

2019年度 保健事業計画…2

2019年度 予算のお知らせ…4

観光列車に乗りに行く
「あめつち」…6

ヘルシー&優しいレシピ
「オイルサーディンの和風パスタ」
…7

あんま・はり・きゅうのかかり方…8

接骨院・整骨院のかかり方…9

2019年度 健診のご案内…10

禁煙非常口キャンペーン…11

被扶養者資格確認調査(検認)を実施します…裏表紙

1回あたり
500円で
利用できます!



対象者
被保険者と18歳以上の被扶養者を対象として、利用料の補助を行います。
※会員登録手数料など入会にかかる費用は自己負担となります。

ANAグループ健康保険組合では、スポーツクラブとの法人契約を増やし、また、利用料の補助を行うことで、加入者の皆様の健康の維持増進に役立てていただく取り組みを行います。

スポーツクラブの利用促進

被保険者・被扶養者

利用できる施設と
補助の内容

- ① **スポーツクラブ ルネサンス**
 - 都度利用 自己負担.....1回**500円**
*月5回まで補助します。
 - 月会員 自己負担.....**2,500円**
- ② **コナミスポーツクラブ**
 - 都度利用のみ 自己負担.....1回**500円**
*月5回まで補助します。
- ③ **メガロス**
 - 5回利用チケット綴りの販売...1組**2,500円**
*月1冊の購入が可能です。

2019年度 保健事業計画



人間ドック補助・ 主婦健診・ 生活習慣病予防健診

疾病の早期発見・早期治療のため、各種健康診断を実施しています。

【ポイント】

NEW!

●主婦健診を**年2回実施**します。

NEW!

●主婦健診の乳がん健診では、**マンモグラフィも選べる**ようになります。

●人間ドックに年齢制限はありません。全加入者対象です。

↓ 詳細については10ページをご覧ください。

各種がん検診

被保険者

●節目年齢の方の人間ドック費用は**無料**です。

事業所の春季健康診断の時期に合わせ、腫瘍マーカー（肝がん、前立腺がん、卵巣がん）、乳がん検査、大腸がん検査を実施します。

↓ 詳細については10ページをご覧ください。

禁煙非常口キャンペーン

被保険者・被扶養者

禁煙外来を受診して、禁煙に成功した方には、ANAグループ健保から全額補助（自己負担分）が受けられるため、**実質ゼロ円で禁煙できます**。

↓ 詳細については11ページをご覧ください。

WEBウォーキング（春・秋）

被保険者・被扶養者

歩数などを入力して、果物を育てると、本物の果物がもらえるWEB上のイベントです。

家庭常備薬の斡旋★

被保険者

年1回常備薬の斡旋販売を行っています。補助もありますので、ぜひご利用ください。

インフルエンザ予防接種補助★

被保険者・被扶養者

被保険者は事業所の秋季健康診断の時期に合わせて実施します。被扶養者は申請が必要です。

特定保健指導

被保険者・被扶養者

健診を受けた40歳以上の方で、メタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方には、「特定保健指導のご案内」を送付いたします。案内を受け取った方は、ぜひご参加ください。

前期高齢者を 対象とした保健指導

65〜74歳の被扶養者

健診およびレセプト分析を通じて健康支援が必要と判断された前期高齢者の方を対象として、自宅訪問形式の保健指導を実施しています。

委託先・・・ベネフィットワンヘルスケア

歯科健診

被保険者

歯科疾患予防対策として、事業所の春季健康診断の時期に合わせて実施します。

専用ダイヤルによる健康相談

被保険者・被扶養者

相談料無料、プライバシー厳守で健康相談が受けられます。自動音声ガイドが各サービスをご案内します。

- ファミリー健康相談
- メンタルヘルス
カウンセリングサービス
- ベストドクターズ®・サービス

ANAグループ健保
加入者専用ダイヤル
☎0120-911-137

※プライバシー保護のため、本事業は外部に委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が健康保険組合や会社に知られることはありませんので、安心してご相談ください。

