

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふあみ りんく

2017.5
Vol. 13

Contents

平成29年度予算のお知らせ	2
平成29年度保健事業計画	4
健康意識を高めよう	8
電話によるこころの健康相談／ 健康相談ダイヤル24	10
接骨院・整骨院の 正しいかかり方を知っておく	12
マンガで解説 健康保険「子どもが就職」	13
市販薬を使いこなそう!	14
妊娠がわかったら! 小冊子無料プレゼントのお知らせ	15
ヘルシー&優しいレシピ	裏表紙

アボット健保加入者の
疾病傾向から見た
健康的な生活を送るために
気をつけたい、こんなコト…6

予算のお知らせ

平成29年2月22日、第15回組合会が開催され、平成29年度予算と保健事業計画が承認されました。平成29年度予算は納付金の大幅な支出増が見込まれる中、被扶養者の受診機会を増やすため、巡回レディース健診を導入するなど、保健事業の充実にも努めました。収支全体では対前年度予算で4億5,459万円の大幅支出増となり、収支差額は大幅減の3,635万円となりました。

おもな収入

収入の98%は皆様方と事業主からの保険料です。平成29年度の予算総額は下記のとおりです。

■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8.1%で算出し、24億1,533万円といたしました。これは予算総額24億7,306万円のうちの97.7%を占めています。

収入支出し予算額 **24億7,306万円**
被保険者1人当たり **79万2,140円**

主な支出

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83.2%を占めています。

■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。平成29年度は被保険者の増加に備え、4,536万円増の9億4,104万円といたしました。一人当たりでは、301,421円になります。

■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、アボット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おり、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として国に納めています。

平成29年度は、納付金全体で前年予算比3億7,716万円増の11億1,695万円を計上、大幅な増加となりました。これは主に前期高齢者の医療費増大等による前期高齢者納付金の増加(約2.6億円)、平成29年度から後期高齢者支援金の算出方法が100%総報酬制(加入者の所得に応じた負担)へと移行した影響(約1億円)等に対応するためのものです。

その結果、納付金全体が保険料収入に占める割合も、約32%から約46%と大幅に増加し、皆様の保険料の約半分は納付金として拠出されることになります。一人当たりでは357,766円となります。

■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。平成29年度からは、とくに被扶養者の皆様の受診機会を増やし、健診受診率アップを図るため「巡回レディース健診」を導入しました(5ページ参照)。今まで健診を受けていなかった奥様等にもぜひ、おすすめください。

また、WEB上でひとり一人の生活習慣病のリスク等が目で見てわかる「健診データの見える化」や、データヘルス計画に基づくアクションプラン「専門職によるサポートプラン」など、生活習慣病の重症化予防事業については、今年度も積極的に進めて参ります。

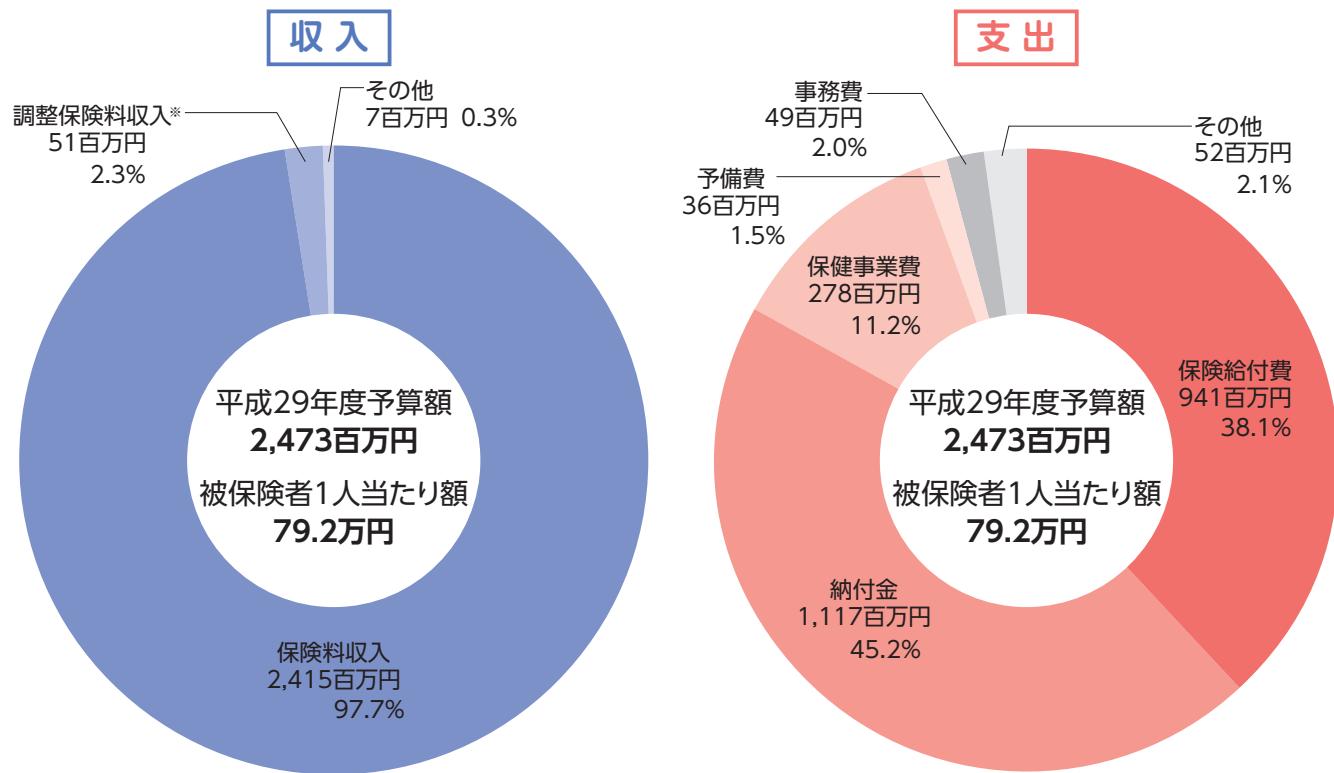
皆様の健康づくりを積極的に推進するため、保健事業全体としては、3,075万円増の2億7,786万円を支出します。一人当たりでは89,002円になります。

