

ご家族と健保をつなぐ情報誌


ふあみりんく

2026.5
Vol.
31

Contents

2026年度予算のお知らせ	2
2026年度保健事業のご案内	4
健康保険組合の記号・番号は、 どこで確認すればいいですか? マイナ保険証有効期限にご注意!	9
春のメンタル不調とは?!	10
年に一度の健診を「あたりまえ」の習慣に!	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





2026年度 予算のお知らせ

収入支出予算額	4,023百万円
被保険者1人当たり	1,006千円 (100万5,793円)

2026年2月20日、第37回組合会が開催され、2026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加が見込まれますが、2026年度も黒字で予算編成を終えることができました。今後も健保組合は皆様の健康増進と維持に努めてまいります。引き続き、皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

主な収入

収入の91.8%は皆様方と事業主からの保険料です。2026年度の予算総額は4,023百万円の見込みです。

●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1.37%から1.30%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します。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183百万円増の3,695百万円と見込んでいます。

主な支出

支出全体では2025年度決算見込に対し761百万円増となりました。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76.9%を占めます。その他、不測の支出に備えて予備費として339百万円を見込んでいます。

●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りましたが、一人当たり2千円増の421千円(420,881円)と前年度並みの予算額といたしました。また、今年度も被保

険者数の増加を見込み、保険給付費は51百万円増の1,684百万円を見込んでいます。

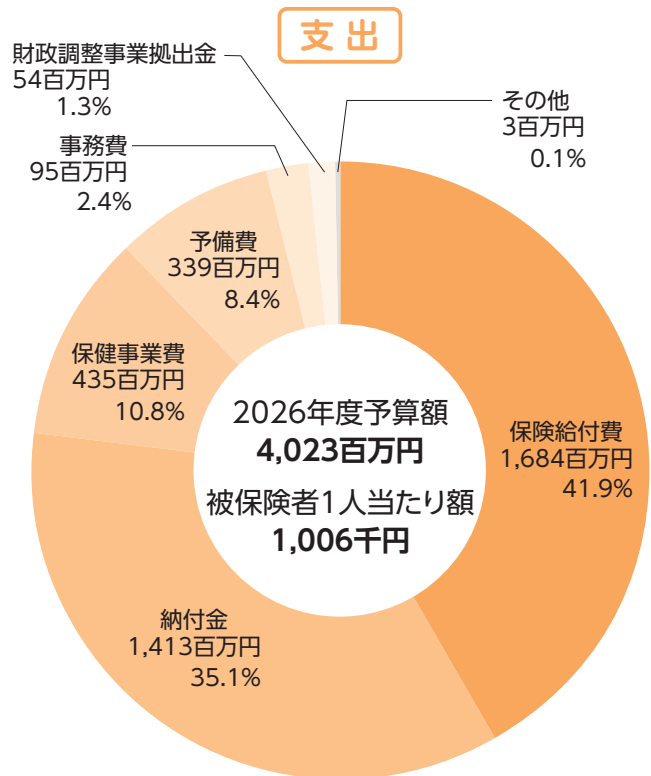
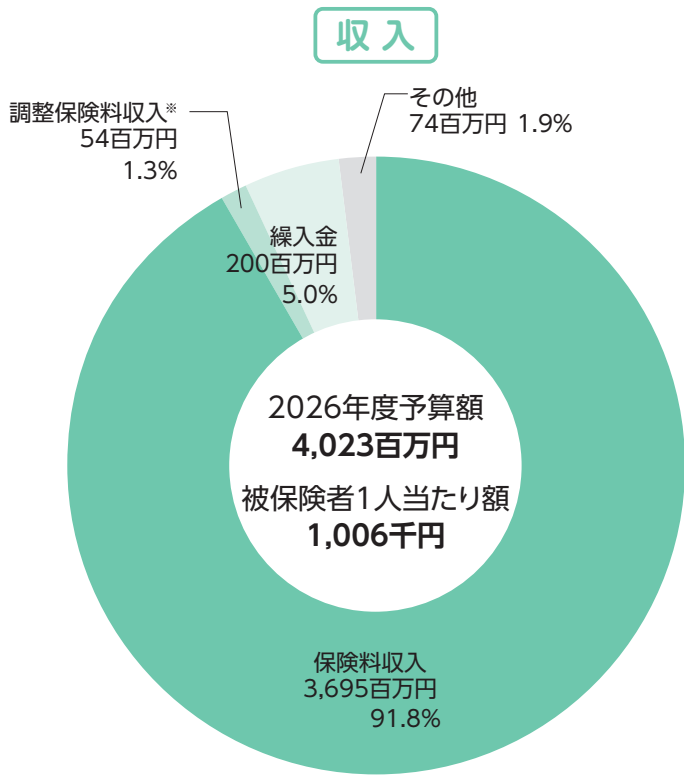
●各種納付金