機関誌の発行

健康づくりに役立つ情報やANAグループ健保からのお知らせ等を機関誌（年3回発行、ホームページにてお届けいたします）

医療費通知・ジエネリック 医薬品差額通知の発行

お医者さんにかかったときの医療費やジエネリック医薬品にした場合の差額などを年1回お知らせします。

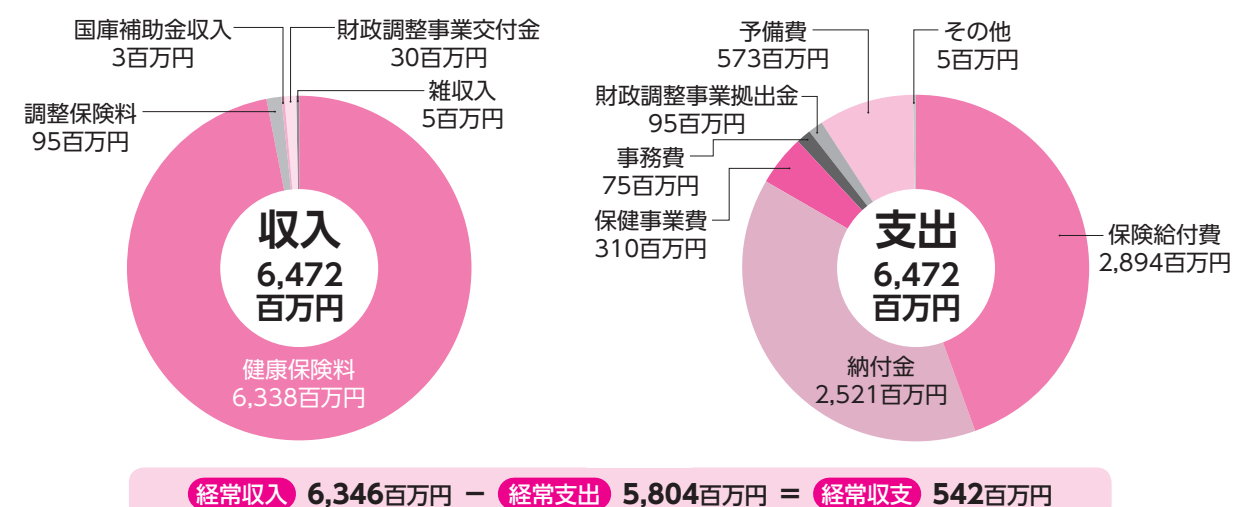
★...詳細は、機関誌秋号にてお知らせします。

事業所編入による 被保険者増に対応 保険料率は維持

- 事業所編入による被保険者増と総標準賞与額増に伴い、保険料収入は10.6億円増加
- 保険給付費は、10月からの消費税引き上げに伴う診療報酬改定を見込む
- 高齢者医療制度にもとづく納付金は、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金とも増加し、全体で3.6億円の増加
- 介護保険は収入不足を予備費で補い、実質赤字予算



2019年度予算（一般勘定・収入支出別）



2019年度予算概況

2019年2月21日の組合会において、2019年度予算が審議され、承認されました。

2018年度は一般保険料率を9.0%（従業員4.5%、会社4.5%）に引き下げましたが、今年度も保険料率は維持します。収入は事業所編入による被保険者増や総標準賞与額増により、前年度に比較して10.6億円増の63.4億円を見込んでおります。支出においては、高齢者医療制度に基づく納付金・支援金が増加したものの、5.7億円の黒字予算を組むことができました。しかし、2017年度から導入された*全面報酬割制度により、後期高齢者支援金は年々確実に増加しており、決して健保財政が改善されているわけではありません。

今後も健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況が続きますが、ANAグループ健保は、第二期データヘルス計画に基づき、みなさまの健康づくりを支援するため、事業主（会社）と協働で疾病予防・医療費抑政策を進めていきます。

