

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふあみりんく

2023.5

Vol.

25

Contents

2023年度予算のお知らせ	2
尿酸値が高い! 高尿酸血症ってなあに?	8
健康づくりのカギは健診&検診	10
アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」	12
けんぽinformation	13
出産育児一時金が改定されました 適正受診のススメ	
被保険者・被扶養者になれる人	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

2023年度 保健事業計画

4



2023年度

予算の お知らせ

収入支出予算額 3,300百万円
被保険者1人当たり 897千円(89万6,621円)

2023年2月21日、第27回組合会が開催され、2023年度予算と保健事業計画が承認されました。保険給付費と納付金の支出増が見込まれ、収入は大幅な増加が見込めず、別途積立金を200百万円繰り入れ、収支は25百万円の黒字予算となりました。

主な収入

収入の91.2%は皆様方と事業主からの保険料です。2023年度の予算総額は3,300百万円となりました。

●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253百万円減の2,958百万円といたしました。

主な支出

支出全体では2022年度決算見込に対し317百万円増となりました。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80%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。一人当たりの保険給付費は2020年度はコロナ禍で減少しましたが、その後は右肩上がりに増加しており、2023年度は前年度予算より164百万円増の1,190百万円といたしました。一人当たりでは324千円

(323,530円)となります。

●各種納付金

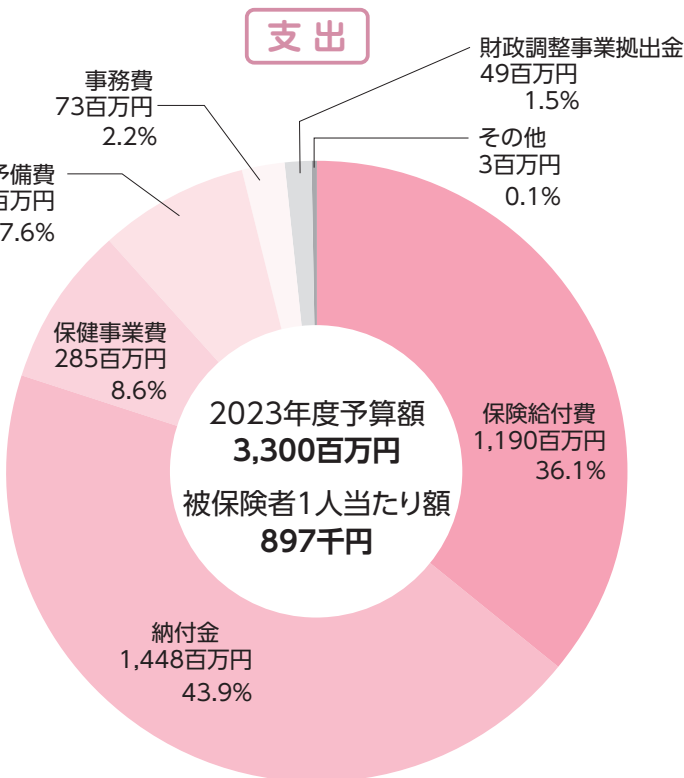
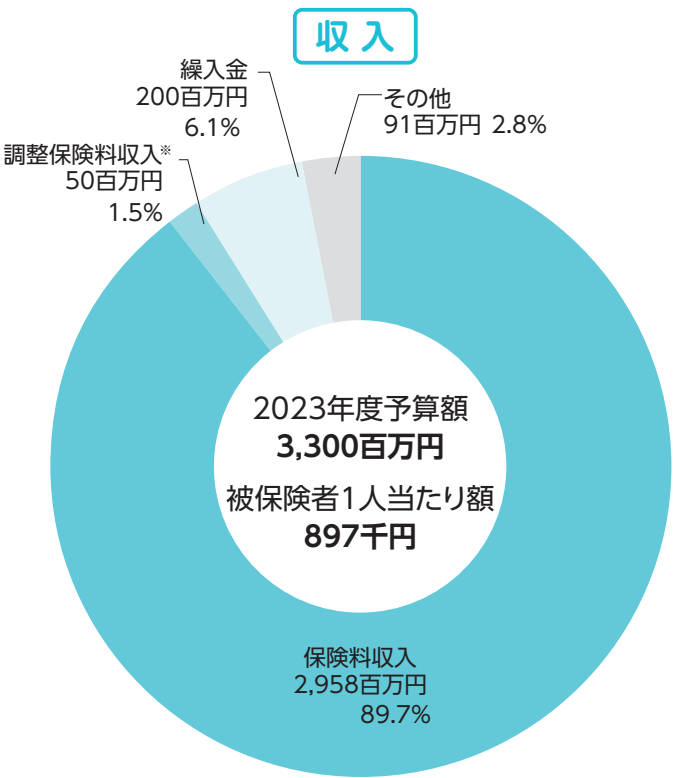
65歳以上の人の多くは国民健康保険に加入していますが、その医療費の多くは、健康保険組合を通じて、わたしたち現役世代の保険料から支払われています。健康保険組合では納付金として、主に前期高齢者納付金（65～74歳の医療費）と後期高齢者支援金（75歳以上の医療費）を国に納めています。