平成29年度の介護保険について

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。介護保険料の算出方法は現在、加入者の人数に応じた加入者割となっていますが、平成29年8月からは加入者の所得に応じた総報酬割が導入され、1/2加入者割、1/2総報酬割となります。そのため、介護納付金が3,632万円の大幅増となり、赤字予算が予想されたため、介護準備金より2,000万円を繰り入れて予算計上しました。

介護保険全体では昨年度同様、保険料率9.0%で算出し、収入2億2,091万円、支出1億374万円、収支差額は繰入金を含み1,717万円となりました。

平成29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。

保健事業費の内訳

科目名称	主な内容	予算(千円)	割合
特定健診事業費	特定健診・情報提供	5,900	2.1%
特定健診保健事業	特定保健指導	12,842	4.6%
保健指導宣伝費	機関誌、ホームページ、健診予約システム、医療費通知、育児書配布	31,521	11.3%
疾病予防費	健診・集団健診・人間ドック、EAP・健康相談、インフルエンザ予防接種補助、データヘルス事業	203,500	73.2%
体育奨励費	スポーツ施設の利用補助	12,000	4.3%
在宅療養支援事業	介護費用補助	100	0.1%
その他	旅行・貸付金	12,000	4.3%
計		277,863	100%

予算の基礎数値

- 被保険者数……………3,122人
- 被扶養者数……………3,840人
- 平均標準報酬月額……………737,162円
- 扶養率……………1.26

被扶養者資格確認にご協力いただき、ありがとうございました

アボット健保では、平成29年1月から「被扶養者資格確認」を実施いたしました。対象となった皆様にはお忙しい中、調書と確認書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。皆様のご理解、ご協力に対し、心より御礼申し上げます。

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平成29年度平均標準報酬月額は、750,000円です。

適用年月日：平成29年4月1日～平成30年3月31日

アボット 健康保険組合 第3期議員名簿

※任期：平成28年11月18日～
平成31年11月17日

役職	選定議員	氏名	役職	互選議員	氏名
理事長	選定	稻見 宰	理事	互選	西岡 克己
常務理事	選定	黒川 雅之	理事	互選	阿部 広樹
理事	選定	山口 等	理事	互選	大久保 信一
議員	選定	橋本 健治	議員	互選	千賀 雄平
議員	選定	三川マレリダグラス	議員	互選	長谷 雅信
議員	選定	浮田 博之	議員	互選	鈴木 直子
監事	選定	小林 学	監事	互選	荒川 隆

平成29年度

保健事業計画

平成29年度に実施する保健事業をご紹介します。今年度も健診事業やカフェテリアプラン等、皆様の健康と生活に役立つ事業を実施していきます。アボット健保の保健事業を上手に活用して、家族みんなの健康づくりにお役立てください。

保健事業の詳細につきましては、同封の「アボット健保ガイド」をご覧ください。

継続事業

1 健康診断

被保険者 被扶養者

※任意継続の方含む

健診の種類

基本健診

- 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

オプション健診

※30歳以上の被保険者・被扶養者

- 自己負担なし(限度額があります。)
婦人科検査(乳がん、子宮がん)／胃部検査／腹部超音波／骨粗しょう症検査／肝炎ウイルス検査／前立腺がん検査／大腸検査
- カフェテリアポイント利用可
脳ドック(50歳以上・5歳刻み年齢)／BNP検査／ハート検診／アミノインデックス検査

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

2 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。生活習慣病のリスクのある人には食育サポートも受けられます。

健診後、約2ヶ月後に
見ることができます!