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。2026年度は納付金全体で前年度決算見込より6百万円増の1,413百万円となりました。2025年度に団塊の世代が全て75歳以上となり高齢者医療費の負担増加は必須です。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。2026年度は引き続き、特定健診・特定保健指導、重症化予防事業などを推進するとともに、新規事業として春からロコモティブシンドローム対策のための体力測定会を実施します。保健事業費全体としては、435百万円を支出します。一人当たりでは1,087千円(108,734円)の見込みです。

2026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	4,000人
● 被扶養者数	4,589人
● 平均標準報酬月額	866,766円
● 扶養率	1.15

介護保険

健保組合は、各自治体に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2026年度の介護保険料率は引き続き20‰(事業主と被保険者で折半)としています。2026年度予算は、収入合計632百万円、介護納付金は524百万円を見込んでいます。

子ども子育て支援金

2026年度から国からの要請により、健保組合が加入者から子ども・子育て支援金を徴収し、支援納付金として国に納付することになりました。今年度の支援金率は一律0.23%(事業主と被保険者と折半)となり、予算額は103百万円の見込みです。また、今年度の子ども・子育て支援納付金は90百万円を見込んでいます。

2026年度一般保険料率ならびに調整保険料率

※()内は2025年度 (‰)

	一般保険料率	調整保険料率	保険料率
事業主	39.85 (39.815)	0.650 (0.658)	40.500 (40.500)
被保険者	39.85 (39.815)	0.650 (0.658)	40.500 (40.500)
合計	79.70 (79.63)	1.300 (1.370)	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2026年度平均標準報酬月額は、790,000円です。
適用年月日：2026年4月1日～2027年3月31日

アボット健康保険組合 議員名簿

(任期 2028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	杉原 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	中村 智子	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	浅利 友介	アッヴィ合同会社

2026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

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。

被扶養者が
受診したら
3,000
ポイント
プレゼント



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）
健保補助限度額を超えた額。
 - 人間ドック…日帰り5,000円、一泊15,000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（一部20歳以上受診可能）

- 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
- 心臓検診（40歳以上）
- アミノインデックス検査
- 脳ドック
- 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
- 胃腸検査
- 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

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。

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
には同封していません。



■ 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



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。

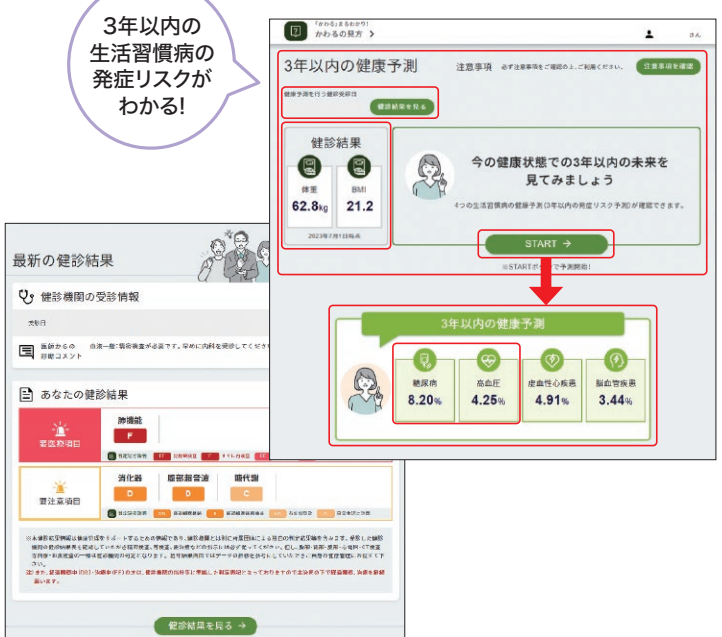
トップページ ▶ 「わかるとかわる」



- ### ■ 「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。

3年以内の生活習慣病の発症リスクがわかる!

