

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふあみりんく

2023.10

Vol.

26

Contents

2022年度決算のお知らせ	2
2022年度に実施した主な保健事業	4
健診予約、まだ間に合います！	6
マイナンバーカードでの受診について	7
あなたの生活習慣、いかがですか？	8
けんぽinformation	10
治療用装具（靴型装具）の写真添付について 被扶養者の資格確認調査を実施	
アボット健保の「こころの健康相談」	12
予防接種費用補助の範囲が拡大	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



健診予約、
まだ間に合います！

2022年度

決算の お知らせ

収入合計 35億2,900万円

支出合計 32億5,600万円

収入支出差引額 2億7,300万円

アボット健康保険組合の2022年度決算が、2023年7月27日に開催された第28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

2022年度決算はコロナ禍による受診控えの反動と加入者増により保険給付費が大幅に増加しましたが、予算を上回る保険料収入が見込まれたため、2億7,300万円の黒字決算となりました。なお、決算残金のうち8.8万円は財政調整事業繰越金とし、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、アボットダイアグノスティクスメディカル株式会社編入による被保険者の増加と総標準賞与額の伸びもあり、予算額より2億2,300万円増の35億2,900万円となりました。

支出について

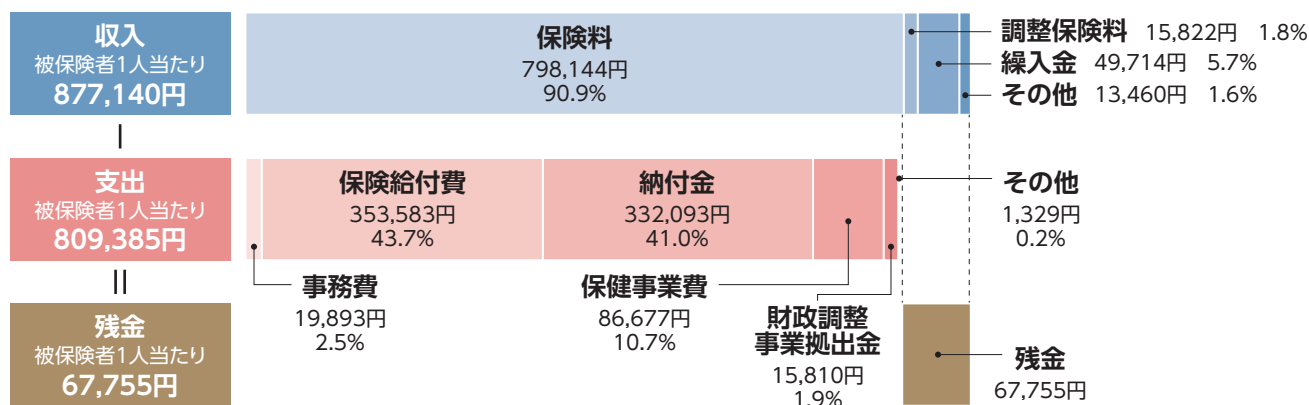
2022年度決算は保険給付費(みなさんが病気やけがをしたときの医療費等)の増加が大きく、対前年比2億7,700万円増の14億2,200万円となりました。予算では2021年度決算並みの11億4,000万円を見込んでいましたが、とくに家族の医療費の支出が大きく増加し、予算比では

124.8%の大幅増となりました。

一方、アボット健保の大きな負担となっている納付金(健康保険組合が国に拠出している高齢者のための医療費)ですが、2022年度は13億3,600万円となり、ほぼ予算通りの支出となりました。とはいえ1人当たり332,093円と保険給付費(353,583円)とほぼ同じ金額を負担しており、団塊の世代が全員、75歳以上の後期高齢者となる2025年問題を前に、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、3億4,900万円支出しました。健診費用補助(オプション検査、二次検査・再検査含む)では、2022年度から「子宮頸がん検査の対象年齢の引き下げ(20歳以上)」、「被扶養者健診受診促進キャンペーン」(被扶養者が基本健診を受けた場合、被保険者に3,000ポイントを付与)を新規事業として実施しました。また、特定保健指導(遠隔面談)、重症化予防事業、電子申請によるインフルエンザ予防接種費用補助、健康相談事業、カフェテリアプランサービス等も引き続き実施し、みなさまの健康づくり支援に努めました。2022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。

グラフで見る収支(一般勘定)と1人当たりの金額



2022年度収入支出決算(一般勘定)

	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収入	保険料収入	3,210,931	798,144
	調整保険料	63,653	15,822
	繰入金	200,000	49,714
	その他	54,150	13,460
	合 計	3,528,733	877,140

	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
支出	事務費	80,028	19,893
	保険給付費	1,422,466	353,583
	納付金	1,336,012	332,093
	保健事業費	348,701	86,677
	財政調整事業拠出金	63,604	15,810
	その他	5,345	1,329
	合 計	3,256,156	809,385
収支差引額		272,577	67,755