*医療保険制度改革により、後期高齢者支援金の算出方法に全面報酬割（75歳以上の医療費を所得に応じて被保険者が負担するしくみ）が導入されています。

● 保険給付費について

保険給付費は、みなさまが病気やけがをしたときの医療費、付加給付を含む各種給付金として支出するものです。2019年度は、被保険者の増加に伴う支出増に加え、10月からの消費税10%引き上げに伴う診療報酬改定、昨今の高額薬剤の普及や医療技術の進歩等の動向を踏まえ、6億円増の28.9億円を計上しました。

みなさまにおかれましても、ジェネリック医薬品利用、接骨院・整骨院の適正受診等、医療費節減にもご協力をお願いいたします。

● 納付金について

納付金は、高齢者等の医療費として国に納めているものです。支出の約4割を占めており、健保財政を圧迫している大きな原因となっています。2019年度は、前期高齢者納付金（65～74歳の医療費）として1.4億円増の8.2億円、後期高齢者支援金（75歳以上の医療費）として2.6億円増の17億円、納付金全体では3.6億円増の25.2億円となる見込みです。今後も高齢者の医療費増加に伴い、ANAグループ健保の納付金負担はさらに重くなると予測されます。

● 保健事業費について

保健事業費は、各種健診をはじめとするみなさまの健康づくりを支援するための支出で、2019年度は3.1億円を見込んでいます。

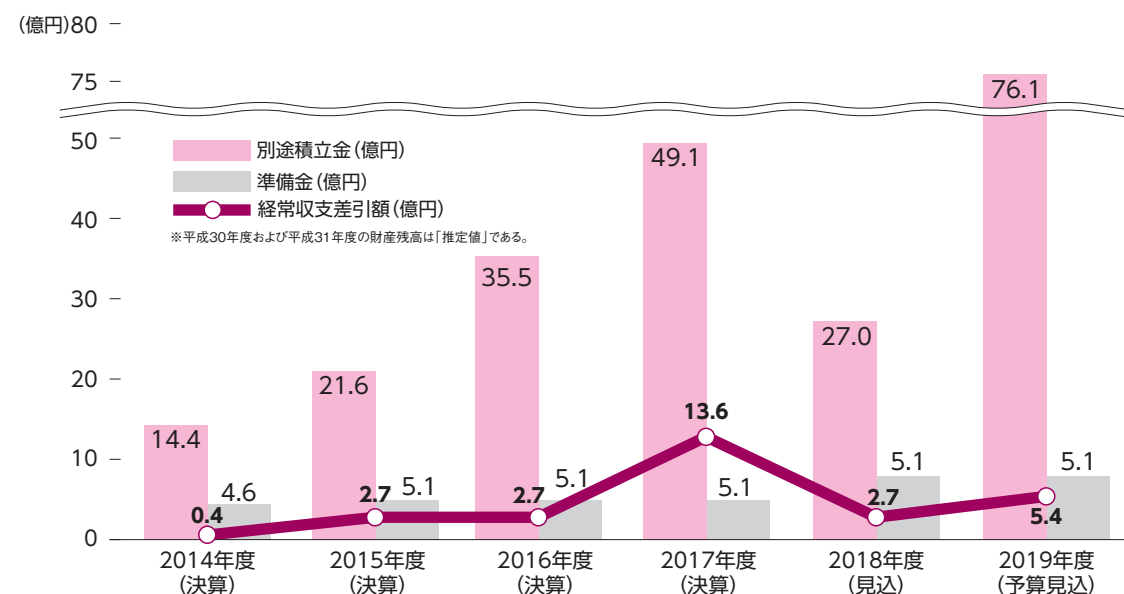
今年度も、2018年度からスタートした第二期データヘルス計画、第二期特定健診等実施計画に基づき、みなさまの健康をサポートする各種健診や重症化予防対策等を積極的に進めてまいります。とくに今年度からは、主婦健診を年2回実施し、被扶養者の受診機会拡大を図ってまいります。なお、保健事業についての詳細は2～3ページ、人間ドックについては10ページをご覧ください。