生活習慣改善のための動画は365日見放題!



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 ※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ヵ月)



どれでも
受けられます。



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、ぜひご利用ください。

【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~
血圧 (mmHg)	収縮期血圧	180~
	拡張期血圧	110~

終了したら
3,000
ポイント
プレゼント



■ 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。

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



測定期間は
2週間。
センサー装着
サポートも
あります。



終了したら
3,000
ポイント
プレゼント

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



アポ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。

■ インフルエンザ・新型コロナワクチン 接種期間および申請期間の変更をしました

接種期間 9月～翌年2月まで **厳守**

申請期間 9月～翌年3月まで **厳守**

※退職後に付与はできませんのでお早めに接種申請をお願いします。

■ 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。アポ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。

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	接種期間 厳守 9月～翌年2月まで 申請期間 厳守 9月～翌年3月まで
新型コロナワクチン			上限 10,000 ポイント	
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)	※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。複数回 接種しても年度 内1回のみ補助。	上限 4,000 ポイント	通年
HPV(子宮頸がん) 帯状疱疹／肺炎球菌	加入者 (成人対象)		上限 10,000 ポイント	通年

禁煙サポートプラン

被保険者

アポット健保では皆さんの禁煙支援のため、禁煙サポートプランを実施しています。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

- 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します



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

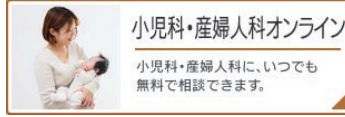
被保険者

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。

**医療機関の
診療時間外の時間帯
(平日18:00~22:00)
でも相談できます!**

■ 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

巡回歯科健診

被扶養者

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。2026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)

2024年度付与分 → 2026年3月31日まで有効

2025年度付与分 → 2027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・被扶養者どちらの方もご利用できます。

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

健康づくりに役立つ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。

マイナ保険証には表示がない!?

健康保険組合の記号・番号は、どこで確認すればいいですか?

保険証廃止でマイナ保険証での受診が基本になりましたが、マイナンバーカードにはマイナンバーのほか、氏名・住所・生年月日しか記載がなく、保険証のように記号・番号の表示はありません。健康保険組合では、**給付金の申請や健康診断の申し込みなどで、記号・番号の記入が必要となることがあります。**そのときは下記のいずれかの方法で記号・番号を確認してください。

記号・番号とは?

健康保険組合の加入時に被保険者ごとに割り振られる数字です(被扶養者も共通)。事業所ごとの「記号」と、被保険者ごとの「番号」に分かれています。

① 資格情報のお知らせ

健康保険組合が交付する「資格情報のお知らせ」に記号・番号が記載されています。資格情報のお知らせは、**アポット健康保険組合ホームページトップの右記バナーから確認**できます。(ID・パスワードが必要です。)



※電子申請バナーからも確認できます。

② マイナポータル

マイナポータルの資格確認情報画面でも記号・番号が確認できます。マイナポータルのアプリは下記QRコードからダウンロードできます。



iPhone



Android

●マイナポータルへのログイン方法

- ①アプリを開いて「マイナポータルにログイン」ボタンをタップする。
- ②4桁の利用者証明用暗証番号を入力し、スマホでマイナンバーカードを読み取ってログインする。
- ③「健康保険証」ボタンをタップする。
- ④資格情報(記号・番号など)が表示される。



③ 資格確認書

マイナ保険証を持っていない人は健康保険組合からマイナ保険証の代わりに使用する「資格確認書」に記号・番号が記載されています。

【②資格確認書(はがき)】

健康保険組合資格確認書	
本人(被保険者)	実印(印) 年09月18日 287
姓 名	大和 次郎
性 別	男
生 年 月 日	平成06年01月28日
資格取得年月日	令和06年04月01日
一部負担率(割合)	3割
保 険 期 間	令和13年09月17日
保険番号	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
保険者名称	アポット健康保険組合
保険者所在地	東京都渋谷区千駄ヶ谷

