

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふあみりんく

2025.5
Vol.
29

Contents

2025年度予算のお知らせ	2
2025年度保健事業のご案内	4
医療機関の受診はマイナ保険証で	9
太りすぎない・痩せすぎない身体を 目指しましょう!	10
健診でカラダの調子、上向きに	12
ボウリング大会結果報告	14
家族を扶養からはずすときの手続き	15
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



2025年度 予算のお知らせ

収入支出予算額 **3,940百万円**
被保険者1人当たり **1,010千円**
(101万168円)

2025年2月20日、第32回組合会が開催され、2025年度予算と保健事業計画が承認されました。納付金の一時的な減少と保険料収入の増加を見込んで、収支は371百万円の黒字予算となりました。

主な収入

収入の90.5%は皆様方と事業主からの保険料です。2025年度の予算総額は3,940百万円となりました。

●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1.41%から1.37%に変更となり、加入者のために使える保険料が前年度より若干増加することとなります。保険料収入は被保険者の増加を見込んで、前年度決算見込みより214百万円増の3,512百万円といたしました。

主な支出

支出全体では2024年度決算見込に対し371百万円増となりました。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75.4%を占めます。

●保険給付費

保険給付費は前年度決算見込で前年度の予算を下回ったため、今年度は前年度予算より一人当たり28千円減の419千円(418,744円)といたしました。しかし被保険者数の増加を見込み、今年度も保険給付費は前年度並みの1,633百万円といたしました。

●各種納付金

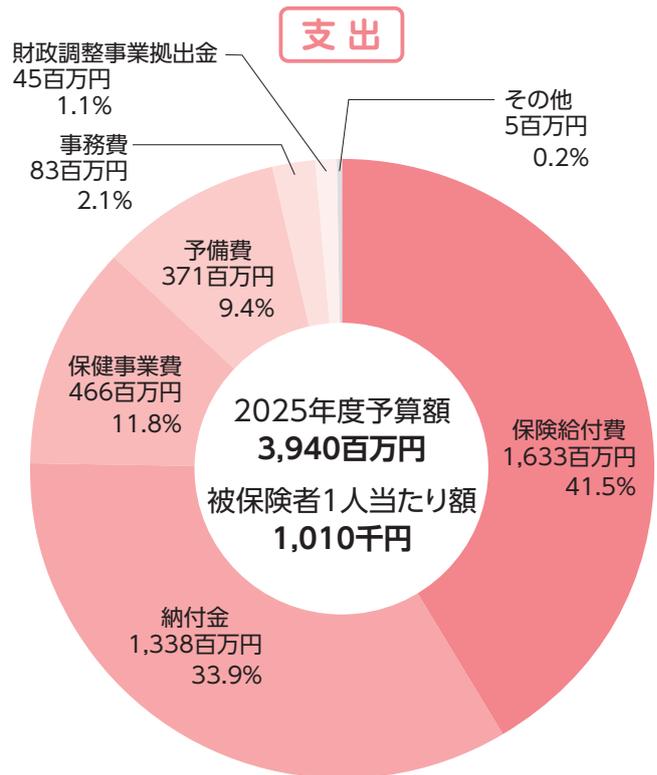
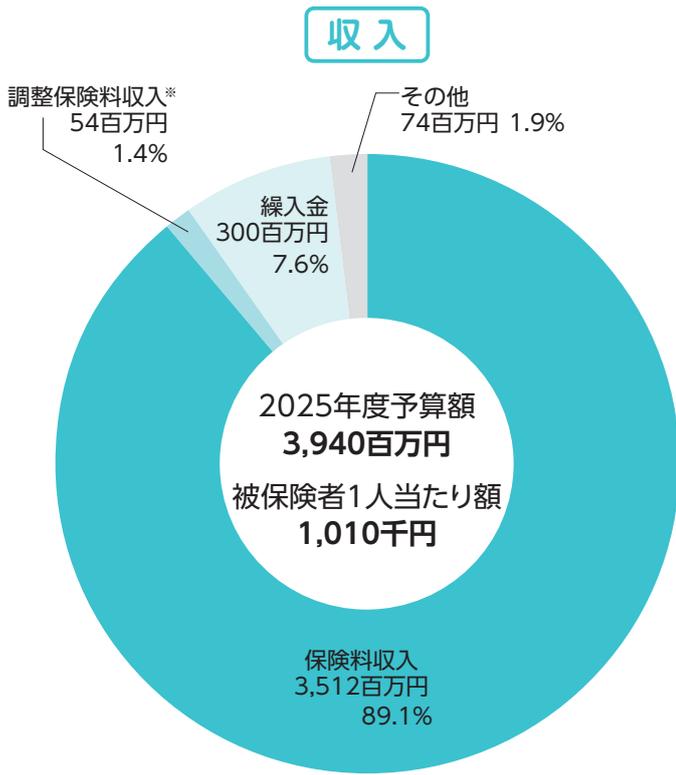
65歳以上の人の多くは国民健康保険に加入していますが、その医療費の多くは、健康保険組合を通じて、わたしたち現役世代の保険料から支払われています。健康保険組合では納付金として、主に前期高齢者納付金(65~74歳の医療費)と後期高齢者支援金(75歳以上の医療費)を国に納めています。