介護勘定

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。アボット健保では国に納める介護納付金は年々増加しているため、介護保険料率を2021年度から17%から20%に改定し、2022年度も料率を維持しました。2022年度は、一般勘定同様、保険料収入が増加したため、1億5,500万円の黒字となり、決算残金1億5,500万円は法定準備金に積み増しました。

2022年度収入支出決算(介護勘定)

	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収入	保険料収入	578,416	164,416
	その他	1	0
	合 計	578,417	164,416
支出	納付金	423,464	120,371
	その他	247	70
	合 計	423,711	120,441
収支差引額		154,706	43,975

2022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

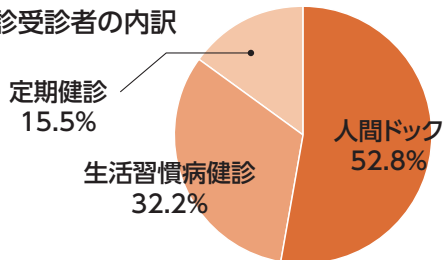
一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、巡回レディース健診及びオプション検査等の費用補助を行いました。

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が伸び悩みましたが、2022年度は被扶養者で7名減少したものの、全体で258名増加しました。また、2次検査(再検査)に対しては212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	1,986名	388名	2,374	+155名
生活習慣病健診	1,134名	316名	1,450	+86名
定期健康診断	613名	61名	674名	+17名
合計	3,733名	765名	4,498名	+258名
前年差	265名	-7名	258名	

● 基本健診受診者の内訳



● 2次検査(再検査)の費用申請について

やむを得ない事情がある場合を除き、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) **受診後3カ月以内の検査**が補助の対象です。3カ月を過ぎてから受検された場合は補助金の支給はいたしかねますので、予めご了承ください。

オプション検査

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検査を受けることができます。被扶養者の受診者が増加したこともあり、婦人科検診を受ける人が増加しました。

オプション検査	被保険者	被扶養者	合計	前年差
乳がん	641名	566名	1,207名	+99名
子宮頸がん	630名	549名	1,179名	+104名
胃部検査(X線)	61名	74名	135名	-1名
腹部超音波検査	592名	113名	705名	+85名
骨粗鬆症検査	558名	230名	788名	+102名
肝炎ウイルス検査	447名	165名	612名	+60名
前立腺がん検査	797名	2名	799名	+62名
大腸がん検査	81名	16名	97名	-2名
脳ドック	25名	2名	27名	-62名
アミノインデックス	13名	0名	13名	-5名
BNP検査	180名	12名	192名	-48名
ハート検診	128名	5名	133名	-31名
合計	4,153名	1,734名	5,887名	+363名

● オプション検査の費用申請について

やむを得ない事情がある場合を除き、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) **受診当日に受検された検査**が補助の対象です。翌日以降に受検された場合は補助金の支給はいたしかねますので、予めご了承ください。

特定健診

被扶養者の受診率は53.6%とコロナ以前の水準に回復しました。それでも40歳以上の方は全員受ける必要がありますので、まだ少ない状況です。

	被保険者	被扶養者	合計	前年比
対象者	2,586名	1,056名	3,642名	109.4%
受診者	2,444名	566名	3,010名	109.4%
受診率	94.5%	53.6%	82.0%	

特定保健指導

2022年度の実施率は27.8%でした。2023年度末までの国の目標値は45%です。対象になった方には、積極的に保健指導を受けていただく必要があります。

	対象者	申込者(申込率)	終了者(終了率)
積極的支援	290名	58名(20.0%)	30名(54.4%)
動機付け支援	233名	83名(35.6%)	52名(62.7%)
合計	523名	141名(27.0%)	82名(63.1%)

被扶養者健診受診促進 キャンペーン

2022年度から新規事業として実施しました。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3,000ポイントを付与するキャンペーンを実施。引き続き2023年度も実施しております。

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。2022年度の利用ポイントは110,140千ポイント、ポイント利用率は56.8%でした。使用されなかった67,140千ポイントは2023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ページをご覧ください。

カフェテリアプラン 人気ランキング

1位	医薬品購入	4,154万ポイント(102.1%)	🔍
2位	健康関連用品	3,076万ポイント(103.5%)	🔍
3位	健康診断	2,107万ポイント(103.0%)	🔍
4位	旅行・宿泊	743万ポイント(111.5%)	🔍
5位	健康食品・サブリ購入	378万ポイント(100.0%)	🔍

※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・10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、3,403名の方に費用補助を行いました(電子申請2,408名・紙申請321名・集団接種674名)。申請は電子申請が便利です。ぜひご利用ください。

※2023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。

こころの健康相談

メンタルヘルスへの対応として電話・メールによるこころの相談を実施しました(相談件数68件)。LINEでカウンセリングの予約もできます。ぜひご利用ください。

※詳細につきましては12ページをご覧ください。

Web上での医療費明細

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86件)。

健診予約、まだ間に合います！

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（学生は除く）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をしていない方は早急にお申し込みください。

