

年頭のごあいさつ…2

被扶養者認定基準の見直し…3

医療費控除&セルフメディケーション税制のご案内…3

医療費通知の受取方法が変わります…4

観光列車に乗りに行く

「おかでんチャギントン」…6

ヘルシー&優しいレシピ

「あさりの贅沢スープ」…7

たばこ・アルコールとがん…8

病院のかかり方で

医療費が変わります…9

**こんなとき、
健康保険は使える？
使えない？…10**

～接骨院と保険証／交通事故
などでケガをしたとき～

ココロが軽くなるメンタルケア…11

今春、ご家族が就職される方は、
扶養から外す手続きをお願いいたします…裏表紙

2020年
4月施行

健康保険法が改正されます

被扶養者認定基準の見直し

被扶養者になれる人は、原則として国内に居住していることが条件になります

現在、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、一定の条件を満たせば国内外に関わらず対象となっていますが、医療保険の適正な利用の確保のため、**2020年4月から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。

ただし、住民票が日本にあっても海外で就労しており、日本に居住実態がない状況では扶養から外れる場合がございます。詳しくは健康保険組合にお問い合わせください。

海外に住んでいても例外的に被扶養者となれるケース

- ① 外国に留学する学生
- ② 外国に赴任する被保険者の同行者
- ③ 観光・保養・ボランティア活動その他の就労以外の目的で一時的に海外に渡航する人
- ④ 外国に赴任している間に被保険者との身分関係が生じた人
- ⑤ 渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められた人

※医療滞在ビザとロングステイビザによる入国者は、国内に居住していても被扶養者にはなれません。

※経過措置として、2020年4月1日時点で医療機関に入院している被扶養者は、「引き続き被保険者との世帯に属し、主としてその被保険者により生計を維持している間」に限り、被扶養者資格が継続できます。

確定申告の
シーズンです!

医療費控除&セルフメディケーション税制のご案内

2019年10月から消費税が引き上げられましたが、少しでも税金を取り戻す方法をご存知ですか？ 病院にかかったときの医療費等が高額だったり、市販の薬を多めに購入したご家庭は、下記の制度を利用できる可能性があります。制度のしくみをよく知って、賢く節税しましょう。 ※各制度についての詳細は国税庁のホームページをご覧ください。

■医療費控除

2019年1月から12月までの1年間で、医療費や出産費用等の自己負担が10万円を超えた場合に利用できます。

※生計を同じくする家族の分も合算できます。
※健保組合からの高額療養費や出産育児一時金、生命保険の入院給付金などで補てんされた金額は除きます。
※その年の総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%となります。

確定申告と医療費通知

確定申告には、医療費等の明細書が必要ですが、健保組合からの「医療費通知」は添付書類として使用できます。当組合の医療費通知はWEB上で閲覧でき、e-Tax(国税電子申告・納税システム)とも連動しています。詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

※医療費通知を閲覧するには、IDとパスワードが必要です。

■セルフメディケーション税制

2019年1月から12月までの1年間で、下記のマークのついた市販薬の年間購入費が12,000円を超えた場合に利用できます。

※上限は88,000円で、生計を同じくする家族の分も合算できます。

セルフメディケーション
税 控除 対象

確定申告に必要な書類

確定申告書のほか、下記の書類が必要です。

- 対象となる医薬品を購入した場合のレシート、領収書
- 申告する人の健康診断の結果通知票または予防接種、がん検診の領収書など

医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に
利用することはできませんのでご注意ください。

年頭の ごあいさつ

ANAグループ健康保険組合
理事長 久保田 実

慎んで新年のお慶びを申し上げます。
組合員の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。また、平素よりグループ健保組合会の事業運営に格別のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私は昨年11月に理事長に就任したところでございますが、健全な健保運営に努めてまいりたいと存じますので、よろしくお願い申し上げます。

2020年の新年を迎えるにあたり、一言ご挨拶を申し上げます。「ANAグループ健康保険組合」は、1992年11月1日、厚生大臣の認可を受け、「国際空港事業健康保険組合」として設立された単一健康保険組合です。その後、2011年10月1日、母体事業所の経営統合により社名変更、「ANAエアポートハンドリング健康保険組合」となりました。

翌2012年1月11日に開催された「ANAグループ経営戦略会議」に於いて、ANAグループの経営管理施策として、協会けんぽに加入しているグループ会社18社を「ANAエアポートハンドリング健康保険組合」へ集約し、グループ各社の健康管理体制の強化を図る方向性が示されました。2012年7月1日に「ANAグループ健康保険組合」に名称を変更。2019年1月1日にANA沖縄空港株式会社加入し、現在17事業所約23,500人の陣容です。

