

ana^{*}tato ana^{*}tomo

あなたと健保をつなぐ情報誌

vol. **16**
2020 July

2020年度 予算のお知らせ.....	2	ご家庭の状況に変化があったとき.....	11
2020年度 保健事業計画.....	4	ヘルシー&優しいレシピ	
マイヘルスウェブをご利用ください!	6	「蒸し鶏のサルサソース」	12
お口の健康とタバコ	8	接骨院・整骨院でのマッサージは	
禁煙非常口キャンペーン.....	9	健康保険が使える? 使えない?	13
新型コロナウイルス感染症「予防対策の基本」 ..10		健康常識 今と昔「睡眠の常識の巻」	14



ホームページを
リニューアル
しました!

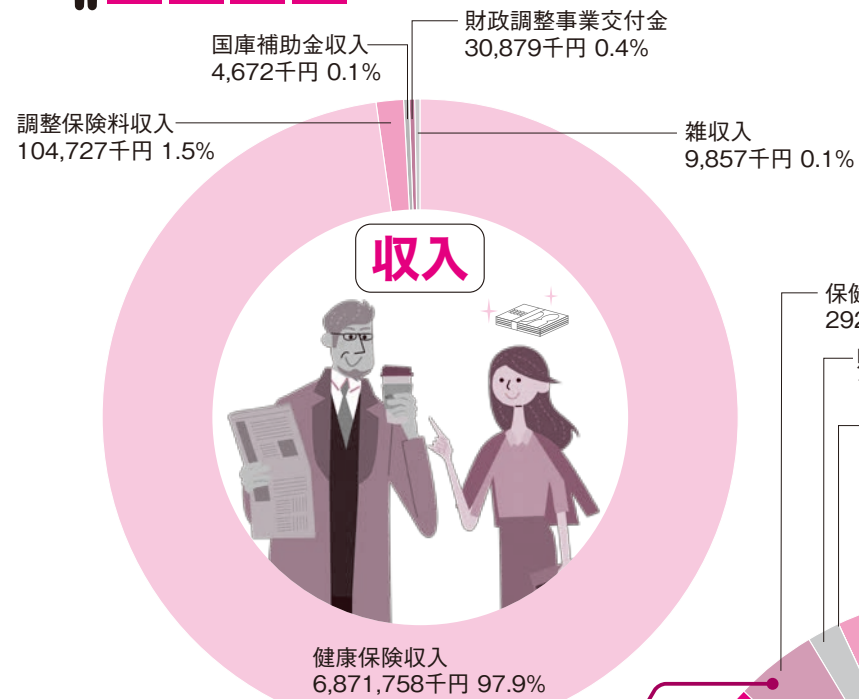
裏表紙

2020年度の予算を グラフで見ると…

予算の基礎数値（一般勘定）

■被保険者数	17,380人
■平均標準報酬月額	272,553円
■総標準賞与額	21,994,470千円
■平均年齢	32.97歳
■扶養率	0.42人
■前期高齢者加入率	1.76%

一般勘定



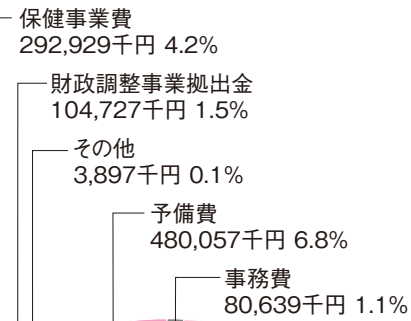
保健事業費

各種健診・保健指導、禁煙支援、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。

納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。

支出を1人当たりでみると… ※予備費を除く



保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

介護保険は
不足分を繰入れ、
実質赤字です

納付金は
昨年度予算より
2.4億円の
増です



収入支出予算額

健康保険

70億2,189万円

介護保険

4億1,766万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	45/1,000	45/1,000	90/1,000
介護保険	8/1,000	8/1,000	16/1,000

※健康保険は調整保険料率1.35/1.000を含む

2020年度 予算のお知らせ

おもな収入

●保険料収入

みなさまと事業主からの保険料で、今年度は68・7億円を見込みました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健康診査・保健指導補助金などがあります。

おもな支出

●保険給付費

みなさまが医療機関を受診したときの自己負担（2～3割）以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。2020年度は、診療報酬改定があるものの、加入者増や高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮し、33・0億円を計上しました。

