

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふあみりんく

2024.10

Vol.

28

Contents

2023年度決算のお知らせ	2
2023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
運動応援キャンペーンのポイント申請について/ アボット健保の「こころの健康相談」	7
その症状、秋バテ!?	8
今日からできる! 睡眠改善	10
医療機関の受診はマイナ保険証で	12
資格情報のお知らせと資格確認書について/ 先発医薬品を希望すると自己負担が増える しくみについて	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

資格情報のお知らせと
資格確認書について



2023年度

決算のお知らせ

収入合計	39億7,000万円
支出合計	34億2,200万円
収入支出差引額	5億4,800万円

アボット健康保険組合の2023年度決算が、2024年7月16日に開催された第31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

2023年度決算は、加入事業所の減少に伴い、保険料収入や保険給付費の減少が見込まれていましたが、新規加入者増により、当初の予算を上回る支出となりました。そのため急遽収入予算を変更、繰入金を増やし、何とか5億4,800万円の黒字決算となりました。ただし経常収支は1億600万円の赤字となっています。

収入について

収入の大部分を占める「保険料収入」は、新規加入者の増加、及び平均標準報酬月額伸び等もあり、当初予算額より2億8,900万円増の32億4,800万円となりました。

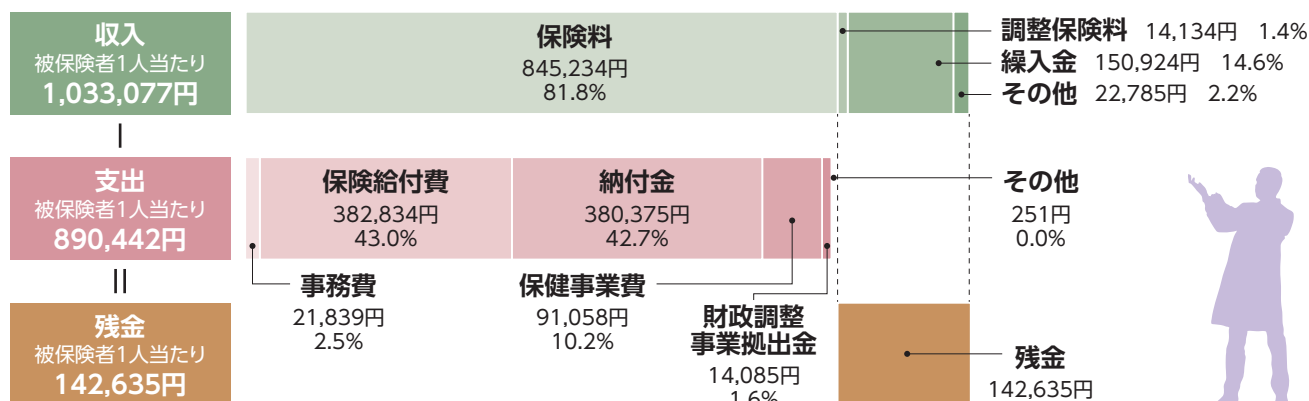
支出について

2023年度決算では被扶養者の増加が医療費に大きく影響し、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)が当初予算に対し123.6%という大幅増の14億7,100万円となりました。当初予算では加入事業所の減少を考慮し、対前年度比2億3,200万円減の11億9,100万円を見込んでいたため、繰入金を充当して対応いたしました。

また、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)は、対前年度比1億2,600万円増の14億6,200万円となり、1人当たりの金額も332,093円から380,375円と4.8万円以上増えました。納付金は、今後ますます増加する見込みのため、アボット健保の負担は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、前年度より1,200万円増の3億5,000万円支出しました。みなさんの健康づくりの支援として、健診費用補助(オプション検査、二次検査・再検査含む)では2022年度から始めた「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)」を引き続き実施し、2023年10月からは予防接種費用補助の見直し(インフルエンザ予防接種の費用補助引き上げ、対象となる予防接種の拡大、支給方法にポイント制を導入)を行いました。2023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



2023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	3,248,234	845,234
	調整保険料	54,316	14,134
	繰入金	580,000	150,924
	その他	87,563	22,785
	合 計	3,970,113	1,033,077



	科目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
支出	事務費	83,922	21,839
	保険給付費	1,471,230	382,834
	納付金	1,461,782	380,375
	保健事業費	349,934	91,058
	財政調整事業拠出金	54,127	14,085
	その他	974	251
	合 計	3421,969	890,442
収支差引額		548,144	142,635