ANAグループでは一昨年よりグループ健康経営を公表し、グループ従業員とご家族の皆さまの積極的な健康づくりを支援しており、健保も一緒になって取り組んでおります。皆さまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした取り組みを積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに役立てていただきたいと思います。

私には夢があります。

いつの日かグループ従業員が結集してグループ運営の未来を語ることができるであろう。

好きな仕事に働く喜びと感謝を感じながら明るく楽しい職場と和気藹々とした組織を創りゆく事を。

皆さまが今年一年、健康で幸せに過ごされますことを心よりお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



パソコンの場合

1 MY HEALTH WEBにアクセス



URL <https://ana.mhweb.jp>

初回利用登録の手順

2 初回登録をする

ログイン画面の【初回登録はこちら】をクリックし、画面に従って必要事項を入力して送信。

*ログインID につきましては、下記「初回登録・ログイン時に必要な情報」をご覧ください。

3 パスワードを登録して本登録

登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリックし、画面表示に従って「新しいパスワード」を入力してください。これで登録完了です。

スマホの場合

1 無料アプリをダウンロード



2 保険者番号を入力

保険者番号入力欄に【20200724】を入力。

*かんたんログイン設定の画面が表示されたら、「設定しない」を選択してください。

3 初回登録をする

ログイン画面の【初回登録はこちら】をタップし、画面に従って必要事項を入力して送信。

*ログインID につきましては、下記「初回登録・ログイン時に必要な情報」をご覧ください。

4 パスワードを登録して本登録

登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリックし、画面表示に従って「新しいパスワード」を入力してください。これで登録完了です。



初回登録・ログイン時に必要な情報

①ログインID

●ANAグループ会社社員（被保険者）の方
「会社コード3桁」+「社員番号5桁」

例 社員番号 1番の場合 ⇒ 「e9300001」（8桁）

●被扶養者（配偶者）・任意継続の方
「g」+「健保記号」+「健保番号」

例 記号 600 番号 1000 の場合 ⇒ 「g6001000」
記号 50 番号 300 の場合 ⇒ 「g50300」

②保険者番号

「20200724（固定）」

*登録専用の保険者番号です。ANAグループ健康保険組合の実際の保険者番号（保険証に記載の番号）ではありませんのでご注意ください。

③初回登録仮パスワード

「生年月日（西暦）8桁」

例 1984年6月24日生まれ ⇒ 「19840624」

*初回登録後は任意のパスワードへ必ず変更してください。

④初回セキュリティコード

「12345」*初回登録後は任意のセキュリティコードへ必ず変更してください。

*ご不明な点がございましたら下記に掲載されている「FAQ（よくある質問）」をご確認ください。

FOREST

グループポータル

ANAグループ全社員に関わる重要な情報

健康増進アプリMY HEALTH WEBがリリースされました

登録/設定方法・操作方法に関するお問い合わせ

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスクまでご連絡ください。

TEL 03-6256-8819

※平日9時～18時（土日祝を除く）

医療費通知の受取方法が変わります

確定申告（医療費控除）などで医療費明細が必要な方はご注意ください

従来、事業所経由で配布又は郵送していた「医療費通知」ですが、**今年度から「MY HEALTH WEB」（個人健康ポータルサイト）から被保険者自身が取得する方法になりました。**被保険者は、被扶養者を含めた医療費明細を取り出せますが、被扶養者はご自身の分しか取り出すことができません。確定申告（医療費控除）などで明細が必要な方は、必ず被保険者（社員）が登録を行ってください。

事業所経由で配布又は郵送



MY HEALTH WEBから被保険者が取得

* MY HEALTH WEBとは？ *

ANAグループ健保被保険者の個人専用健康ポータルサイトです。健康情報・健康診断の結果・毎月の医療費明細等をいつでも閲覧できます。

事前にMY HEALTH WEBの初回利用登録が必要です

MY HEALTH WEBから医療費明細を取得する手順

- 「医療費明細」は「MYデータ」から閲覧できますが、閲覧するにはセキュリティコードの登録が必要です。
- 以下パソコンでの手順を示していますが、スマホでも同様の手順が必要です。