健保ホームページ



▼

健診結果管理システム

各健診MYページ



4月に
30,000ポイント
付与

3 カフェテリアプラン

被保険者

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。

健保ホームページ

▼
カフェテリアプラン

各サービスメニューへ

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

4 電話による健康・医療相談ダイヤル

0120-110-628 ▶11ページ参照

5 電話によるこころの相談窓口

0120-989-489 ▶10ページ参照

6 インフルエンザ予防接種

被保険者

被扶養者

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。

NEW

新規事業

1 巡回レディース健診

女性被保険者

女性被扶養者

平成29年度から、女性の被扶養者を対象に「巡回レディース健診」を実施します。皆様のお住まいの近くにあるホテル、公的会館等で全国約1,800回開催されます。今までなかなか受診の機会がなかつた方も、ぜひご利用ください。申込方法等、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 全国健康増進協会

TEL 03-5803-3377 平日9:00~16:00
※12:00~13:00除く

FAX 03-5803-3370



2 「アボット健保ガイド」発行

被保険者

アボット健保の事業内容を一冊の冊子にまとめ、同封いたしました。アボット健保組合とは何か、こんなときはどうしたらよいのか、アボット健保の保健事業の詳細等を掲載しています。ご家庭に保管してご活用ください。





アボット健保加入者の疾病 健康的な生活を送る

データヘルス 計画とは？

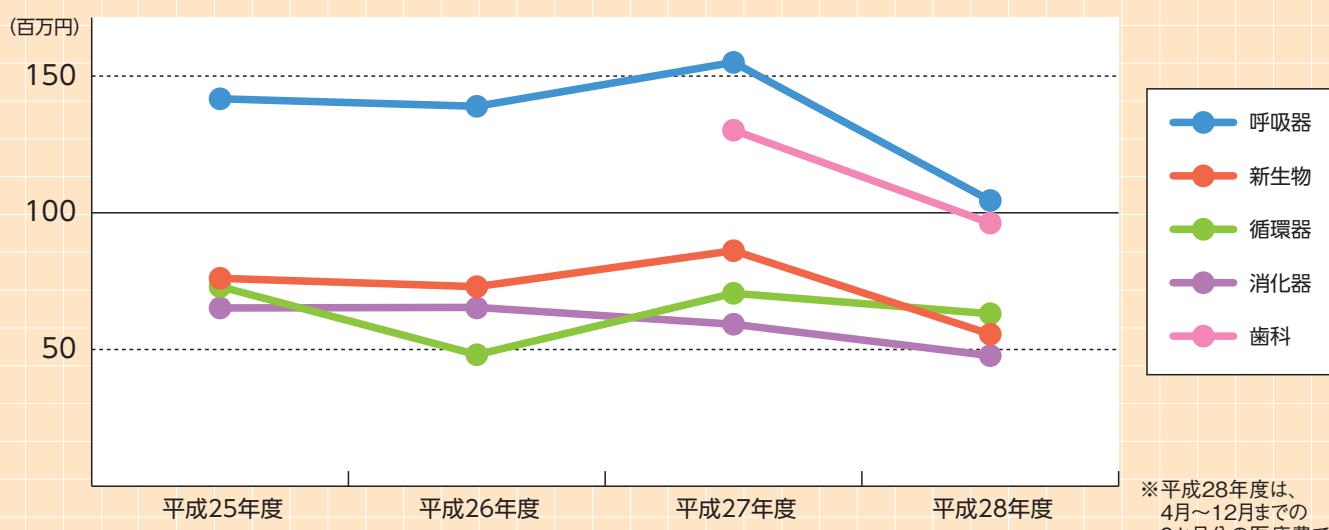
みなさまの健診データやレセプトデータを分析し、より効果的な保健事業を行う計画です。平成27年度から29年度までの3年間を第一期としてスタートしました。

医療費から見るアボット健保の疾病傾向は？

アボット健保では、加入者の疾病別の医療費分析をおこなっていますが、平成27年度の医療費から「歯科」のレセプトも分析に含めることにしました。すると、「歯科」の医療費は、「呼吸器」の次に高いことがわかりました。



