

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふぁみりんく

2024.5

Vol.

27

Contents

2024年度予算のお知らせ	2
2024年度保健事業のご案内	4
ホントは怖い骨の生活習慣病!	8
今年も健診、受けニヤいと!	10
アボット健保の 「電話によるこころの健康相談」	12
子どもが就職した! (被扶養者の削除)	13
マイナ保険証をご利用ください	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

マイナ保険証をご利用ください



2024年度 予算のお知らせ

収入支出予算額 **4,234百万円**

被保険者1人当たり **1,138千円**
(113万8,305円)

2024年2月14日、第30回組合会が開催され、2024年度予算と保健事業計画が承認されました。収入は増加しましたが、昨年度より5億円以上多い納付金の支出増が見込まれています。

主な収入

収入の76.4%は皆様方と事業主からの保険料です。2024年度の予算総額は4,234百万円となりました。

●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。当組合の健康保険料率に変更はありませんが、調整保険料率が前年の1.33%から1.41%に変更となるため加入者のために使える保険料が前年度より若干減少することになります。保険料収入は前年度決算見込みより235百万円増の3,179百万円といたしました。

主な支出

支出全体では2023年度決算見込に対し638百万円増となりました。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86%を占めます。

●保険給付費

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、2024年度は前年度予算より471百万円増の1,661百万円といたしま

した。一人当たりでは447千円(446,551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。

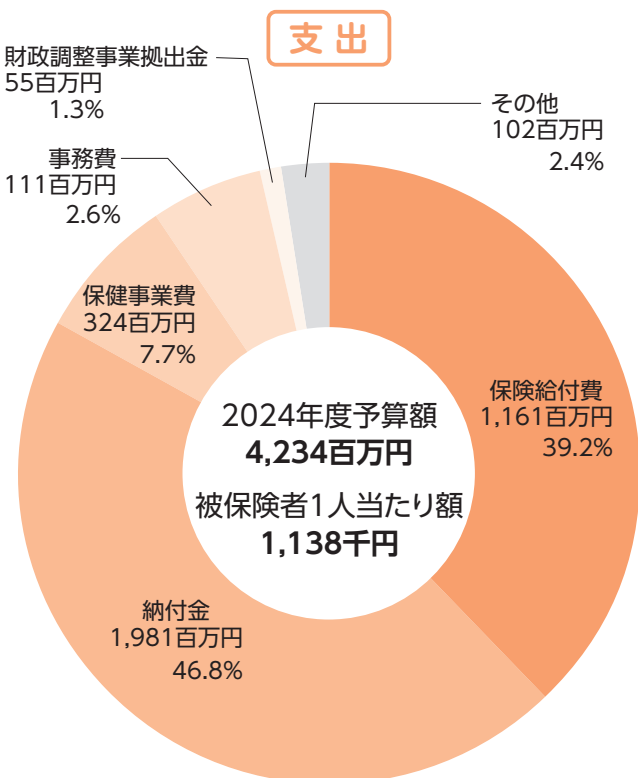
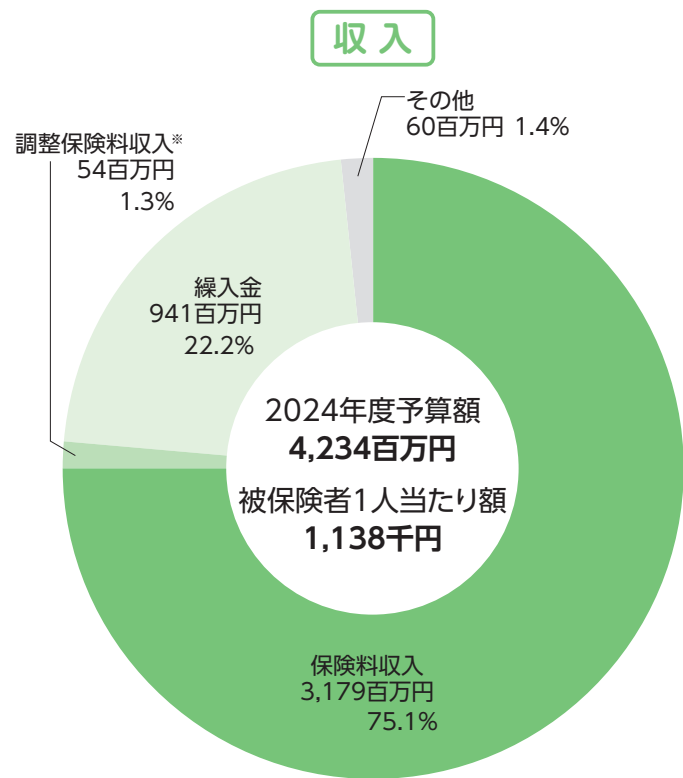
2024年度は納付金全体で前年度決算見込より520百万円増の1,981百万円となりました。2024年度からは前期高齢者納付金の算出方法が改定された影響*もあり、納付金は大幅に増加しています。高齢者医療の増加は必須であり、アボット健保の負担は今後ますます重くなるものと推測されます。