※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。

申込期限 2024年 **2月29日** 木
受診期限 2024年 **3月31日** 日

被扶養者の健診の種類と費用

20歳以上（学生を除く）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	5,000円*
		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

アボット健保

トップページ ▶ 健診予約システム



予約する

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 (月～金 9:30～18:00)

E-mail kensin-abt@apap.jp

巡回 レディース 健診

申込期限 受診希望月の前々月20日(必着)まで
※2023年12月20日必着分まで

受診期限 2024年 **3月31日** 日

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。

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



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。

マイナンバーカードでの受診について

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

令和5年4月～12月の特例

医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40円

※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に1回、調剤は6カ月に1回。

マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



マイナンバーカードは**毎回**受診時に持参して受付します！



1 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く。

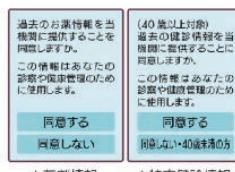


▲顔認証



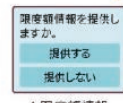
▲暗証番号確認

2 カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して、本人確認。



▲薬剤情報 ▲特定健診情報

3 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認。



▲限度額情報

4 「限度額情報の閲覧」の同意確認。

あっという間に受付完了！

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

1

スマホから パソコンから
オンライン申請

2

証明写真機から

3

郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード総合サイト

2へ

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込めます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備
- マイナポータル
- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone

Android



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

- ATM画面
- マイナンバーカードでの手続き
- 健康保険証利用の申込み



アボット健保加入者の 2022年度データがそろいました!



2022年度の医療データが1年間分（2022/4/1～2023/3/31）そろいました。
今回は「生活習慣病のリスク」をテーマに、経年での医療費傾向や健診結果の推移を
見ていきましょう。

生活習慣病にかかる医療費が増加傾向

アボット健保の医療費は年々増加【表1】しています。被保険者の、男女別・分類別の医療費をみると、生活習慣病にかかる医療費の特徴が見えてきました。分類別とは、医療費を「がん」「メンタル疾患」「業務障害疾患（※1）」「歯科」「生活習慣病」「女性疾患」に分けたものです。男性【表2】は、生活習慣病にかかる医療費が各分類の中で一番高い傾向にあります。女性【表3】は、分類の中では歯科の医療費が高いものの、生活習慣病の医療費は年々増加傾向にあります。「生活習慣病」とは、生活習慣の乱れから起こる、肥満や脂質異常、高血圧、糖尿病などをはじめ、生活習慣病により悪化する動脈硬化から起こる虚血性心疾患、脳血管疾患（※2）、そして悪性新生物（がん）も含まれます。

表1 年間医療費総額

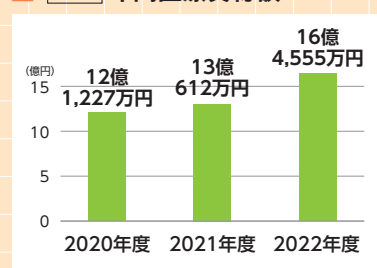


表2 疾患分類別医療費（男性被保険者）

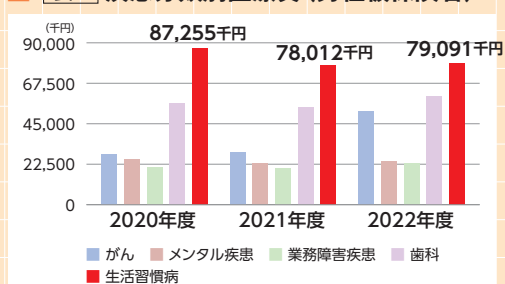
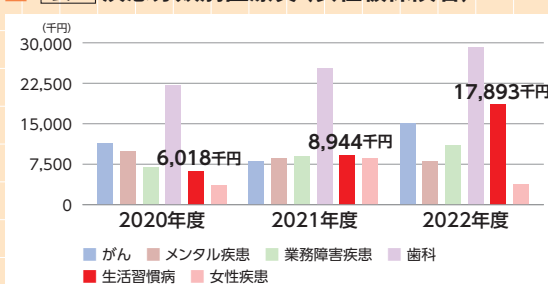


表3 疾患分類別医療費（女性被保険者）



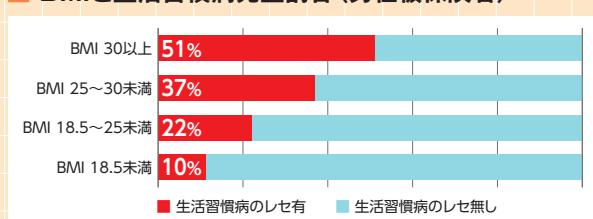
（※1）業務障害疾患は、アレルギー性鼻炎や喘息など、会社には出社可能で業務を行うことはできるけれど、通常よりも効率が落ちることが想定される疾患をまとめています。