■ 医療費に占める割合で多いのは「呼吸器」と「歯科」



※平成28年度は、4月～12月までの9か月分の医療費です。

	平成25年度		平成26年度		平成27年度		平成28年度(※)	
	医療費	割合	医療費	割合	医療費	割合	医療費	割合
呼吸器	141百万円	18.0%	138百万円	18.5%	155百万円	16.2%	104百万円	14.4%
新生物	76百万円	9.6%	72百万円	9.7%	86百万円	9.0%	55百万円	7.7%
循環器	73百万円	9.3%	48百万円	6.4%	70百万円	7.4%	63百万円	8.7%
消化器	65百万円	8.3%	65百万円	8.7%	59百万円	6.2%	47百万円	6.6%
歯科	—	—	—	—	130百万円	13.6%	96百万円	13.3%
その他	432百万円	54.9%	426百万円	56.7%	453百万円	47.5%	356百万円	49.2%

気をつけたい こんなコト



●呼吸器の8割を占めているのが、アレルギー性鼻炎・喘息の他、急性上気道炎・急性気管支炎など、いわゆる「かぜ」の医療費です。

外出時には、マスクを着用しましょう。また、外から帰ってきた後は、うがい・手洗いをしましょう。

●歯科の7割を占めているのが、う蝕（むし歯）や歯周病の医療費です。

歯周病の原因は歯垢（plaques）に含まれる細菌です。日頃から丁寧にブラッシングを行うことや、定期的に歯医者さんにかかり歯の健康状態をみてもらうなどして、上手に予防をしましょう。

*当健康保険組合の保健事業メニューのひとつである「歯の健康管理」では、歯科ドックや歯の健康チェックのサービスがあります。カフェテリアポイント利用が可能ですので、ご活用ください。

傾向から見た ために気をつけたい

こんな
コト

スタート時にアボット健保加入者の疾病傾向を分析^(※1)しましたが、2年間が経過してどのような変化が見られたのか、現状の疾病傾向と比較をしてみました。

※1 当時の分析結果は、ふあみりんく vol.9に掲載しています。

アボット健保の糖尿病の高リスク者はどれくらい？

アボット健保では、データヘルス計画に基づくアクションプランとして「専門職によるサポートプラン」を実施しています。サポートの対象となる数値と今までにご案内した対象者はふあみりんくvol12でお知らせしていますが、今回は「糖尿病」をピックアップしてご案内します。

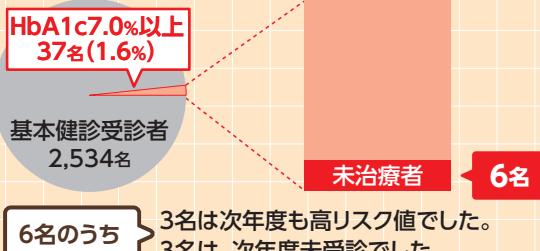


■ 糖尿病のリスクが高いのに未治療の人は約20%

高リスク値となった方は、全体の受診者の1.3～1.6%でした。レセプト確認の結果から、高リスク値にもかかわらず医療機関への受診がないと思われる方（未治療者）は、高リスク者の約20%の割合で存在していました。

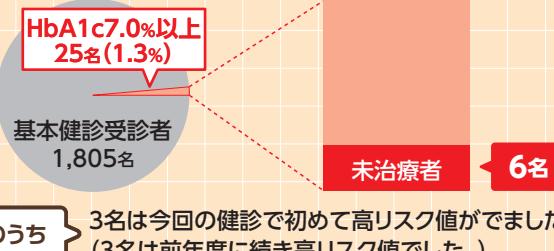
※HbA1c7.0%以上（基準値5.6%未満）が高リスク値。

平成27年度 被保険者



※4～12月までの9ヶ月間

平成28年度 被保険者



気をつけたい
こんなコト



●HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）検査は、検査をした日から1～2ヶ月前の血糖値の平均を反映します。血糖値とは異なり、直前の食事の影響を受けません。

毎日の食事に気をかけて！主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。くだもの、菓子類、甘い飲み物など糖の多い食べ物を控えましょう。また、適度な運動をプラスするとより効果的です。

●糖尿病は進行していても、自覚症状が無い場合があります。HbA1cが6.5%を超えた状態が続くと、糖尿病による合併症を発症することが分かっています。

自分では大丈夫、と感じしていても病気が潜んでいるかもしれません。健康を維持するためにも習慣的に、毎年、健康診断を受けましょう。

健康MYページで生活習慣病のリスクを見てみましょう

当健康保険組合のトップページにある「健康MYページ」のバナーをクリックすると、毎年受けた健診が、約2ヶ月後から「見える化」されて表示されます。リスクに応じて「良好：緑」「中リスク：黄」「高リスク：赤」で判定をしています。「中リスク」「高リスク」の項目がないか、確認をしてみましょう。リスクがあった場合は、生活習慣を見直しましょう。