●保健事業費

健診や保健指導等、みなさまの健康づくりのための費用として2・9億円を見込みました。当組合の*健康スコアリングレポートの結果にもとづき、今年度も健診受診率とくに被扶養者、特定保健指導の実施率の向上等に力を入れていく予定です。今年度の保健事業計画と健診事業の詳細につきましては、4～10ページをご覧ください。

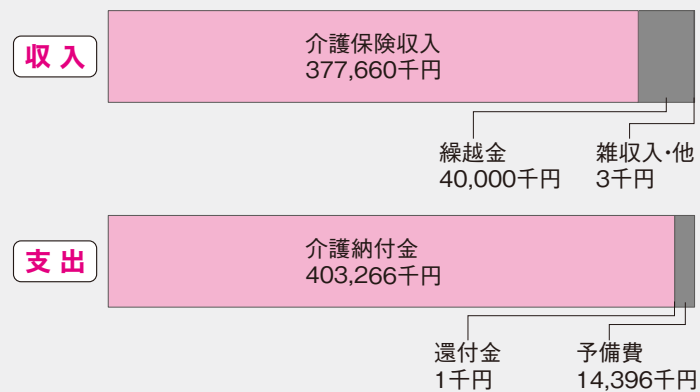
*加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等を全健保組合平均や業態平均と比較したデータ。

●各種納付金

健康保険組合では、支出の約4割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65～74歳の医療費（前期高齢者納付金）として11・7億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）としては、15・8億円支出します。団塊の世代が75歳に到達する2022年度を控え、納付金の負担はますます重くなるものと予想されています。国では現役世代の負担を減らすため、後期高齢者（現役並み所得者は除く）の窓口負担割合を1割から2割に引き上げるなど、高齢者にも応分の負担を求めている方針です。

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。2020年度からは介護納付金に全面総報酬割が導入され、収入支出予算額は4.2億円となりました。



健診等のご案内



各種健診

①人間ドック

人間ドック（一般ドック）・肺ドック・脳ドック・婦人科ドックの4つのコースがあります。

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

人間ドック・肺ドック・脳ドック… 5,000円
婦人科ドック…………… 1,000円
※被保険者・被扶養者同額です。

新規 国際医療福祉大学成田病院が利用できます。

節目年齢の方は無料です！

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（節目健診）。

該当年齢の方は、ぜひこの機会をご活用ください。

対象年齢

2020年度末の年齢が30歳・40歳・50歳・60歳の被保険者

利用方法

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。

②婦人生活習慣病予防健診

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

自己負担 1,000円

受診期間 2020年10月～2021年3月
※申込期間は6/20（土）～7/17（金）

③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

自己負担 1,000円

受診期間 2020年10月以降の予定

注意！ 婦人生活習慣病予防健診と生活習慣病予防健診は重複して受けることはできません。



特定健康診査

メタボの早期発見・早期改善のため、40歳以上の加入者全員に実施するものですが、各種健診を受けることにより、受けたものとみなされます。

被保険者 社の健康診断で実施

女性被扶養者 婦人生活習慣病予防健診で実施

任意継続被保険者と男性被扶養者 生活習慣病予防健診で実施

特定保健指導

健診を受けた40歳以上の方でメタボのリスクがあると判断された方には「特定保健指導」のご案内をします。保健師等からのプロのアドバイスが受けられますので、ぜひ受けるようにしてください。

歯科健診

歯科疾患予防として、事業所の春季健康診断に合わせて実施します。歯の健康管理の一環としてご活用ください。希望者には「フッ素塗布」を実施します。
※本年度は春季健康診断が順延されています。直近の定期健康診断にて実施予定です。

