

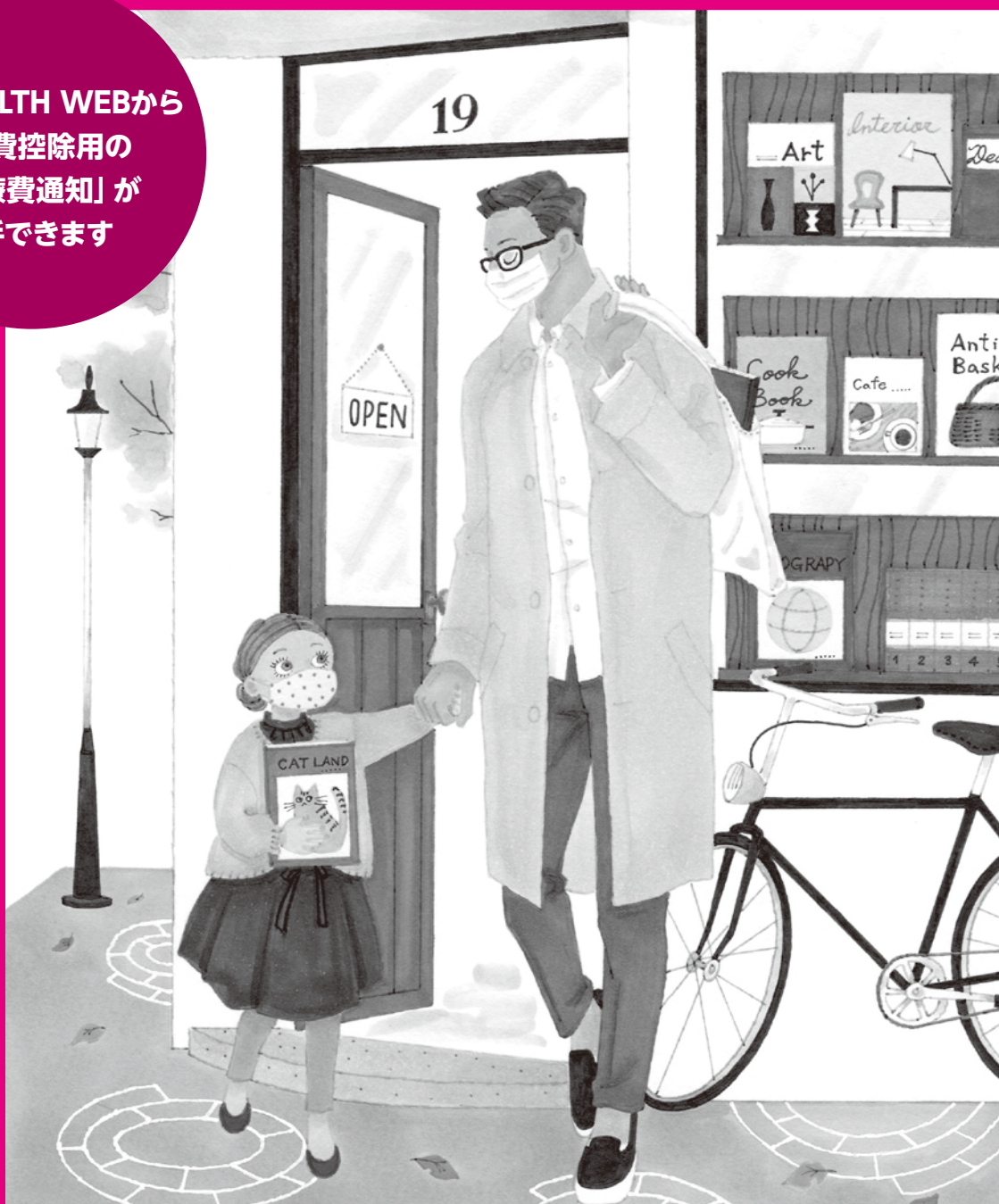
anata[★]tato anata[★]tomo

あなたと健保をつなぐ情報誌

vol. **17**
2020. September

2019年度 決算のお知らせ	2	ご家族に状況変化があった場合、速やかに届出を	9
MY HEALTH WEBをご利用ください	4	「糖尿病とがん」	10
禁煙サポートプログラムのご案内	6	ストレスや不眠で	
HEALTH&TOPICS withコロナ	7	お酒を飲み過ぎていませんか?	11
新型コロナウイルス接触確認アプリ 「COCOA」紹介	8	家庭用常備薬等の斡旋のご案内	
		インフルエンザ予防接種を行います	裏表紙

MY HEALTH WEBから
医療費控除用の
「医療費通知」が
入手できます



■ 2019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88% 被扶養者30% 全体72% ● 特定保健指導 積極的支援完了者数257名 動機付け支援完了者数196名
各疾病予防 事業	● 総合健診(人間ドック)補助 受診者数376名 (一般ドック244名／専門ドック132名) ● 婦人生活習慣病予防健診 受診者数993名 ● 生活習慣病予防健診 受診者数6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6,897名 ● インフルエンザ予防接種補助 受診者数8,002名(被扶養者を含む) ● メンタルヘルスカウンセリング 受付件数281件 ● 家庭用常備薬の斡旋 申込者数5,872名 ● 3健保合同キャンペーン ・禁煙非常口キャンペーン 参加者23名 ・WEBウォーキング 参加者1,400名
体育奨励	● スポーツクラブの斡旋 のべ5,000回利用
保健指導宣伝	● 医療費通知・ジェネリック差額通知 WEBにて随時閲覧可能 ● 機関誌の発行(年3回) ● つよい子キャンペーン 参加率28%

■ 2019年度決算収入支出概要

収 入		
科目	決算額(千円)	前年比(%)
健康保険料収入	6351,833	112.9
調整保険料収入	95,384	115.4
繰越金	—	—
国庫補助金収入	261,616	74.1
財政調整事業交付金	82,631	345.7
その他収入	8,305	127.4
収入合計	6,799,769	111.6
経常収入合計	6,362,041	112.9

支 出		
科目	決算額(千円)	前年比(%)
事務費	67,874	99.9
保険給付費	2,810,855	117.1
納付金	2,559,466	120.5
保健事業費	194,600	129.6
財政調整事業拠出金	95,240	115.4
その他支出	2,758	112.3
支出合計	5,730,793	118.7
経常支出合計	5,635,533	118.8