介護勘定

2023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	573,845	234,155
	その他	2	1
	合 計	573,847	234,156
支出	納付金	477,480	202,322
	その他	0	0
	合 計	477,480	202,322
収支差引額		96,367	31,834

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が年々増加していますが、介護保険料率は前年度と同じ20%で料率を維持しました。2023年度は、一般勘定同様、保険料収入が増加したため、9,600万円の黒字となり、決算残金9,600万円は法定準備金に積み増しました。

2023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

1事業所の脱退により受診者自体は減少しましたが、被保険者の受診率は91.6%でした。しかし、被扶養者の受診率は41.0%でいまだに低い状況です。

	被保険者	被扶養者	合計	前年差
人間ドック	1,852名	325名	2,177名	-170名
生活習慣病健診	1,037名	292名	1,392名	-121名
定期健康診断	549名	46名	595名	-79名
合計	3,438名	663名	4,101名	-334名
前年差	-245名	-102名	-331名	

●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(6カ月以内の申請)**が補助の対象です。期日を過ぎてからの受診は保険診療となります。

※経過観察や自己判断、自覚症状があつての受診もすべて保険診療となります。

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対象外となります。

特定健診

1事業所の脱退により、駆け込み受診があつたため80%の受診率となりました。

特定保健指導

国では2023年度末で実施率45%を目標値としていましたが、アボット健保の実施率は20.7%でした。対象になつた方には、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	242名	88名(36.4%)	62名(70.5%)
動機付け支援	298名	77名(25.8%)	50名(64.9%)
合計	540名	165名(30.6%)	112名(67.9%)

被扶養者健診受診促進 キャンペーン

2022年度から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しています。引き続き2023年度も実施しました。

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。

予防接種費用補助

上限4,000ポイントとして、2,511名の方にインフルエンザ予防接種費用補助を行いました(申請1,830名・集団接種681名)。また、2023年10月より予防接種費用補助の範囲を拡大し、乳幼児の予防接種として25名、成人の予防接種として21名に費用補助を実施しました。**費用補助は接種日から3カ月以内の申請が対象です。また、今年度より予防接種費用補助は通年となりました。**

*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。

*全ての予防接種は電子申請できます。

カフェテリアプランによる各種サービス

2024年4月在籍者の被保険者へ30,000ポイント(年度途中取得者は月割)付与しました。2023年度の利用ポイントは123,947千ポイントでした。使用されなかったポイントは2024年度への繰り越しとなりました。

カフェテリアプラン 人気ランキング

1位 健康関連用品 4,510万ポイント(146.6%)

2位 医薬品購入 4,010万ポイント(96.5%)

3位 健康診断 2,170万ポイント(103.0%)

4位 旅行・宿泊 982万ポイント(132.2%)

5位 健康食品・サブリ購入 499万ポイント(132.0%)

※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、みなさん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。



巡回歯科健診

巡回歯科健診を実施しました。歯科医師による口腔検査と歯科衛生士による衛生指導を行いました。

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87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7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95件)。

無料歯科健診

全国の提携歯科医院で健診を無料で受けられます。

年1回の健診があなたのご家族のカラダを守ります

ご家族の健診予約、まだ間に合います！

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。



健診を受診すると
3,000ポイント
プレゼント！



未予約の方には
大判ハガキでも
ご案内しています！

申込期限 2025年 **2月28日** 金

受診期限 2025年 **3月31日** 月

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*	
		日帰り	5,000円*
	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。

巡回レディース健診も受付中！

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。

予約期限 2025年 **1月20日** 月

受診期限 申込用紙に必要事項を記入の上、【一般社団法人 全国健康増進協議会】宛返信用封筒で郵送

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

申込方法

ID・パスワードは被扶養者のものを使用してください。

1 健保ホームページへアクセス



アボット健保

検索

2 健診予約システムにログイン

トップページ

健診予約システム

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

当日は、健康保険証と健康診断受診承諾書を忘れずに！

ID・パスワードがわからない、調べるのが面倒…という方は、ID・パスワードが不要の電話予約の方法もあります。

1 本ハガキ掲載の医療機関に電話予約する



2 バリューHRカスタマーサービスに電話して受診登録する



3 受診する



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 (月~金 9:30~17:00)

