

ANAグループ健保の 健診のご案内…2

春季婦人健診

2019年12月
受付開始

生活習慣病予防健診

2019年10月
受付開始

できることから 「生活習慣病対策」を!…4

今こそ知っておきたい!
タバコ2大トピックス…6
禁煙非常口キャンペーン…7

観光列車に乗りに行く
「伊予灘ものがたり」…8

ヘルシー&優しいレシピ
「にらたっぷり!
簡単レンジチャプチェ」…9

2018年度 決算…10

WEBウォーキング大会…12

どう変わる? わたしたちと健康保険組合を
取り巻く動き…13

接骨院・整骨院のかかり方…14

あんま・はり・きゅうのかかり方…15

家庭用常備薬等の斡旋のご案内…裏表紙
秋季健康診断に合わせてインフルエンザ予防接種を行います…裏表紙

お問い合わせ

ANAグループ健康保険組合
TEL 03-5757-3509
予約等の手続きにつきましては、
委託実施いたします。

ANAグループ健保の

健診のご案内

生活習慣病の多くは、ほとんど自覚症状がないまま進行します。
ANAグループ健康保険組合では、普段健診を受ける機会の少ない
任意継続被保険者と被扶養者の方を対象に、主婦健診・生活習慣病
予防健診を実施しています。ぜひ、この機会にご受診ください。

(注) 婦人健診と生活習慣病予防健診は重複して受診できません。

生活習慣病予防健診

2019年10月受付開始

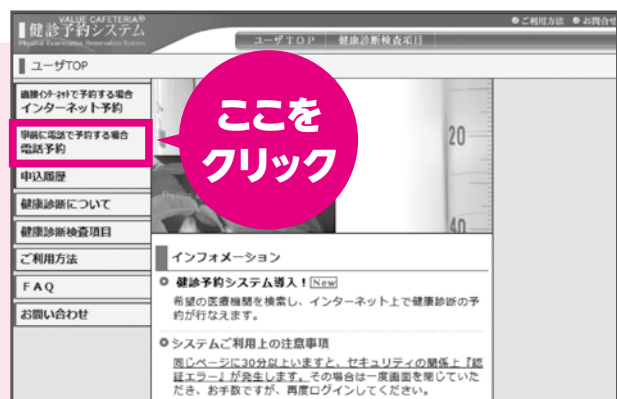
対 象 任意継続被保険者もしくは満35歳以上の被扶養者の方
※健診申込時及び健診当日に任意継続被保険者または被扶養者としての資格がない方は受診できません。資格喪失後に受診した場合は、全額個人負担となります。

費 用 1,000円(当日窓口支払)
基本健診項目以外の健診項目(「乳がん健診」「子宮がん健診」など)は、全額自己負担となります。

申込および受診期間 2019年10月～2020年2月(予定)

実施場所 全国50以上の医療機関から選択できます。

申込方法



健保ホームページ(<http://www.anagkenpo.com>)にアクセスし、**NEWS & TOPICS** を通じて「健診予約システム」にログインし、必要事項を入力してください。

*ログインには、保険証記号・番号が必要です。

予約方法

- 1 健診予約システムにアクセスし、個人情報の設定を行う。
- 2 医療機関の情報を検索し、直接医療機関に電話で予約。
- 3 健診予約システムに、電話での予約内容など、利用情報を申込登録する。
- 4 「健康診断受診承認書」をメールまたはFAXで受け取る。
- 5 受診当日、「保険証」と「健康診断受診承認書」を持参して受診。

対 象

おもに
任意継続被保険者・
被扶養者の方が対象です



基本健診項目

	健診項目
問診	診察
身体計測	身長・体重(BMI指数)、腹囲
視力	裸眼または矯正
血圧	収縮期血圧／拡張期血圧
糖代謝	空腹時血糖
脂質代謝	総コレステロール、 HDLコレステロール、 LDLコレステロール、中性脂肪
腎尿路系	尿蛋白、尿潜血、 尿糖、尿素窒素、 クレアチニン、尿酸
血球検査	白血球数、赤血球数、 ヘマトクリット、ヘモグロビン、 血小板数
心電図	安静時12誘導

★上記の基本健診項目以外はオプションとなり、費用は全額自己負担となりますので、ご注意ください。



春季婦人健診

2019年12月受付開始

対 象 被扶養者である配偶者(女性)もしくは満35歳以上の被扶養者(女性)の方
※健診申込時及び健診当日に被扶養者としての資格がない方は受診できません。資格喪失後に受診した場合は、全額個人負担となります。

費 用 1,000円
※会場によって「窓口」か「振込」のいずれかとなります。
「窓口」の場合は、受診当日に会場でお支払い、「振込」の場合は、受診後に振込用紙にて振り込むこととし、振込手数料はご負担いただきます。
健診項目には「乳がん健診(超音波検査)」「子宮がん健診」がオプションとして用意されています。(追加料金はありません。)

受付開始 2019年12月(予定)
(受診時期は来年度になります。)
*申込開始時期につきましては、被保険者経由でお知らせいたします。またANAグループ健保のホームページでもお知らせします。

受診期間 2020年4月～7月(予定)