2023年度は納付金全体で前年度決算見込より112百万円増の1,448百万円となりました。2022年度は概算で支払った納付金の精算により一時的に減少しましたが、団塊の世代が後期高齢者へと移行している現在、高齢者医療費の増加は必須であり、アボット健保の負担は今後ますます重くなるものと推測されます。

●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。2023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、被扶養者健診受診促進キャンペーンの継続、新規事業として「無料歯科健診」、「小児科オンライン・産婦人科オンライン」（健康相談ダイヤル24は廃止）を導入します(保健事業については4～7ページ

2023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	3,680人
	被扶養者数	4,984人
	平均標準報酬月額	742,000円
	扶養率	1.27

参照)。また、「健診のてびき」の英語版、「後発医薬品使用促進のための差額通知」なども実施する予定です。

保健事業費全体としては、前年度決算見込みより2百万円増の285百万円支出します。一人当たりでは7千円増の77.5千円(77,493円)となります。

2023年度一般保険料率ならびに調整保険料率

※()内は2022年度 (‰)

	一般保険料率	調整保険料率	保険料率
事業主	39.835 (39.715)	0.665 (0.785)	40.500 (40.500)
被保険者	39.835 (39.715)	0.665 (0.785)	40.500 (40.500)
合計	79.670 (79.430)	1.330 (1.570)	81.000 (81.000)

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。2022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へ変更した影響もあり、約155百万円の黒字となる見込みです。

2023年度予算は、収入合計531百万円、支出合計478百万円、予備費53百万円の黒字予算となりました。ただ、介護納付金は前年度予算に比べ、54百万円増の478百万円となっており、決して楽観視できる状況ではありません。しかし、介護勘定の準備金保有率が高水準であることから、2024年度も2023年度程度の金額であれば、2024年度は介護保険料率の引き下げも検討していきます。

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
2023年度平均標準報酬月額は、750,000円です。
適用年月日：2023年4月1日～2024年3月31日

2023年度

アボット健保の 主な保健事業

あなたとあなたのご家族のために、
ぜひご活用ください



健康診断

被保険者

被扶養者

※任意継続の方含む

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

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。

詳細は「健保ガイド」または
ホームページをご覧ください。

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）
※子宮頸がん検診は20歳から受けられます。 | ●大腸がん検査 |
| ●胃部検査 | ●ハート検診 |
| ●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) |
| ●肝炎ウイルス検査 | ●BNP検査 |
| ●前立腺がん検査 | ●コロナウイルス抗体検査 |

健診について
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



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。
※対象者のいない被保険者には同封していません。



巡回レディース健診に
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

被扶養者健診受診促進キャンペーン

被保険者

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
ペーンを今年も実施します。

※「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。
※ポイントの付与は、健診受診から3~4ヵ月後になります。



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。健診結果をもとに、生活習慣病のリスク度を5段
階で判定します。

トップページ

健診結果管理システム

各健診MYページ

■健診MYページでわかること

- ①生活習慣病のリスク度(5段階)
- ②健保全体におけるリスク分布
- ③健診機関の診断コメント
- ④項目ごとの健康状態を色別で表示
【肥満・血圧・脂質・糖代謝・肝機能・腎機能】
- ⑤項目ごとのリスク分布・経年比較



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

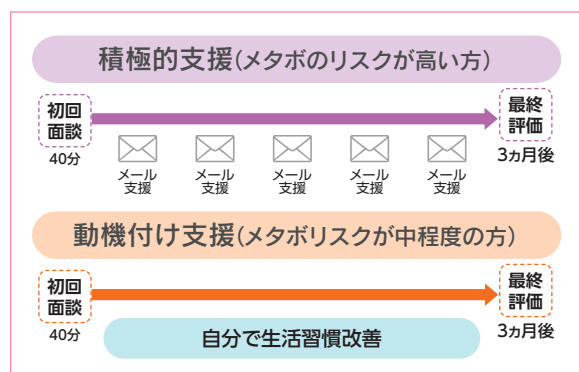
被扶養者

健診後、メタボ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、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)