マイナ保険証(マイナンバーカード)の有効期限にご注意ください

マイナンバーカード及びマイナンバーカード搭載の電子証明書には有効期限があります。有効期限の2~3ヶ月前に自治体から水色の封筒で「有効期限通知書」が送付されますので、**必ず更新の手続きをしてください。**手続き後、**最大48時間は使えないことがあります**ので、余裕を持った更新手続きをおすすめします。

更新手続きの詳細はこちら



マイナンバーカード搭載の電子証明書の有効期限

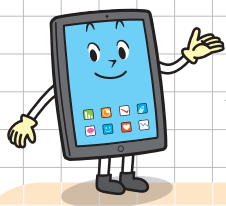
発行日から
5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの有効期限

発行日から
10回目の誕生日まで
※18歳未満は5回目の誕生日まで

*電子証明書の有効期限が切れても3ヶ月はマイナ保険証として利用可能ですが、診療情報等は連携されません。なお、有効期限の月の月末から3ヶ月経過すると利用登録が解除され、マイナ保険証は使えなくなります。

春のメンタル不調とは?!



始まりの季節である春は、多くの人々が好む季節ですが、一部の人は、春になると不安や落ち込み、疲れや集中力の低下などの症状が現れることがあります。これを「春のメンタル不調」と呼びます。

春のメンタル不調とは?

■春のメンタル不調とは?

春のメンタル不調とは、春になると体調や気分に変調が起こる症状を指します。季節性感情障害 (SAD) とも言われていて、この症状は、寒いから急に明るくなり、気温が上がってくる春に体内時計が混乱し、ホルモンバランスが乱れることが原因とされています。



■春のメンタル不調の原因は?

春は新しいスタートや自然の変化を感じる季節である一方、気温や日照時間の変化が心身に影響を与え、特に「春うつ」と呼ばれる状態に悩む人もいます。春うつは、季節の変わり目に起こりやすく、身体的・精神的な不調を引き起こすことがあります。

春にメンタル不調になりやすい原因

- **環境の激変**
進学、就職、異動、引越など、生活環境の変化による過度な緊張とストレスが最大の要因です。
- **自律神経の乱れ**
春は寒暖差が激しく、体が適応しようと交感神経が過剰に働くため、疲弊しやすくなります。
- **日照時間の変化**
冬に比べ日照時間が急増することで、睡眠リズムやホルモンバランス (セロトニン等) が一時的に不安定になります。

■どのような症状があるの?

メンタル不調の症状も個人差がありますが、一般的に以下のような症状が現れることがあります。

精神面

無気力、不安感、イライラ、集中力の低下、興味の喪失。

身体面

慢性的な疲労感、不眠、頭痛、肩こり、食欲不振、胃腸の不調。

疲れやすい

通常の活動にも大きな疲れを感じ、だるさや体力の低下が続く。

食欲の変化

食欲が増加または減少して、体重に変動が出る。

気分の浮き沈み

突然悲しくなる。意欲や自己評価が低下。不安感。

集中力の低下

仕事や勉強にできなくなる。

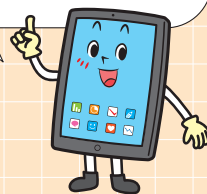
眠れない

夜寝付きが悪くなる、早朝覚醒が多くなる。

その他、身体症状として、頭痛、めまい、吐き気、消化不良、肌荒れ、アレルギー反応等が現れることもあります。

花粉症もメンタルに関係します! /

花粉症の症状は鼻水・鼻づまり、くしゃみ、目のかゆみなど。最近は花粉による皮膚炎も増加しています。花粉症はアレルギーの一種なので、薬などで症状を緩和することができます。

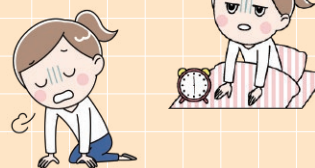


あなたは大丈夫?!

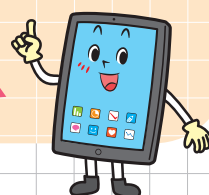
チェック項目に当てはまるかどうかセルフチェックをしてみましょう。これらの症状が3つ以上当てはまると要注意で、朝日浴やストレッチが有効なサインです。

- 朝起きた瞬間から焦燥感・不安が強く、布団から出られない。
- 春になると朝だけ心がざわつき、落ち着かない。
- 朝の気分が悪いと1日中だるさが続く。
- 日光を浴びても「外に出る気になれない」。
- 春の気候変化でイライラや落ち込みが増す。

※参考：一般社団法人日本うつ病センター (JDC)



いかが
でしたか?