E-mail kensin-abt@apap.jp

健康強調月間(10月1日～31日)

運動応援キャンペーン 女性・子育て・介護支援キャンペーン

健康保険組合連合会では、健保加入者の健康保持・増進を図るため、生活習慣病予防の普及啓発を行う期間として毎年10月を「生活習慣病予防月間」と定めています。アボット健保でも、健康無関心層へ生活習慣改善の大切さを気づいてもらうとともに、一人ひとりの健康寿命の延伸につながることを目的に「運動応援キャンペーン／女性・育児・介護支援キャンペーン」を実施中です。

運動応援キャンペーン
参加中の方は
ポイント申請をお忘れなく！

詳細は
健保ホームページを
ご覧ください

	運動応援キャンペーン 参加中の方	女性・子育て・介護支援 キャンペーン参加中の方
対象となる人	●被保険者 ●今年度末年齢が20歳以上の 被扶養者	被保険者・被扶養者
ポイントについて	上限 5,000ポイント(税込) ※購入額の上限5,000ポイントを還元	上限 5,000ポイント(税込) ※領収証を添付してください。
申請期限	2024年11月15日まで 厳守 早めに提出をお願いします。	
申請方法	電子申請 ※アボット健保が付与したポイントが 対象	自動付与されますので、 <u>申請の 必要はありません。</u>



アボット健保の「こころの健康相談」

プライバシーは
守られます！

アボット健保では専門家による
カウンセリング事業を実施しています。
プライバシーは守られますので、
お気軽にご相談ください。

毎月、相談事例やNEWS LETTERを(日本語版・
English version)健保ホームページに掲載しています。

毎月更新
します。



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。

**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。



その症状、秋バテ!?



夏から秋にかけての季節の変わり目に生じる様々な不調は、一般的に「秋バテ」と呼ばれ、夏の疲れや昼と夜との寒暖差が大きくなることで起こります。今回は秋バテと自律神経について知っていきましょう!

秋バテと自律神経の乱れ

暑い時期から寒い時期へと寒暖差が大きくなる季節。この環境に自律神経が適応しようと反応することで、自律神経が乱れ、結果として体の疲れやそのほか様々な症状につながる場合があります。

自律神経 って?

全身に張り巡らされている末梢神経の1つで、無意識的に働いている身体の機能を制御する神経系の一部です。

意思に関係なく24時間働き続け、体温の調節・血圧・呼吸数のコントロール・消化や発汗など、さまざまな体の機能を整える役割を担い、交感神経と副交感神経から構成されています。交感神経は「カラダの活動を活発化させる役割」、副交感神経は「カラダのリラックス状態を促進する役割」を果たしています。

状況…アクティブ・興奮
体内…心拍が早くなり
環境 血圧・体温が上昇
役割…身体の活動状態を向上



状況…リラックス・冷静
体内…心拍が緩やかとなり
環境 血圧・体温が下降
役割…身体のリラックス状態を促進

自律神経の 乱れて?

自律神経の乱れは、交感神経と副交感神経のバランスが崩れて正常な調節が行われなくなる状態を指します。交感神経が活性化している状態が続き、身体をお休みさせる副交感神経が上手に活動できないと、身体の機能が適切に制御されず「ストレス・睡眠不足・疲労」などの症状が現れることがあります。不規則な生活習慣や環境(気候や気温)の変化も、交感神経と副交感神経のバランスを崩れやすくして、自律神経の乱れを引き起こすこともあります。

自律神経が乱れると? その症状、秋バテ??

こんな症状でお悩みの方は、9ページの「自律神経の整え方」でリラックスできる環境を整えてみましょう。また、症状が解消されない場合は心療内科や精神科の受診の検討を!