* 納付金の1/3に報酬水準に応じた報酬調整が導入されたため、比較的報酬が多いアボット健保は増額の影響を受けることになります。

●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。2024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、予防接種費用補助の範囲を拡大・通年実施とし、新規事業として歯科医師が職場を訪問する

2024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	3,720人
	被扶養者数	4,795人
	平均標準報酬月額	788,090円
	扶養率	1.28

「巡回歯科健診」を導入します（保健事業については4～7ページ参照）。また、5月からは「後発医薬品使用促進のための差額通知」がWEBで見られるようになります。

保健事業費全体としては、前年度決算見込みより34百万円減の324百万円支出します。一人当たりでは7千円減の87.1千円(87,099円)となります。

2024年度一般保険料率ならびに調整保険料率

※()内は2023年度 (%)

	一般保険料率	調整保険料率	保険料率
事業主	39.795 (39.835)	0.705 (0.665)	40.500 (40.500)
被保険者	39.795 (39.835)	0.705 (0.665)	40.500 (40.500)
合計	79.590 (79.690)	1.410 (1.330)	81.000 (81.000)

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2024年度平均標準報酬月額は、790,000円です。

適用年月日：2024年4月1日～2025年3月31日

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。

2024年度予算は、収入合計567百万円、支出合計518百万円、予備費49百万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、40百万円増の518百万円となっており、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、2025年度も2024年度程度の金額であれば、2025年度は介護保険料率の引き下げも検討していきます。



2024年度 アボット健保の 主な保健事業

2024年度に実施する主な保健事業についてお知らせします。
4～7ページでご紹介する事業のほか、新しく下記の事業も予定しています。

●禁煙サポートプログラム

●ソーシャルイベントの開催

詳細が決まり次第、ホームページでお知らせいたしますので、
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。
- 胃部検査
- 腹部超音波検査
- 骨粗しょう症検査
- 肝炎ウイルス検査
- 前立腺がん検査
- 大腸がん検査
- ハート検診
- アミノインデックス検査
- 脳ドック
（50歳以上・5歳刻み年齢）
- BNP検査
- コロナウィルス抗体検査

■ 二次検査費用補助 ※経過観察は対象外

New!

基本健診（一次健診）から3ヵ月以内に受診した二次検査費用を補助します。二次検査受診後、6ヵ月以内に申請した自己負担額が補助対象です。上記期日以外の申請書は無効です。

*一部、医師の判断による治療行為（ポリプ切除、投薬等）は保険診療となるため、補助対象外となります。

*申請には領収書（原本）が必須です。（無い場合は無効）

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9:30～17:00）

E-mail : kensin-abt@apap.jp

こちらもオススメ!

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。

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

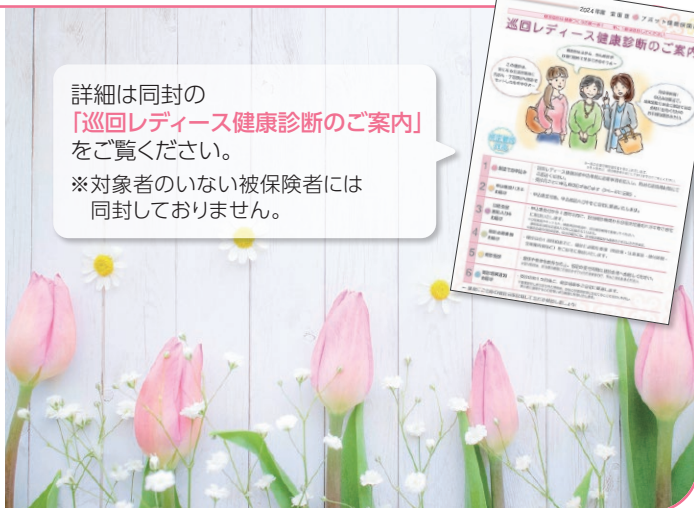
TEL 03-5803-3377 (平日9:00~16:00)