（※2）脳血管疾患は、脳の血管トラブルによって脳細胞が障害を受ける病気の総称で、脳卒中とも呼ばれます。脳梗塞（70%）が最も多く、次いで脳出血、くも膜下出血となります。

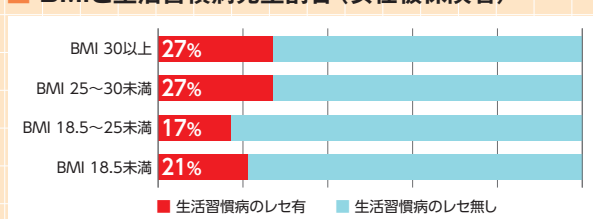
生活習慣病と肥満の関係

生活習慣病と肥満の関係を見てみましょう。被保険者の2022年度の健診結果のBMIの値と、生活習慣病のレセプトデータとの関係性を見てみると、特に男性はBMI25未満と25以上で生活習慣病発症割合の違いが一目瞭然でした。

BMIと生活習慣病発生割合（男性被保険者）



BMIと生活習慣病発生割合（女性被保険者）



生活習慣病に該当する
レセプトの傷病名

・高血圧
・糖尿病
・脂質異常症
・虚血性心疾患
・脳血管疾患
・動脈硬化症 など

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、動脈硬化を進行させ、脳血管疾患や心筋梗塞などの発症リスクを上昇させてしまいます。特に肥満に加えて、複数の生活習慣病があると動脈硬化がより進行しやすく、それぞれの検査結果が深刻な数値でなくても、突然、脳血管疾患や心筋梗塞を起こす可能性もあります。

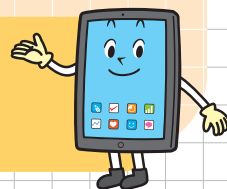
●突然死につながる病気

●死亡数は減少していますが、日常生活活動の支障となる後遺症を残す人が多い



後遺症には手足の麻痺をはじめ、言語障害や視覚障害、感覚障害などさまざま。介護が必要になることもあるため、社会生活における損失が大きく、その人だけでなく家族・周りの人にも影響が及んでしまいます。

年1回の健康診断を必ず受診して、ご自身の健康、生活習慣病のリスクを再確認することが大切になります。健康診断で、検査異常の指摘があれば必ず再検査、精密検査を受診して、必要な指導や治療なども受けましょう。



あなたの生活習慣、いかがですか？

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。

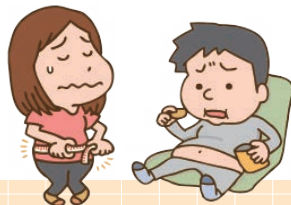
いかがでしたか？



あなたの生活習慣病リスクをチェック！

チェックの数が多いほど、生活習慣病のリスクも高くなります。

- ☐ 毎食ついお腹いっぱい食べてしまう
- ☐ 味の濃いものや甘いもの、インスタント食品が好き
- ☐ 野菜料理はどちらかといえば苦手だ
- ☐ 朝ごはんを食べないことが多い
- ☐ 食事時間は決まっていない、あるいは夕食時間が遅い
- ☐ 飲み物はお茶よりもジュースや砂糖入りのコーヒーを飲むことが多い
- ☐ 定期的な運動をしていない
- ☐ 睡眠不足が続いている
- ☐ ほぼ毎日お酒を飲む
- ☐ タバコを吸っている



脂質や糖質の多い食事、運動不足や短い睡眠は、忙しい現代人であれば誰もが心当たりがあることでしょうが、長く続いてしまうことで生活習慣病発症のリスクは高まります。生活習慣病は血圧・血糖値など個々の数値改善も重要ですが、動脈硬化による突然の脳血管疾患や心筋梗塞などの予防も不可欠です。これらを予防するためには、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病による動脈硬化の進行を抑えること、なによりも生活習慣を改善することがとても大切です。

チェックの数が少なくなるようご自身の生活習慣を振り返っていただき、日々意識して「できること」から生活習慣を見直してみましょう。

みんなの生活習慣は？

2022年度の健診時に回答した問診(生活習慣アンケート)から、リスクが高い生活習慣の割合を見てみましょう。水色のラインは、健保連が公表している2020年度の全国健保平均値を示しています。