実施場所 全国約700ヶ所の健診会場から選択できます。

申込方法



健保ホームページ(<http://www.anagkenpo.com>)にアクセスし、**NEWS & TOPICS** を通じて「2020年度婦人生活習慣病予防健診申込について」から必要事項を入力し、申し込んでください。

対 象

おもに
被扶養者配偶者(奥様)
の方が対象です



主婦健診項目

	健診項目
問診	診察
身体計測	身長・体重(BMI指数)、腹囲
視力	裸眼または矯正
聴力	左右オージオ
血圧	収縮期血圧／拡張期血圧
糖代謝	尿糖(定性)、空腹時血糖、 HbA1c(NGSP値)
脂質代謝	HDLコレステロール、 LDLコレステロール
腎尿路系	尿蛋白(定性)、尿潜血反応、 クレアチニン、尿酸
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ-GTP、ALT
血球検査	赤血球数、ヘマトクリット、 ヘモグロビン、MCV、MCH、 MCHC、白血球数、血小板数
呼吸器系	胸部X線間接撮影
消化器系	胃部X線撮影
便潜血反応	便潜血反応(免疫2回法)
心電図	安静時12誘導
眼底検査	
乳がん健診	希望者のみ (マンモグラフィまたは超音波検査)
子宮がん健診	希望者のみ (自己採取法または医師採取法)

マンモグラフィは受診できる会場が限られています。会場一覧表をご確認ください。

注意事項

- 1 受診当日は、必ず「保険証」をご持参ください。
- 2 窓口支払の会場で受診の際は、自己負担分1,000円を受診当日ご持参ください。
※一部、受診後振込の会場がありますので、ご承知おきください。
- 3 子宮検査で医師採取法を希望の場合は、会場によって近隣の産婦人科と提携で実施のため、健診と同日で実施できないことがあります。
- 4 検査項目と会場一覧は、健保ホームページをご覧ください。

さまざまな勤務形態で働いている皆さんにとって、規則正しい食事や睡眠はなかなか難しいものです。しかし、「規則正しい生活」以外にもできる生活習慣病対策があります。この秋は、いつもの生活にちょっとひと工夫を加えて、未来への健康貯金をはじめてみませんか？

できることから

「生活習慣病対策」を！

規則正しい生活
ではなくてもできる?!

睡眠のヒント

睡眠不足や睡眠障害はメンタル疾患や、糖尿病などの生活習慣病と深く関わっています。就寝時の習慣を見直し、質のよい眠りを得ることが大切です。

Check!

家庭用常備薬
幹旋販売に
「まくら」が新しく
加わりました！
ぜひご活用ください

就寝前のひと工夫

就寝前は休息モードに

よい眠りのためには、日中にストレスが多くても自分なりのリラクセス法を見つけて、就寝前は休息モードに切り替えることが大切です。

おすすめリラクセス法

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 心配ごととはとりあえず棚上げする
- アロマキャンドルでリラックス
- 腹式呼吸をする など



睡眠環境&寝具も大切

就寝1〜2時間前からやや暗めの白熱灯のもとで過ごすようにし、室温は13〜29℃の範囲内で心地よいと感じられる程度に調節します。寝巻きは肌触りがよく吸湿性にすぐれたものを、まくらは睡眠中に自然な首のカーブが保てるものがおすすめです。



就寝前の習慣をチェック

寝酒はNG

お酒は寝つきをよくしますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなります。アルコール依存症や睡眠時無呼吸症候群のリスクを高める危険性もあります。

睡眠薬とお酒、どっちが悪い？

お酒がないと眠れない、量がだんだん増えている人は要注意です。医師に相談し適切に睡眠薬を使った方が安心です。

スマホやゲームに注意

動画視聴やSNS、ゲームのしすぎなどは夜ふかしの原因になるだけでなく、脳が興奮状態になってしまい眠りの妨げになります。

ブルーライトの影響とは？

スマホなどから発するブルーライトは、体内時計のリズムを乱すおそれがあります。まくら元にスマホを置かないなど、意識してスマホから離れることをおすすめします。



タバコ、カフェインにも注意

ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くする原因になります。お茶やコーヒー、栄養ドリンク剤などは就寝3時間前までにしておきましょう。

おすすめ飲み物

- ハーブティー
- デカフェ、カフェインレス紅茶
- カップスープ など

食生活のヒント

メニューの選び方や食べ方を、ちょこっとひと工夫して、健康的でバランスのよい食生活を心がけましょう。

食生活
&
睡眠のヒント

外食するときのひと工夫

お店で食べるなら

「安い」「早い」「食べたい」

「定食」「野菜たっぷり」「主食を減らす」

肉や魚、野菜などを意識してメニューを選び、ラーメンライスなどの炭水化物の重ね食いは避けましょう。ストレスをためないように、「週に一回は好きなものを食べる」のもあり。

コンビニで買うなら

「お弁当やおにぎり+カップラーメン」「菓子パン+甘い飲み物」

「揚げ物の少ないお弁当+野菜サラダ+無糖のお茶」

主食、主菜、副菜がそろうようにしながらエネルギー表示を確認し、トータル600〜700Kcal程度に。物足りないときはヨーグルト、春雨スープ、チーズ、ゆで卵などをプラス。