■支援例



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

	検査項目	基準値	対象となる方の数値
血糖 (%)	HbA1c(NGSP)	～5.5	7.0～
血圧 (mmHg)	収縮期血圧	～129	180～
	拡張期血圧	～84	110～



■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



脂質の検査項目でリスクが高いと判断された方へは受診のご案内をお送りいたします。対象となられた方はお早めに医療機関を受診してください。

糖尿病の重症化予防対策！

被保険者

被扶養者

2023年度も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けますようお願いいたします。

対象となった方には
ご連絡します



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(下記参照)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。

サイトデザインと
カテゴリを一新!!
スマホ対応版へ
リニューアルしました!



人気があるのは毎年、医薬品や健康関連の商品ですが、「メディカルチェック」(健診費用)への利用もおすすです。基本健診の補助限度額を超えた支払いはもちろん、脳ドック、HPVセルフチェックなどさまざまなサービスに利用できます。ぜひ、アボット健保ホームページトップの「カフェテリアプラン」のバナーからチェックしてみてください。

■有効期限について

2022年度付与分



2024年3月31日まで有効

2023年度付与分



2025年3月31日まで有効

毎年、多くの方がポイントを失効しています。忘れずに有効期限内にポイントを使用してください。

カフェテリアプランについて
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

New!

小児科・産婦人科オンライン

被保険者

被扶養者

妊娠や出産、お子様の健康について、スマホで産婦人科医（または助産師）・小児科医に相談できます。相談できる時間帯（平日18:00～22:00）が、医療機関の診療時間外なので、お子さんの具合が悪いときなどに安心です。無料ですので、ぜひご活用ください。

利用できる時間
平日

18:00～22:00

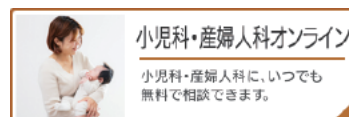


■利用方法

- 1 アボット健保ホームページトップの「小児科・産婦人科オンライン」のバナーをクリック
- 2 「小児科・産婦人科オンライン」サイトで、会員登録▶登録に必要な合言葉『おんらいん』
- 3 登録後、「さっそく相談する」から相談

😊 LINE・電話での相談が可能です。

😊 LINEはメッセージチャット、音声通話、動画通話に対応しています。

LINEで相談
できるから
便利ね!

New!

無料歯科健診

被保険者

被扶養者

全国の提携歯科医院で歯科健診を無料で受けられます。お口の健康は全身の健康にも影響します。歯科医院でプロのケアを受けて、お口の状態を健康に保ちましょう。



■利用方法

- 1 アボット健保ホームページトップの「無料歯科健診」のバナーをクリック
- 2 歯科医院検索後、「歯科健診お申し込み」より申し込み ※申し込み後、歯科健診センターより予約日の連絡が届きます。
- 3 予約した日時に歯科医院を受診



その他の事業

被保険者

被扶養者

①電話によるこころの相談窓口

☎ 0120-783-744

メールやLINEでも相談できます。
詳しくは12ページをご覧ください。

②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）。

③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。

④医療費明細

実際の医療費を健保のホームページから確認できます。

⑤「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。

⑥「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。



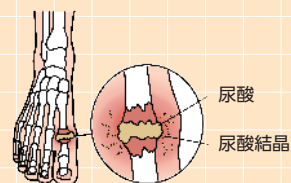
尿酸値が高い！ 高尿酸



今回のテーマは、高尿酸血症です。その代表的な疾病が、ある日突然、七転八倒するほどの痛みに襲われる「痛風」です。中高年の病気と言われていましたが、最近は20代や30代でもかかる人が増加しています。あなたの尿酸値は大丈夫？

高尿酸血症って？そもそも尿酸ってなに？

高尿酸血症は、尿酸の血中濃度が異常に高まった状態をいいます。私たちの体は、古くなった細胞を分解し、日々新しい細胞に入れ替わっています。古い細胞の特にDNAなどの核酸が壊される際に生まれるのが「プリン体」です。「プリン体」は肝臓で分解され、体に必要のない老廃物である「尿酸」となり、主に腎臓から尿中に混ざって体外に排泄されます。