2020年度 保健事業計画

2020年度は主に下記の保健事業を実施いたします。疾病予防・健康増進等のため、積極的にご利用ください。詳細は健保ホームページをご覧ください（裏表紙参照）。



	事業	主な内容	掲載頁
健康管理・疾病予防	各種健診	人間ドック・婦人生活習慣病予防健診・生活習慣病予防健診を実施	P5
	特定健康診査	メタボの早期発見のため、40歳以上の加入者全員を対象に実施	
	特定保健指導	健診を受けた40歳以上の方でメタボのリスクがあると判断された方に実施	
	歯科健診	事業所の春季健康診断に合わせて実施	
	各種がん検診	事業所の春季健康診断において、腫瘍マーカー（肝がん、前立腺がん、卵巣がん）、乳がん、大腸がんの検査を実施	※本年度は春季健康診断が順延されています。直近の定期健康診断にて実施予定です。
	インフルエンザ予防接種補助	被保険者 秋季健康診断時に実施 被扶養者 接種費用補助	
	60歳～74歳の方を対象とした保健相談	健康支援が有効と思われる方に、自宅訪問形式の保健指導を実施	
	My Health Web（個人健康ポータルサイト）	・健康情報や健診結果の閲覧 ・WEBウォーキング大会の開催 など	P6～7
	医療費通知・ジェネリック医薬品差額通知の発行	My Health Webを利用。医療費通知は医療費控除に使用可能、e-Tax用データも作成可	P6
	家庭用常備薬の斡旋	家庭用常備薬等の斡旋	
体育奨励	禁煙非常口キャンペーン NEW! いつでもチャレンジOK!	禁煙外来を受診してプログラムを終了した方には、自己負担した分を、健保が全額補助	P9
	専用ダイヤルによる健康相談 ★相談料無料・プライバシー厳守 NEW! 介護相談もできます!	ファミリー健康相談／メンタルヘルスカウンセリング／ベストドクターズ・サービス 【専用番号】☎ 0120-911-137	P10
	「つよい子」キャンペーン	2歳から6歳の被扶養者を対象に、歯磨き・手洗いキャンペーンを実施	
	育児誌配布	出産育児一時金申請から1年間、育児誌「赤ちゃんともママ」を自宅に配送	
	スポーツクラブの利用補助 ★1回500円で利用できます。月会費もお得!	対象者 被保険者と18歳以上の被扶養者 提携施設 スポーツクラブ・ネサンス／コナミスポーツクラブ／メガロス（都度利用のみ） ※会員登録など入会に必要な費用は自己負担	



禁煙非常口 キャンペーン

「オンライン卒煙サポートプログラム」準備中!

いつでも
チャレンジ
できるよう
になりました!

※2020年度より

コース終了者は
自己負担
0円

加熱式
タバコ派
も参加OK!

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)

申込から 終了まで

1 禁煙非常口キャンペーン参加申込書を送付

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、必要事項を記入の上、FAX・メール・郵送のいずれかでお送りください。

※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。

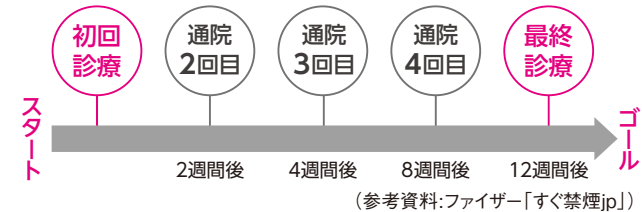
2 受付番号受領

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。

3 禁煙外来を受診し、禁煙スタート

禁煙外来で治療を行うときのスケジュール

★飲み薬チャンピックスを使用した場合



4 最終診療を受け、禁煙成功!(プログラム終了)

5 補助金申請書及びアンケートを提出

6 健保から補助金支給(精算)

送付先 お問合せ

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

参加申込書の入手方法

ホームページから申請書をダウンロードできます。

<https://www.anagkenpo.com/>

NEWS & TOPICS

対象となる禁煙方法

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。



ニコチンパッチ

または

飲み薬 (チャンピックス)

※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います。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。



お口の健康とタバコ

監修

東京医科歯科大学 名誉教授 川口 陽子

タバコと歯周病の関係

タバコの有害物質
(ニコチン・タール・一酸化炭素など)

血行障害・酸素の供給量低下・免疫力の低下・
歯や歯ぐきの着色

歯周組織の破壊の進行・傷の治りの遅れ・
歯石の形成促進

歯周病の悪化・重症化

タバコの影響は他にも…

- 歯や歯ぐきの色素沈着 ●味覚の低下 ●口臭
- 口腔がん(特に舌の側面や口腔底の粘膜)
- むし歯 ●歯周治療やインプラント治療への影響

など

受動喫煙でも
リスクあり

歯ぐきの健康を 取り戻すポイント

まずは禁煙

タバコを吸っている方は、自分のためだけでなく、家族や友人など周囲の人の健康のためにも、禁煙を。医師の指導と禁煙補助剤の使用で支援する「禁煙治療」がおすすめです。健康保険も適用されます*。