お酒の席では

「やきとり(皮)+ミックスナッツ+いかリング揚げ」

「やきとり(ねぎま)+枝豆+刺身」

おつまみは脂っこいもの、塩分の多いものばかりにせず、枝豆や野菜サラダなどのヘルシー系も。飲みすぎ防止には、お酒とウーロン茶を交互に飲む、時間を決めて切り上げるなどの工夫を。

食べ方にひと工夫

早食い、まとめ食いは太ります。食べる時間や順番を意識するだけで肥満防止につながります。

食べる時間

食べたあとすぐ寝てしまうと、とったエネルギーの使い場所がなく体脂肪としてため込まれてしまいます。夕食が遅くなりそうときは、食事を2回に分けましょう。

例 残業で夕食が遅くなりそうとき

1回目 糖質中心
(夕方、会社でおにぎりを1個)

2回目 たんぱく質・野菜中心
(帰宅後、胃に優しい野菜たっぷり鍋)

食べる順番

サラダやおかずなどの食物繊維や脂肪を含むものを先に食べると、血糖値の上昇がゆるやかになり、同じものを食べても太りにくくなります。とくに血糖値高めの人におすすめです。

「好きなものから食べる」

「野菜」→「肉や魚」→
「ご飯やパン」の順番に

早食い防止

よくかんで食べると、満腹感が得られやすく、肥満の解消・予防につながります。早く食べられるものよりも、かみごたえのある料理を選ぶのもコツです。

「カレー」「そば・うどん」など

「野菜炒め定食」「タンメン」など



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。

**タバコを吸う環境が
厳しくなりつつある
今だからこそ!**

6ページでも解説したように、タバコを吸う環境はますます厳しくなっています。肩身の狭い思いをしながら吸い続けるより、この機会にきっぱり禁煙に踏み切ってみませんか?

- 禁煙に成功すれば補助金支給により、あなたの負担はゼロ!
- 加熱式タバコを吸っている人も利用できます!
- 被扶養者であるご家族も補助金支給対象です!

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10月1日～11月30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: 2020年3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。



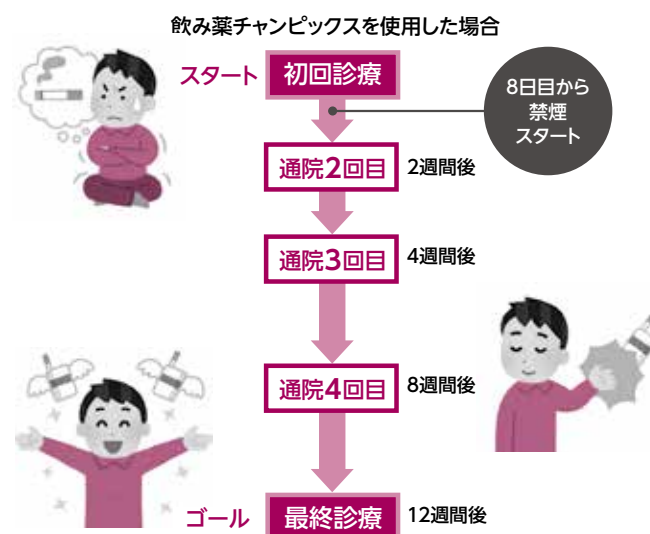
禁煙補助剤ニコチンパッチまたは飲み薬 (チャンピックス)

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。

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。

今こそ
知っておきたい!

タバコ2大 Topics

監修

産業医科大学
産業生態科学研究所
教授 **大和 浩**

Topic 1



“スモークフリー”の
オリンピック・
パラリンピックに向けて

受動喫煙対策が強化されました

2018年7月、改正健康増進法が成立し、「望まない受動喫煙」をなくすためのルールが定められました。東京オリンピック・パラリンピックのために来日する人々が受動喫煙の被害に遭わないよう、レストランや居酒屋も禁煙化する全面施行は2020年4月1日ですが、学校や病院、行政機関などでは敷地内禁煙が2019年7月から実施されました。

吸えなくなるのは
どんなところ?



1 学校や病院、行政機関は原則敷地内禁煙

屋内の喫煙室は禁止されます。屋外喫煙所の設置はできますが、推奨されていません。

2 貸切バス、ハイヤー、タクシーも喫煙禁止

3 一般企業は原則屋内禁煙

喫煙専用室は設置できますが、受動喫煙は防止できません。

4 飲食店も原則屋内禁煙

喫煙専用室、既存の小規模店*は経過措置として喫煙を選択可。ただし、未成年者は客も従業員も喫煙エリアに立ち入らせることができません。

*客席面積100㎡以下かつ資本金5,000万円以下で、2020年4月1日時点で営業している店

基本のルール

原則敷地内禁煙、
原則屋内禁煙



「喫煙可能な施設」は
標識掲示が義務

標識掲示
あり

未成年者は
喫煙エリアへの
立入禁止

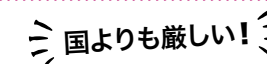


違反の場合は
過料(罰金)あり

個人は
最大30万円
事業者は
最大50万円

施行のスケジュール

- 2019年1/24～ 屋外で喫煙する際の配慮義務
- 2019年7/1～ 学校・病院・児童福祉施設、行政機関は原則敷地内禁煙 (一部施行)
- 2020年4/1～ 飲食店も原則屋内禁煙 (全面施行)