※12:00~13:00除く

FAX 03-5803-3370

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
同封しておりません。



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事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

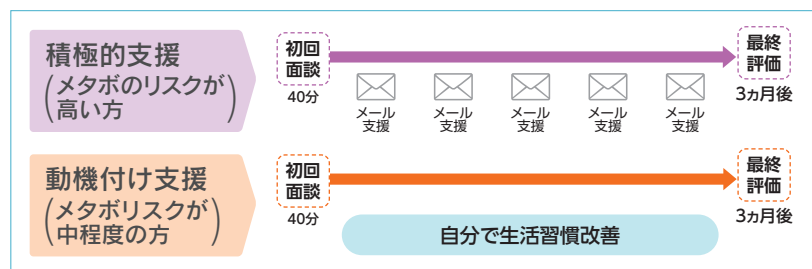
健診後、メタボリックシンドロームおよび予備群となった方へ特定保健指導を実施しています。皆さんがより受けやすいように、スマホやタブレット、PCで受けられる遠隔面談によるプログラムを導入しています。3ヵ月間の短期集中で、健康的な生活習慣を身につけることができます。メールでご案内を受け取った方は、ぜひチャレンジしてください。

■ 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

- 自宅を実施する際は、Wi-Fi環境で実施してください。
※Wi-Fi環境でない場合はパケット通信費用がかかります。(1回の面談で使用するパケットは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。

■ 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

■ 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～

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

2024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きますようお願いいたします。対象となられた方にはご連絡いたします。



予防接種費用補助

被保険者 被扶養者

2023年10月より予防接種費用補助の範囲が拡大し、以下の予防接種について費用補助を実施しています。補助金のお支払いは口座への振り込みではなくカフェテリアポイントでの支給となります。また、全ての予防接種は電子申請できます。

注意 費用補助の対象は接種日から3ヵ月以内の申請が対象です。3ヵ月を過ぎた申請書は無効です。

種類	対象者	実施方法	補助金額(税込)	実施期間
インフルエンザ ※12歳以下の2回接種は合計で申請してください。 (上限合計4000ポイント)	加入者 (全年齢対象)	各自が 医療機関で 個別に接種	上限 4,000 ポイント	通年
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)		上限 4,000 ポイント ※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。	
帯状疱疹／肺炎球菌 HPV(子宮頸がん)	加入者 (成人対象)		上限 10,000 ポイント ※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。	

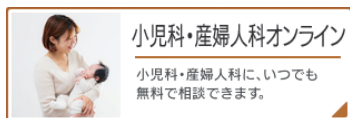
小児科・産婦人科オンライン

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

平日18:00～22:00に
相談できます！

- 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。

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も影響します。歯科医院でプロのケアを受けて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

New!

巡回歯科健診

被保険者



被保険者を対象に、歯科医師による巡回歯科健診を9月からスタートする予定です。

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。2024年度は子育てや介護関連商品のキャンペーンを実施します。

■有効期限について（2年間）

2023年度付与分 → 2025年3月31日まで有効

2024年度付与分 → 2026年3月31日まで有効

ポイントの
失効にご注意
ください！

※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
についてのお問い合わせ

(株) バリュースHRカスタマーサービス

TEL 0570-075-708（平日9:30～17:00）

E-mail : vc-support@apap.jp

その他の 事業

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 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。

③ 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。

被保険者

被扶養者

④ 「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。

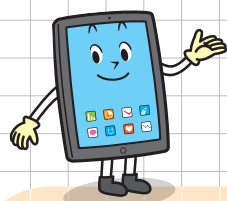


⑤ ジェネリック医薬品差額通知

お使いの薬がどれくらい安くなる
か、健保ホームページから確認で
きます(5月中旬より)。

New!