健康意識を高めよう

仕事で十分な成果を出し、
プライベートを充実させるためには、
自分自身の健康状態に关心を持ち、
自分の健康は自分で守ることが大切です。
*ヘルスリテラシーと健康意識を高め、
10年後、20年後も
元気で充実した日々を過ごしましょう。

*ヘルスリテラシー
健康情報を得て、活用できる力のこと。



あなたの健康意識度チェック

今あなたの健康意識はどの程度か確認しましょう。自身にあてはまる設問のチェック欄に✓をつけてましょう。

結果

- 1つも✓がない項目がある

→**健康意識初級者**

自分の健康に关心を持って、健康意識を高めましょう。

- すべての項目に1つか2つの✓がある

→**健康意識中級者**

さらに健康意識を高めて、実践しましょう。

- すべての項目に2つ以上の✓がある

→**健康意識上級者**

十分な健康意識があります。

項目	設問	チェック欄
健診	健診を毎年受けている	✓
	健診結果を把握している	✓
食生活	朝食を毎日食べている	✓
	メニューを選ぶときにカロリーを気にしている	✓
運動	なるべく身体を動かすように気をつけている	✓
	続いている運動がある	✓
睡眠	日中に眠気を感じない	✓
	熟睡できている	✓
ストレス	仕事から離れて楽しむ趣味がある	✓
	何でも話せる人(家族、友人、同僚など)がいる	✓
喫煙・飲酒	タバコは吸わない、やめた	✓
	自分のお酒の適量を知っている	✓
仕事	自分からコミュニケーションをとるようにしている	✓
	仕事に前向きに取り組んでいる	✓
その他	自分の適正体重を知っている	✓
	健康のことを相談できる人(かかりつけ医、職場の保健師など)がいる	✓
	自分で健康情報を調べることがある	✓
	うがい・手洗いが習慣になっている	✓

健康意識を高めるために

自分の健康を守るために、
次のようなことを
意識してみましょう。

健保組合や会社が実施する
健康づくり事業に積極的に
参加しよう！

最近では、社員の健康増進が会社の活性化や
業績の向上につながるという『健康経営®』
の考え方が広まっており、健保組合と会社が
コラボしてみなさまの健康をサポートする事
業を進めています。あなたの健康づくりのた
めに、ぜひご活用ください。

健診

毎年健診を受けて、健診結果を確認しましょう。病気の早期発見・早期治療のためだけでなく、結果を自分の健康づくりに活用することが大切です。また、基準内であっても前年に比べて悪化している項目は注意が必要です。

健診の結果で「要再検」「要精密」となった場合は、放置せずに必ず検査を受け、治療が必要との判定があったときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

日常生活

食生活、運動習慣、休養、喫煙など

10年後、20年後の自分の心身を作るのは自分自身だと意識し、必要ならば生活習慣を見直しましょう。

働き方

職場環境は、個人の努力で解決できないこともあります。業務の効率化を意識したり、コミュニケーションを積極的にとるなど、なるべく快適な環境で仕事ができるように努力してみましょう。

仕事とプライベートのメリハリをつけることも大切です。仕事の無駄を省き、優先順位づけとスピードアップをこころがけ、自分で残業しない曜日を決めておくなどもよいでしょう。

Web
などで

健康情報を見るときに気をつけたいポイント

近年は、インターネットの普及などで、いつでもどこでも簡単に情報が手に入るようになりました。その反面、数多い情報の中から正しいものを選び取る力も必要です。

情報が適切かを見極めるために、次のようなことに着目するとよいでしょう。

- 責任の所在が明確になっているか？
- 情報提供の目的は、はっきりしているか？
- 広告はないか？タイアップ記事ではないか？
- 情報の引用元や参考文献が明記されているか？
- 作成時期は明確か？
- 傾りはなく、公平な内容か？



電話による

こころの健康相談

対象者

被保険者
被扶養者

24時間
年中無休

通話料・
相談料
無料

人間関係、キャリア、恋愛・結婚、家族・夫婦、育児、介護…
どんなことでもお気軽に話してみてください。
当社の経験豊富な専門カウンセラーがあなたのお悩みをうかがいます!



直通電話
カウンセリング

0120-989-489

携帯・スマホ・PHS からもご利用いただけます

※委託会社ピースマインド・イープ(株)



パソコンからも
ご相談いただけます!