国よりも厳しい! 東京都受動喫煙防止条例

2020年東京オリンピック・パラリンピックで多くの人々が来日する東京都では、より規制が厳しいルールが定められています。

- (例) ●従業員のいる飲食店は規模に関わりなく原則屋内禁煙
●幼稚園・保育所、小・中・高校では、屋外の喫煙所の設置も禁止

Topic 2



“加熱式”でもタバコです

加熱式タバコ最新情報

近年、利用者が急増している加熱式タバコ。日本の成人の約10%が加熱式タバコを吸っているという調査もあります。「健康被害が少ない」「周りの人に影響がない」と思われがちですが、健康リスクがあるということがわかってきました。

加熱式タバコが危険な2大理由

①発がん性物質が含まれている

加熱式タバコからもアルデヒド類などの発がん性物質が発生します。量が減っても発がんのリスクが減る保証はありません。

②周囲の人への悪影響の危険性がある

加熱式タバコを使用した人の呼気には有害物質が含まれています。加熱式タバコを近くで使用されたことで、周囲の人の39%が気分不良・のどの違和感・目の痛みなどを感じた、という論文も発表されています。

動画で
チェック



改正健康増進法での
加熱式タバコの
規制は?

加熱式タバコは、タバコの葉を加熱し、ニコチンを含むエアロゾル (ミスト・霧) を吸うタバコ製品。当然、禁煙の場所では吸えません。ただし、「当分の間の措置」として、加熱式タバコ専用の喫煙室内でのみ、飲食しながらの使用が可能とされました*。

*神奈川県や兵庫県は飲食が可能な加熱式タバコの専用室を禁止しました。加熱式タバコの二次曝露 (受動喫煙) から従業員を守るためです。

やっぱり
おすすめ
禁煙外来

発がん性物質が含まれている以上、紙巻タバコも加熱式タバコもやめるのが最善です。禁煙外来なら、医師の指導と禁煙治療薬の使用で、成功率も高くラクに禁煙可能。医療保険の適用 (加熱式タバコも対象) で、1～2ヵ月分のタバコ代 (14,000～20,000円) と同じ値段で禁煙できます。ANAグループ健保ではその自己負担額も補助するキャンペーンを実施します。詳しくは7ページをご覧ください。

にらたっぷり！ 簡単レンジチャプチェ

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 今別府絢行
今別府靖子

にら



疲労回復や滋養強壮に効果があるアリシンが豊富。βカロテン・ビタミンC・カルシウムなども含まれています。βカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップするのでおすすめです。

* * *



材料



Point1 春雨は一番下に入れるので水戻しが不要、さらに味もしっかりしみ込むので時間のない時にもおすすめです。



Point2 途中で一度かき混ぜることで全体に味が回ります。

ボウルひとつでスタミナチャージ！
暑い夏でもレンジで簡単、
火を使わないお手軽レシピです。

1人分 ●335kcal
●塩分1.7g

材料(2人分)

牛薄切り肉……………100g
にら……………1束
にんじん……………1/4本
ピーマン……………1個
赤パプリカ……………1/2個
春雨……………40g
(麺つゆ(3倍希釈) ……大さじ2
A 水……………100ml
ごま油……………大さじ1
白ごま……………適宜
糸唐辛子……………適宜

作り方

- 1 牛肉は細切り、にらは5cm長さ、にんじんは細切り、ピーマンと赤パプリカはヘタと種を取り細切りにする。
 - 2 大きめの耐熱ボウルに、春雨(水で戻さなくてよい)、にんじん、にら、ピーマン、赤パプリカ、牛肉の順でのせて **Point1**、Aを回しかける。
 - 3 2にラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。いったん取り出して上下を返すように混ぜ合わせ **Point2**、ラップをしてさらに3分加熱する。
 - 4 全体をよく混ぜ合わせて器に盛り付け、白ごまをふりかけて糸唐辛子をのせる。
- * 辛味が好きな方は、チリパウダーなどをお好みで加えてください。
* にらの半量、またはお好みの分量を、黄にらに置きかえても、美味しくいただけます。

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は瀬戸内海の絶景とあたたかいおもてなしが魅力の観光列車「伊予灘ものがたり」を紹介します！

観光列車に
乗りこゆ

地域の
あたたかさに
触れる

“愛ある伊予灘線”の愛称通り、アテンダント・地元の方々の手厚いおもてなしも魅力。列車に手を振る姿や手作りの飾りつけが多くの場所で見られます。



▲伊予灘ものがたりアテンダント手作りの看板



▲五郎駅では名物たぬき駅長&地元の皆さんがお出迎え



市民の寄付等によって復元された大洲のシンボル。甲冑体験や「伊予灘ものがたり」に向けての歓迎旗振りも行っています。



大洲城

JR四国
伊予灘ものがたり

松山 ← 八幡浜
Matsuyama Yawatahama

運行ルート

※運転区間は乗車する列車により異なります。

JR伊予大洲駅
観光案内所
(9:00~18:30)