不眠



寝つきが悪い
何度も目覚める

疲労感



だるい・疲れた
無気力に…

頭痛や肩こり



頭がズキズキ
締め付けられる感覚

消化不良



胃もたれ、むかつき
吐き気の症状

不安感

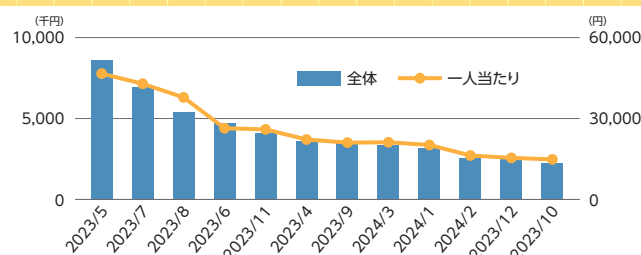


落ち着かない
心配事が頭から離れない

夏～秋。季節の変わり目と不眠症

自律神経の働きが不安定になることで不眠症が発症しやすくなります。アボット健保の男女被保険者の2023年度のレセプトから「不眠症」の傷病名で月ごとの医療費の推移(昇順)をみると、全体・一人当たりともに、医療費が高い傾向にあるのは夏～秋であることがわかりました。

■ 不眠症の医療費



上位5位が
夏～秋!



～秋の不調は自律神経の乱れが原因かも～

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年度から始まったもので、今年度は第三期(2024～2029年度)がスタートしました。第二期で策定・実行した内容を見直し、事業主と連携しながらみなさまの健康づくりをさらに推進いたします。

ポイントは
4つ！

自律神経の整え方

自律神経を整えるヒントをお伝えします！2023年度の健診時に被保険者のみなさんが回答した問診の結果と併せて見てみましょう。

① 深呼吸

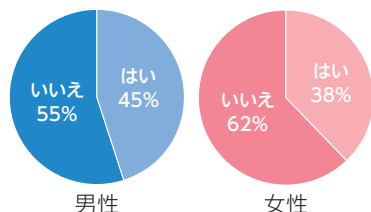
深くゆっくりとした呼吸を行うことで、交感神経と副交感神経のバランスを整えることができます。今すぐに自律神経を整えたい！と思ったら、深くゆっくりとした腹式呼吸や集中呼吸などを行ってみましょう。



② 適度な運動

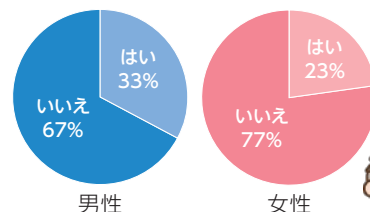
適度な運動は自律神経のバランスを整えるためにとても重要です。特に有酸素運動やストレッチなどの軽い運動は、交感神経と副交感神経の働きを調整し、ストレスを軽減する効果があります。軽い運動によって血液循環が良くなると、疲労が取れやすくなり、睡眠の質も向上するというメリットもあります。

■ 歩行習慣がある人の割合は？



※問診内容：身体歩行活動を1日1時間以上

■ 運動習慣がある人の割合は？



※問診内容：1日に30分以上の運動を週2回、1年以上



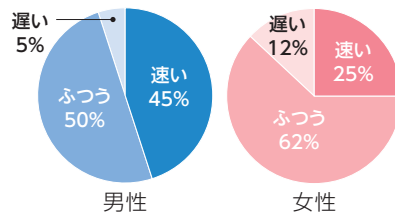
③ 食事改善



バランスの取れた食事を摂ることで、栄養素の摂取量を調整し体内の機能を正常に保つことができます。特にビタミンB群やマグネシウムなどの栄養素は、自律神経の働きに重要な役割があります。また食事の時間や食べるスピードも影響を与えるため、三食をできるだけ規則正しく、ゆっくり食事を摂りましょう。

※問診内容：人と比較して食べる速度が速い

■ 食事を食べる速さは？



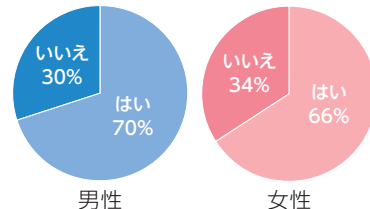
④ ストレスの管理

ストレスは自律神経のバランスを崩す要因の一つです。ストレスを適切に管理すると、自律神経の調整を促進できます。ストレスを軽減するためには、「リラックス法」「趣味の活動」「周囲とのコミュニケーション」などが有効です。また、睡眠時間を確保して「睡眠の質」を向上させることもストレス管理には重要です。

※問診内容：睡眠で休養が十分とれている



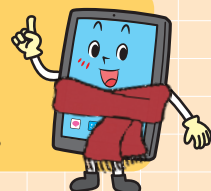
■ 睡眠で休養はとれている？



急に冷え込む時期こそ注意！

急に冷え込む時期ですが、太い頸動脈のある首まわりは冷えると血流が滞りやすくなるので注意しましょう。マフラーやスカーフなどで温めることで血液が温まり、全身の血流が良くなる効果が期待できます。また、足先の冷えも血液の循環を悪くする要因の一つです。冷えを感じたら足首を覆うなどの対策を行い、夜は入浴して体を温めることで副交感神経が優位になり、眠りにつきやすくなるメリットもあります。38～40℃程度のぬるめのお湯に10分程度浸かるのがオススメです！

季節の変わり目は、体調と心のバランスを崩しやすい時期です。ご自分にできる対策をして、健やかな生活を送りましょう。



今日から
できる!