～寒い冬から春にかけて起きる体調や気分変動～

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

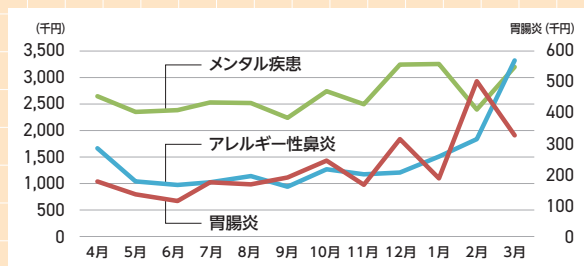
データヘルス計画とは?

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。

「春のメンタル不調」に関連する、アボット健保のデータを見てみましょう

医療費のデータや健康診断時のアンケート(問診)から、春のメンタル不調に関するアボット健保の皆さんのデータを見てみましょう。

グラフ1 2024年度「アレルギー性鼻炎」「メンタル疾患」「胃腸炎」医療費の傾向(被保険者)

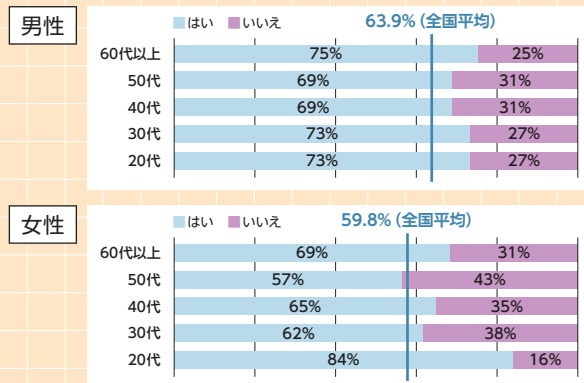


まずは医療費のデータを見てみましょう **グラフ1**。メンタル不調の症状には個人差がありますが、要因としてあげられる疾病のうち「アレルギー性鼻炎(花粉症含む)」「メンタル疾患」「胃腸炎」の2024年度の医療費を確認しました。

アレルギー性鼻炎やメンタル疾患は冬から春への変わり目に医療費が増加していました。また、胃腸炎は月別にばらつきがありましたが、冬から春にかけて徐々に高くなる傾向が見られました。

次に、健康診断時のアンケート「睡眠で休養が十分とれている」者の割合を、男女別・年齢階層別に見てみましょう **グラフ2**。アボット健保の被保険者の皆さんは、どの年代も全国平均より睡眠で休養がとれている割合が高い傾向にあります。良い睡眠には、メンタルヘルスの改善の他にもたくさんの良い効果があります。

グラフ2 2024年度「睡眠で休養が十分に取れている」割合(被保険者)



良い睡眠がもたらす効果

- 疲労回復と修復力が高まる
- 記憶力と学習能力が向上する
- 免疫力が向上する
- 肌の再生と回復が促進される
- ストレス解消とメンタルヘルスの改善

次に日常的にできるセルフケアを紹介するよ!

対処法&セルフケア

春は寒気と暖気が交互に訪れるため、暖かさを感じる日もあれば肌寒さを感じる日もあり、日々の気温の変化が大きくなります。環境の変化などの影響で自律神経が乱れ、疲労感、倦怠感、肩こり、頭痛の他、イライラや気分の落ち込みなど、心身にさまざまな症状が生じやすい時期です。

「完璧」を求めない

新しい環境では「慣れるだけで100点」と考え、意識的にハードルを下げてください。

リズムの確立

朝起きたら太陽の光を浴び、体内時計をリセットすることが自律神経の安定に直結します。

質の高い休養

ぬるめのお湯での入浴や、就寝前のスマホ制限など、副交感神経を優位にする習慣を持ちましょう。

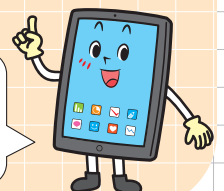


栄養摂取

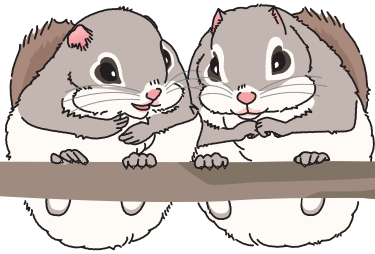
ストレス耐性を高めるビタミンB群やビタミンC、セロトニンの材料となるトリプトファン(バナナや乳製品)を意識して摂取してください。