■尿酸値が高いと、なぜダメなの？

尿酸が血液に溜まりすぎた状態が高尿酸血症です(血中の尿酸値が7mg/dl以上)。この状態が続くと血液中に結晶をつくり始め、体に沈着し、様々な病気をおこします。例えば、濃くなった尿酸が結晶を作り、関節に沈着して炎症をおこしてしまう痛風、その他、腎機能障害・尿路結石などが引き起こされてしまいます。 ※尿酸値8~9mg/dl 以上で、合併症を発症確率が高くなります。

■尿酸値は、なぜ高くなるの？

尿酸の産生と排泄のバランスが崩れるためと考えられています。尿酸の産生は、急激な体重増加や激しい運動などにより体内で大量のプリン体がつくられたときや、プリン体を多く含む食べ物やビールなどを摂取すると血中の尿酸は増加します。また、アルコールにより腎臓の排泄能力が低くなって、スムーズに排泄されないと尿酸の排泄が低下し、尿酸値が増加します。

尿酸産生を増加させる要因

激しい運動・飲み過ぎ・早食い・大食い・プリン体を多く含む食品の摂り過ぎ

尿酸の増加

尿酸排泄を低下させる要因

アルコール・肥満・水分不足

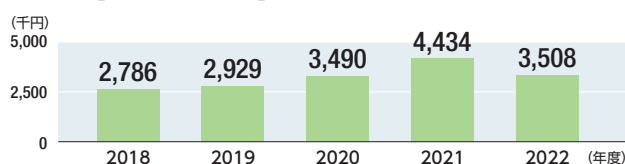
最近の研究で女性は男性より低い尿酸値で体に悪影響が出ることがわかってきました。心血管疾患や慢性腎不全のリスクが高まるという研究もありますので、尿酸値が気になる方は一度専門医に相談してみましょう。

アボット健保の高尿酸血症値のデータを見てみよう！

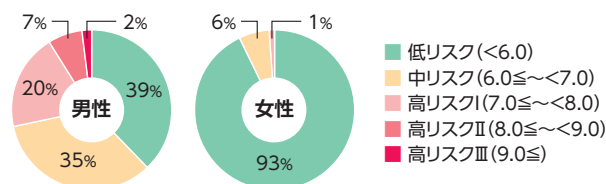
■医療費は年々増加！

アボット健保のレセプトデータから、「痛風」と「高尿酸血症」の傷病名で検索し、医療費を見てみると、2020年は突出しているものの年々、医療費は増加傾向にありました。

■「痛風」「高尿酸値血症」の医療費



■健診で高尿酸値血症と判定された人のリスク度



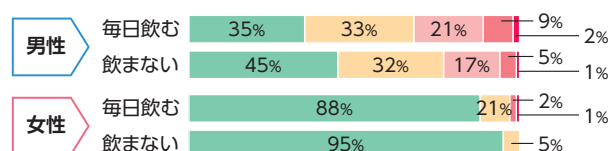
■尿酸値のリスクは、男性の方が高い！

アボット健保の被保険者の健診結果から、高尿酸血症のリスク別の占有率を見てみました。グラフは2021年度の尿酸値の健診結果の比率ですが、過去の結果を見ても毎年同様の割合でした。男性の方が中リスク・高リスクともに高い割合なのが一目瞭然です。

■お酒を飲む人、飲まない人の尿酸値の違いは？

アボット健保の被保険者の2021年度の健診結果から、飲酒頻度の問診回答と、尿酸値リスクに相関があるかを見てみました。お酒を「ほとんど飲まない(飲めない)」と回答した人よりも、「毎日飲む」と回答した人の方が、リスク度が高いことが分かります。

■飲酒の有無と尿酸値リスク



血症ってなあに？

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。

日常生活で尿酸をコントロールしよう！

「食事」「節酒」「運動」「脱肥満&予防」できそうなことから生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

■食事はバランスよく

適正なエネルギー量をバランスよく摂り、プリン体を多く含む食品を多量に食べ過ぎないように注意!プリン体は遺伝子の本体であるDNAなどの核酸に多く含まれ、遺伝情報を多く持つものほど尿酸値を上げやすい食品です。プリン体は水に溶けて煮汁にでるため、ラーメンや雑炊にも注意が必要です!



海藻や野菜をしっかりと!
尿をアルカリ化にしよう!