ホントは怖い骨の生活



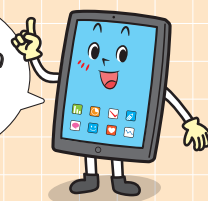
生活習慣病とは、長年の生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称です。今回は「骨の生活習慣病」をテーマに、他の病気とも関連性が深い、骨の健康について知っていきましょう！

骨粗しょう症は「骨の生活習慣病」！

代表的な生活習慣病には、高血圧症・脂質異常症・糖尿病（ダイアベティス※¹）があります。骨粗しょう症は、生活習慣病と深い関わりがあります。生活習慣病があると、骨密度が減少するだけでなく骨質も悪くなり、病気の無い人に比べ、骨折リスクが高くなります。つまり手で手や肘をついた、くしゃみをした、などほんの僅かな衝撃で骨折してしまうことも……。骨の強度が低下して、骨折の危険が高くなる骨の病気が「骨粗しょう症」です。

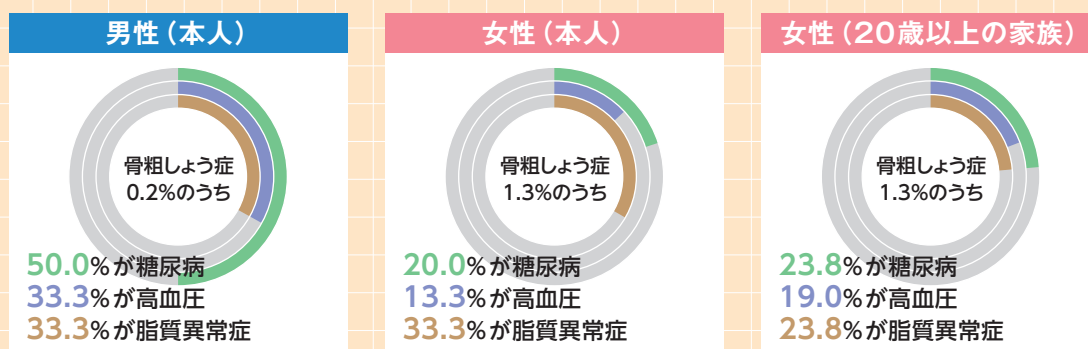
※¹ ダイアベティスとは、日本糖尿病学会と日本糖尿病協会から提案された糖尿病の新しい呼称です。

実は
生活習慣病との
関連が
深いんだよ！



アボット健保のみなさんの、生活習慣病と骨粗しょう症の関係をみましょう

2022年度のレセプトデータを確認しました。アボット健保加入者のうち、「骨粗しょう症」のレセプトがある方は男性（本人）は全体の0.2%、女性は、本人・20歳以上の家族とともに全体の1.3%と割合としては少な目でした。次に、「骨粗しょう症」レセプトデータと、「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」のレセプトデータをクロス集計で確認したところ、「骨粗しょう症と糖尿病」の併発が他の生活習慣病よりもやや高め傾向にあることが分かりました。



※男性（20歳以上の家族）は、骨粗しょう症のレセプトがある対象者が極めて少なかったため、分析対象から除外しました。

骨の健康と関係が深い糖尿病！

血糖値が高いと骨を新しくする力が落ちて骨の新陳代謝が低下し、特に骨の中に最も多く存在するコラーゲン繊維が減ってしまいます。骨の新陳代謝が落ちることによって古くて質の悪い骨が残ってしまい、骨密度がある程度保たれていても、外力には弱く簡単に折れてしまうのです。

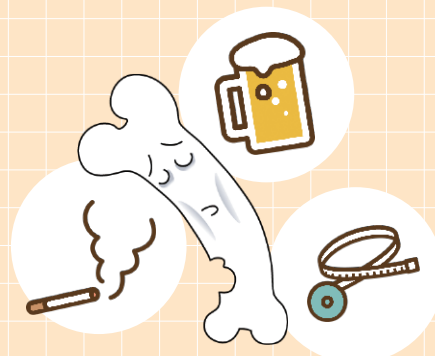
飲酒・喫煙・運動不足・過食・ストレスの多い生活・睡眠不足などの生活習慣の乱れが危険因子となって高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を引き起こし、時を経て骨粗しょう症の発症につながります！

服薬中の方は、特に注意が必要です！

骨粗しょう症の原因となりやすい病気に以下のようなものがあるため、お薬を服用中の方は、特に注意が必要です。



- 関節リウマチ
- 副甲状腺機能亢進症
- 糖尿病
- 慢性腎臓病（CKD）
- 動脈硬化
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）



習慣病!