※保険適用には一定の条件があります。加熱式タバコも適用対象です。

歯科健診の受診

喫煙者は「歯ぐきからの出血」という自覚症状が少なく、気づかぬうちに歯周病が進行している可能性もあるので、定期的に歯科健診を受けましょう。禁煙治療・禁煙支援を行っている歯科医院も多いので、歯医者さんに禁煙の相談をするのもよいでしょう。

加熱式タバコも やめることが必要

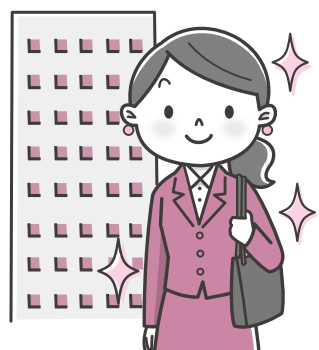
従来のタバコよりも有害物質の量が少ないと言われる加熱式タバコですが、ニコチンは含まれており、身体の病気だけでなく、歯周病やむし歯等に影響するのは同じです。加熱式タバコへの切り替えをゴールとするのではなく、加熱式もやめてタバコから抜け出すことが大切です。

タバコの煙は口から吸い込みます。
煙が最初に通過する歯や歯ぐきは、
有害物質の悪影響を直接受けて
たくさんのトラブルが発生
しますので、ぜひ禁煙を
おすすめします。

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。

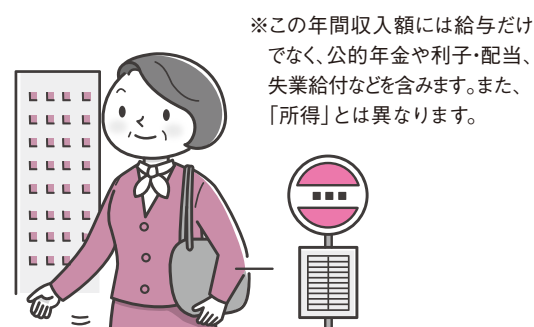
お子様、配偶者、ご両親などの被扶養者のご家族に、以下のような状況変化があった場合、速やかに届出を行う必要があります。

1 被扶養者が就職した

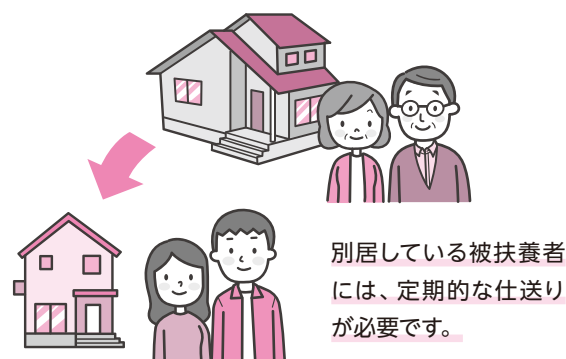


2 被扶養者の収入が、年間130万円を超えた

(60歳以上の方や障がい者の方は180万円)



3 別居している被扶養者への仕送りをやめた



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

お子様を被扶養者とする場合、原則として年間収入の多いほうの被扶養者となります。奥様が産休・育休から復帰した場合などは、確認が必要です。



注意

資格要件を満たさなくなった被扶養者の医療費を、健康保険組合は負担することはできません。資格要件を満たさなくなった時に遡って精算が発生することがあります。

5 健康保険法の改正により、原則として国内に居住していることが条件に



正しく知って、
正しく予防

新型コロナウイルス感染症 予防対策の基本

感染拡大の波は、何回かに分けてやってくるかもしれません。油断せずに、引き続き下記の感染症対策を行っていきましょう。

みんなで「自分ごと」
1日も早い日常へ

1 こまめに手洗い

ウイルスがついた手で口や鼻、目を触ると、粘膜から感染するので、手指を清潔に保つことが大切。外出先から帰ってきたとき、つり革を触った後、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

汚れが残りやすい
指の間や爪先、手首も
しっかり洗う!