専用サイト <https://www.kenko-program.com/abbott/>

契約団体 ID abbott パスワード 4555

ストレスとの上手な付き合い方

ストレス反応は誰にでも起きる自然な反応であり、周囲の環境に適応しようとする生体の大切な機能です。生きている限りいろいろな難問や課題はつきものであり、嫌なことは必ずあるということは誰もが実感していると思います。

● 頑張りすぎる人はストレスを受けやすい

では、ストレスを受けやすい人とはどんな人でしょうか。

- 多少嫌だと思っても、上司の指示に従う人
- 相手の理不尽な要求にも、何とか努力して報いようとする人
- まじめに懸命に働く人
- 良い成績を上げるためにバリバリ頑張る人
- 遊びより仕事を優先する人



- 朝、出勤するのがつらい
- しばしば遅刻をしてしまう。
- なんとなく不安感やつらい気持ちがある
- 仕事に集中できない
- 物忘れが増えている
- ミスが増えている
- 辞めたい気持ちが出てきている



このようなタイプの人は、自分を犠牲にして成果を挙げた結果、会社や上司から評価され、期待されます。期待されるためにさらに仕事が増える、期待に応えるためにさらに頑張り、評価も高まる——この繰り返しで、自分の体への負担を無視して走り続けることになります。心身ともに消耗しきったところでやっと、異常に気付くということになるのです。そして、絵のようなご様子が生じているとき、また周囲に心配な人がいるときにはアボット健保の「こころの健康相談」を活用してください。

健康相談ダイヤル24

対象者

被保険者
被扶養者

24時間
年中無休

通話料・
相談料
無料

匿名
利用可

医療機関情報の検索、
健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスの相談など
被保険者とご家族の“身体とこころ”的悩みを
24時間サポート!!



0120-110-628

携帯・スマホ・PHS からもご利用いただけます

※委託会社ティーベック(株)

- 医師・保健師・看護師など医療の専門家が、24時間・年中無休体制で、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスのご相談に応じます。
- お近くの病院や専門病院、夜間・休日の医療機関などの情報を提供いたします。



過労を防ぐために「休むこと」を前向きに考えよう

休むことは積極的な行動

これまでの社会ではどうしても「眠って休む」より「起きて働く」方に価値があると考えてしまいがちでした。しかし、人間の心身の仕組みは、バランスの上に成り立っています。「仕事と休息」「覚醒と睡眠」などはすべて一体であり、休むからこそ働くことができる、つまり休養は働くことと同等の価値があるということです。

そして、体力には「行動体力」と「防衛体力」という考え方があるそうです。行動体力とは持久力、跳躍力、瞬発力などをいい、防衛体力とは病気に対しての抵抗力や回復力をいいます。このうち、休むことは防衛体力の充電や調整をすることであり、体力維持のための積極的な活動なのです。

「それまでと違うこと」で疲労回復に

人は、豊かな自然や新鮮な空気、十分な太陽光線や森林浴、適度な運動など、「普段と違う環境」に身を置くことで緊張や興奮から解き放たれ、心身の疲れが和らぐことが分かっています。しかし、多忙でまとまった時間が取れないなどの場合には、「別のことをする」だけでも、疲労回復になるそうです。

デスクワークなどで疲労がたまっている人は、仕事の合間にできる右のような簡単な疲労回復方法をぜひ試してみてください。

仕事の合間にできる「それまでと違うこと」

- ▶ 首をぐるっと回す、手首を振る
- ▶ 休憩時間におしゃべりする
- ▶ 立ち上がり、廊下やトイレに行ってリフレッシュする
- ▶ 1つの仕事ばかり続けず、仕事の内容を変えてみる



接骨院・整骨院の正しい かかり方を知っておく

肩こりや筋肉疲労などの
マッサージに健康保険は
使えない

*健康保険と療養費の しくみ

接骨院・整骨院(柔道整復師)においては、患者が柔道整復師に健康保険組合への請求を委託する方法により、健康保険が使える施術については、通常の保険治療と同じ扱いを受けられるしくみになっています(療養費の受領委任制度)。

*はり・きゅう、あん摩・ マッサージ

一部の施術は健康保険が使えます(下記参照)が、初回申請時と定期的に医師の同意が必要です。支払いはいったん全額負担し、健康保険組合に療養費の申請をして、健保負担分の払い戻しを受けます。

はり・きゅう

神経痛・リウマチ・
五十肩・頸腕症候群・
腰痛症・頸椎捻挫後
遺症

あん摩・マッサージ

筋痙攣・関節拘縮

■健康保険の対象はケガの場合だけ!

あなたはマッサージ目的で接骨院を利用したことはありますか?「健康保険取扱」という看板を掲げていても、接骨院や整骨院で健康保険を使えるのは、外傷性のケガ(打撲、ねんざ、挫傷[肉離れ]、脱臼、骨折)に限られます※。肩こりでマッサージを受けた場合などは、全額自己負担となります。みなさんの保険料を適正に使うためにもぜひ、ご理解をお願いします。

※脱臼と骨折については、緊急時以外は医師の同意が必要。

こんな場合に健康保険は使えない!