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

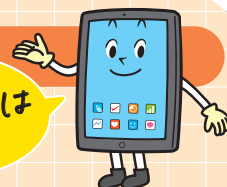
データヘルス計画とは?

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実施するための事業計画です。2015~2017年度(3年間)を第一期、2018~2023年度(6年間)を第二期、2024~2029年度(6年間)を第三期として実施しています。

骨粗しょう症を予防しましょう!

骨粗しょう症は、骨からカルシウムが溶け出して骨がもろくなる病気です。生活習慣病とも関わりが深いので、しっかり予防することが大切です。

ポイントは
6つ!



① カルシウムを十分に摂りましょう!

骨の材料はカルシウム! 1日600mg~800mg 以上、牛乳などの乳製品以外に小魚や大豆食品、ゴマやワカメなど上手に摂取しましょう。



② タンパク質もしっかりと!

骨の成分にはタンパク質も重要です。乳製品、大豆食品、卵、魚などから適度に摂取するよう心がけましょう。



③ 貧血を治療しましょう!

「貧血の女性は骨密度も低い」といわれます。原因の90%は鉄欠乏性なので、しっかり鉄分を補給しましょう。食事だけでなく鉄剤の服用もおススメです。



④ 塩分も控えて!

食塩を摂りすぎるとせっかく摂取した体内のカルシウムが失われます。薄味を心がけ、塩分は控えめにしましょう。



⑤ 日光浴をしましょう!

予防に欠かせないビタミンDは日光浴で!



⑥ しっかりと運動をしましょう!

身体を動かさないと筋肉とおなじく骨もやせてしまいます。骨は負荷を与えると丈夫になるので、筋肉を刺激する軽い運動、例えば毎日30分程度のウォーキングや、ダンベル体操、スクワットなどできることから始めて、骨を毎日鍛えましょう。



アボット健保の女性は、4~5人に1人が、医師に貧血と言われたことがある?!

2022年度のレセプトデータでみると、貧血のレセプトがある方の割合は、男性は全体の約1%、女性は全体の約7%でした。ただ、2022年度の健診結果の問診回答を見てみると、女性は受診者全体の20%以上が「医師に貧血と言われたことがある」と回答しています。特に女性は、健診結果で「貧血」を指摘される方が多いですが、貧血は血液の病気です。症状がなくても様々な疾患が潜んでいることもあるため、治療が必要です。貧血の指摘があった場合は、軽視せず、指示に従いましょう。

男性(本人)

貧血の
レセプト
がある
1.2%



貧血と
言われた
ことがある
1.9%

女性(本人)

貧血の
レセプト
がある
7.2%



貧血と
言われた
ことがある
21.0%

女性(20歳以上の家族)

貧血の
レセプト
がある
7.1%



貧血と
言われた
ことがある
24.9%

あなたは大丈夫? 骨の健康をチェックしましょう!

チェックが複数入った方は、リスクが高いため、積極的に予防対策を行いましょう。

- ☐ 牛乳、乳製品、小魚をあまり食べない
- ☐ 運動する習慣がない
- ☐ 喫煙している
- ☐ 月経不順、閉経した
- ☐ 骨密度の測定をしたことがない



定期的に骨密度検査を受けるなど、日頃から細かなチェックをバガけましょう!

骨粗しょう症は、がん、脳卒中、心筋梗塞のように直接生命をおびやかす病気ではなく、痛みなどの自覚症状がないことが多いです。そのため、重症化してはじめて病気存在に気が付く人も少なくありません。健診などで生活習慣病関連の「異常」を指摘されたら、医師の診察を受け、必要に応じて専門家に相談しつつ、よりよい生活習慣を身につけたいですね。そして、骨の健康にも気を配るようにしましょう!



今年も健診、
受けニヤい!



「去年、健診を受けたから 今年はいいや」と思っていないませんか?

とくに気になる症状もないし元気だから…と思う気持ちはわかります。でも、日々いろいろな変化があるように、以前の自分と今の自分はやっぱり違うもの。今年も健診を受けて、今のからだの状態を確認してください。

**ねこの手も借りたいくらい
忙しい人ほど、早めの予約が吉。**

予約時期が遅いと、予約が混み合って
希望の日程がとりづらくなります。

- ✓ 健康意識が高まるなか、健診を受ける人も増加中。
予約枠もどんどん埋まっていく…
- ✓ 誕生日や家族の記念日に受けるなど、イベント化
すると、忘れにくい&毎年予定を立てやすい!