JR伊予大洲駅から
大洲まちの駅あさも
やまで徒歩約20分



ステキ〜！



おおす赤煉瓦館

明治に建てられた和洋折衷の建築物。隣接するポコベン横丁では、日曜日に骨董屋や駄菓子屋などが出店するレトロ市が開催されます。※12~3月は第3日曜のみ



レトロ
スポット！



レンガ舗装の道



大洲まちの駅あさもや

観光案内所や食事処、お土産コーナーがある町歩きの出発点。あずき、米粉、砂糖などを蒸した大洲の銘菓「志ぐれ」も購入できます。

大洲市役所

江戸時代の面影が残る石畳みの道をお散歩。



水路には
鯉が！

おはなはん通り

伊予灘ものがたり
運行開始日:2014年7月26日
運行日:土日祝を中心に運行・
1日4便

編成:2両編成・50席
愛媛県西部の瀬戸内海(伊予灘)に沿って走る観光列車。見所では徐行運転または途中停車を行う。伊予灘の夕日をイメージした「茜の草」と、太陽と柑橘の輝きを表した「黄金の草」の2両からなり、車内では地元食材を使った料理を楽しめる。



※メニューは乗車する列車や季節により異なります。

レトロモダンな車両で
絶景を堪能



▲穏やかな海を一望できる海
向きの展望席

◀途中停車する下灘駅は
絶好の撮影スポット



散歩
MAP

伊予大洲駅
周辺

「ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン」で星を獲得した山荘庭園。



臥龍山荘

6月1日~
9月20日は
鵜飼もあります！

関連ホームページ

●JR四国「伊予灘ものがたり」紹介ページ
<https://iyonadamonogatari.com>

●大洲市観光協会公式Webサイト
<http://www.oosukankou.jp>

写真提供:四国旅客鉄道株式会社 大洲市観光協会

■ 2018年度保健事業活動報告

内 容	
特定健診・ 特定保健指導	● 特定健診実施率 被保険者83.2% 被扶養者28.5% 全体67.9% ● 特定保健指導 積極的支援完了者数138名 動機付け支援完了者数208名
各疾病予防 事業	● 総合健診(人間ドック)補助 受診者数365名 (一般ドック273名／専門ドック145名) ● 主婦健診(東振協主催) 受診者数607名 ● 生活習慣病予防健診 受診者数13名 ● 各種がん健診 ・腫瘍マーカー検査 AFP[肝臓がん]…4,620名 PSA[前立腺がん]…2,143名 CA125[卵巣がん]…6,119名 ・乳腺超音波検査[乳がん]…3,593名 ・大腸がん検査…5,565名 ● 歯科検診 受診者数6,232名 ● インフルエンザ予防接種補助 受診者数10,415名(被扶養者を含む) ● 電話によるファミリー健康相談および メンタルヘルスカウンセリング 受付件数186件 ● 家庭用常備薬の斡旋 申込者数4,000名 ● 3健保合同キャンペーン ・禁煙非常口キャンペーン 目標到達7名 ・WEBウォーキング 目標到達639名
体育奨励	● スポーツクラブの斡旋 のべ3,510名利用
保健指導宣伝	● 医療費の通知(年1回) ● 機関誌の発行(年3回)

■ 2018年度決算収入支出概要

収 入			
科目	決算額(千円)	前年比(%)	予算比(%)
健康保険料収入	5,628,491	85.4	106.6
調整保険料収入	82,634	128.4	106.6
繰越金	—	—	—
国庫補助金収入	352,836	77.3	12,276.8
財政調整事業交付金	23,904	60.0	92.7
その他収入	6,517	99.4	114.5
収入合計	6,094,382	84.8	113.0
経常収入合計	5,636,612	85.4	—