監修

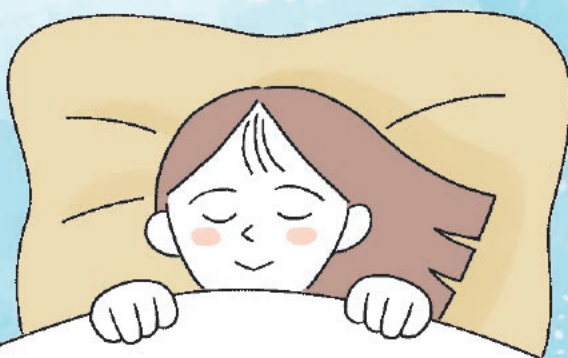
久留米大学学長・
日本睡眠学会理事長
内村 直尚

睡眠改善

眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむしる目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。



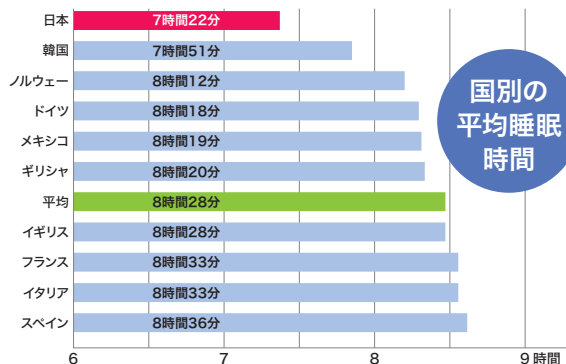
あなたはよく
眠れていますか?



日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感※に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。

※睡眠で休養がとれている感覚



「OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world」より改変

働き世代の睡眠のポイント

1日の睡眠時間は 6時間から8時間

※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内に作る。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15～30分以内の昼寝で対策。

眠れないときは 無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろうとすると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



寝室の環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の温度は33℃前後が眠りやすい。

室温の目安 夏: 25～28℃ 冬: 15～18℃

湿度の目安 40～60%

女性は ホルモンバランスの影響が大きい

- ★女性は月経、妊娠・育児、閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期による睡眠への影響例

- ・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
- ・月経時は貧血でむずむず脚症候群が起りやすい（鉄分不足による脚の不快感）など

交代勤務（夜勤）の場合は 仮眠で睡眠時間を確保

- ★0時～4時に20分～50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。



それでも… 改善しないときは 病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥！

朝食

欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる

夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる

カフェイン

覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる

就寝時間の4時間前から控える。エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意

運動

運動習慣がない人は睡眠休養感が低い

日中はウォーキングや軽い筋トレなどを、就寝前はヨガやストレッチでリラックス！

寝酒

一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3～4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる

晩酌は控えめにし、寝酒は避ける。不眠が理由で寝酒がやめられない場合は医療機関へ

入浴

就寝前から体が程よく温まっていなくて寝つきが悪くなる

就寝の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時間に深部体温（臓器などからだの内部の温度）が下がり、寝つきがよくなる

喫煙

ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる

喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるので、ぜひ禁煙を！



健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナバーカードに保険証利用の登録をしたもの（手続き方法は次ページ）

マイナ
保険証
始まっています！

今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？



メリット

1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります
他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット

2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に！！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの? メリット編】



Q

なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？

マイナンバーカードを
置いて本人確認



A

保険証の不正使用の防止や 医療従事者の業務負担軽減に つながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は
右の二次元バーコードからご確認ください。

厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの？ 実践編】



手続きは簡単!

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここで行えます

スマホで
簡単!



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。



受診時に
簡単に
できます!

医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行ATM

カードを
かざし、4ケタの
暗証番号を
入れるだけ!