● 介護保険について

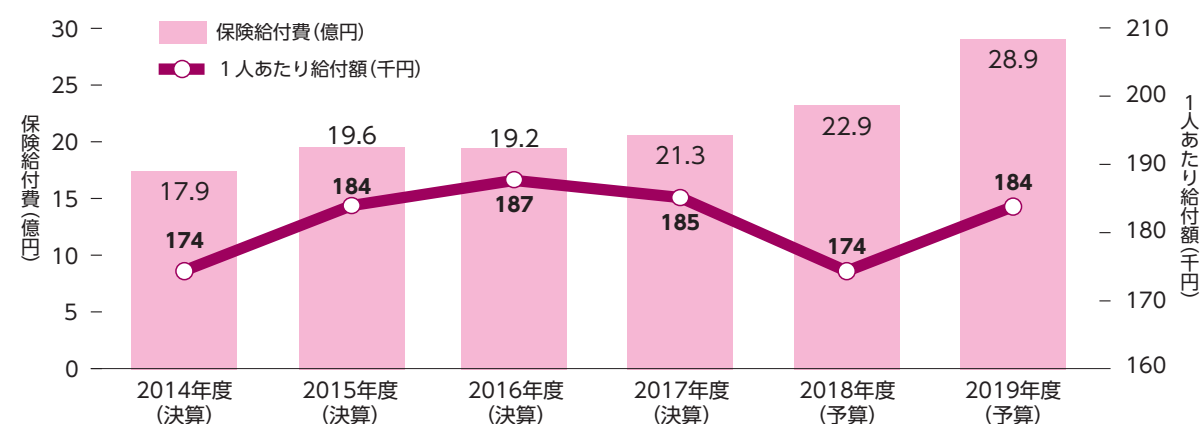
介護保険の収入支出予算は4.2億円となりました。介護納付金の算出にも段階的に総報酬割（2019年度は加入者割1/4、総報酬割3/4）が導入されていますが、介護保険料率は1.6%（従業員0.8%、事業主0.8%）で維持します。

収入の内訳は、介護保険収入として3.8億円及び繰入金として0.4億円、支出の内訳は介護納付金として4.1億円、予備費0.1億円となっており、実質赤字予算となっていますが、準備金をあてるため、財政に問題はありません。

経常収支差引額・財産残高推移 [準備金(介護含)・別途積立金]



保険給付費の推移 (保険給付全体と1人あたり額)



オイルサーディンの和風パスタ



1人分 ●545kcal
●塩分1.3g

“サラサラ血液”を作るために欠かせない
魚の栄養がたっぷり！
缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

材料(2人分)

全粒粉スパゲッティ……………160g
オイルサーディン(缶)……………1缶
ひじき水煮……………50g
芽ねぎ……………適宜
にんにく……………1かけ
しょうゆ……………大さじ1/2
塩、黒こしょう……………各適量
オリーブ油……………大さじ1

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
 - 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
 - 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し **Point①**、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める **Point②**。
 - 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。
- ※ 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
※ 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
※ にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。

ヘルシー & 簡単 レシピ

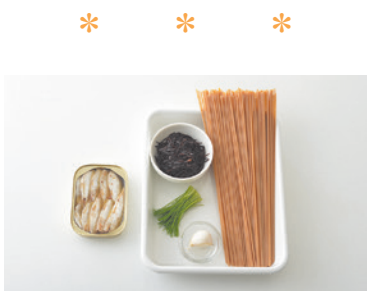
生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

オイルサーディン缶(イワシの油漬け)



イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。



材料



Point① オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使いましょう。



Point② オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるといって近年話題になっている観光列車。今回は、「五感で楽しむ山陰」がコンセプトで車内にテーマソングも流れる観光列車「あめつち」を紹介します！