収入支出差引額	1,068,976	84.3
経常収支差引額	726,488	81.4

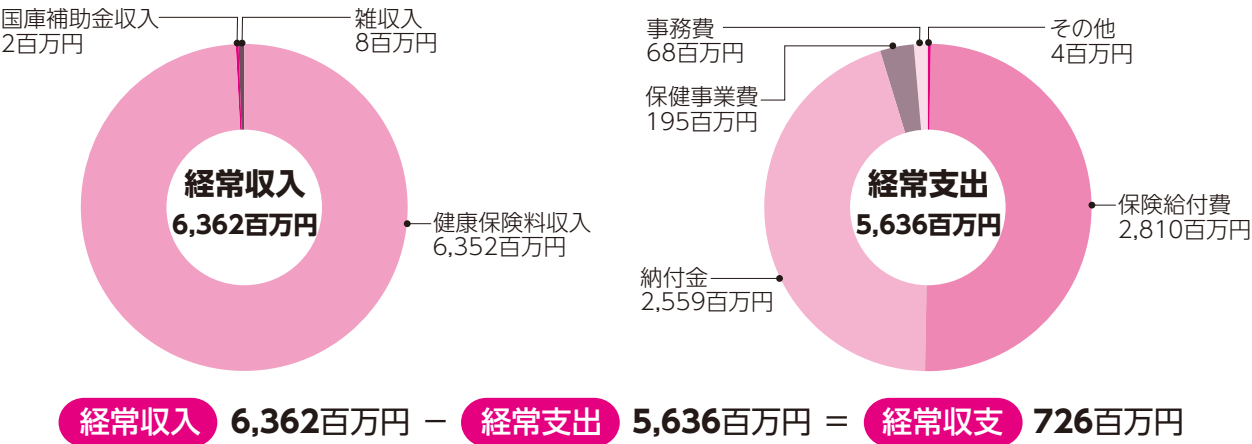


2019
年度
決算

保険料を引き下げたまま、
一般勘定・介護勘定ともに
黒字決算を維持

- 支出増加が収入増加を上回り、前年度に比べ黒字幅縮小
- 被保険者増加や高額療養費の増加により前年度に比べ4.1億円増加
- 高齢者医療制度に対する拠出金額(納付金・支援金)は、とくに後期高齢者支援金の増加(3.4億円)により、全体で4.4億と大幅に増加
- 介護勘定は、準備金から4千万円繰入れにより黒字決算を維持

2019年度決算(経常収入支出別)



■ 2019年度決算概要

2020年7月17日開催の組合会において、2019年度決算が審議され、承認されました。

2018年度から保険料率を9.0%に引き下げておりますが、健康保険収入は63.5億円(対前年度比112.9%)と、前年度に比較して7.2億円の増収となりました。これは事業所編入による被保険者増や総標準賞与額によるもので、ほぼ2019年度予算で見込んだ額となりました。

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9億円上回る57.3億円(対前年度比118.7%)となりました。

結果、前年度を下回るものの、経常収支で7.3億円の黒字決算となりました。

2019年度は黒字決算を維持することができましたが、2020年度においては新型コロナウイルスの影響により被保険者の賃金・賞与の低下に伴う保険料収入の減少が予測されており、健保財政にも大きな影響が出る見込みとなっています。

■ 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。2019年度の保険給付費の総額は28.1億円(前年度より4.1億円増加しました)。

これは加入者数が伸びたことで前年度比117.1%の増加となったものです。一人当たりの保険給付費は前年度決算とほぼ同水準でした。ただ、保険給付費の所要財源率は前年度の37.81%から39.24%とやや増加しました。

■ 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。2019年度の納付金は25.6億円となり、対前年度比較で120.5%、金額で4.4億円と大幅に増加しました。

2019年度は前期高齢者納付金(65〜74歳までの医療費の支出)が8.6億円(対前年度比116.0%)と、約1.2億円増、後期高齢者支援金(75歳以上の医療費の支出)は、17.0億円(対前年度比125.0%)、約3.4億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により大幅な増加となりましたが、ほぼ予算通りの額であり、団塊の世代が後期高齢者に到達する2022年以降はさらに負担が大きくなるものと見込まれています。

*後期高齢者支援金の算出方法については、2018年度から全面総報酬となりました。ANAグループ健保にとっ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。2019年度は保健事業費として、1.9億円(対前年度比129.6%)、被保険者1人あたりでは、12,045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

2019年度の介護保険の決算は保険料のほか、準備金からの繰り入れで収入4.22億円、支出4.16億円となり、収支差引額0.06億円と何とか黒字決算となりました。収入内訳は介護保険収入として3.78億円、支出内訳は介護納付金4.16億円となっています。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。

公益目的組織	紐約全米総経理	エッセンス営業品品質情報	営業費控除申告書
--------	---------	--------------	----------