2 アルコール消毒

インフルエンザなどと同じく、新型コロナウイルスにもアルコール消毒(または次亜塩素酸ナトリウム消毒)が有効です。たくさんの人が使うものの消毒を徹底することで、感染のリスクを下げるすることができます。

ウイルス潜伏ポイント

- ドアノブ ●スマートフォン ●トイレ ●電気のスイッチ
- テレビのリモコン ●電話の受話器
- エレベーターのボタン ●コピー機のふた など

手指の消毒…手指用アルコール消毒液を指先まですり込む。
物の消毒…次亜塩素酸ナトリウム水溶液*またはアルコール消毒液で拭く。

*家庭用塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄める(濃度6%の製品の場合、500mLの水に対し漂白剤をペットボトルキャップ1杯弱)。手で直接触れないよう気をつけ、製品に記載の「使用上の注意」を守って使用すること。

3 こまめな換気&適度な湿度

せきやくしゃみで出たウイルスが空気中にとどまらないよう、こまめに換気を。また、加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。



4 3つの密を避ける

- 1 換気の悪い密閉空間
- 2 多数が集まる密集場所
- 3 間近で会話・発声をする密接場面

①~③が重なると、クラスター発生(集団感染)のリスクが特に高まります。3つの「密」が重ならないようにすることも大切です。

5 咳エチケットも忘れずに!

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用するか、ハンカチなどで口と鼻を覆いましょう。また、症状がなくても、周りに人がいるときや会話をするときはマスクを着用しましょう。

「コロナ疲れ」などで
心身の健康に
不安がある方へ

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

NEW! 介護に関する
ご相談もいただけます

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。

A. 使えません。

接骨院や整骨院は柔道整復師が施術を行うところで、医療機関ではありません。健康保険が使えるケースは、骨折・脱臼(応急手当以外は医師の同意が必要)、打撲、ねんざ・挫傷(肉離れを含む)といった、外傷性のケガの場合だけと決められています。したがって、**上記以外の理由での施術は全額自己負担となります。**

※「健康保険が使えます」といわれて健康保険を使って施術を受けても、あとで使えない施術であることがわかった場合、健保組合に費用を返還していただくことになります。

健康保険が使えるもの

- 骨折・脱臼
※応急手当以外は医師の同意が必要
- 打撲 ●捻挫
- 挫傷(肉離れを含む)

Q 接骨院・整骨院でのマッサージは、健康保険が

使える? 使えない?

使えるんじゃないの?



このようなケースは全額自己負担となります

スポーツ障害

お子さんの部活のスポーツ障害のケア、運動後の筋肉痛などのマッサージは健康保険適用外です。

日常生活の疲れからくる肩こりや腰痛

同じケガで整形外科など通院中

医療機関に通院中の場合、接骨院・整骨院で健康保険を使って同じケガの施術を受けることはできません。
※検査のために医療機関へ行く場合は除く。

病気による痛みやしびれ (脳疾患の後遺症、神経痛、ヘルニアなど)

過去のケガや病気による痛み

症状の改善が見られない長期の施術

一度、きちんと医師の診察を受けることをおすすめします。

加齢によるからだの不具合 (ケガによるものではない)