観光列車に 乗りこゆ

職人の技術を感じる車内探検へ



職人の手による工芸品があらこちらに。

▶天井の照明部分には因州和紙をランプシェードのように使用



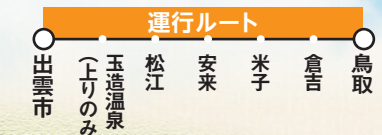
▲豪華絢爛な石見神楽衣装のミニチュアを展示



▲洗面台の手洗い鉢は鳥取県産岩井窯でできている

JR西日本 あめつち

出雲市駅 ← 鳥取駅
Izumoshi Tottori



あめつち
運行開始日:2018年7月1日
運行日:土・日・月を中心に運行
編成:2両編成・59席
山陰地方を東西に結ぶ山陰線の出雲市～鳥取間を走行する観光列車。宍道湖や日本海などの雄大な景色を眺められる区間は、徐行運転を行う。「あめつち」という愛称の由来は、山陰地方が舞台の神話が数多く収録されている「古事記」の書き出し「天地(あめつち)の初発(はじめ)のとき」から。

車内限定のおたのしみ

車掌さんがまわってきて、おみくじをひかせてくれます。中には神様の名前が書かれています。また、車内販売では地元になんだ飲み物やお菓子、文具やキーホルダーなどのあめつちオリジナルグッズを手に入れることもできます。



◀これが「おみくじ」。何が当たるかは引いてみてのおたのしみ

▲車内限定販売の焼き菓子セット

散歩MAP

出雲市駅



出雲大社前町をぶらり
徒歩約10分



▲出雲グルメといえば名物「出雲そば」

▲神門通りには多くの店が並ぶ

関連ホームページ

●JR西日本「あめつち」紹介ページ
https://www.jr-odekake.net/navi/kankou/area_tottori/ametuchi/

●出雲大社公式ホームページ
<http://www.izumooyashiro.or.jp>

接骨院・整骨院のかかり方

あんま・はり・きゅうのかかり方

接骨院の施術には保険適用になる施術とされない施術があります。

保険適用となる施術

(外傷性が明らかな負傷)

●負傷原因がはっきりしている、下記の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- ひび(不全骨折)
- ねんざ
- 打撲
- 肉離れ(挫傷)



※内科的原因による疾患は含まれません。
※骨折・ひび・脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。
※骨・腱・筋・関節・靱帯などのケガが保険適用となります。

自費となる施術

(病気による痛み、原因不明の痛み)

- 慢性に至った外傷性の負傷
- 日常生活による単なる疲れや肩こり
- 単なる加齢からの痛み
- スポーツなどによる肉体疲労
- 脳疾患などの後遺症
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険適用となる施術であっても同一部位について医療機関の治療を受けながら、同時に接骨院の施術を受けている場合
- 通勤中や勤務中の負傷(健康保険ではなく労災保険の適用)

- 接骨院で保険適用となる施術と判断されても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により自費となる施術と判断した場合は、施術費用の全額が自己負担となります。
- 長期にわたる施術を受けているなどの患者には健保組合からの照会が行われます。

保険適用となる施術を受けた場合は健保組合への療養費支給申請手続き(署名)が必要です。

あなたに代わって
柔道整復師が請求します。
申請内容をきちんと
確認して署名を!!



署名のチェックポイント

- ✓申請書には保険適用と説明をうけた負傷名のみが記載されているか確認しましょう。
- ✓申請書は暦月ごとに申請されますので、その月に接骨院へ通院した日の確認もしましょう。
- ✓代理署名は例えば手を負傷して筆記具が持てない場合などに限られ、その際は代理署名を確認して押印しましょう(印鑑をご用意ください)。



柔道整復師療養費支給申請の手続き【受領委任払い】



医療費のお知らせは必ず内容をチェック!

チェックのポイント

いつ? 誰が?

どこへ? (〇〇医院など)

何日、何回?