2025年度は納付金全体で前年度決算見込より643百万円減の1,338百万円となりました。納付金は2年前に概算で支払った金額を確定した金額で精算する仕組みになっているため、今年度の大幅な減少は2023年度の精算による一時的なものといえます。2025年は団塊の世代が全員後期高齢者になり、さらなる医療費の増大が見込まれます。したがって、今後も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

健診など、皆様の健康づくりのための支出です。2025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、若年層における疾病の早期発見のため、健康診断の受診年齢を引き下げました。人間ドックは30歳以上に、乳がん検診では20歳以上の女性被保険者及び被扶養者が受診できるようになりました。また、新規事業として予防接種費用補助の対象をさらに拡大(新

2025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	3,900人
● 被扶養者数	4,589人
● 平均標準報酬月額	850,027円
● 扶養率	1.18

型コロナワクチン) いたしました。

保健事業費全体としては、前年度決算見込より244百万円増の466百万円を支出します。一人当たりでは61千円増の119.4千円(119,406円)となります。

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。

2025年度予算は、収入合計620百万円、支出合計445百万円、予備費175百万円の黒字予算となりました。これは介護納付金が前年度予算に比べ、73百万円減少の445百万円となったためです。次年度以降増加する可能性もありますが、介護勘定の準備金保有率が高水準であることから、このままの金額が続けば介護保険料率の引き下げも検討していきます。

2025年度一般保険料率ならびに調整保険料率

※()内は2024年度 (%)

	一般保険料率	調整保険料率	保険料率
事業主	39.815 (39.795)	0.685 (0.705)	40.500 (40.500)
被保険者	39.815 (39.795)	0.685 (0.705)	40.500 (40.500)
合計	79.63 (79.590)	1.370 (1.410)	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2025年度平均標準報酬月額は、790,000円です。

適用年月日：2025年4月1日～2026年3月31日

アボット健康保険組合 議員名簿

(任期 2025年11月17日まで)

選定	役職名	氏名	所属事業所
選定	理事長	木下 哲孝	アボットジャパン合同会社
	常務理事	苦米地なおみ	アボットジャパン合同会社
	理事	山形 千弘	アボットジャパン合同会社
	議員	浮田 博之	アッヴィ合同会社
	議員	宗 像 真由	アボットジャパン合同会社
	議員	金 泰 光	アボットメディカルジャパン合同会社
	監事	今井 雅能	アボットジャパン合同会社

互選	役職名	氏名	所属事業所
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
	理事	遠藤 明子	アッヴィ合同会社
	理事	岸 竜一	アボットジャパン合同会社
	議員	田中 亜希子	アボットジャパン合同会社
	議員	橋本 玲佳	アボットダイアグノスティクスジャパン合同会社
	議員	飯田 圭一	アボットジャパン合同会社
	監事	中嶋 奈緒	アッヴィ合同会社(2025.4.1～)

2025年度 アボット健保の 主な保健事業



健康診断

被保険者

被扶養者

※任意継続の方含む

被扶養者が
受診したら

3,000
ポイント
プレゼント



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実施しています。

※「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。

基本健診

種別	対象
一般健診	20~29歳未満の被保険者及び被扶養者
生活習慣病健診	30歳以上の被保険者
家族健診	30歳以上の被扶養者
人間ドック (日帰り・1泊)	30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)
※乳がん(マンモ又は超音波)・子宮頸がん検診は20歳から受けられます。
- 大腸がん検査
- ハート検診
- 胃腸検査
- アミノインデックス検査
- 脳ドック
- 腹部超音波検査
- 脳ドック(50歳以上・5歳刻み年齢)
- 骨粗しょう症検査
- BNP検査
- 肝炎ウイルス検査
- コロナウイルス抗体検査
- 前立腺がん検査

