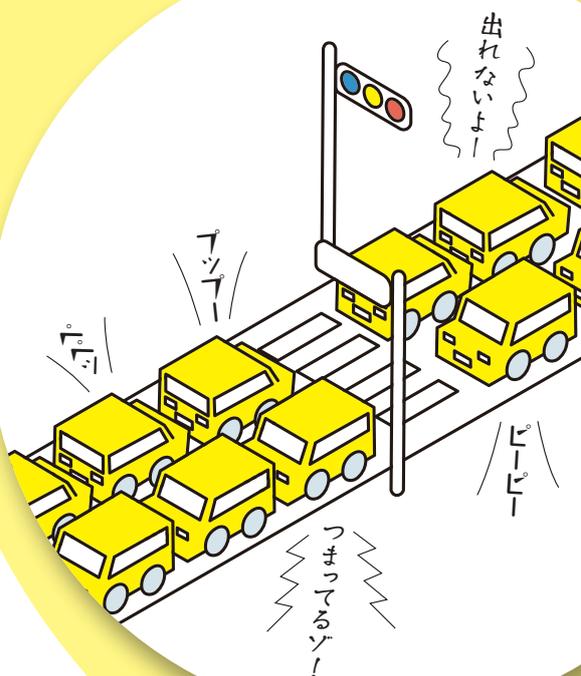
腸内環境を整える食材

脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりするのはそのためです。「ぬるいお風呂にゆっくり入る」、「声を出して笑う」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、十分な睡眠と適度な運動が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

# 腸



## 便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

### 形

便秘	1	コロコロした硬い便
	2	ソーセージ状の硬い便
	3	表面がひび割れたソーセージ状の便
正常	4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便
	5	柔らかい半固形状の便
	6	形が崩れて泥のような便
下痢	7	形がない水のような便

### 色

黄色~黄土色	濃い茶色
腸内正常	環境悪化

※こんな色は要注意!  
 黒色▶胃や食道で出血  
 赤色▶大腸で出血・痔  
 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常

### におい

つけもの臭	刺激臭・腐敗臭
腸内正常	環境悪化

O'Donnell et al., BMJ 1990;300:439-40

# のはなし

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修

松生クリニック

院長 松生 恒夫

## ふしぎな

## 腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1~2kgにものぼります。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「腸内フローラ」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

## 幸せを呼ぶ

## 腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「**脳腸相関**」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

## 腸が支える

## 免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに**腸の健康こそが全身の健康のカギ**といえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています

アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

## 10人にひとりが覚えあり？ 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうため、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。

これを放置すれば生活の質(QOL)が大きく下がり腸内環境も悪化します。気になる方は医療機関に相談してみましょう。

## アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

# ストレスとの付き合い方

### ストレス対処法はいろいろあるけれど…

みなさんはストレスを感じた時にどのように対処されていますか。私はお会いした方にストレス解消法やストレス対処法をお聴きする機会がよくありますが、それぞれに対処法をお持ちのようです。散歩する、釣りに行く、子供と遊ぶ、ジョギング、美味しいものを食べる、友人と話す、とにかく寝る等々。

では、その対処法はどのような場面で行うのでしょうか。

### ゆっくり休むのがよい? 発散するのがよい?

例えば、職場で想定外のことが起こり対応に時間がかかり、通常の業務を残業でカバーすることが何日も続き、夜もよく眠れないときなどは、心身ともにへとへとな状態ですよね。こんな時の対処法は、とにかくゆっくり休むということを優先していただきたいと思います。約束があるからと無理に身体を動かすことは危険を伴うこともあります。あるいは、食欲もあり睡眠もとれているけど苦手な人に不快なことを言われてイライラが止まらない。そんな時は、友人とリモートでのカラオケで大声を出したり、スポーツで汗をかいたりする発散系の対処法がお勧めです。

つまり、ストレス対処法といっても、まずはご自分のストレスの種類を理解していただくことが大切です。そして、ストレスの種類にあった対処法を実施することが「こころとからだ」に有効なストレス対処法なのです。

### 休養系・癒し系・発散系の3つ持つのがオススメ

ここでお願いしたいのは、ストレス対処法は複数お持ちいただきたいということです。休養系、癒し系、発散系の3つのカテゴリーにそれぞれお持ちいただくと、疲れているときは休養系と癒し系、イライラや不安を和らげるなら癒し系と発散系という具合に使い分けが出来ます。今日からは、いままでなんとなく解消していたストレスはどんな種類のストレスで、何系の対処法が有効かなどに関心をもちいただけるとありがたいです。

自分にはどんなストレス対処法がっているのか知りたい時や、自分の感情のコントロールが難しいなどとお困りの時は、ぜひヒューマン・フロンティア相談室にご相談ください。一緒にストレスの種類や対処法について考えていくお手伝いをさせていただきたいと思います。

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。

お気軽に  
ご相談  
ください

## 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。



# インフルエンザ 予防接種費用 補助のお知らせ

電子申請が  
便利です!