健診予約、急がなキャット♪



健 診 受 け た そ の 後 は ?

ねこもしゃくしも

健診結果が届いたら必ず内容を確認。

受けっぱなしはNG!

出た結果を生かしてこそその健診です。

- ✓ 特に、右記に該当する項目があれば、すぐに行動を。



要精密検査・要治療

病気が疑われ、治療や、病気の原因を突き止めるための詳しい検査が必要な状態です。至急、医療機関を受診してください。

要再検査

異常な数値が一時的なものなのか、からだの問題によるものなのかを判別するため、もう1度検査が必要です。なるべく早く医療機関の受診を。

特定保健指導

今なら生活習慣の改善で病気の予防ができる段階。保健師などのプロのアドバイスがもらえる無料プログラムに参加できます。

生活習慣改善のヒント

少しの工夫があなたのからだを守ることにつながります。

- 朝食は必ずとる(コンビニ飯でもOK)
- お弁当・惣菜は、カロリー等を確認して買う
- 夕食が遅くなるときは、「夕方におにぎりなどの主食→帰宅後に軽めの食事」のように食事を分けて、どこか食いを防ぐ
- 間食は時間を決めて、ダラダラ食い防止
- 歩数計アプリで楽しく歩数を増やす
- すきま時間で、プラス10分多くからだを動かす
- 週に2回は休肝日にする
- お酒を飲むときは、一緒に水も飲む
- 禁煙にチャレンジする
- 睡眠時間を6時間は確保する



毎年の変化にも着目

基準値内だったかどうかだけでなく、過去の結果と比べるのも重要なポイントです。

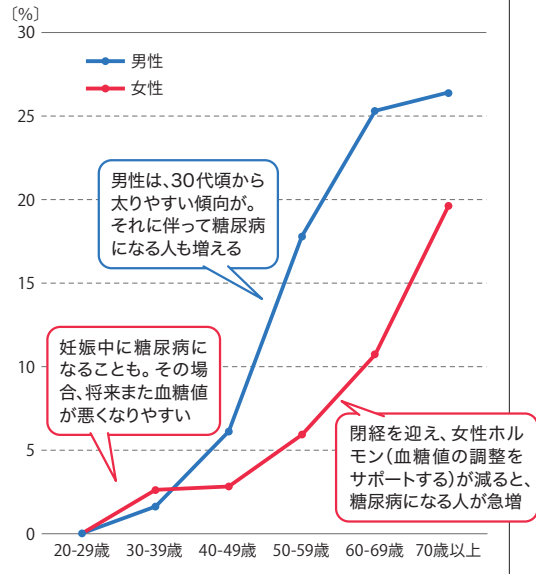
- ✓ 基準値内であっても、急に数値が悪くなった場合はからだに変化が起こっているかも？
- ✓ 年々悪くなっている項目は、今後、基準値を外れてしまう可能性が。

この機会に生活習慣を見直して、翌年の健診で変化の確認を。



見ニャあし！

■糖尿病が強く疑われる人の割合



厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」をもとに作成

こちらもお忘れニャく！



乳がん

- ✓ 女性にもっとも多いがん、**9人に1人^{*1}**がかかる
- ✓ 比較的治りやすく、**早期発見なら約99%が治る^{*2}**

40歳以上・2年に1回
マンモグラフィ/超音波検査

※高濃度乳房といわれたことがある方は、超音波検査がおすすめです。

子宮頸がん

- ✓ HPV(ヒトパピローマウイルス)感染が原因。**20代～30代で急増し、「マザーキラー」とも呼ばれる**
- ✓ **早期発見なら、約95%が治る^{*2}**

20歳以上・2年に1回
子宮頸部細胞診

※30歳以上を対象に、5年に1度、HPVの感染を調べる検査を導入していることもあります。

大腸がん

- ✓ 男女合計でもっとも多いがん。特に女性の増加が目立ち、女性ではがんによる死亡原因トップ
- ✓ **早期発見なら、約92%が治る^{*2}**

40歳以上・1年に1回
便潜血検査(検便)