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 0570-002-291 (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。



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

■ 二次検査費用補助 ※経過観察は対象外

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。

二次検査費用補助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 0570-002-291 (平日9:30~17:00)
 E-mail: kensin-abt@apap.jp

- *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。

- ### ■ 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



トップページ ▶ 健診結果管理システム ▶ 各健診MYページ

健診結果管理システム「わかるとかわる」 被保険者

健康診断の結果を、健保ホームページの「健診結果管理システム」から確認でき、リスクのある項目や生活習慣が一目でわかります。また、3年以内の健康予測機能を追加し、生活習慣改善のチャレンジ項目の達成でかわる未来がわかります。

- ### ■ 「わかるとかわる」でわかること
- ①最新の結果
(医師の診断コメント付き)
 - ②あなたの生活習慣(6種類に分類)
 - ③3年以内の健康予測
「糖尿病」「高血圧」「虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)」「脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)」の4つの生活習慣病の3年以内の発症リスクを確認できます。
 - ④生活習慣改善サポートコンテンツ
- 皆さんの「かわる」を応援する健康情報コンテンツです。生活習慣(くうねるあるく)に関する動画で、正しい生活習慣改善の方法を学ぶことができます。
- 生活習慣改善のための動画は365日見放題!



トップページ ▶ 「わかるとかわる」

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。詳細は「健保ガイド」またはホームページをご覧ください。みな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か月間の短期集中で、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 ※40歳以上の方対象

- 1 メールにて保健指導のご案内
- 2 メール記載のWEBサイトから予約
- 3 遠隔面談の実施 (3カ月)

終了したら
3,000
ポイント
プレゼント

保健師によるヘルスサポートプラン

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 ※40歳以上の方対象

- 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。



終了したら
3,000
ポイント
プレゼント

【対象となる方の数値】

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

GMSセンサーによる糖尿病の重症化予防事業

被保険者

被扶養者



アボットジャパン社製の**持続式血糖測定器 (CGMセンサー)**による**血糖トレンドプログラム**です。CGM (リブレ) とアプリで血糖 (グルコース値) 変化をモニタリングします。将来的にリスクのある糖尿病および合併症を未然に防ぐための知識が身につく、日々の生活で取り入れられる具体的な方法を見つけることができます。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。

■ 支援の流れ

- 1 オンライン初回面談 (60分)
- 2 オンライン中間面談 (40分)
- 3 最終アンケート

終了したら
3,000
ポイント
プレゼント

測定期間は2週間。

センサー装着サポートもあります。



特定保健指導・サポートプラン・糖尿病重症予防事業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9:30~17:00)

E-mail : vc-support@apap.jp

予防接種費用補助

被保険者

被扶養者



アボット健保では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。

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。	
新型コロナワクチン NEW 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。	

【新型コロナワクチン接種費用補助について】

自治体で実施する新型コロナワクチン予防接種は「定期接種」と「任意接種」があります。**公費補助がある「定期接種」の対象となる65歳以上の方または60～64歳で基礎疾患のある方は、自己負担分のみ補助金対象です。**アボット健保の補助金の対象となるのは60歳までの方と基礎疾患のない60～64歳の方となります。

禁煙サポートプラン

被保険者

NEW

アボット健保では皆さんの禁煙支援のため、5月から禁煙サポートプランをスタートさせます。いずれのプランも無料ですので、今までなかなか禁煙できなかった方も、この機会にぜひチャレンジしてください。

オンライン禁煙プログラム

PCやスマホでオンライン診察を受け、**医師と一緒に禁煙を目指すプログラムです。**禁煙補助薬はご指定場所に配送、メール・電話でのサポートもあります。禁煙成功率も高く、今後こそ禁煙したいという方におすすめです。

■支援の流れ(オンライン禁煙プログラム)

- ① 約2ヵ月間に 4回受診
- ② 4回目の受診終了後、約10ヵ月間のアフターケア

※禁煙補助薬を1・2・3回目の診察後に自宅や職場等、ご指定の場所に配送



禁煙サポートプランについてのお問い合わせ

(株)リンケージサポートデスク

TEL 0120-33-8916 (平日9:00~19:00)