- 日常生活による肩こりや腰痛
- 部活動やスポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛
- 加齢による痛み
- 神経痛やリウマチ、ヘルニア、五十肩などによる痛みやしびれ
- 脳疾患後遺症などの慢性の病気
- 症状の改善がみられない
長期の施術
- 整形外科などの医療機関で治療中のもの
- 仕事中・通勤途中のケガ(労災保険の対象)など

※病気が原因のものについては、病院での受診をおすすめします(健康保険が使えます)。



健康保険組合からの 照会にご協力を

健康保険組合では、接骨院や整骨院への支払いが適正なものかどうかを確認するため、施術の内容などについて照会をさせていただくことがあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

※架空請求(施術部位・施術日の水増し)や、保険適用外の請求(健康保険が使えないマッサージを、肩や腰のねんざの治療扱いにする等)などが、一部の接骨院や整骨院で発生しています。

接骨院でのマッサージって健康保険が使えるんじゃないの?



施術を受けるときの注意点

①症状と原因を正確に伝える

いつからどんな症状があるのか、ケガの場合は原因を正しく伝えましょう。

※交通事故などの第三者の行為によるケガの場合は、必ず健康保険組合へご連絡ください。

②「療養費支給申請書」を確認する

健康保険で施術を受けたときは、「療養費支給申請書」の内容(負傷原因、施術内容、日数、金額)をよく確認し、自分で署名や捺印をしてください。白紙の用紙に署名をするのはやめましょう。

③領収書を必ず受け取る

領収書や明細書は保管し、健康保険を使ったときは、後日健康保険組合から送られる「医療費のお知らせ」と相違がないかを確認しましょう。



必ず自分で
サインを!



健康保険組合の被扶養者になっているご家族が、就職したり収入が増えたときなどは、扶養からはずす手続きが必要です。



①

こんな場合は、扶養からはずれます

- 就職したとき
- パート収入や年金収入が増えたとき

具体的には、年間収入が130万円（ひと月あたり108,333円）以上、60歳以上または障害者は180万円（ひと月あたり150,000円）以上見込まれるとき。従業員501人以上の会社で働く人は年間収入106万円（ひと月あたり88,000円）以上見込まれる場合は扶養からはずれることがあります。

●雇用保険から失業手当を受給したとき

具体的には、日額が3,612円以上、60歳以上または障害者は5,000円以上受給するとき。

●結婚して配偶者の扶養に入ったとき

●離婚したとき

●同居が条件の扶養していた人と別居になったとき

●扶養している人への仕送りをやめたとき

など



②

扶養からはずれたときの手続き

会社のご担当者を通じて、すみやかに下記の書類を健康保険組合まで提出してください。

- 被扶養者（異動）届
- 健康保険証（扶養からはずれる人の分）



③

扶養からはずさないとどうなる？

●保険証を引き続き使用したときは、医療費の返還が必要になることも

扶養からはずれた状況にもかかわらず、今までの健康保険証を使って病院を受診した場合は、健康保険組合からの保険給付相当分（医療費の7～9割分）を請求させていただくことになります。

●保険料が上がる要因にも

健康保険組合が国に納める前期高齢者納付金や介護納付金の額は、その健康保険組合の加入者の人数が計算に使われる所以、扶養からはずさないとその人の分も加算されてしまいます。余計な出費のために健保財政が悪化し、みなさまにご負担いただく保険料が上がる原因になります。



市販薬を使いこなそう！

監修 医薬情報研究所／
（株）エス・アイ・シー 堀 美智子

1 胃腸薬

胃が痛むときは…



H₂ブロッカーも
おすすめ

軽い症状には
総合胃腸薬

胃もたれ・
食欲不振には…



胃痛の主な原因は、ストレスや食べすぎ・飲みすぎなど。軽い症状の場合は総合胃腸薬を服用しましょう。胸やけ・げっぷが多いときは、胃酸过多が原因に考えられるため、H₂ブロッカーの胃腸薬（下記参照）や、胃酸を中和する制酸薬が効果的です。

ただし、冷や汗が出るほどの痛みは心筋梗塞・すい炎などの可能性も。痛みの原因が胃以外の疾患の場合もあることを知っておいてください。

脂っこい食事のとりすぎや加齢から、胃もたれや食欲不振などの症状が出ることがあります。消化をサポートする消化薬や、弱った胃を元気にする健胃薬などが効果的です。起床時の空腹状態での胃もたれは、夜間の胃酸过多が原因の場合もあるので、胃酸の分泌を抑える薬が良いでしょう。