なかには春の不調と思っていたら思わぬ病気が隠れている場合もあります。症状が長引いたり、悪化すると春のメンタル不調かどうかに関わらず、治療が必要になる可能性もあるので、症状が2週間以上続くときは早めに医療機関での相談を検討してみてください。



毎年の
ルーティンに
しよっ♪



年に1度の健診を

自分の健康は自分でつくる、その第一歩が「健診」

「人生100年時代」の現在、長く元気に活躍するには、病気のリスクを把握し、自分の健康は自分で管理する「セルフメディケーション」が欠かせません。その第一歩が健診です。今年も健診を受けて、あなたのからだの状態を確認しましょう。

アボット健保では
30歳以上の方
(一部20歳以上)へ
1年に1回の受診を
推奨しています



健診を予約する

健診のお知らせが届いたら、すぐに申し込み。早めに予約すると希望の日時で取りやすい!

健診を受ける

指示されたもの(マイナ保険証、採取済みの検査容器など)を持って、予約した日時に受診する。

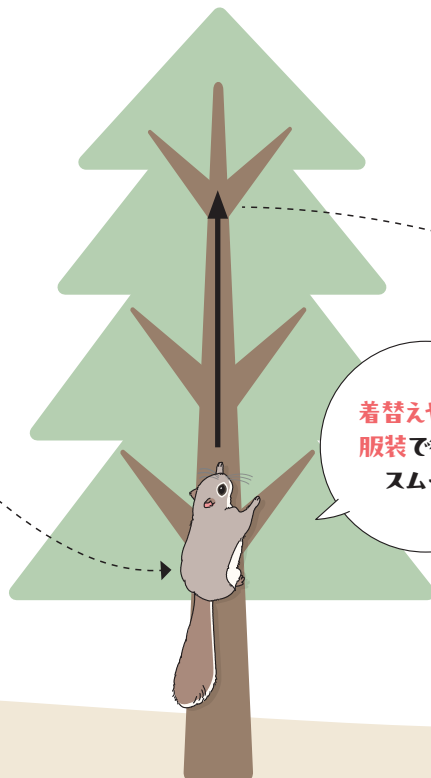
誕生日、なにかの
記念日等、毎年同じ
月に予約すると、
年間予定が
立てやすい!



前日の
飲食、服薬など、
受診する健診機関
からの指示を守って
ください



着替えやすい
服装で行くと
スムーズ



Q



忙しくて、健診を受ける時間が
もったいないかも…?

＊忙しい人ほど健診が必要です

たしかに、やる事がたくさんありますよね。でも、そうやってあなたが活躍できるのも健康があってこそ。あなたの充実した生活を守るためにも、毎年健診を受けてください。



Q



予約期限はまだ先だし、
予約申込みはあとでいいですよね?