E-mail : sd@linkage-inc.co.jp

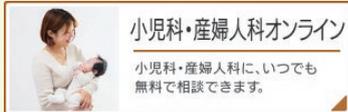
小児科・産婦人科オンライン

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便利です。

■利用方法



小児科・産婦人科オンライン

小児科・産婦人科に、いつでも無料で相談できます。

- 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。

- 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



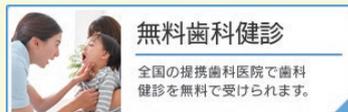
無料歯科健診

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



無料歯科健診

全国の提携歯科医院で歯科健診を無料で受けられます。

※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。

- 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
- 3 予約した日時に歯科医院を受診

被保険者を対象に、歯科医師による巡回歯科健診も実施します。



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。2025年度もキャンペーン実施を予定しています。

■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

※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。

ポイントの失効にご注意ください!



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9:30~17:00)

E-mail : vc-support@apap.jp

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。また、委託会社によるNews Letterを毎月更新しています。

2 メルマガの発行

健康づくりに関わる情報を毎月更新しています。ぜひご覧ください。

3 医療費明細

健保ホームページから確認できます。



4 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 「アボット健保ガイド」の発行

健保ホームページから確認できます。



6 育児誌の無料配付

出産育児一時金を支給した方に、育児誌を1年間無料配付します。



医療機関の受診はマイナ保険証で

健康保険証の新規発行は2024年12月に廃止となりました。2024年12月2日以降、
医療機関は原則、**マイナ保険証**で受診します。

- 原則、マイナ保険証をご利用ください。
- 旧健康保険証をお持ちの方は、経過措置として2025年12月1日までお手元の健康保険証を使用できます。
- 2024年12月2日以降に加入された方は、マイナ保険証または資格確認書をご使用ください。



■ マイナ保険証がない場合は資格確認書で

マイナ保険証をお持ちでなくても、健康保険組合から交付される「**資格確認書**」(下表参照)により、これまで通り医療機関を受診できます。

●2025年12月2日から、旧健康保険証は使えません

2024年12月1日以前の加入者(旧健康保険証をお持ちの方)で、マイナンバーカードの健康保険証利用の登録が確認できない方には、2025年秋頃に、職権により「資格確認書」を交付します。交付は無料、ご自身での申請も不要です。その際、旧健康保険証の回収はありませんので、保険証の取扱は各自お願いします。

※任意回収は健保組合まで送付いただくことも可能です。

- 「マイナ保険証を持っているけれど、マイナンバーカードでの受診が難しい」という方も、資格確認書を使えます。当健保組合へ申請することで、「資格確認書」を無料で交付します。

※旧健康保険証をお持ちの場合、2025年12月1日までは、交付の対象外です。

手続き

「資格確認書 滅失・毀損・再交付・交付申請書」を会社経由でアボット健保へ申請してください。
※任意継続の方は直接アボット健保に郵送してください。

■ マイナ保険証・資格確認書・資格情報のお知らせの比較

名称	マイナ保険証	資格確認書	資格情報のお知らせ
形状	 <p>カードサイズ</p>	 <p>ハガキサイズ</p>	 <p>A4型 (PDF)</p>
取得方法	マイナンバーカード作成後に、健康保険証の利用登録を行う	アボット健保組合に申請またはアボット健保組合から自動的に交付 ※原則、マイナ保険証がない方等へのみ交付	アボット健保組合から加入者全員に自動的に交付(健保ホームページで配信)
用途・使用場面	医療機関を受診するときの健康保険の資格確認に使う	マイナ保険証をお持ちでない方が、医療機関を受診するときの健康保険の資格確認に使う	<ul style="list-style-type: none"> ・加入者本人が資格情報を確認したいときに使う ・医療機関でマイナ保険証の使用ができない場合などにマイナ保険証とあわせて提示し、健康保険の資格確認をする
備考	マイナンバーカード自体に有効期限がある ・最大10年間(10回目の誕生日まで) ・電子証明書5年間(5回目の誕生日まで) → 期限が近づいてきたら更新の手続き をしてください。	有効期限がある (アボット健保組合の場合は 最大3年間)	<ul style="list-style-type: none"> ・「資格情報のお知らせ」のみでの医療機関受診は不可 ・スマホなど画面表示での利用は不可 →必ず紙に印刷して利用してください。

マイナ保険証を持っていない方は、早めに移行の手続きをお願いします

マイナンバーカードの取得方法、保険証利用登録等については厚生労働省ホームページをご覧ください。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



健康的なBMIは?!