いくら? (本人の負担額・健保組合の負担額)

内容に心当たりがない、
不明点がある場合は、
健保組合までご連絡ください。

健保組合では、医療機関などにかかった方へ医療費のお知らせを通知しています。領収証と照らし合わせて、必ず内容をご確認ください。

※名称や発行方法(郵送やwebなど)は健保組合ごとに異なります。

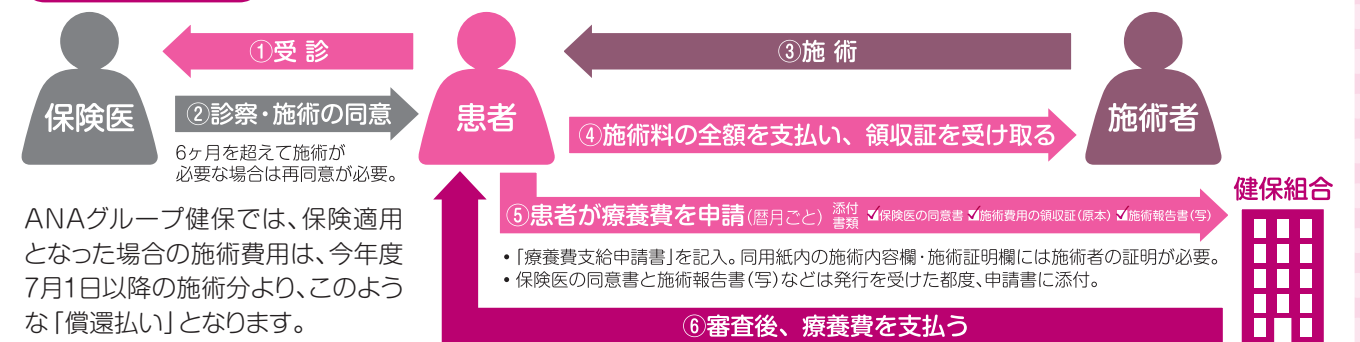
医療費の
支払いのための
患者照会に
ご協力ください。



みなさんのお給料から支払われている健康保険料を大切に使うため、健保組合では、接骨院などの療養費給付の適正化に取り組んでいます。

償還払い

患者が施術所で全額を支払った後、健保組合へ療養費を申請。



ANAグループ健保では、保険適用となった場合の施術費用は、今年度7月1日以降の施術分より、このような「償還払い」となります。

あはき療養費

Q & A

保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ①医療機関の保険医(主治の医師)の診察が必要です。
- ②同意書(文書)の交付が必要です。
- ③同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヶ月です。
あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については、1ヶ月です。
- ④施術期間が6ヶ月を過ぎた場合、再同意書(文書)の交付が必要です。

※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。

●保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。



保険適用の施術を受けるには、
どうしたらいいの?

まずは医療機関で保険医の診察
を受け、施術の同意書を交付して
もらってね。
その後、同意書を持って施術所へ
行ってね。

「訪問可」「出張専門」
と書いてあったけど、
自宅での施術(往療)は
保険が適用されるの?

保険適用となる往療は、「患者が疾病や負傷
のため自宅で静養している場合など、外出が
制限されている状況に限り」認められているよ。
歩行は困難だけど一人で通勤が可能だっ
たり、単に施術所に行くのが面倒などの理由
では認められないよ。

しばらく施術を受けてますが
症状の改善がみられません。

長期間施術を受けても症状が改善しない
場合は、別の疾患も考えられるよ。
不安なら別の保険医の診察を受けてみてね。

領収証を発行してもらえ
なかったんだけど…?

領収証は施術日と施術金額を証明するもの
だよ。償還払いでは療養費申請に添付が義務
付けられていたり、受領委任払いでは施術所
が発行することを義務付けられているよ。
毎回領収証をもらって、内容を確認して保管
しておこうね。



禁煙非常口キャンペーン

ANAグループ健保では加入事業所各社と協力しながら禁煙支援施策を進めています。

禁煙したい方なら
どなたでもOK!!

禁煙をしたい方を応援するため、禁煙非常口キャンペーンを実施いたします。禁煙に成功すれば補助金支給により、本人負担はゼロ。
さあ、禁煙にチャレンジするチャンスです!