尿酸値が高くなると尿は酸性に傾きやすくなります。尿酸は尿中に溶解排出されますが、酸性に傾くと溶解しやすさが低下するので、尿をアルカリ化する野菜や海藻をしっかりと摂りましょう。

■食品のプリン体含有量(100gあたり)

きわめて多い (300mg～)	多い (200～300mg)	少ない (50～100mg)	きわめて少ない (～50mg)
鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し	豚レバー、牛レバー、かつお、マイワシ、大正エビ、マアジ干物、サンマ干物	ウナギ、ワカサギ、豚ロース、豚バラ、牛タン、マトン、ハム、ベーコン、ホウレン草	コンビーフ、魚肉ソーセージ、かまぼこ、豆腐、牛乳、鶏卵、とうもろこし、さつまいも、米飯、パン、うどん、果物、キャベツ、人参、海藻類

参照:高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版(一般社団法人 日本痛風・核酸代謝学会)

■飲み過ぎに注意!

日本酒なら多くとも1日1合、ビールなら1日500mlまでにして、週2日以上のお酒を控えてください。



■脱肥満! 肥満を予防しよう!

毎日同じ時間帯、同じ条件で体重測定を!標準体重は、「身長(m)×身長(m)×22」で求めることができます。



肥満はインスリンという臓器で分泌されるホルモンを増加させ、腎臓での尿酸の排泄を妨げてしまう。そうすると、尿酸値を上昇させてしまうため、適正体重を維持しよう!



■水分をしっかりと摂取する

尿中の尿酸濃度を低下させるため1日2,000ml以上の尿量を保つよう水分補給をしましょう。お水やお茶など、糖分やアルコールを含まない飲み物で水分補給をしてください。

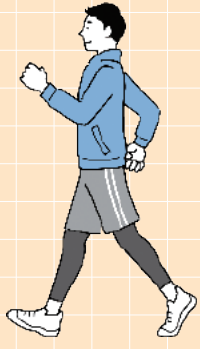


水分補給で、尿中の尿酸値濃度を低下させよう!



■ウォーキングなどの軽い運動を定期的に!

「有酸素運動」は高尿酸血症に合併しやすい様々な病態の改善が期待できます。



■ストレスをためない!

ストレスが多いと飲酒や過食に繋がることがあります。



飲酒や過食が尿酸値上昇の原因になるので注意!



痛風は激しい疼痛発作のため注目されますが、高尿酸血症による関節炎症状の1つです。

恐ろしいのは、高尿酸血症を無症状のまま放置しているうちに進行し、知らぬ間に腎臓や血管に障害を引き起こしてしまうことです。生活習慣病のひとつという認識をもって、生活習慣を見直す良い機会!と前向きに捉えて、できることから始めてみましょう。





健康づくりのカギは

健診で病気からあなたを守る

「健診」は、今のからだの状態をチェックし、病気を未然に防ぐための検査です。コロナによる健康影響も確認できます。

with コロナでの生活の変化と健康への影響



体重増加

チェック
身長・体重、
BMI、腹囲

体重の変化がなくても、
からだに変化が起こっ
ていることもあります

高血圧

チェック
●収縮期(最高) 血圧
●拡張期(最低) 血圧

高血糖・糖尿病

チェック
★空腹時血糖
★随時血糖
★HbA1c ●尿糖
★はいずれかの実施で可

脂質異常

チェック
●中性脂肪
●HDLコレステロール
●LDLコレステロール※
※Non-HDLコレステロール
の場合もあり

肝機能障害

チェック
●AST(GOT)
●ALT(GPT)
●γ-GT(γ-GTP)

腎機能

チェック
●尿たんぱく
●eGFR※
※医師の判断に基づき
実施

*医師の判断に基づいて
選択的に実施する項目
→貧血検査、心電図検査、眼底検査

女性にはこんなリスクも

▶ 妊娠中に糖尿病・高血圧を発症した人

妊娠中は胎盤から出るホルモンの影響で血糖・血圧が高くなりやすいですが、妊娠中に糖尿病・高血圧を発症した人は、将来、血糖や血圧の数値が悪くなりやすいことがわかっています。