健診結果管理システムが「わかるとわかる」にリニューアルし、健康予測機能が搭載されました。みなさんの最新の健診結果と問診回答内容をもとに、3年以内の生活習慣病の発症リスクが予測できることに加え、改善できそうな生活習慣をチャレンジ項目として表示します。チャレンジ項目で、適正体重と生活習慣の改善をめざし、ちょっと先の未来を変えてみませんか?

健康的なBMIとは

■わかる(健康予測)で表示されるチャレンジ項目を見てみましょう!

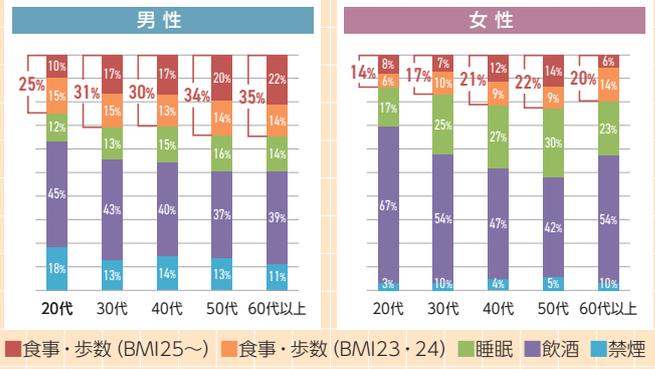
2023年度のアボット健保の被保険者の健診結果と問診回答内容から、みなさんに表示されているのはどのチャレンジ項目かを見てみましょう。チャレンジ項目は複数表示されるため、以下のグラフは表示総数に対する割合となります。なお、適正な生活習慣の選択肢を回答している場合や、問診回答がない場合など、チャレンジ項目が表示されない場合もあります。

※チャレンジ項目の表示がない場合でも、健診結果表に医師からの指摘事項がある場合があります。必ず健診結果を確認してください。



チャレンジ項目は最大5つ(食事、歩数、睡眠、飲酒、禁煙)です。食事と歩数は、BMI25以上で目標の強度(本気コース/ちょっとコース)が選択できます。

■表示チャレンジ項目



チャレンジ項目表示NO1は、男女ともに「飲酒」!どの年代でも一番でした。また、BMIに応じて表示される食事・歩数(グラフの赤字部分)も、特に男性は、高い割合を占めていました。

■BMIって何?理想的なBMIは?

BMIはBody Mass Index (ボディ・マス・インデックス)の略で身長と体重から計算する「肥満度」を表す数値です。厳密に肥満度を評価するには体脂肪率の評価が必要ですが、特殊な器具が必要となるため、身長と体重さえ測れば簡単に計算できるBMIが広く用いられています。

一般的に**理想的なBMIは22**といわれていますが、これは30～59歳の日本人男女およそ5,000人の健康診断の結果を調べた研究で「BMI22」が最も検査数の合計異常値が少なかったことに由来しています。統計上、BMI22は高血圧・糖尿病・脂質異常症などの病気にかかりにくい数値とされており日本肥満症学会ではBMIの基準値を右図のとおり定めています。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

【例】170.0cm 65kgの場合
65 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 22.5

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	適正体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

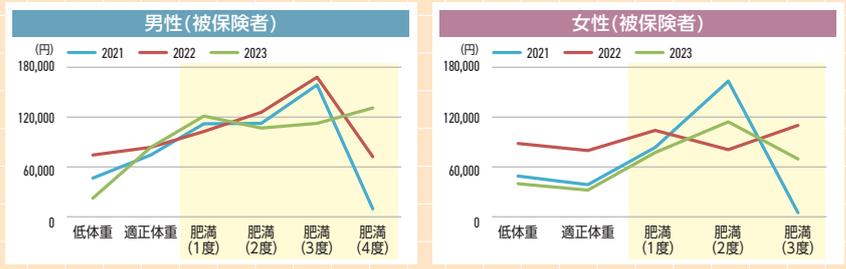
高肥満度

BMIと医療費の関係を見てみましょう!