「現在タバコを吸っていますか」の問診に「はい」と回答



「朝食を抜くことが週に3回以上ありますか」の問診に「はい」と回答

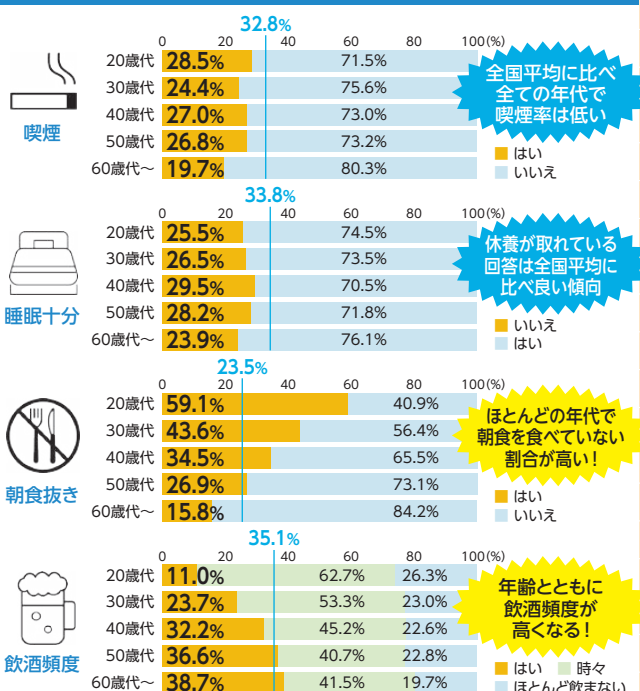


「睡眠で休養が十分とれていますか」の問診に「いいえ」と回答

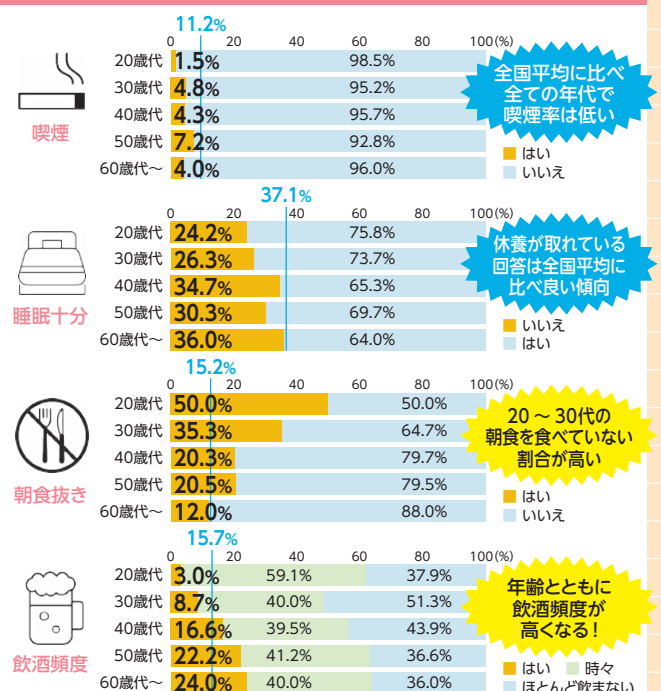


「お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか」の問診に「毎日」と回答

男性(被保険者)



女性(被保険者)



写真の添付がない場合は
無効となります！

※靴型装具以外は
写真添付は
不要です。

治療用装具(靴型装具)の写真添付が必要です

靴型装具の療養費支給申請には、装具の写真添付が必須です。
以下の手続きに沿って、撮影しご申請をお願いいたします。

■ 撮影方法について

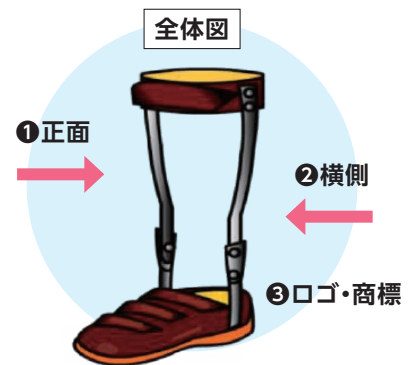
キリトリ線以下の「装具作製確認書【別添 作製した装具の写真】」とともに、全体がわかるよう、**正面と裏側の2方向**を撮影してください(何枚撮影しても可)。

■ ご注意

- 出来るだけ、全体が写るよう撮影してください。
- 提出された写真は支給決定に必要なため返却はできません。
- 「装具作製確認書【別添 作製した装具の写真】」が装具を隠さないように撮影してください。

- ① 正面
- ② 横側
- ③ ロゴ・商標(ある場合)
- ④ 取扱説明書・製品箱(ある場合)

【撮影方法の例】※図は一例です。



■ 撮影した写真画像を、メールでアボット健康保険組合まで提出する場合

- 「装具作製確認書【別添 作製した装具の写真】」にメール送信日をご記入の上撮影してください。
- 撮影した写真を下記送信先アドレスへ送信してください。

送信先アドレス **info@abbott-kenpo.com**

■ 申請書類で提出する場合

画像をメールで提出した方も①～③は原本の提出が必要です。

- ① 療養費支給申請書(原本)
- ② 医師の意見書、装具装着証明書(原本)
- ③ 製作会社の領収書(原本)
※領収書には義肢装具士の氏名・内訳別に名称、採型区分、種類、価格が記載(又は添付)されていること
- ④ 購入された装具の写真(メールで提出以外の場合)