- 自己流でうまくいかなかった方
- 以前キャンペーンに参加したけれど禁煙できなかった方
- 再喫煙してしまった方

対象者

ANAグループ健保に加入している被保険者(本人)及び被扶養者(家族)

申込方法

コース修了者は
自己負担ゼロ!!

1 決意 「禁煙するぞ!」

2 申込 禁煙非常口キャンペーン参加申込書を送付

申込受付期間：2019年6月1日～7月31日

FAX・E-mail・郵送のいずれかです。

ANAグループ健保ホームページより申込書をプリントアウトし、必要事項を記入のうえ、送付。

※郵送の場合、送料は自己負担となります。
※お電話での受付は行っておりません。

3 開始 受付番号受領

キャンペーンの詳細と補助金申請書及びアンケートを送付いたします。

※受付番号がないとキャンペーンには参加できません。

4 参加 禁煙外来を受診し、禁煙スタート

5 最終診療 禁煙成功! プログラム終了!

6 報告 補助金申請書及びアンケートを提出

提出締切：2019年10月31日必着

7 精算 補助金支給

無事、プログラムを終了すれば、
本人負担ゼロ!になります。

0円!

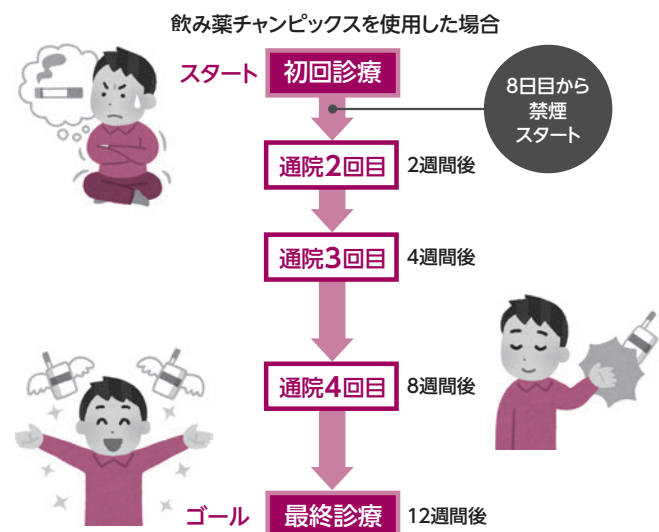
禁煙方法

禁煙外来受診での禁煙指導
禁煙外来受診
ニコチン置換法や非ニコチン製剤による禁煙法を行う
外来受診のことをいいます。

禁煙補助剤ニコチンパッチまたは飲み薬 (チャンピックス)

ニコチンパッチ または 飲み薬 (チャンピックス)

禁煙外来で治療を行うときのスケジュール



(参考資料:ファイザー「すぐ禁煙jp」)

※ただし、飲み薬 (チャンピックス) については、運航乗務員の方は航空局からの通知により使用を禁止されております。その他の職種の方も意識障害等による事故防止のため、チャンピックス服用後は自動車の運転など、危険を伴う機械の操作はしないでください。

2019年度
ANAグループ健保

健診のご案内



被保険者・被扶養者の方

ANAグループ健康保険組合では、生活習慣病予防を目的として、全国の医療機関と契約を締結しており、「一般ドック」「脳ドック」「肺ドック」「婦人科ドック」の各コースがあります。

人間ドック

対象	被保険者および被扶養者 ※年齢制限はありません。
自己負担	被保険者・被扶養者とも 一般ドック 脳ドック 肺ドック 婦人科ドック…
	5,000円 1,000円

節目年齢の方は無料!