アボット健保のレセプトから「生活習慣病」の一人当たりの医療費とBMIとの関係を確認したところ、適正体重 (BMI18.5～25未満) よりも肥満度分類 (1～4度) の高いBMIの方が、医療費が高いことがわかりました。

BMIが高すぎると高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。BMIの分類では25以上が「肥満」にあてはまり、体脂肪が過剰に蓄積している状態です。逆にBMIが低いと、栄養不足のため、貧血や疲労感、月経不順などを引き起こしやすくなります。摂食障害、低栄養になるとエネルギー不足から低体重となるため、BMIも低くなります。こちらも生活習慣病発症のリスクを高める危険があります。

■生活習慣病の医療費 ※1人当たり



～太りすぎない・痩せすぎない身体を目指しましょう！～

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

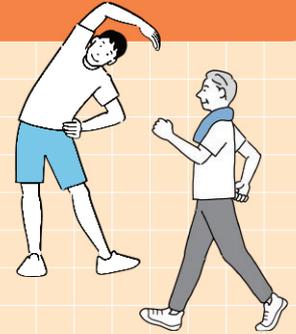
データヘルス計画とは？

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。

BMI25以上の人は減量を！

BMIが25以上で「内臓脂肪蓄積型肥満」の場合、生活習慣病のリスクが2倍以上になります。肥満によっておこる健康障害は身体だけでなくメンタルヘルスを損ねることもあります。肥満の解消に取り組む(例えば、ウォーキングやラジオ体操などを生活に取り入れる)ことで生活習慣病、健康障害やメンタルヘルスの発症予防や改善効果が期待できます。

肥満は自己管理によって予防することが可能です。自己管理の基本は「食事」と「運動」！1日のカロリー摂取量を抑え、運動により消費カロリーを増やして減量を図りましょう。体が慣れるまでは体重が減らずに現状維持が続きますが、1年間で10%減らせれば、運動などの効果は2～3年維持できるようです。



■「かわる」のチャレンジ項目で目標の目安がわかります



健診結果のBMI23以上の方には、BMI22を6カ月間で目指すための目標値(1日に増やしたい歩数、1日に抑えたいカロリー量)が表示されます。無理な目標設定をしていないため、目標体重の差が10kg以上の場合は、上限を10kg減量目標としています。

【例】170.0cmで75.0kg(BMI26)の場合、BMI22を目指す、目標体重は63.6kgとなります。減量差10kg以上なので、10kg減の65kgを目指す目標が算出されます。

- 毎日 295.1kcalを減らす
- 毎日 2498歩増やす

「かわる」では、目標達成後の健康予測の変化をシミュレーションできます！



日々、食事に気を付けて、適度な運動を取り入れましょう！

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。

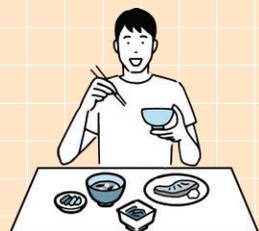
食品の選び方やポイント

- ①脂肪はカロリーが高いため摂取量を減らす。
 - ・油の多い料理(揚げ物、中華など)は、食べる頻度や量に注意!
 - ・油を使う量を減らすためにテフロン加工のフライパンでの調理やノンオイルの調味料を使用して減油!
- ②低カロリーの食品を増やし、満腹感を誘い、ビタミン・ミネラルの摂取を増やす。切り方や盛り付けで量を多く見せる工夫を。
- ③外食や市販食品はエネルギー量を確認!

運動習慣を身に付けましょう！

運動時間が確保できない場合でも、15～20分程度(強度は中等度の運動)の身体活動を！一般人の「肥満予防」には2,000kcal/週、すなわち中等度の身体活動を(45～)60分、ほぼ毎日必要です。「肥満者」が大幅な減量を維持するには、2,500kcal/週、60～90分/日の中等度の身体活動、またはより少ない時間の強い強度の運動が必要です。

※中等度の運動:心拍数や呼吸が上がるが会話ができる程度の運動(早歩き、自転車、ハイキング、ジョギング、水泳)。



まずは運動習慣を身に付けていくことが大事です。1日おきでも自分のペースで少しずつ始めてみましょう。健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では、個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むこと、今よりも少しでも多く身体を動かすことが挙げられています。

まずはひとつずつ、出来ることから取り組んでみましょう。そしてこれからの1年も元気に過ごせるといいですね。



健診予約は

お早めに

もう予約した
カイ?

アボット健保の2025年度の健診予約が今年もスタートしました。今年度からは基本健診や乳がん検診の受診年齢も引き下げられ、より多くの方が受けやすくなりました。予約時期が遅いと、予約が混み合って希望の医療機関や日程がとりづらくなりますので、早めのご予約をおすすめします。



「調子上向き」の秘訣は、 健診を受ける&生かす!