■ 提出先

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-14 バリユーHRビル4F
アボット健康保険組合 宛

下記の「装具作製確認書」を切り取ってご記入後、靴型装具と一緒に撮影してください。

キリトリ ✂

装具作製確認書【別添 作製した装具の写真】

(1) 記号-番号		(2) 被保険者氏名		(3) 受診者氏名	
(4) 療養費支給申請書に添付の「意見書 及び 装具装着証明書」に記載の事項					
① 作製した治療用装具名		② 装具を作製することが決まった日		年 月 日	
		③ 装具を装着した日 (又は納品日)		年 月 日	
(5) 画像をメールで提出する方					
① 画像メール送信日		年		月 日	

検認のお知らせ

2023年10月中旬頃実施予定です

「被扶養者の資格確認調査」を実施します

2023年10月中旬頃から「被扶養者の資格確認調査」を実施します。これは、既に被扶養者として認定された方が、健康保険の認定基準を満たしているかを確認し、加入者間の不公平を是正するために行うものです。対象となった方には、委託先より調査のご案内メールをお送りします。

- ご提出いただく書類の取得費用は自己負担となりますこと予めご了承ください。
- 期日までに調査書類をご提出いただけない方は、資格取り消しとなりますので必ずご対応いただきますようお願いいたします。

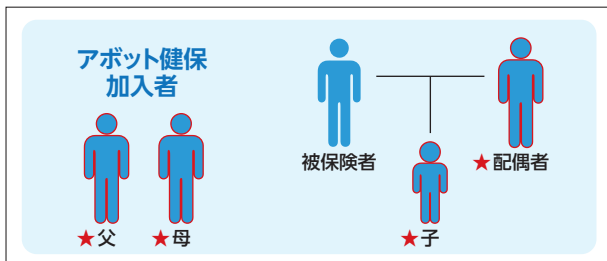


■ 資格確認調査の種類について

被扶養者の資格確認調査は「被扶養者調査」と「夫婦共同扶養調査」の2つに大別されます。被扶養者の状況によっては、両方に該当する方もいます。

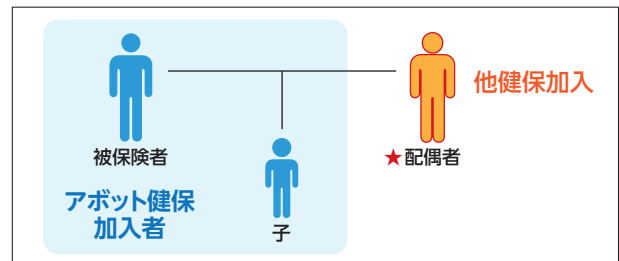
被扶養者調査

アボット健保に**被扶養者として加入している方**の収入状況等を確認し、認定基準を満たしているか確認します。



夫婦共同扶養調査

両親は共に子を養育しますが、健康保険加入上、子は収入が高い方の被扶養者となります。両親の収入比較のために、**アボット健保に加入していない配偶者**の収入証明を提出していただきます。



★のついている人が、今回、調査の対象になる人の例です。

扶養から
はずれたときは
手続きが
必要です！

手続きは自動的には行われず、被保険者からの申請書の提出が必要です。次の書類をアボット健保ホームページからダウンロードの上、紙の原本を会社人事部宛てにご提出ください。

- 被扶養者異動届
- 扶養からはずれる方の健康保険証

※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。
※失業給付受給開始によって扶養からはずれた場合は、雇用保険受給資格者証(両面の写し)を併せて提出してください。

■ アボット健康保険組合 議員交代のお知らせ

互選議員	氏名	所属事業所名	日付
就任	木野 やよい	アツヴィ合同会社	令和5年4月7日
退任	荒川 隆	アツヴィ合同会社	令和5年3月31日

互選議員	氏名	所属事業所名	日付
就任	松村 花子	アボットジャパン合同会社	令和5年7月7日
退任	白井 香織	マイランEPD合同会社	令和5年6月30日

不安な気持ちとの付き合い方

「不安」な気持ちと上手に付き合っていくには？

職場環境が変化すると、緊張したり不安に感じたりすることが多くなりますね。カウンセラーとして職場でのお話を伺っていると、「不安な気持ち」についてのお話が多くございます。例えば、「新しい仕事を任されたけれど自分にできるのか不安に感じる」とか、「プレゼン資料をまとめて、何度も確認し上司にもOKをもらっているのに、不安で何度も確認してしまう」等々のご相談です。この「不安」という感情、誰もが持つ感情ですし、特にこの3年間のコロナ禍で、今まで以上に不安を感じることも多かったと思います。「不安」な気持ちと上手に付き合っていくにはどうしたらよいのでしょうか？