▶ 更年期(40代半ば～50代半ば)以上の人

年を重ねると、血圧や脂質を調整する働きを持つ女性ホルモン(エストロゲン)が減少するため、血圧や脂質などの数値が悪くなる傾向があります。



これまでずっと正常値だったから
大丈夫、という考えはキケン!
毎年健診でチェックすることが
大切です



健診 × 検診

オプションで
乳がん検診も
受けてね♪



検診でがんを早期発見

がん検診は、がんを早期に発見して早期治療につなげ、
がんによる死亡を減らすための検査です。

知っておきたい4つのデータ

1. コロナ禍でも 日本人の死因1位はがん

新型コロナの
死亡数
16,766人



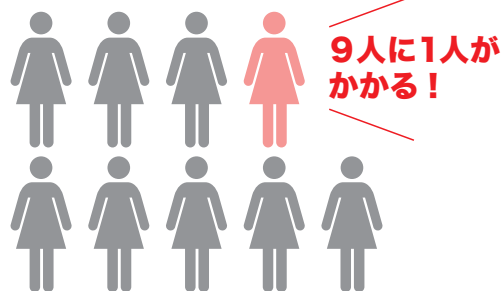
がんによる
死亡数
381,505人

約23倍



*厚生労働省「令和3年(2021)人口動態統計(確定数)の概況」

2. 女性が乳がんにかかる 確率は11.2%



*国立がん研究センター
「最新がん統計 累積がん罹患リスク(2019年データ)」をもとに作成

3. 胃がんは減少傾向だが、 大腸がんが増加

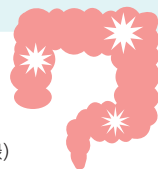
■がん罹患数の順位(男女合計)

2013年

第1位 胃
第2位 大腸
第3位 肺

2019年

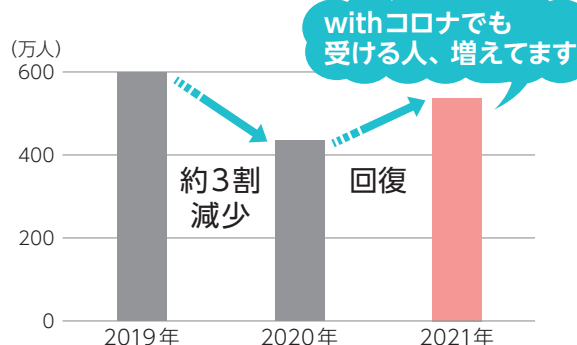
第1位 **大腸**
第2位 肺
第3位 胃



*国立がん研究センター
がん情報サービス「がん統計」
(地域がん登録全国推計値/全国がん登録)

4. がん検診受診者数 コロナ前の9割まで回復

■がん検診受診者数の推移



*日本対がん協会支部調査をもとに作成

基本健診やがん検診等を受けたあと、再検査(二次検査)になったら…

再検査(二次検査)の判定が出たら必ず医療機関
を受診しましょう。アボット健保では被保険者およ
び被扶養者の基本健診(一次健診)及び健保の補助
対象のオプション検査で**要再検査・要精密検査の**
判定となった項目の検査費用を補助しています。

◎経過観察の検査は補助の対象外です。

基本健診(一次健診)と同じ医療機関での受診

直接予約し、受診してください。窓口での支払いはありません。
※一部の契約医療機関では費用の3割を立て替えていただくことがあります。

基本健診(一次健診)とは別の機関・契約医療機関外での受診

この場合は、保険診療となり費用の3割を立て替えていただきます。後日必要書
類を(株)バリューHRカスタマーサービスへ郵送してください。申請書類や送付
先等につきましては、「アボット健保ガイド」またはホームページをご覧ください。

アボット健保の「電話によるこころの健康相談」

あなたは何世代ですか？

「Z世代(ゼット世代)」はどんな世代？

新入社員を迎えて早1ヶ月。いつの時代も「ゆとり世代」や「ミレニアル世代」のような「〇〇世代」という呼び方が存在していますが、最近ですと「Z世代(ゼット世代)」の言葉を聞く機会が増えてきました。現在10代前半から25歳くらいの若者、新入社員がZ世代にあてはまります。彼らの特徴はインターネットや各種デバイスが常に身近に存在しており、スマートフォンなどの機器やSNSを「当たり前」に利用しているので情報収集の違いから新聞やTVといった媒体から離れており、Webメディアでの情報収集が当たり前の世代です。

社会問題への関心が高く、多様性を重視する

Z世代は、それ以前の世代と比べて、社会問題への関心も強い傾向があります。

SDGsに代表されるような環境問題への取り組みや、多様性に関する考え方に若いうちから触れていることや、東日本大震災などの災害にも接しており、そういった問題への関心が高い傾向があります。また、SNSの交流や情報発信の場が身近にあることが影響して「自分の価値観に合うかどうか」といった視点を重視する傾向があります。一律であることが正しいとするのではなく、個々人の多様性を尊重します。他の世代よりもワークライフバランスを重視する傾向も見られます。

Z世代の次の世代はα世代で、2013年から2020年代中頃までに生まれる世代を指します。まだ生まれたばかりの乳幼児や児童も多くあてはまるため、特徴や傾向については未知な部分がほとんどです。そのころに管理職となるような世代は、いち早く情報をキャッチアップしておくべきかもしれません。