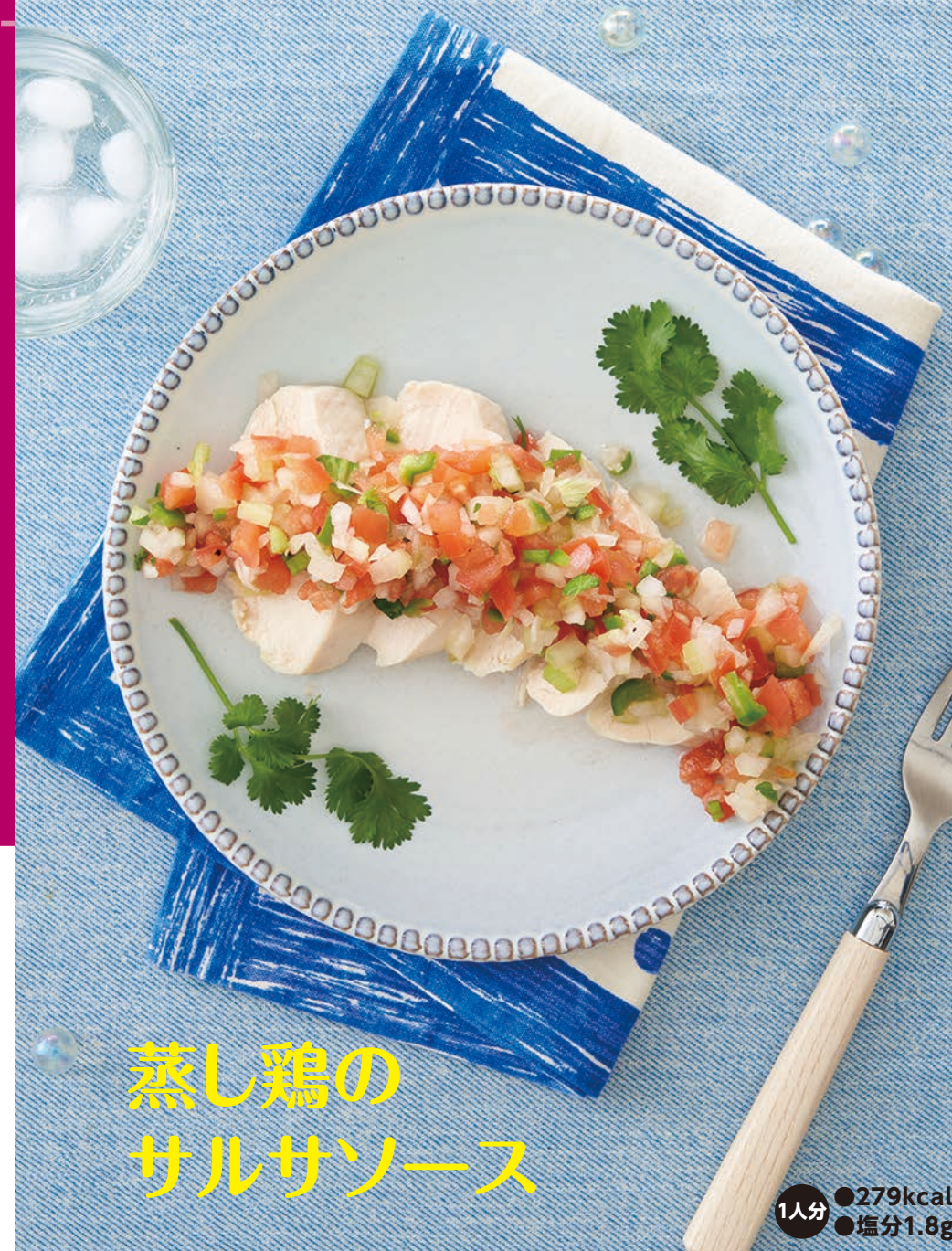
接骨院・整骨院を利用するときの注意点

①症状と原因を正確に伝える

②健康保険で施術を受けたときは、**「療養費支給申請書」の内容を確認する**。負傷原因、施術内容、部位、日数、金額等をよく確認し、自分で署名や捺印をしてください。白紙の「療養費支給申請書」には署名しないように。

③領収書・明細書を保管しておく

健保組合では健康保険を使った場合、接骨院・整骨院への支払いが適正なものか確認するため、利用者に施術内容について照会をさせていただく場合があります。ご回答いただく際に必要ですので、領収書等は捨てずに保管しておいてください。



蒸し鶏のサルサソース

1人分 ●279kcal
●塩分1.8g

蒸し暑い季節にぴったりのフレッシュな一皿
タンパク質&野菜のビタミンで
夏バテ防止にも役立ちます

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) 1枚(250g)
塩 適量
～サルサソース～
トマト 1個
ピーマン 1個
玉ねぎ 1/4個
セロリ 1/4本
A 白ワインビネガー(酢で代用可) ... 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
塩 小さじ1/2

作り方

- 1 鶏むね肉は塩を全体にすり込み **Point1**、耐熱容器にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で3分、裏返してさらに3分加熱して、粗熱をとる。
- 2 トマト、ピーマンはヘタと種を除き **Point2**、5～6mmの角切りにする。玉ねぎ、セロリも5～6mm角に切り、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、2のサルサソースをかける。

- * 蒸し鶏とサルサソースは食べるまで冷蔵庫で冷やしておくときっぱりいただけます。
- * 蒸し鶏とサルサソースを別々にしておけば、冷蔵庫で2日程度保存できます。サルサソースをまとめて作っておき、肉や魚のステーキ、豆腐、麺にかけるなどアレンジも楽しめます。
- * お好みでバクチャーを入れても、美味しくいただけます。

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 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

白ワインビネガー



白ワインが原料のぶどう酢。お酢の疲労回復・食欲増進効果に加え、ぶどう由来の抗酸化作用(老化防止効果)をあわせ持つのが特徴です。高い殺菌作用があり、食中毒予防にも役立ちます。なお、大手スーパーのお酢コーナー・イタリアン食材コーナーなどで入手可能です。