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。申請手続きはホームページからできますので、ぜひ、ご利用ください。

## 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

2022年10月1日から2023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

申請は、電子申請をおすすめします。

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「領収書」を画像化(スマホで撮影するか、スキャニングしてPDF化)し、アボット健保のホームページにアクセスしてトップページの「電子申請」をクリック。

③指示に従って進み、「領収書」画像を添付して申請終了。



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、下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。)

- 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。



※紙申請する場合は、「インフルエンザ予防接種費用補助金申請書」をホームページからダウンロードし、「領収書」(コピーでも可)を添付してアボット健保に郵送してください。

## 6 | 申請期限と支払方法

2023年3月10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

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち時間 仕事の合間

に

## 座ったままエクササイズ

運動指導・監修

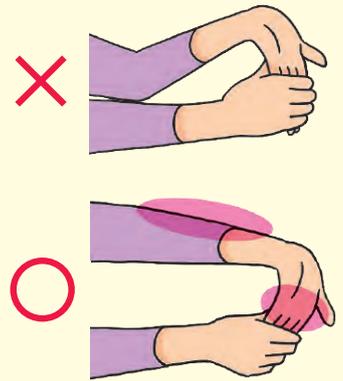
健康運動指導士  
NPO法人 日本健康運動指導士会  
副会長 黒田 恵美子



### ポイント

#### ひじを伸ばしてストレッチを感じる

ひじはなるべく伸ばし、前腕や指のつけ根が伸びていることを意識して行います。イタ気持ちいいと思うところまで伸ばしましょう。



エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



## パソコンやスマホ疲れをほぐす！ 手のストレッチ

### 効果

- パソコンやスマホの操作など、細かい動きで疲れた手や指の疲労を解消する効果があります。
- ストレッチによって血流を改善し、手や指のむくみを解消する効果があります。

左右20秒  
1~2セットを  
1日  
1~2回



1 手のひらを上に向けて前に出し、反対の手で4本の指をつかみます。



2 指を手前に引きながら、ゆっくりひじを伸ばして20秒キープします。逆の手も同様に行います。

## カフェテリアプランメニュー紹介



### 健康向人 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！



### MTG

We have many dreams

### MTG 健康美容機器

人気の「ReFa」や「SIX PAD」などの自宅で気軽にケアするのにぴったりな健康美容機器をご提供しています。



### コカ・コーラ

特定保健用食品、機能的飲料を中心に取り扱っています。みなさまにハッピーな瞬間とさわやかさを提供いたします。



### 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。

# あきらめることを 知っている それが自分の強さ

## サッカーをあきらめ、陸上へ

2歳上の兄がサッカーをやっていた影響で中学校からサッカーをやっていました。高校生になって行き詰まり、1年生の途中で辞めてしまったのですが、自分が向いているのは走ることに、と思っていましたし、友人の誘いもあって2年生から陸上に転向しました。陸上のことを何も知らなかったのに、練習でやったことや学んだことがすぐに成果につながり、楽しかったですね。100mは陸上の花形ですし、自分の挑戦できる場所はコレだと思いました。

また、こういった過程で、あきらめることを知ったこと、そしてただあきらめるのではなく折れずに違う方法で道を模索することを学んだのはとても大きな経験だったと思いますし、それは自分の強さかなと思っています。

## 競技歴5年で五輪の代表に

大学4年生となった2021年6月に日本学生陸上競技個人選手権で優勝、その後の大会でも自己ベストを更新して準優勝を果たしたことが評価されて、東京五輪の男子4×100mリレーの日本代表に選出されました。競技をはじめてまだ5年、他は実績のある選手が選ばれていたこともあり、不安が大きかったですね。でも実際に代表に参加してみると意外と皆普通の人なんだと思って安心しました(笑)。また、海外の選手が今まで自分が思っていた以上に、意外と細かい部分にこだわってアップをしているのを知って驚きました。東京五輪では走ることはできなかったのですが、世界のレベルを肌で感じることができましたし、次のオリンピックへの気持ちは強くなりましたね。



## 陸上競技選手(短距離走)

# デーデー ブルーノさん (セイコー)

## パリ五輪、そして世界の常連へ

昨年までは学生だったので自分のために走ればよかったのですが、今年は所属企業のセイコーにサポートしてもらっている中、なかなか結果が出せず、結果以上に悔しく申し訳ない気持ちがあります。気持ちを切り替える中で、改めて皆さんの期待に応えたいと強く思い、今は競技面以外の生活や食事なども改善に取り組んでいます。

今の1番の目標は100mでパリ五輪の決勝に行くこと。そして世界の常連に名を連ねるような存在になりたいです。海外を拠点にするなど、今までの陸上選手と違ったスタイルを築いて、競技面・生活面ともに良い影響を与えられる選手になりたいと思っています。



### Profile ● デーデー・ブルーノ

1999年、長野県松本市出身。ナイジェリア人の父と日本人の母をもつ。高校2年から陸上競技をはじめ、2018年に東海大学へ進学、U20日本選手権で優勝。2019年、ユニバーシアード日本代表に選出。2021年、日本学生陸上競技個人選手権にて優勝。東京オリンピックでは男子4×100mリレーの日本代表に選出された。

# 鮭のアーモンド焼き えのきソース



1人分 ●カロリー：278kcal  
●塩分：1.2g

## 材料(2人分)

鮭	2切れ
塩	少々
マヨネーズ	小さじ2
スライスアーモンド	大さじ2
しめじ	1/2袋 (50g)
えのき	1/2袋 (50g)
酒	大さじ1
<b>A</b> みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
バター	10g
パセリみじん切り(乾燥パセリも可)	適宜

## 作り方

- 1 鮭に塩をふって、盛り付けたときになる面全体にマヨネーズを塗り、スライスアーモンドをのせる。アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分焼き、焦げ防止のためアルミホイルをのせてさらに2分ほど焼く。
- 2 しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分の長さに切る。パセリはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に2とAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱し、バターを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 4 皿に1の焼いた鮭を盛り付けて3をかけ、パセリを散らす。



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。