あなたや職場の皆さんは、何世代でしょうか？

「近頃の若いもんは…」や「俺たちの若いころは…」といった常套文句も元を正せば、価値観の違いによって発せられるわけで、その差は市場変化や社会(環境)変化によって生まれており、自分の知らない世代の存在が怖く理解していないからなのかもしれません。

新入社員も皆さんの世代を知らず怖れて緊張しています。若者は、未知であるから魅力であり、彼らが担う未来に期待している皆さんなのではないでしょうか、お互いの価値観の違いを共有し楽しんでみてはいかがでしょうか。

作成:株式会社保健同人フロンティア



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。





健康保険法改正

2023年4月1日以降に出産をされた方が対象となります

出産育児一時金が 42万円から50万円へ引き上げられました

健康保険には、被保険者や被扶養者が出産したとき、出産育児一時金を受けられる制度があります。医療機関に支払う出産費用が高騰していることから、2023年4月から従来の42万円から50万円と大幅に金額が引き上げられました。

- 産科医療保障制度の加算対象となる出産の場合
従来 42万円 ▶ 改正後 **50万円**
- 産科医療保障制度の加算対象外の出産の場合
従来 40.8万円 ▶ 改正後 **48.8万円**

適正受診のススメ

2022年4月から導入されています

お薬の新しい受け取り方(リフィル処方せん)を利用してみませんか？

「リフィル処方せん」とは、病状が安定していると医師が判断した場合に**最大3回まで繰り返し使える処方せんを交付できるしくみ**で、2022年度から導入されています。患者にとっては、医療機関を受診する回数が少なくなるため、通院の手間を省くことができ、医療費の負担を軽減することができます(投薬量に制限がある医薬品や湿布薬は対象外)。普段からお薬受診をしている方は対象となる可能性がありますので、医師に相談してみましょう。

＼こんな人にオススメ！／

長期にわたって処方薬に変更がなく、お薬をもらうだけに通院している人

【疾患例】

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、花粉症などのアレルギー疾患

はしご受診していませんか？

はしご受診は通院を繰り返す手間や検査等、患者の負担が大きくなります。治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝え、必要な場合は、専門病院等を紹介してもらいましょう。**紹介状なしで大病院を受診すると7,000円以上の追加料金がかかります**。気軽に相談できるかかりつけ医を持っておくと安心です。

＼セカンドオピニオンとの違いは？／

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために別の病院の医師に意見を求めることです。現在の担当医のもとで治療を受けること前提となります。

■ アボット健康保険組合 議員名簿

(任期:2022.11.18.~2025.11.17)

役職名	氏名	所属事業所名
理事長	木下 哲孝	アボットジャパン合同会社
選定理事(常務理事)	苔米地なおみ	アボットジャパン合同会社
選定理事	山形 千弘	アボットジャパン合同会社
互選理事	白井 香織	マイランEPD合同会社
〃	世木 優子	アボットメディカルジャパン合同会社
〃	杉浦 江里子	アッヴィ合同会社
選定議員	浮田 博之	アッヴィ合同会社

役職名	氏名	所属事業所名
選定議員	門脇 理恵	アボットジャパン合同会社
〃	金 泰光	アボットメディカルジャパン合同会社
選定監事	今井 雅能	アボットジャパン合同会社
互選議員	武藤 その子	アボットジャパン合同会社
〃	田中 亜希子	アボットジャパン合同会社
〃	橋本 玲佳	アボットダイアグノスティクスメディカル株式会社
互選監事	荒川 隆	アッヴィ合同会社



被保険者・被扶養者

～健康保険組合に加入できる人～



健康保険組合に加入し、病気やケガのときに必要な医療などの給付を受けることができる人です。事業所で働く人は、原則としてその事業所の健康保険組合の被保険者となります。被保険者に扶養されている子どもなどの家族は、被扶養者として健康保険組合に加入することができます。



被保険者になるのは?

事業所(会社)で働く人は、会社で働き始めた日から、国籍や賃金の額などに関係なく、会社が入っている健康保険組合の被保険者となります。

被保険者は、保険料を負担し、病気やケガのときの医療や出産・死亡のときの一時金、出産や傷病で仕事を休んだときの休業補償などの給付を受けることができます。

*就業期間が定められている人などは、健康保険組合の被保険者にならない場合もあります。



被扶養者になるのは?