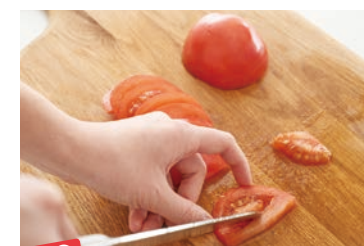
* * *



材料



Point1 塩をすり込むことで、タンパク質の保湿力を高め、しっとり柔かく仕上がります。



Point2 トマトの種の部分を取り除いておくと、味が薄まるのを防げます。

昔

寝つけなくても
寝床に入る眠れなくても、
からだは休まりますし…

今

眠くなってから
寝床に入る眠る準備が整うと
自然と眠気を感じるのです！

よい睡眠のコツ → 体内時計を整え覚醒・休息のメリハリをつけるがポイント

朝

眠った時間にかかわらず、毎日同じ時刻に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする。また、朝食をとって頭とからだの目覚めを促す。

昼

仕事の移動時・帰宅時に速歩きをするなど、軽い運動を。睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつき、熟睡感につながる。

夜

夜は、自分に合った方法でリラックスし、休息モードに。寝酒・タバコ・カフェイン（コーヒー・お茶など）は覚醒作用や眠りを浅くする作用があるので、就寝前は避ける。

眠れない時

「眠らなくちゃ」と思うと頭が緊張して眠れなくなるので、一旦寝床から出てぼーっとテレビを眺めるなどリラックス。眠くなってから再び寝床へ。

日中軽い眠気がある場合は…

お昼休みなどを利用して、「午後の早い時間帯に30分以内の昼寝」をすると、仕事の効率改善に役立つこともあります。



こんな場合は要注意

下記の症状がある場合は、からだ・こころの病気がかかっている可能性があります。早めに医師・歯科医師に相談しましょう。

- 激しいびき・呼吸停止
- 歯ぎしり
- 手足のびくつき・むずむず感
- 日中のひどい眠気・居眠り

夏の快眠法にも
変化が…エアコンの
利用が
ポイント?!

以前は、冷房をつけたまま寝るのはからだに良くないと思われがちでしたが、今は快眠のためはもちろん、熱中症予防のためにもうまくエアコンを使うのが常識です。「からだの冷えすぎ」に注意して、エアコンを賢く活用しましょう。

エアコンの上手な使い方

- 室温は28℃が目安
- 除湿機能も活用
- 扇風機を上向きにセットして、冷たい空気を拡散する
- 風が直接当たらないよう、エアコンの風向きを天井に向ける
- 扇風機を併用するときは、首ふり運転にする

冷えすぎ防止のため、
上掛けは必須。
吸湿性の高いものを選ぶとよし。

睡眠の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

東京足立病院 副院長／
日本大学医学部 客員教授
内山 真私が
ナビゲート
します！

ホームページをリニューアルしました!

ANAグループ健保では、4月からホームページをリニューアルしました。より見やすく、少ない操作(クリック)で必要な情報にアクセスできます。ぜひ一度ご覧ください。

<https://www.anagkenpo.com>

ANAグループ健保

検索

各種申請書はここから
ダウンロードできます



ANAグループ
健保に加入している
16社をご紹介します

医療費が高額に
なったとき、
扶養家族の加入・削除
などの手続き等は
こちらから

スマホも見やす
くなりました♪

人間ドックの
利用方法は
こちらの
「人間ドック」から

ログイン画面を新設!

あなたの医療費明細・
ジェネリック医薬品
差額情報・健診結果は
こちらから

申請書も
ダウンロードできます!

例 限度額認定証 (医療費が高額になったとき)

限度額認定証の申請により、病院での窓口負担を軽減することができます。

限度額適用認定証(医療費が高額になりそうとき)

医療費の自己負担は「限度額」があり、一定の基準に基づいて計算した自己負担額が限度額を超えた場合、超えた額が「高額療養費」として支給されます。

医療費の窓口負担を減らしたいとき

■ 認定条件

1. 認定対象者(※)

2. 認定期間

3. 認定内容

4. 認定方法

5. 認定料

6. 認定書の提出

7. 認定書の有効期間

8. 認定書の提出先

9. 認定書の提出時期

10. 認定書の提出回数

11. 認定書の提出場所

12. 認定書の提出方法

13. 認定書の提出時期

14. 認定書の提出回数

15. 認定書の提出場所

16. 認定書の提出方法

被扶養者の
健診申込開始、
健保からの大事な
お知らせなど、
最新情報は
「News & Topics」を
ご覧ください♪