女性は乳がん、子宮頸がんだけでなく、大腸がん検診も受けておきたいところ。

がん検診

がんは誰にでもなる可能性がある病気です。この5つのがん検診は死亡率を下げる確かな証拠があります。

胃がん

- ✓ **男性の10人に1人^{*1}**がなる。ピロリ菌感染が影響していることも
- ✓ **早期発見なら、約93%が治る^{*2}**

40歳以上・1年に1回
胃部X線検査/
胃内視鏡検査

※胃内視鏡検査の場合は50歳以上・2年に1回が目安です。

肺がん

- ✓ 男性ではがんによる死亡原因トップ
- ✓ **タバコを吸わなくても、肺がんになることがある**

40歳以上・1年に1回
胸部X線検査

※タバコを吸う人は喀痰細胞診もあわせて受けることをおすすめします。

医療の進歩で、**がんは早期発見なら高い確率で治る**ように。日常生活を送りながら治療を受ける方も多くいます。



*1 国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」より

*2 診断時からの5年生存率(出典:国立がん研究センター「院内がん登録2014-2015年5年生存率集計」)

「〇〇すべき」という思考について

新年度になりましたが、昨年度を振り返ると、様々なことが思い起こされ、幾つか「もっとこうすべきだった」と思うかもしれません。今年度こそはと、目標のひとつになるかもしれません。

「〇〇すべき」という思考は、かなりの曲者？

「〇〇すべき」という思考は、かなりの曲者で、要注意な思考のひとつです。もちろん、社会生活をする上では、必要で有効な考えのひとつですが、この考えが強すぎると周りとの軋轢や自分自身に対して厳し過ぎることにつながり、大きなストレス要因となります。

また、私たちは、自分のルールブックを、今まで経験してきたことから学び取って持っています。他者に対して、「友人は私に優しくするべきだ」、「上司は適切に仕事を配分するべきだ」、「家族は円満であるべきだ」とか、自分に対しては「私はもっと成功するべきだ」、「私はそれを心得ておくべきだ」、「私は上司の指示命令に無条件で従うべきだ」等々、ルールブックの中には、かなり「〇〇すべき」というルールが含まれています。このルールの元で、過剰に反応すると、問題を引き起こすことにつながります。

「〇〇すべき」という言葉は、とても強力で不快なものになる可能性が…

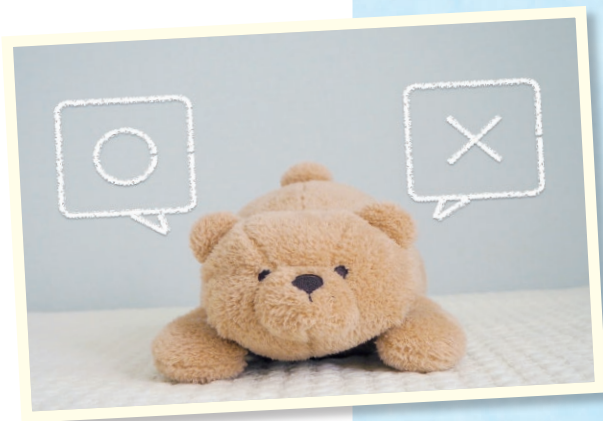
もう少し詳しく言うと、「〇〇すべき」という言葉は、とても強力で不快なものになる可能性があります。誰かが何かをすべきだと思うとき、私たちは批判を行っています。他の人に「〇〇すべき」を使うと、その人に怒りや憤りを感じたりします。その人が大変な失敗をやらした、と思うことにつながります。そして攻撃的な気持ちになり、その人との関係性が崩れていきます。

自分に対して、もっとこうすべきという言葉を使うと罪悪感や恥ずかしいという意識を覚えたりします。自分は劣っていて、力不足で、もしかしたら無価値な存在だとさえ感じます。このような自分に対する批判は不快なものです。他者や自分に厳し過ぎることは、ストレスが溜まり体調にも影響を与えるので、要注意です。

「〇〇すべき」を「〇〇したい」という表現に変えてみる

これについての対処方法は、自分のルールブックを知って、「〇〇すべき」のルールの中で、強くストレスを感じるものについては、「〇〇したい」という表現に変えてみることをお勧めします。今年度の目標を考える際に、考え方の一つとして活用していただければと思います。