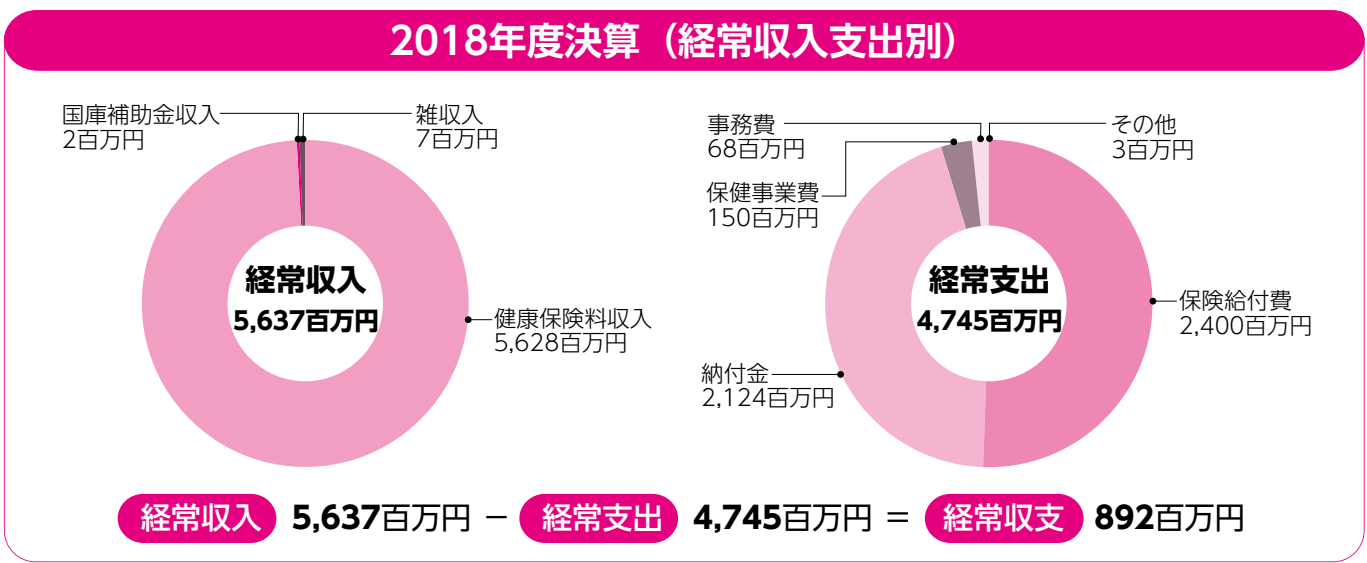
支 出			
科目	決算額(千円)	前年比(%)	予算比(%)
事務費	67,890	150.0	85.3
保険給付費	2,400,171	109.3	104.7
納付金	2,123,851	102.9	98.0
保健事業費	150,170	149.3	31.6
財政調整事業拠出金	82,499	128.5	106.4
その他支出	2,457	91.1	0.8
支出合計	4,827,038	107.9	89.5
経常支出合計	4,744,539	107.6	—

収入支出差引額	1,267,344	46.7	—
経常収支差引額	892,073	40.7	—



2018年度決算
保険料率を引き下げたものの
一般勘定・介護勘定ともに黒字決算

- 2018年度より、一般保険料率を11.5%から9.0%に引き下げた影響はあったが、黒字決算を維持
- 保険給付費は、被保険者増により前年度に比べ2億円増加
- 高齢者医療制度に対する拠出金額(納付金・支援金)は、全体ではほぼ前年度並みだが、後期高齢者支援金が2.3億円増加



■ 2018年度決算概要

2019年7月19日開催の組合会において、2018年度決算が審議され、承認されました。

2018年度は、保険料率を11.5%から9.0%に引き下げたため、健康保険料収入は56.3億円(対前年度比85.4%)と、前年度に比較して9.6億円の減収となりました。2018年度予算と比較すると3.5億円の増加となっており、これは主に被保険者数の増加によるものです。

一方、支出合計は、保険給付費と後期高齢者支援金の増加により、前年度に比較して3.4億円上回る47.5億円(対前年度比107.6%)となりました。

結果、前年度を下回るものの、経常収支で8.9億円の黒字決算となりました。

2018年度は黒字決算を維持することができましたが、健保を取り巻く環境は依然として厳しい状況であることに変わりありません。今後も健全財政を維持するためには、みなさん一人一人が積極的に健康づくりに努めていただく必要があります。ANAグループ健保では、みなさんの健康を支援するため、事業主とともに効果的かつ効率的な保健事業を推進してまいりますので、ぜひご活用ください。

■ 保険給付費について

保険給付費は、みなさんが病気やけがをしたときの医療費や各種手当金として支出するものです。2018年度の保険給付費の総額は24億円(対前年度より約2億円増加しました)。

一人当たりの保険給付費はほぼ横ばいであったものの、加入者数が増加したことから、前年度比109.3%の増加となったものです。保険給付費の所要財源率は前年度の37.94%から37.81%とほぼ同水準を維持しました。

■ 納付金・拠出金について

納付金・拠出金は高齢者医療制度維持のために健康保険組合が国に納付している支出です。2018年度の納付金は21.2億円となり、対前年度比較で102.9%、金額で0.6億円の増、所要財源率は35.67%から33.46%となりました。

2018年度は前期高齢者納付金(65〜74歳までの医療費の支出)が7.4億円(対前年度比85.6%)と、約1.3億円減少したものの、後期高齢者支援金(75歳以上の医療費の支出)は、13.6億円(対前年度比120.5%)、約2.3億円の増となりました。

後期高齢者支援金については法改正の影響もあり、2019年度予算ではさらなる増加分を見込んだ17億円を計上しています。また、前期高齢者納付金についても医療費の増減に左右されるものであり、予測は許さない状況といえます。

*後期高齢者支援金の算出方法については、段階的に総報酬割が導入され、2018年度から全面総報酬となりました。ANAグループ健保にとつては今後も負担増となる厳しい状況となっています。

■ 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んの健康づくりを支援するための支出です。2018年度は保健事業費として、1.5億円(対前年度比149.3%)、被保険者一人当たりでは、10,937円を支出しました。実施したおもな保健事業については、上表をご覧ください。

■ 介護保険について

2018年度の介護保険の決算は、収入3.6億円、支出3.2億円となり、収支差引額0.4億円の黒字決算となりました。収入内訳は介護保険収入として3.5億円、支出内訳は介護納付金3.2億円となっています。なお、残金は介護準備金として決算残金処分を行いました。