また、タバコやアルコールなども胃に負担をかけるため控えるようにしましょう。

胃腸薬を飲むときの注意点

1 飲むタイミングが大事

健胃薬は食前、消化薬は食後、制酸薬やH₂ブロッカーは食間や就寝前というように、薬の種類によって飲むタイミングは異なります。飲み方を間違えると効果が弱まることがあるので、用法通りに正しく服用しましょう。

2 炭酸飲料、牛乳に注意

胃酸を中和する制酸薬などは、炭酸飲料と一緒に飲むと、有効成分が炭酸の中和に働いてしまい、効果が弱まります。また、大量的牛乳と一緒に飲むと、頭痛、吐き気、食欲不振などを起こすことがあります。服用の際は、水やぬるま湯で飲むようにしましょう。

3 H₂ブロッカーについて

H₂ブロッカーとは、胃酸を分泌させる受容体の働きを薬の効果で遮断して、胃酸の分泌を抑える薬です。第一類医薬品のため、販売は薬剤師に限られています。購入の際は薬剤師へ相談しましょう。また、服用方法に制限があり、数日間服用しても症状が改善しない場合は医師の診察を受ける必要があります。

セルフメディケーション税制について

平成29年1月から、薬局やドラッグストアなどで特定の成分を含んだ市販薬の購入について、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）が受けられるようになりました*。平成30年（平成29年分）から確定申告できますので、市販薬を購入したときはレシートを保管しておきましょう。くわしくは、日本一般用医薬品連合会ホームページ（<http://www.jfsmi.jp>）及び同封のちらしをご覧ください。

* 平成33年分までの5年間の減税措置。

レシートのココを
check!

▼ 対象となる薬には下の
マークがついています

セルフメディケーション

税控除対象

○ × 薬局 <領収書>	
2017年1月23日(月)	12:34
★ ○○胃腸薬	¥1,296
××頭痛薬	¥972
△△湿布薬	¥972
○○鼻炎薬	¥1,620
合計	¥4,860
(内消費税	¥360)
現金	¥5,000
釣銭	¥140

*印はセルフメディケーション税制対象

※レシートは一例です。

妊娠がわかったら! 小冊子無料プレゼントのお知らせ!!

妊娠中の健康管理にお役立てください

プレママの食事

発行／株式会社 赤ちゃんとママ社
監修／岡本正子(管理栄養士・国際薬膳師)
A5判 16ページ

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”的原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。



妊娠中の栄養管理に
必要な情報を網羅!

赤ちゃんの
将来のために!

管理栄養士による
レシピを多数紹介!

妊娠中の食生活は胎児に大きく影響します。
妊娠が分かったらすぐに「プレママの食事」で健康管理を!!



お申し込みは
こちらから

「プレママの食事」無料プレゼントお申し込みフォーム
<http://www.akamama.co.jp/premama02>
パスワード premama



ご希望の場合はパスワードをご入力の上、送信ボタンをクリックしてください。(お届け先の登録画面に移動します。)
※お申込み時に必要となりますので、健康保険証をお手元にご準備ください。

鯛のハーブ焼き



1人分
●262kcal
●塩分0.4g

材料(2人分)

鯛の切り身	2切れ
A 塩、こしょう	各少々
ローズマリー	適量
タイム	適量
新玉ねぎ	1/2個
新じゃが芋	2個
プチトマト	2個
にんにく(みじん切り)	1かけ
レモン	1/2個
オリーブ油	大さじ1

*今回使用した「スキレット」は1人分の大きさですが、2人分まとめて作る場合は19cm、20cmの大きさ、または家庭用のフライパンでも代用可能です。

作り方

- 鯛にAの塩、こしょう、刻んだハーブをまぶして10分ほどおく。
- 新玉ねぎは薄切りにする。新じゃが芋はよく洗って皮ごと食べやすい大きさに切り、下ゆでておく。
- 加熱したスキレット(フライパンでも可)にオリーブ油とににくを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら鯛の皮側から焼く。フライ返しで身を押さえて皮はパリッと焼き上げ、裏側も同じように焼いて、いったん皿などに取り出す。
- オリーブ油(分量外)を少し足して2を炒め、3の鯛を戻し、レモンとローズマリー(少量)を添える。

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•
今別府絢行

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はか、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）。

登録方法

- アボット健保のホームページにアクセスし、IDとパスワードを入力してログイン



- 「個人情報」メニュー ▶ 「個人情報変更フォーム」をクリック

- 銀行口座に登録するとき

▶ 給付金入金口座に入力して「更新」をクリック