「不安」な気持ちは生理現象&危険を知らせてくれる側面あり

この「不安」な気持ち、1つには生理現象という側面があるそうです。脳の中のセロトニンのバランスが少し変わるだけで不安な気持ちになってしまうそうです。セロトニンは運動不足が続いたり、日光を浴びることが少ないと不足すると言われています。「上司にOKをもらっているのに不安で何度も確認してしまう」ようでしたら「生理的に不安になっただけ」と理解して日光を浴びるなどの対処をされると良いそうです。

また「不安」には危険を知らせるという機能もあるそうです。「新しい仕事が自分にできるのか不安」というのは、新しい仕事で失敗しないためにしっかり準備をしたり、上司・先輩に相談したりして対応した方が良いというアラートだったり、「地震が起きるのではないかと心配」なのは、万が一が起こった時に備えて準備をしておくようにという知らせだそうです。

「不安」の見極めが上手に付き合っていくひとつの方法です

このように不安な気持ちを「生理現象」なのか「アラート」なのかを見極めたうえで対処することによって、落ち込んだり眠れなくなったりすることなく上手に付き合っていくようになります。新しい環境を乗り切っていくためのひとつの方法として、ご紹介させていただきます。

作成:株式会社保健同人フロンティア

アボット健保の「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」を入力して登録ください。



2023年10月より 予防接種費用補助の 範囲が拡大しました

変更 ① 費用補助が受けられる予防接種が増えました！

■ アボット健保の予防接種費用補助一覧

種類	対象者	実施方法	補助金額(税込)	補助実施期間
インフルエンザ	加入者 (全年齢対象)	各自が 医療機関で 個別に接種	4,000 ポイント (カフェテリアポイント払い) ※補助金額が3,500円から 4,000円になりました。	2023年10月1日～ 2024年2月29日 接種分 申請期限 2024年3月8日(金)
おたふくかぜ(ムンプス) 水痘(水ぼうそう) Hib(ヒブ) 肺炎球菌 B型肝炎 ロタウイルス MR(麻しん・風しん) DPT(百日ぜき・ジフテリア・破傷風)	被扶養者 (乳幼児対象)		4,000 ポイント (カフェテリアポイント払い) ※お住いの自治体から補助が ある場合は、公費優先。全 額補助が出ない場合は、自 己負担した額を補助。	2023年10月1日 接種分より通年 申請期限 接種より3ヶ月以内
带状疱疹 肺炎球菌 HPV(子宮頸がん)	加入者 (成人対象)		10,000 ポイント (カフェテリアポイント払い) ※お住いの自治体から補助が ある場合は、公費優先。複数 回接種しても1回のみ補助。	2023年10月1日 接種分より通年 申請期限 接種より3ヶ月以内

変更 ② 補助金のお支払いは口座の振込からカフェテリアポイントになりました！

個人口座への振込ではなく、カフェテリアポイントの支給に変更となりました。

※ただし、申請から2ヶ月以内に退職予定の方には口座への振込とさせていただきますので、申請時にその旨ご記入ください(申請書に記入欄があります。)

申請方法

全ての予防接種が電子申請できます。ただし、2023年度に限り、電子申請の受付は2023年12月1日からとなります。

- 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」を受け取ります。
- ② 電子申請の場合(2023年12月1日より受付開始)、「領収書」※を画像化し(スマホで撮影するかスキャニングしてPDF化)し、アボット健保ホームページトップの「電子申請」をクリック。
※複数回接種の場合は全ての領収書



- ③ 指示に従って進み、「領収書」画像を添付して申請終了。

電子申請は
ここをクリック！

■ 「領収書」(コピー可)について

下記の項目が記載されているかどうか、ご確認ください。
金額記載のみレシートでは補助できません。

- 接種を受けた方の氏名
- 接種を受けた医療機関等の名称
- 接種日 ● 接種にかかった費用
- 予防接種の種類 (例) インフルエンザ予防接種代として
※この記載がない場合は、必ず医療機関で記入していただけてください。

■ 紙(郵送)申請の場合

アボット健保ホームページから「予防接種費用補助金請求書」をダウンロードし、「領収書」(コピー可)を添付して下記までお送りください。

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



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分

お悩み解消！
ストレッチ

腰痛解消

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。



イスに浅めに座り、片方の足を反対の足に乗せて、両手でひざを抱え込むようにしてからだに引き寄せます。

30秒キープ
×
左右



余裕があれば、さらに上体を後ろにひねり、お尻から骨盤まわりの筋肉を伸ばします。反対の足も同様に行いましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



腰が痛いときでも「できる範囲でからだを動かす」と回復が早くなり、痛みが和らぐことがわかっています。筋肉がこわばったり血流が減少しないよう、在宅ワークの合間などにこのストレッチを行いましょう。ただし、痛みがひどいときは無理をしないでください。また、普段から30分座ったら3分立つようにするなど、腰痛にならないよう心がけることも大切です。