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。



子どもが就職した! (被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずれないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

■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
- 年間収入が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)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
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、日額3,612円)以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2年までは扶養継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。

ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれます。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。

■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	世木 優子	アボットメディカルジャパン合同会社
〃	遠藤 明子	アッヴィ合同会社(2024.2.9~)
〃	栗岡 英里菜	アボットジャパン合同会社(2023.12.8~)
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	木野 やよい	アッヴィ合同会社(2023.4.7~)

マイナ保険証 をご利用ください

2024年12月2日から従来の保険証は発行されなくなります。
早めのご準備をお願いいたします。

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！



カードを
預けない
から安心

- 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。

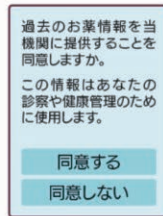


▲顔認証



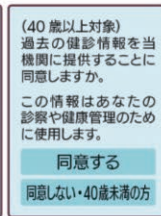
▲暗証番号確認

- 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。

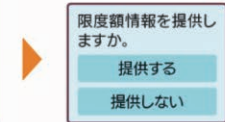


▲薬剤情報

- 3 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認。



▲特定健診情報



▲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



スマホから パソコンから
オンライン申請



証明写真機
から



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



iPhone



Android

- 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。



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



マイナンバーカードで受診するメリット

医療費を節約できる

※2024年1月現在	初診	調剤
マイナンバーカード利用	6円	3円
従来の保険証利用	12円	9円

※再診での算定はひと月に1回、調剤での算定は半年に1回

※薬剤情報などの提供について同意が必要

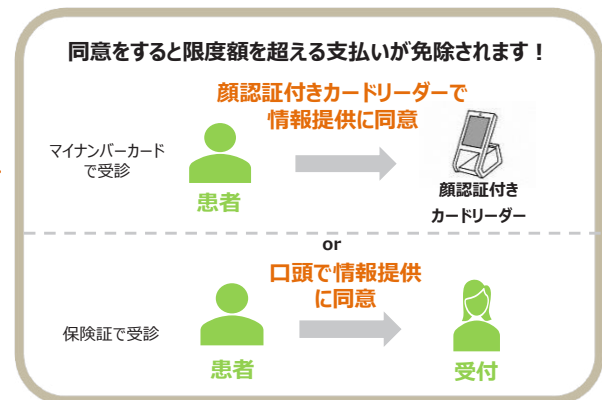
事前申請なしで高額医療の限度額を超える支払を免除

急な入院で高額な支払が発生する場合でも、健康保険組合への事前申請なしで、高額療養費制度(支払金額が自己負担限度額までに抑えられる制度)が適用されます。

高額療養費制度の利用方法 (これまで)



マイナンバーカードを利用できる 医療機関・薬局での高額療養費制度の利用方法



データに基づく診療・薬の処方が受けられる

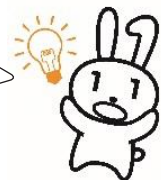
患者の同意を得た上で、医療機関・薬局が「特定健診情報」「薬剤情報」を確認できるようになります。過去の薬や健康診断の結果等が確認できるため、口頭で説明する必要がなくなります。旅行先や災害時でも薬の情報等が連携されます。

特定健診情報とは

40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診結果の情報です。75歳以上の方については後期高齢者健診情報を医師等が閲覧できるようになります。

- 受診者情報
- 特定健診結果情報
- 質問票情報(服薬・喫煙歴等)
- メタボリックシンドローム基準の該当
- 特定保健指導の対象基準の該当

メタボ健診
とも呼ばれて
いるよ！



薬剤情報とは

医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報です。注射・点滴や入院中等の情報も含まれます。

- 受診者情報
- 過去に処方されたお薬の情報(調剤年月日、医薬品名、成分名、用法、用量など)

マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



あさりと新じゃがの アクアパッツア



1人分 ●カロリー：169kcal
●塩分：2.0g

材料(2人分)

加熱調理済みあさり……1袋(殻つき150g)
新じゃがいも……………中2個
セロリ……………1/2本(約100g)
アスパラガス……………2本
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1
A 白ワイン(料理酒可)……………大さじ1/2
コンソメ顆粒……………小さじ1/2
水……………150ml
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさを汁ごと加えて混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

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합니다。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。