1 初回登録後、「MYデータ」を開く

「メニュー」から「医療費情報」を選び、「医療費明細」へ。



2 初期セキュリティコードを入力

初期セキュリティコードは【12345】です。



3 新しいセキュリティコードを登録

任意の半角数字5桁を入力したら、「次へ」を進み、新しいセキュリティコードを登録します。



4 新しいセキュリティコードでログイン

「医療費明細」のページに進み、必要に応じて印刷・出力してください。

*医療費明細機能を利用して、電子申請（e-Tax）へ医療費明細データをダウンロードすることもできます。

お手数をかけますが、
よろしくお願いします



あさりの 贅沢スープ

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● 料理研究家・栄養士 今別府絳子
●撮影● 今別府絳行

あさりの水煮



貧血予防に役立つ鉄分が豊富。その他にも、亜鉛などのミネラルやコレステロールを減らすタウリンも含まれています。水煮缶なら、砂抜きなどの面倒な下処理もなく便利です。汁にもうま味と栄養がたっぷり含まれているので、全て使えるスープに向いています。

* * *



材料



Point 1 切った野菜とAと一緒に電子レンジ加熱することで、短時間で食材にうま味などが染み込みます。



Point 2 数回に分けてその都度かき混ぜながら加熱することで、仕上がりがなめらかになります。

からだの芯までぽかぽかになる
ちょっぴり豪華なスープです。
あさり水煮缶を使うので、手軽に鉄分補給もできます。

1人分 ●241kcal
●塩分2.1g

材料(2人分)

あさり水煮缶..... 1缶(130g)
玉ねぎ..... 1/2個
にんじん..... 1/4個
じゃがいも..... 1個
ベーコンスライス(ハーフタイプ)..... 2枚(20g)
A { コンソメ(顆粒)..... 小さじ1
あさり水煮缶の汁..... 1缶分
B { 小麦粉..... 大さじ3
牛乳..... 200ml
塩、こしょう..... 各適量
スプラウト..... 適量

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角に、ベーコンは5mm幅にそれぞれ切る。
- 2 深さのある大きめの耐熱容器に1の野菜とAを入れてかき混ぜ、ラップをして電子レンジ(500w)で3分加熱して取り出し、全体をかき混ぜて更に3分加熱する **Point 1**。
- 3 2にダマが残らないようによく溶いたBを加え、ベーコンも加えて、ラップをせず2分加熱する。取り出してかき混ぜ、吹きこぼれに注意しながらさらに1分加熱する **Point 2**。
- 4 もったりしてきたらあさりの身を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整える。器に盛り付け、スプラウトをのせる。

*加熱時間を増やすまたは牛乳の量を減らすと濃くすることができます。
*牛乳の代わりに豆乳を使っ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、世界中で大人気の鉄道アニメ「チャギントン」のチャガーを実車化した観光路面電車「おかでんチャギントン」を紹介します！

観光列車に
乗りこゆ

おかでんチャギントン ミュージアム

2016年12月21日、水戸岡鋭治氏の手でリノベーションされ、東山電停すぐ横にグランドオープン。超低床電車「MOMO」の貴重な模型展示など、大人も子供も楽しめる施設です。

- 営業時間
[平日]
午前10:00～午後4:00
[土日祝・春夏冬休み]
午前10:00～午後5:00
- 休館日
毎週火曜日と、年末年始(HPにて要確認)
- 交通
東山線の終点
東山電停すぐ横



©チャギントン

おかでんチャギントン

運行開始日：2019年3月16日
運行日：火曜日と年末年始を除く毎日
編成：2両編成
岡山市街を走る、おかでん路面電車にチャギントンが登場。イギリス生まれのテレビアニメシリーズ、チャギントンのウィルソン(赤)とブルースター(青)が日本の車両デザイナーの巨匠、水戸岡鋭治氏により実車化。「外を見てわくわく、中を見てどきどきして楽しんでもらえるような」観光路面電車として活躍しています。



大変お得なチケット

おかでんチャギントン特別乗車チケットがあれば、乗車当日は岡山電気軌道(岡電)路面電車の全線が1日乗り放題になるので、岡山市街の観光にも大変便利に使えます。さらに、おかでんチャギントンミュージアムの入館料も含まれています。
※特別乗車チケットはローソンチケットにて販売中

世界観が統一された内装

水戸岡鋭治氏が既存のキャラクターにデザインを施したのはこれが初めて。車内でもチャギントンの世界観を楽しめます。



◀車内のいたるところにチャガーたちが



岡山駅前電停から4分の城下電停下車、徒歩10分。岡山城と後楽園が隣接する岡山観光の定番エリア。旭川沿いの整備された遊歩道は、岡山城を眺めながらのウォーキングにぴったりのコースです。