「消費増税に伴う診療報酬改定」と
「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための
健康保険法等の一部を改正する法律案」の概要より

どう変わる? わたしたちと健康保険組合を 取り巻く動き



■改定内容の一例

項 目		2019年 9月まで	2019年 10月より	項 目		2019年 9月まで	2019年 10月より
医 科	初診料	2,820円	2,880円	歯 科	初診料	2,370円	2,510円
	再診料	720円	730円		再診料	480円	510円
	オンライン診療料	700円	710円	調 剤	調剤基本料(1)	410円	420円
	小児外来診療料 (初診時)	5,720円	5,990円		一包化加算(42日以下)	320円	340円
	小児かかりつけ診療料 (初診時)	6,020円	6,310円		かかりつけ薬剤師 包括管理料	2,800円	2,810円

※実際は2～3割負担となります。
※このほか、入院料、手術料、訪問看護療養費等も引上げられます。

消費税率10%への引上げに
伴う初診料等の改定
2019年10月1日施行
医療機関、薬局等の仕入れにかかる消費税
2019年10月の消費税引上げに伴い、

医療機関を受診したとき、被保険者証
またはマイナンバーをカードリーダーで読
み取ることにより、健康保険組合の加入者
であることがオンラインでわかるようにな
る予定です。自分の薬剤情報等の閲覧が
可能になります。

オンライン資格確認の 導入

・留学生や海外赴任に同行する家族など
一時的に国外に居住し、国内に生活の本
拠がないとまではいかないケースなど、
一定の例外が設けられます。
・いわゆる「医療滞在ビザ」で来日して国
内に居住する者については、健康保険の
対象とはなりません。

被扶養者等の要件の見直し

健康保険が適用される配偶者や子、親
などの被扶養者の認定については、医療保
険の適正な利用の確保のため、原則として
国内に居住しているという要件が導入さ
れます。
負担が増加することから、基本診療料調
剤基本料への上乗せを中心に、医療費が引
上げられます。

導入スケジュールのイメージ

2020年 秋頃 ～ 保険者で個人単位の2桁番号を付番、
資格確認システムに登録

2021年3月頃 ～ マイナンバーによるオンライン資格
確認の開始

4月頃 ～ 新規発行の保険証に2桁番号を追加
(全保険者)

5月頃 ～ 保険証によるオンライン資格確認の開始等

10月頃 ～ 2桁の番号を付してレセプト請求を開始
※厚生労働省保険局「個人単位の2桁番号の付番、
レセプト請求のスケジュール」

被保険者記号・番号について

- オンライン資格確認の環境を整えるため、現行
の世帯単位から個人単位となります。これによ
り、保険者が変わっても(転職・退職などをし
ても)、個々人としての資格管理が可能になり
ます。
- プライバシー保護の観点から、健康保険事業と
これに関連する事務以外に、被保険者記号・番
号の告知を要求することを制限する措置がとら
れます。

WEB ウォーキング大会 健康チャレンジログ



いよいよ、令和元年秋の「WEB ウォーキング大会 健康チャレンジログ」のエントリー
が始まります。目標達成で「愛媛県で品種登録された高級で希少な柑橘類：甘平（かん
ぺい）」をゲットしませんか？歩数、身長・体重、健康クイズの正解、ランキングなど
によるポイントで、マイページで甘平を育て、目標を達成すると「高級で希少な甘平」
をご自宅にお届けします！



開催期間

2019年10月12日(土)～12月10日(火)<60日間>

参加対象者

被保険者、被扶養配偶者および18歳以上の被扶養者で、
・PCかスマートフォンのメールアドレスがあり、インターネットに
接続可能な方。
・歩数計やスマートフォンの歩数計アプリで、歩数の計測が可能な方。
※個人のメールアドレスがない方は、新たに作成してください。

歩く目標

1日8,000歩以上

実施方法

健康チャレンジログのWebサイトにログインして、
・歩数の入力。
・健康診断の受診意向と身長・体重の入力、健康クイズの回答など。

プレゼント

ウォーキング関連のポイントで150ポイント以上獲得する事に加え、累
計歩数が36万歩計を超えた方に、目標達成賞として「甘平（かん
ぺい）」(高級な柑橘類)をご自宅にお届けします！

エントリー方法

健保ホームページ「WEB ウォーキング大会」を
クリックしてエントリーしてください。
スマホの方はこちらから→



エントリー期間

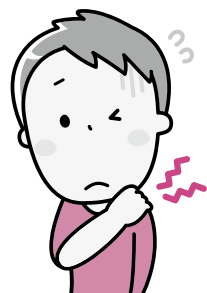
2019年9月12日(木)～10月11日(金)



全日本空輸健康保険組合 ANAグループ健康保険組合 ANAウイングス健康保険組合

あんま・はり・きゅうの （あんま・指圧・ マッサージ） かかり方

これは保険が
使えるのかな？



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。

接骨院・整骨院の かかり方

保険適用 となる 施術

保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。また、疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります。

はり・きゅう

主に下記の6疾病であり、慢性病で保険医による適当な治療手段がない場合に限り保険適用となります。

- 神経痛 ●リウマチ ●頸腕症候群
- 五十肩 ●腰痛症 ●頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては上記以外でも認められることがあります。