糖尿病などの生活習慣病は、初期段階ではほとんど症状がなく、気づきにくいもの。でも、健診を受ければ、からだの変化をつかんで、早く危険に対処できます。あのと健診を受けていれば…、健診結果を放置しなければ…。そんな後悔をしないよう、毎年健診を受けて、その結果を生かすことが大切です。



「受けてよかった」の声たくさん! 健診を受けたみんなの声

健診で カラダの調子 上向きに

無料なのに検査項目が充実していてびっくり! これは毎年受けなきゃもったいないかも!?

基準値オーバーの項目を発見して、アプリで食事と歩数を記録するように。次の健診では数値が改善しました!

受けた甲斐があったね!

数値が悪く再検査を受けたところ、生活習慣の見直しで改善できるとのこと。早く対処できてよかった〜。

健診=時間がかかると思っていたのですが、待ち時間も意外と短く、スムーズに受けられました♪

年に1回の健診前にダイエットをしています。健康意識を高めるきっかけになりましたよ。

この検査、何がわかる？

生活習慣病予防を目的とした健診(特定健診)の検査項目です。

身体計測

- 身長・体重
- 腹囲・BMI

体重が身長に見合っているかや、脂肪のたまり具合を調べます。



血圧

- 収縮期(最高)血圧
- 拡張期(最低)血圧

血管にかかる圧力を調べることで、動脈硬化の進み具合をはかる手がかりになります。

肝機能

- AST(GOT)
- ALT(GPT)
- γ -GT(γ -GTP)

肝臓でつくられる酵素の量を測定し、肝臓の働きを調べます。アルコールも影響しますが、食べすぎによる脂肪肝などもわかります。

脂質

- 空腹時中性脂肪(または 随時中性脂肪)
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール※

※ Non-HDLコレステロールで判定するケースもあります。

脂質の種類ごとの量を測定。脂質のバランスから、血管の詰まりやすさなどがわかります。

尿検査

- 尿糖
- 尿たんぱく

尿に糖やたんぱくがもれ出ていないかを検査し、腎臓の働きや糖尿病の有無等を調べます。

血糖

- 空腹時血糖
- 随時血糖
- HbA1c

(上記のいずれかの実施で可)

血液中の糖の量を調べることで、糖尿病や糖尿病予備群かどうかわかります。



● 医師の判断に基づいて選択的に実施する項目
…血清クレアチニン検査 (eGFR)、貧血検査、心電図検査、眼底検査



がん検診も受けておこう

がんは早期に見つけて治療すれば、治りやすい時代になっています。そして、早期発見のためには定期的ながん検診の受診が重要です。健診のオプション検査や、お住まいの自治体のがん検診を利用すると、お得に受けられます。

■ 女性対象

★ 乳がん	40歳以上・2年に1回 マンモグラフィ または 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	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。

★…アポット健保では20歳から受けられます。

■ 男女共通

★ 大腸がん	40歳以上・1年に1回 便潜血検査(検便)
★ 胃がん	40歳以上・1年に1回 胃部X線検査 または 胃部内視鏡検査 *胃部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	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の併用をおすすめします。

★…アポット健保では30歳から受けられます。

こんな結果が出たら…

健診は「受けて終わり」ではありません。こんな結果が出たら必ず案内に従ってください。

要治療・要精密検査・
要再検査の項目がある

なるべく早く
病院へ!

特定保健指導の
対象になった

メタボ改善のために
ぜひ活用を!

ボウリング大会を開催しました!

2024年10月30日に東京ポートボウル、2024年11月20日に全国のラウンドワンにてボウリング大会を実施、計342名の方に楽しんでいただきました。

10月30日(水)

場所 東京ポートボウル



参加事業所	アボット3社 * アボットジャパン・アボットメディカルジャパン・アボットダイアグノスティックスメディカル		
参加人数	158名		
大会結果	チーム	優勝	TOKIO 會 様
		準優勝	サムライナウ 様
		第3位	中原会 様
個人	優勝	1名(男性)	
	準優勝	1名(男性)	
	第3位	1名(男性)	

*他多数の方の入賞がありました。入賞された方は、それぞれポイントが付与されました。

11月20日(水)