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。

厚生労働省作成動画 ▶【どうやって申し込むの？ 今すぐできる! 簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。

マイナンバーカード総合サイト▶



健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録再発防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、この記事を参考に早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況 (令和6年6月時点)

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **61.0%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】



当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

2024年12月2日で 健康保険証の新規発行は廃止されます

2024(令和6)年12月2日以降、現行の健康保険証の新規発行は終了しますが、同時点でお手元にある保険証は、2025(令和7)年12月1日※まで使用することができます。

※有効期限が2025(令和7)年12月1日より前に切れる場合はその有効期限までとなります。

2024年12月2日以降、医療機関を受診するときは次のいずれかを提示してください。

- マイナ保険証で受診
- 現行の保険証で受診
(2025年12月1日または有効期限まで)
- 健保が交付した資格確認書で受診
(対象となる人についてはP.15参照)

「資格情報のお知らせ」を健保ホームページよりご確認ください

マイナ保険証移行に伴い、ご自身の健康保険の資格情報が記載された「資格情報のお知らせ」が健保ホームページ (<https://www.abbott-kenpo.or.jp>) から閲覧できるようになります。

マイナンバー下4桁 確認対象者	●2024年9月28日までに当健保へマイナンバー登録が完了した加入者 → 2024年10月末から閲覧できる予定 ●マイナンバー下4桁が一致しているか、ご確認をお願いします。
マイナンバー下4桁 確認不要者	●2024年9月29日以降に当健保へマイナンバー登録が完了した加入者 → 2024年12月以降に閲覧できる予定

確認方法

- ① ホームページトップ「マイナ保険証『資格情報のお知らせ』」のバナーをクリックしてログイン。



- ② KOSMO WEBのメニューから「資格情報のお知らせ」をクリック。



- ③ MY HEALTH WEB画面が表示されますので、メールアドレスを登録してください。

※登録したメールアドレスに認証コードが記載されたメールが届きますので、認証コードを入力後、「登録する」をクリックします。(認証コード用のメール: noreplay@mhweb-entry.jp が受け取れる設定にしておいてください。)

スマホ、
タブレットも
登録
できます

- ④ もう一度、②のKOSMO WEBのメニューから「資格情報のお知らせ」をクリック。

- ⑤ 家族全員の「資格情報のお知らせ」が表示されます。



- ⑥ 該当する方の「資格情報のお知らせ」クリックすると個人番号4桁が確認できます。



ご自身のマイナンバーと一致しない場合は、アボット健保までご連絡ください。

この下4ケタの
番号をご確認
ください!

焼豚の中華風炊き込みご飯



1人分 ●カロリー: 376kcal
●塩分: 2.8g

材料(2人分)

米 1合
市販の焼豚(ブロック) 100g
にんじん 1/8本(約20g)
ごぼう 20g
生しいたけ 1個
A { 酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
鶏ガラスープの素 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
小ねぎ 適宜

作り方

- 1 焼豚は約1cm角に切る。
- 2 にんじんとごぼうは洗ってからせん切りに、生しいたけは薄切りにする。
- 3 炊飯器の内釜に米を入れて、水(分量外)を1合の目盛りまで注ぎ、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。2の野菜を入れ、その上に1の焼豚をのせて通常の炊飯モードで炊く。
- 4 炊き上がったにごま油を回しかけて全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。

*できた炊き込みご飯は1膳分ずつラップをして、冷蔵で2〜3日、冷凍で約1ヶ月保存できます。冷凍の場合、自然解凍はせずに電子レンジで加熱することでパサつかずふっくらといただくことができます。

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

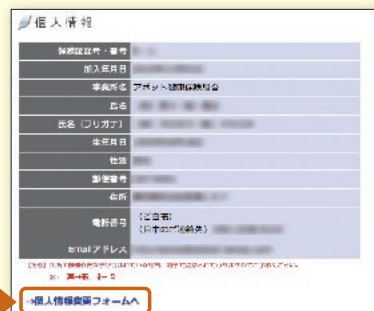
アボット健保からの各種補助金等の振込は、みなさまが登録した個人情報ページの銀行口座に振り込まれます。個人別IDおよびパスワードの取得手続きをされている方でも、銀行口座登録がお済みでない方がいらっします。補助金等の振込手続きをスムーズに行うためにも、ぜひ登録をお願いいたします。

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。