被保険者の家族で、一定の条件を満たす人は、健康保険組合の被扶養者として加入し、医療や出産・死亡のときの一時金などの給付を受けられます。次の条件をすべて満たし、健康保険組合に申請をして認められた人が、被扶養者になります。

- ① 3親等以内であること
- ② 年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)未満で被保険者に生計を維持されていること
- ③ 父母や祖父母などの直系尊属・配偶者・子・孫・兄弟姉妹以外は同居していること
- ④ 国内に住んでいること

こんなときは被扶養者からはずす手続きが必要です!

- 就職した ● 離婚した ● 死亡した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害のある人は180万円)以上になった(見込みも含む)
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が減った
- パート先などで健康保険の被保険者になった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

One Point!

用語解説

短時間労働者の適用

パートタイマーなどの人でも、労働時間・日数が一般社員の4分の3以上、または従業員101人以上の会社で労働時間が週20時間以上・報酬月額が8.8万円以上などの場合は、被保険者となります。



>>> 被保険者・被扶養者に関する届出

被保険者に関する届出

入社して被保険者になるときや退職して被保険者でなくなるときは、事業所が手続きをします。(5日以内)

被扶養者に関する届出

【届出書】「被扶養者(異動)届」

【提出時期】5日以内(事業主を通じて健康保険組合に提出)

【添付書類】被扶養者にするとき→住民票や収入証明書など

被扶養者からはずれるとき→扶養からはずれる人の健康保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証

常に全力でプレーして チームの誰よりも走る

カタールW杯のピッチに立って

サッカーをはじめてから今まで、あまり先のことは考えずに、目の前の試合や練習に全力を注ぐことだけを考えて取り組んできました。初出場となった昨年のカタールW杯も、はじまる前はそこまで強く意識していたわけではなかったんです。でもいざW杯のピッチに立ってプレーしてみたら、次のW杯にも出たいという思いがとて強くなりました。多くのことを感じて、経験できたあの舞台にまた立ちたい。今はそこを目指して、全力でサッカーに取り組みたいと思っています。

チームのためにプレーする大切さ

サッカーとの出会いは小学4年生の時ですね。それまでは器械体操をやっていたんですが、体が硬くて柔軟が苦手だったので辞めたいと思っていたんです(笑)。ちょうどその時に引越しをしたんですが、新しくできた友達がサッカーをやっていて、誘ってもらったのがきっかけでした。

高校1年生の時、サッカー部の規律を破ってしまい、除籍の処分を受けてしまったことがあります。生活態度を改め、地道にトレーニングを続けて、1年後に部への復帰を認めてもらったのですが、その間、顧問の先生をはじめ、本当にたくさんの人に支えてもらいました。自分だけでは生きていけないんだということを身をもって感じましたし、相手や周りのことを考えて行動することの大切さを学ぶことができました。それはチームのためにプレーする意識にもつながりますし、今も自分にとって大きな財産です。



写真提供：フォート・キシモト



Profile ● まえだ・だいぜん

1997年、大阪府南河内郡出身。小学4年からサッカーをはじめる。2016年、松本山雅FCに入団、Jリーグデビュー。50mを5.8秒で走るスピードと豊富なスタミナを武器に、横浜F・マリノス所属の2021年にJ1リーグの得点王に輝く。2021年12月にスコットランドリーグ、セルティックFCへ移籍。2022年カタールW杯の日本代表に選出され、1得点を記録した。



プロサッカー選手 (日本代表)

前田 大然さん

海外リーグでのプレーと生活

現在プレーしているスコットランドリーグは、日本とはプレーの強度がまるで違います。また、海外のほうが日本よりも「個人で戦う」局面がとても多い。そこに身を置いて戦っていることで、個人のスキルは上がっていると思いますし、これからも高めていきたいと思っています。

普段の食事はあまり神経質にはならず食べたい物を食べています(笑)。ストレスがたまらないこのやり方が自分には合っているんでしょうね。ただ、家では妻が日本食を作ってくれて、毎日バランスのよい食事を摂れているので、妻にはとても感謝しています。

普段の練習から常に全力で

全力で走った後も息切れがすぐ収まるのは自分の生まれつきの持ち味ですが、練習から常に全力でプレーするようにしてきたことも大きいと思っています。練習でも100%でプレーしないと、試合で力を発揮することはできません。だから、普段からチームの誰よりも走り、攻守に貢献することを心がけています。もう一度、W杯の舞台に立つために、日々全力でプレーして、成長していきたいです。

ニラと大豆ミートの担々ビーフン



1人分 ●カロリー: 389kcal
●塩分: 2.5g

材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3〜4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む。
- 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
- 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
- 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
- 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2〜3分煮る。最後にニラを加えて1〜2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。

*大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。

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

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。