岡山のおすすめグルメ



早起きして行く価値アリ！
備前岡山京橋朝市

毎月第1日曜の早朝、旭川に架かる京橋付近の河川敷で開催。



黒い下見板に覆われた姿から別名「烏城」ともよばれる。昭和20年の空襲で焼失し、昭和41年に再建。

「晴れの国おかやま」はフルーツ王国。旬のフルーツをたっぷり味わえるフルーツパフェはぜひ食べたい。

関連ホームページ

岡山電気軌道 「おかでんチャギントン」紹介ページ
<https://okaden-chugington.com/>

おかでんチャギントンミュージアム
<http://www.okayama-kido.co.jp/okadenmuseum/>



A

失敗の積み重ねで
今が作られています

人生というのは不思議なものです。私も、「こんなはずじゃない」と思うことを何度も経験してきました。

高校1年の時には、成績が悪くて落第しました。高校生の落第など、聞いたことがない時代のことです。大学入試は失敗続きで、大学浪人を3年間続けることになりました。米国留学時も、期待したような受け入れがなく、ほぼ1年、悶々と過ごしました。それぞれが、私にとっては「こんなはずじゃない」という体験でした。

でも、今考えると、こつした体験があったから今があるのだと言えます。もし成績が悪いまま進級していたら、思うような大学に進学できなかったでしょう。第一志望の大学に入学していたら、今のようなキャリアを積むことはできなかったでしょう。留学したときも、思うようにいかなかったからこそ、新しい別の進路が見えてきて、今もそれが生きています。

**過去を振り返りながら
今と誠実に向き合おう**

「質問に「後悔と反省」と書かれています。後悔と反省はまったく違います。後悔は過去

ANAグループ健保の
電話相談・カウンセリングをご利用ください

共通
電話番号 0120-911-137

利用方法

音声ガイドに従ってご利用ください。

●ファミリー健康相談
サービス番号 → ① 24時間・365日対応

●電話によるメンタルヘルスカウンセリング
サービス番号 → ③
※午前10時から午後10時・日曜祝日年末年始を除く。

●ベストドクターズ®・サービス
サービス番号 → ⑤
※午前10時～午後9時・日曜祝日年末年始を除く。

*メンタルヘルスカウンセリングは、電話のほか面接カウンセリングを受けることもできます。

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト『こころのスキルアップ・トレーニング』<http://www.cbtpj.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

Q

過去の失敗にとらわれて
自己嫌悪から抜け出せません



23歳の男性会社員です。私は就職活動の最終面接で失敗し、第一志望に内定をもらうことができませんでした。結局、別の会社に就職したのですが、そのことが今でも尾を引いていて、何かにつけ「第一志望に入社できていれば、こんなことにならなかった」という思いがこみ上げてきてしまいます。例えば、仕事上で上司に注意を受ければ『あの会社だったら、もっと面白い仕事ができていた』、人間関係で悩まされれば『あの面接で失敗しなければ、この人と関わることもなかった』という具合です。嫌なことがあるたびに現実と思い描いていた自分像とのギャップを痛切に感じ、もつといい人生が送れたはずなのに後悔や反省で胸が苦しくなるのです。決しているの会社がブラック企業という訳ではないですが、一度考え始めるとキリが無くなり夜も眠れなくなってしまう。もっと前向きになるにはどうしたらいいのでしょうか。