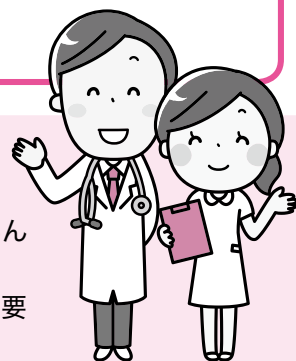
・はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。

あんま・指圧・マッサージ

主に下記の医療上、マッサージを必要とする症状に限り保険適用となります。

- 関節拘縮 ●筋萎縮
- 筋麻痺

・同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。



保険医の 同意に ついて

- 医療機関の保険医(主治の医師)の診察が必要です。
- 同意書(文書)の交付が必要です。
- 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。
- 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。

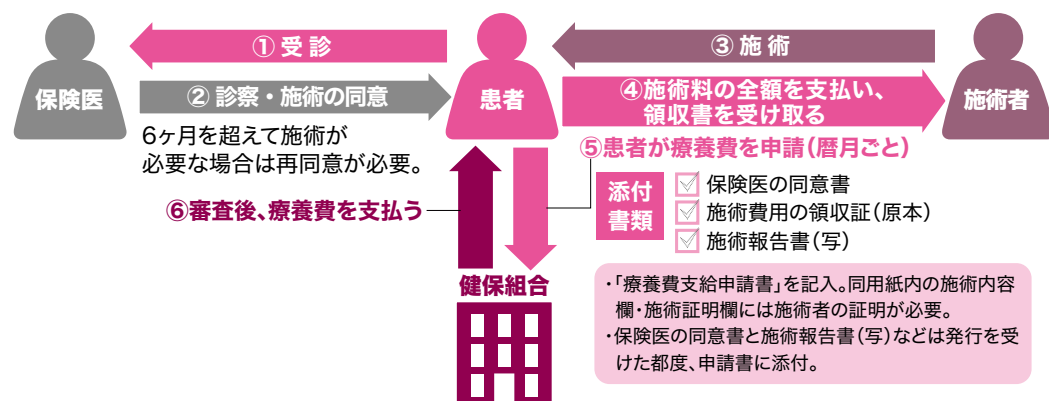
※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。

- 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。

支払方法の しくみ

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2019年7月以降の施術分より下記のような「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)となっています。

■払い戻しを受ける手続き【償還払い】



保険適用 となる 施術

外傷性が明らかな負傷

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

※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。

負傷原因がはっきりしている、左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。

- ・内科的原因による疾患は含まれません。
- ・骨・腱・筋・関節・靱帯などのケガが保険適用となります。
- ・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。

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)

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。

■柔道整復師療養費支給申請の手続き【受領委任払い】



■申請書にはきちんと署名を!

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してください。

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
- ☑ 申請書は暦月ごとに申請されるので、その月に接骨院へ通院した日も確認
- ☑ 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する(印鑑をご用意ください)

医療費の お知らせを チェック!

チェック ポイント

- ☑ いつ、誰が、どこでかかったか
- ☑ 日数、回数はあっているか
- ☑ 金額は合っているか(本人の負担額、健保組合の負担額)

医療費のお知らせは必ず内容をチェック! 領収証と照らし合わせて、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。

補助金が
3,000円
出ます!

家庭用常備薬等の 斡旋のご案内

当健康保険組合では被保険者とご家族の皆様の疾病予防・医療費節約のため、家庭用常備薬の斡旋販売を実施します。
被保険者1名につき補助金(3,000円)が出ますので、是非ともご利用ください。

- 申込方法** web・郵便・FAXが使えます。
- 送 料** 無料
- 取扱商品** 感冒薬、外傷薬をはじめ、豊富な商品を取り扱っております。
- 支 払 額** 支払額は、購入金額の合計額から補助金を差し引いた額になります。

「セット品」や「まくら」もあります!

詳細は同封のパンフレットを参照ください。



* 申込受付期間 *

2019年
10月1日火
11月30日土

秋季
健康診断に
合わせて

インフルエンザ予防接種を 行います

当健康保険組合では、被保険者・被扶養者の皆様のインフルエンザ重症化防止のため、今年もインフルエンザ予防接種を行います。被保険者の方は秋季健康診断の時期に合わせて集団接種いたしますので、ぜひ受けるようにしてください。

実施期間 事業所の秋季健康診断の日時をご確認ください。



被扶養者の方は
接種費用の補助を
行います

詳しくは健保ホームページ
「NEWS&TOPICS」に
掲載します。



インフルエンザ予防には
まず、ワクチン

毎年流行するインフルエンザ対策として最も有効なのは予防接種です。感染を100%予防するものではありませんが、重症化を防ぐことができます。当健康保険組合の補助制度では、お子様等の被扶養者も対象としていますので、ぜひご利用ください。なお、普段から手洗い・うがいを心がけ、感染予防に努めることも大切です。

公告

■組合会議員の
変更について

役職	就任		退任
	氏名	所属	
理 事	大塚 久雄	ANA 成田エアポートサービス (株)	原川 直樹
議 員	立野 博史	ANA ベースメンテナンステクニクス (株)	井口 秀策