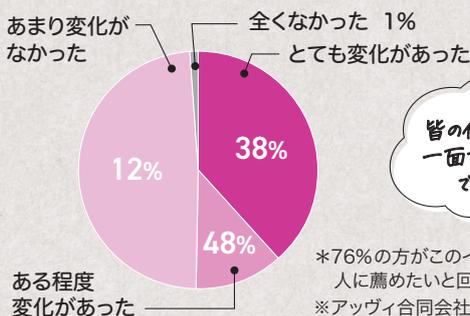
場所 全国ラウンドワン



参加事業所	アツヴィ合同会社		
参加人数	184名		
大会結果	チーム	優勝	札幌すすきの店から3名
		優勝	ダイバーシティ東京プラザ店から1名
	個人	準優勝	池袋店から1名
		第3位	京都河原町店から1名

*他多数の方の入賞がありました。入賞された方は、それぞれポイントが付与されました。

Q イベントに参加して自身の健康に関する知識や行動に変化はありましたか?



他部門の方との交流もできて楽しかったです!

皆の仕事以外の一面を知ることができました

体を動かし、心地よい疲れでぐっすり眠れました

*76%の方がこのイベントを人に薦めたいと回答されました。
※アツヴィ合同会社様アンケート一部抜粋

たくさんのご参加、ありがとうございました!

家族を扶養からはずすときの手続き

こんなこと
ケンポに
聞いてみよう



4月から息子が就職したのだけど、手続きは必要？



息子さんは就職先の健康保険の被保険者になりますので、当健康保険組合の被扶養者でなくなります。自動的に扶養からはずれないので、被保険者の方が扶養からはずす手続きをする必要があります。

■ 就職以外で被扶養者でなくなるケース

- 収入が年収130万円※以上に増えた
- パート先等の被保険者になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなった
- 同居が条件の被扶養者と別居になった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した ● 死亡した など

※60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円

手続きして
ください！

手続きはどうしたらいいのかな？



5日以内に「被扶養者（異動）届」を健康保険組合に提出してください。併せて、2025年12月1日までは被扶養者だった人の「保険証」、交付されている場合は「資格確認書」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」の返却が必要です。マイナ保険証を使用している場合でも保険証は返却してください。

*マイナ保険証は、就職先の会社と健康保険が手続きをした後に、新しい健康保険の被保険者としてそのまま使用できます。

扶養からはずれるときの収入増加について、具体的に教えて。



年収が130万円（60歳以上の人や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円）以上になる見込みのときは、被扶養者でなくなります。これは、月額108,334円（150,000円）、日額3,612円（5,000円）に当たります。

*繁忙期の残業などで一時的に収入が増加するときは、パート先の証明書を健康保険組合に提出することで、扶養継続が可能になるケースもあります。

■ 収入に含まれるもの

- 給与 ● 年金
- 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

年金や利子も
含まれます！

被扶養者確認（検認）の実施について

アボット健保では、保険給付の適正化のため、毎年1回被扶養者の資格確認（検認）を実施しています。今年度は8月上旬～9月下旬にかけて実施予定です。扶養の条件から外れた場合は、「健康保険被扶養者（異動）届」を会社へ提出してください。（健保ホームページからダウンロードできます。）

検認対象者（予定）

- 2025年3月31日までに認定した被扶養者で収入のある方
- 夫婦共同扶養者

春野菜の 洋風塩肉じゃが



1人分 ●カロリー：331kcal
●塩分：1.5g

材料(2人分)

- 牛切り落とし肉…………… 150g
- 新じゃがいも…………… 中1個(100g)
- 新玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- にんじん…………… 1/2本(60g)
- スナップエンドウ…………… 4本
- 白ワイン(料理酒も可)…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- A** 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- 水…………… 100ml
- 粗びき黒こしょう…………… 少々

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。新玉ねぎはくし形に切り、にんじんは皮をむいて、小さめの乱切りにする。
 - 2 スナップエンドウは筋を取って斜め半分にする。
 - 3 耐熱容器に、1→2の順に入れて、一番上に牛肉を上げてのせ、**A**をかける。
 - 4 耐熱容器のフタをずらしてのせ、電子レンジ(500w)で5分加熱する。一度取り出して上下を返すように混ぜ、再度フタをずらしてのせて5分加熱する。
- ※フタが電子レンジ対応でない場合は、ラップをふんわりかけてください。
- 5 全体を混ぜて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。



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●
今別府絳行

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。