こんなとき……
健康保険は

使える？
使えない？

Q 接骨院では、保険証を使ってマッサージが受けられるようですが…？

A いいえ。
保険証を使って（健康保険で）
施術が受けられるのは
ケガの場合だけです。



健康保険が使えるケースは少ない

「健康保険取り扱い」と看板に書いてあっても、接骨院や整骨院で健康保険が使えるのは、**外傷性のケガ（打撲、ねんざ、挫傷[肉離れ]、脱臼、骨折）に限られます。**

※脱臼と骨折については、緊急時以外は医師の同意が必要です。

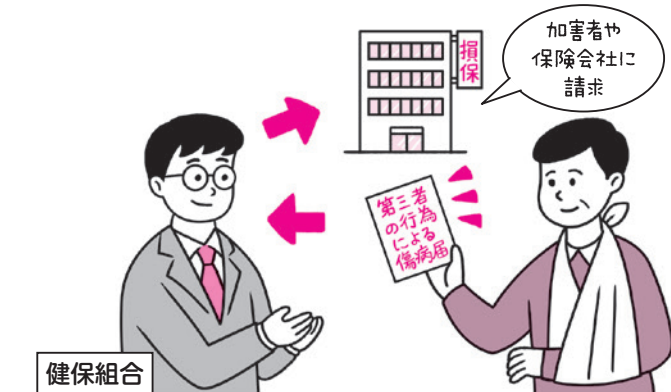
こんな場合は自費になります！

- 日常生活による肩こりや腰痛
- 部活動やスポーツなどによる筋肉疲労や筋肉痛
- 加齢による痛み
- 神経痛やリウマチ、ヘルニア、五十肩などによる痛みやしびれ
- 脳疾患後遺症などの慢性の病気
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 整形外科などの医療機関で治療中のもの
- 仕事・通勤途中のケガ（労災保険の対象） など

健康保険で施術を受けたときは、「療養費支給申請書」の内容（負傷原因、施術内容、日数、金額）をよく確認して署名・捺印をしてください。また、領収証は必ず受け取ってください。

Q 交通事故などでケガをしたとき、健康保険で治療を受けられますよね？

A はい。
ただし健康保険組合に
届出が必要になります。



本来、治療費は加害者が払うもの

交通事故や暴力行為などの“第三者行為”によるケガや病気の治療費は、もともと加害者に負担義務があります。保険証を使用して治療を受けたときは、加害者に代わって健康保険組合が治療費を立て替えていることになります。

すみやかに「第三者の行為による傷病届」を

皆さんから「第三者の行為による傷病届」を提出していただくことにより、健康保険組合は加害者に治療費を請求することが可能となります。すぐに提出できないときは、事前に当組合までご連絡ください。

届出書類

- 第三者の行為による傷病届
- 添付書類
 - ・交通事故の場合……… 負傷原因届、誓約書、同意書、事故証明書など
 - ・示談が成立している場合……… 示談書

※治療前や治療途中で示談が成立して、被害者が賠償金を受け取った場合、健康保険で治療を受けられなくなることがあります。また、事後に後遺症などが出ることもあります。示談をする前に、必ず健康保険組合に連絡してください。

今春、

ご家族が就職される方は、

扶養から外す手続きを

お願いいたします

扶養から外す手続き(「異動届の提出」)が必要な方

- ①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)以上になった場合。
- ②被扶養者であるお子様や奥様が就職するなどして、新しく別の健康保険の被保険者となった場合。
- ③別居している被扶養者に、仕送りをしていない場合。

※別居している被扶養者には仕送りが必要。被保険者から被扶養者が普段使用している預貯金通帳(給与が振り込まれたり、公共料金などの口座振替をしている通帳)への振込み事実が必要。

家族を被扶養者にするときの注意

●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

お子様など被扶養者は、原則として前年収入が多い人の被扶養者となります。

●被扶養者の収入を証明する場合

被扶養者資格確認調査(検認)では、被扶養者の前年のすべての収入が確認できる書類が必要です。特に課税非課税証明書に給与または年金以外の収入が記載されている方はご注意ください。(確定申告書の控えなどが別途必要となります。)



保健
ホームページを
リニューアル
します!!



2 020年3月(予定)にANAグループ健康保険組合のホームページをリニューアルします。より皆さまにご活用いただけるよう、コンテンツの充実やスマートフォン対応を図る予定です。

詳細につきましては、別途ホームページや事業所(会社)宛での文書で案内しますので、ご確認ください。

公告

ANAグループ健康保険組合 組合会議員・理事並びに監事

任期: 2019年11月12日~2022年11月11日

互 選 議 員			選 定 議 員		
区 分	議員名	所 属	区 分	議員名	所 属
理事	関 亨	ANAエアポートサービス(株)	理事長	久保田 実	ANAエアポートサービス(株)
理事	田中 清一	ANA関西空港(株)	常務理事	後藤 儀孝	ANAエアポートサービス(株)
理事	西村 泰子	ANAベースメンテナンステクノス(株)	理事	鵜養 一	ANA成田エアポートサービス(株)
監事	新妻 卓磨	ANA成田エアサポートサービス(株)	監事	井田 浩司	ANAエアポートサービス(株)
議員	長友 慶	ANAラインメンテナンステクノス(株)	議員	大野 智子	ANAスカイビルサービス(株)
議員	荒木 俊彦	ANA福岡空港(株)	議員	滝田 拓也	ANA沖縄空港(株)
議員	齋藤 旭	ANA新千歳空港(株)	議員	鈴木 輝正	ANA大阪空港(株)

(2019年11月19日現在)