＊早めの予約がおすすめです

予約期限ギリギリだと、混み合って希望の健診機関・日程がとりづらくなります。ぜひ、お早めにご予約ください。



「あたりまえ」の習慣に！



元気だから健診は
必要ないと思っている
あなた！

多くの生活習慣病は、症状なく進行します。自覚症状のない元気なうちから、健診でからだの状態を確認し、食生活や運動習慣などを見直すことが大切です。

健診結果を確認する
健診結果は、あなたの健康づくりのヒントが詰まった重要データ。確認して、健康づくりをアップデート！

健診は
受けた後が重要！
受けっぱなしにせず、
健診結果を活かす
ことが大切です



健診結果を
もとに、生活習慣
を見直そう

健康づくりの アイデア

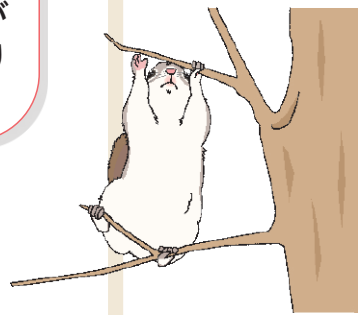
食生活

- 毎食野菜のおかずをとる
- よい油をとる(青魚、アマニ油など)
- だしや香辛料を使って減塩
- よく噛んで、食べ過ぎ防止



運動

- 1日8,000歩以上歩く
- 掃除などの家事でからだを動かす
- 動画鑑賞のお供に「ながら筋トレ」
- 好きなスポーツで楽しくからだを動かす



お酒・タバコ

- お酒を炭酸やノンアル飲料に置き換える
- 週2日以上、休肝日を設ける
- 禁煙治療を受ける
- 禁煙アプリを利用して禁煙に挑戦する

睡眠

- 1日6時間は睡眠時間を確保する
- 朝起きたら日光を浴びる
- 朝食をとって1日のリズムをつくる
- 休みの日も同じ時間に起きる



がん検診もお忘れなく

右記5つは、「がんで亡くなる確率」を下げる効果が認められているがん検診です。健診のオプション検査のほか、お住まいの自治体でもお得に受けられます。

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

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。

第2回

ボウリング大会を開催しました!

2025年10月22日に東京ポートボウル、2025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445名の方に楽しんでいただきました。

10月22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 212名		
大会結果 *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。	チーム	優勝	アボットメディカルジャパン
	男性部門	個人優勝(同点)	アボットメディカルジャパン アボットジャパン
	女性部門	個人優勝	アボットジャパン
	GM賞(3名)	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 アボットメディカルジャパン	



11月20日(木)

場所 全国ラウンドワン



参加事業所	アッヴィ合同会社		
参加人数	233名		
大会結果 *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。	チーム	優勝	すすきの1
	個人	優勝	札幌すすきの店
		準優勝	千日前店
		第3位	ダイバーシティ東京プラザ店



たくさんのご参加、ありがとうございました!



扶養削除

ふようさくじょ
扶養削除
就職や収入増加した家族を健康保険組合の被扶養者からはずすこと。

用語解説



健康保険組合の被扶養者が就職したり収入が増えたときなどは、**扶養削除**の手続きが必要です。

手続きをしないと、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、**保険料が上がる要因**にもなります。

扶養削除するときの手続き

「健康保険 被扶養者(異動)届」を会社を通して5日以内に提出

(交付されている場合)
添付書類… 当健康保険組合の**資格確認書**など

扶養削除の手続きが必要な場合

- 収入が年収130万円※以上が増えた
※19歳以上23歳未満(配偶者を除く)は150万円、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
- パート先等の勤め先の健康保険等の被保険者になった
- 同居が条件の被扶養者※と別居になった
※「配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属」以外の人
- 同居の場合、収入が被保険者の収入の半分以上になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した
- 死亡した

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



Q&A



1年間の合計収入が130万円を超えた時点で扶養削除の手続きをするのですか？



労働契約の変更などで年収130万円以上になることが**見込まれた時点**で手続きが必要です。収入基準は下表のとおりです。
なお、労働契約で定められた賃金が年収130万円未満のまま、かつ、他の収入がなく、繁忙期の残業などによる一時的な収入増加であるときは、この限りではありません。



被扶養者の収入基準

	①60歳未満(②を除く)	②19歳以上23歳未満(配偶者を除く)	③60歳以上および障害年金の受給要件に該当する障害者
1年間	1,300,000円未満	1,500,000円未満	1,800,000円未満
1ヶ月あたり	108,334円未満	125,000円未満	150,000円未満
1日あたり	3,612円未満	4,167円未満	5,000円未満

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9月上旬~10月上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)**
- 2026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

タコとじゃがいもの ハーブ炒め



1人分 ● カロリー：384kcal
● 塩分：1.8g

材料(2人分)

タコ(茹で).....150g
じゃがいも.....中1個(100g)
スナップエンドウ.....6個
かぶ.....1株
たけのこ(水煮).....80g
オリーブ油.....大さじ1
レモン汁.....小さじ2
タイム.....適量
ローズマリー.....適量
塩、粗びき黒こしょう.....少々

作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3~4分加熱する。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。

*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

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)。

銀行口座登録の方法

- 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 「給付金入金口座」に入力



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。