下記に該当する被保険者の方は、人間ドックを無料で受けられます。
該当年齢の方は、ぜひこの機会をご活用ください。

対象	年度末に30歳・40歳・50歳・60歳に達する方
利用方法	この制度を利用するには、健保が発行する利用券が必要です。 詳しい利用手順については、健保ホームページをご覧ください。
受診期限	2020年3月末

被保険者の方

定期健康診断で健保独自の健診を実施します。

腫瘍マーカー

腫瘍マーカーとは、がん細胞の目印(マーカー)になる物質の総称です。採取した血液に基づく検査であり、負担が少ない健診です。

- AFP (受診対象:35歳以上)
肝臓がんの早期発見を目的としています。
- PSA (受診対象:45歳以上の男性)
前立腺がんの早期発見を目的としています。
- CA125 (受診対象:女性)
卵巣がんの早期発見を目的としています。

注)腫瘍マーカーは、がん以外でも上昇することがあり、またがんが存在しても上昇しない場合があるので、この検査だけでがんの有無を診断することはできません。上昇が認められた場合は、専門医を受診することをおすすめします。

被扶養者・任意継続被保険者の方

主婦健診

今年度から、被扶養配偶者の方の受診機会拡大のため、主婦健診を年2回実施します。また従来、乳がん検診は超音波検査(エコー)だけでしたが、マンモグラフィも選べるようになりました(追加負担はありません)。

対象	被扶養者である配偶者もしくは満35歳以上の被扶養者(女性)の方
受診期間	●1回目 4月～7月 申込期間>>毎年12月～翌1月上旬 ●2回目 10月～12月 申込期間>>毎年6月頃
自己負担	1,000円

大腸がん検査

- 便潜血反応検査
大腸がんの早期発見を目的としています。



乳がん検査

- 乳房超音波検査(受診対象:女性)
超音波で乳がんや乳腺症、腫瘍など、乳腺内の病変を発見する検査です。

安価な自己負担で生活習慣予防健診を実施します。

生活習慣病予防健診

対象	任意継続被保険者もしくは満35歳以上の被扶養者の方
申込期間	申込みは2019年10月以降の予定です。
自己負担	1,000円

注意! 生活習慣病予防健診と主婦健診は重複して受診できません。

送付先
お問い合わせ

ANAグループ健康保険組合

〒144-0041 東京都大田区羽田空港3-3-2
第一旅客ターミナルビル

TEL 03(5757)3509
FAX 03(5757)3513



<http://www.anagkenpo.com/>
NEWS & TOPICS

*ホームページから申請書をダウンロードできます。

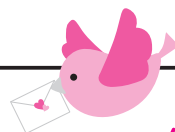
被扶養者資格確認調査 (検認)を実施します



厚生労働省の指導に基づき、2019年度も被扶養者資格確認調査(検認)を行います。

調査の対象となる方には、お勤めの事業所(会社)を通じて(任継継続の方は郵送にて)書類を配布します。それぞれ必要書類を期日までに必ずご提出いただきます様、お願いいたします。

「検認」の前に注意!!



ご家族の状況に変化があった際には 必ず届出をお願いします

お子様、配偶者、ご両親などの被扶養者のご家族に、以下のような状況変化があった場合、すみやかに届出をおこなう必要があります(手続きは自動的にには行われません。被保険者が自発的に届出を行う必要があります。)

※資格要件を満たさなくなった被扶養者の医療費を、健康保険組合が負担することはできません。遡って精算が発生する場合がありますのでくれぐれもご注意願います。

1 被扶養者が就職した

被扶養者のお子様在学校を卒業して就職した、奥様がパート先の健康保険に加入したなど被扶養者が、新たに別の健康保険の被保険者になった場合。

2 被扶養者の収入が、年間130万円(60歳以上の方や障がい者の方は180万円)を超えた

上記年間収入額には給与だけでなく、公的年金や利子・配当、失業給付なども含みます。なお、あくまで「収入」であって「所得」とは異なります。

3 別居している被扶養者への仕送りをやめた

別居している被扶養者には定期的に仕送りを行う必要があります。被保険者から被扶養者が普段使用している預貯金通帳への振り込み事実を「検認」で確認しますので、仕送りの履歴がわかる書類を保管願います。

4 ご夫婦とも働いていて、それぞれ健康保険の被保険者の場合

お子様の被扶養者は、原則として年間収入の多い方の被扶養者になります。奥様が産休・育休などから復帰した場合など、ご確認願います。