ポイント

背筋をできるだけ伸ばして、股関節の痛みがない範囲で行ってください。



流行ってます！



カフェテリアプランメニュー紹介

イチオシ

人気商品を一部ご紹介！！

Dyson Pure Hot + Cool

冬はヒーターとしてより早く、均一に部屋を暖め、夏は扇風機として使えます。



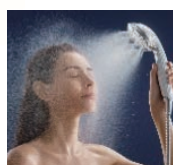
アバンド オレンジフレーバ (24g×30袋)

たんぱく質の機能を効率的にバックアップする3つの成分、「CaHMB」「L-グルタミン」「L-アルギニン」を効率よく補給できるドリンクです。



ReFa FINE BUBBLE PURE

全身を包みこむ2つの泡がやさしく汚れを落とし、心地よく温め、うるおいを与えます。



エアウィーヴ ピロー S-LINE

寝返りや横向き寝が多い方におすすめ。幅が広めで、たくさん動いても安心しておやすみいただけます！



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。

おすすめ商品のご紹介！！

MTG MTG 健康美容機器

We have many dreams

人気の「ReFa」や「SIXPAD」など自宅で気軽にケア健康美容機器をここでしか買えない特別価格でご提供しています。



SIXPAD
ReFa
Style



健康向人 あまの創健

医薬品・ヘルスケア・最新家電など約1,500アイテムで皆様の健康生活を全力で応援します！



バスケットボールの素晴らしさを多くの人に伝えることが使命

空手で培った体の強さ

バスケットボールを本格的に始めたのは中学生からで、それまではずっと空手と並行してやっていました。今、世界の大きい選手に対しても当たり負けすることがないのは、小さい頃に空手で培った体の強さのおかげだと思っています。当時身長が高かったの（現在185cm）、バスケの方がそれを活かせるかなと思ったのと、個人競技の空手にはない、みんなで一つのボールを協力してリングへ入れたりと守ったりするチームスポーツの楽しさ、素晴らしさに魅力を感じて、バスケだけに力を入れるようになりました。単純にシュートが入るのが楽しいということもありましたけどね（笑）。

何事にも全力で取り組む姿勢

毎日の練習を全力でやりきることを、何よりも大事にしています。怪我でプレーできない時や負けた時は悔しいし、苦しいですが、ただ下を向いていても何も起きません。その出来事があった良かったといつか思えると信じて、自分の夢や目標に向かって全力で取り組むことで乗り越えられると思っています。日本代表ではキャプテンを務めさせていただいていますが、日本を代表する身としても、チームの先頭に立つ者としても、そういった背中を見せたいですね。

私生活では毎日の食事のバランスや、どんなに忙しくても7～8時間は睡眠時間を確保することを心がけて、普段から健康管理にも気を配っています。



バスケットボール 高田 真希さん (デンソーアイリス)

Profile

●
ただ・まき

1989年、愛知県豊橋市出身。高校バス界の名門・桜花学園高校で活躍し、多くの全国タイトルを獲得。ウィンターカップではベスト5に選出。2008年にデンソーアイリスに加入。ルーキー・オブ・ザ・イヤーに選出される。2013-2014シーズンは得点とリバウンドランキングで1位となり、ベスト5、シーズンMVPに選出。日本代表としても活躍し、2018年からはキャプテンを務める。2020年に株式会社TRUE HOPEを設立し、社長に就任した。

アスリート兼社長として

東京五輪では銀メダルを獲得し、とても大きな経験ができました。バスケでの日本のメダルは男女を通じて初。五輪は4年に1度の大舞台ですし、世界中で注目される、スポーツをしている誰しもが憧れる場所なので、次のパリ五輪も必ず出場して結果を残したいですね。

また、バスケの魅力をもっと色んな人に知って欲しいという想いで、株式会社TRUE HOPEという会社を立ち上げ、社長としても活動しています。イベントなどを通じて、もっとバスケを普及させて、スポーツの素晴らしさを1人でも多くの人に伝えていきたい。これは自分の夢や目標ではなく、使命だと思っているので、今後も選手生活と並行して、力を注いでいきたいと思っています。



写真提供：フォート・キシモト

秋野菜の 和風ミネストローネ



1人分 ●カロリー: 276kcal
●塩分: 2.2g

材料(2人分)

鶏肉(むね) 1枚(200g)
塩こうじ 大さじ2
にんじん 1/3本(50g)
ごぼう 30g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2袋(50g)
大豆水煮 50g
にんにく(チューブ可) 小1かけ
オリーブ油 大さじ1/2
和風だし汁 500ml
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2〜3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。

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



住所変更をされた方は、
会社に住所変更の
届出を行ってください

会社に届けた住所が、後日、健保ホームページに連携されるしくみです。健保ホームページ上だけ新住所に変更し、会社登録は旧住所のままですと、次回連携時に旧住所に上書きされますのでご注意ください。