医療費総額集 検索について 

希望するすべての医療機関、業種別の検索状況が確認できます。希望する項目を設定してください。

▼

施設コード	あなたが登録した施設
(記号・番号) 9999991-9999991	¥ 1,348



ANAグループ健康保険組合では、各個人専用の健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を用意しています。健診結果や毎月の医療費明細、ジェネリック医薬品にした場合の差額が通知され、自分の体重や血圧・歩数を毎日記録できます。そして、使えば使うほどポイントが貯まり、魅力的な商品と交換できます。さっそく、利用登録しましょう！

with コロナ

喫煙者は重症化のリスク大！ この機会に禁煙を

新型コロナウイルス感染症によるライフスタイルの変化や自粛生活などによるストレスで、喫煙量が増えたり、喫煙を再開してしまった人はいませんか？ 喫煙は肺の機能や免疫力を低下させ、新型コロナに感染した場合、重症化を招くリスク要因となります。また、喫煙所は3密(密閉・密集・密接)になりやすい場所でもあります。ANAグループ健保では無料でチャレンジできる禁煙サポート(支援プログラム)を実施しています(7ページ参照)。

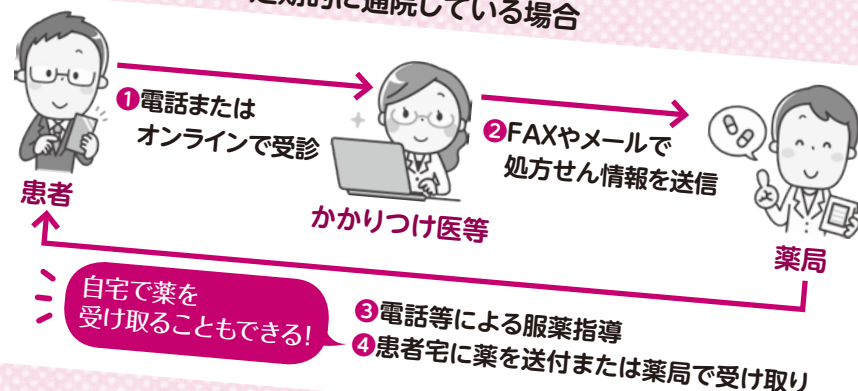


with コロナ

電話・オンライン診療を上手に活用しよう

医療機関での新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、電話やオンライン(パソコン、スマホ、タブレット)による診療が可能となっています。医師の判断により対面診療が必要となる場合もありますが、糖尿病や高血圧などの慢性疾患で定期的に通院している人などはおすすめです。

【利用例】慢性疾患で定期的に通院している場合



※初診も利用可能ですが、医師の判断により対象とならない場合があります。
※電話・オンライン診療を利用できる医療機関のリストは厚生労働省のホームページで公表されています。対面診療が必要となる場合もありますので、自宅近くなど通院可能な医療機関をおすすめします。

コロナ 対応医療機関リスト



検索

アプリを使ったオンライン卒煙サポート実施中！



禁煙サポートのご案内 (支援プログラム)

ANAグループ健保では、従来より禁煙サポート(禁煙非常口)を実施していましたが、このたびスマホアプリを利用した「オンライン卒煙サポートプログラム」を期間限定で導入しました。無料で参加できますので、ぜひチャレンジしてみてください！

さっそく
チェック！



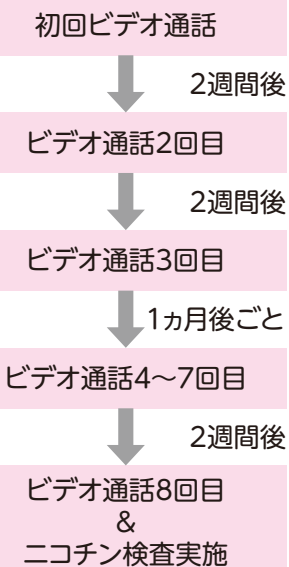
禁煙したい方(加熱たばこユーザーもOK)はいずれかの方法でご参加ください

オンライン卒煙サポート プログラム

医療資格を持つ指導員によるビデオ通話を利用した面談と、スマホアプリによる禁煙支援です。市販の禁煙補助剤(ニコチンパッチやニコチンガム)を使用して禁煙にチャレンジします。**禁煙外来を受診する必要はありません**ので、お忙しい方にもおすすめです。

- 対象者
被保険者・被扶養者
- サポート期間
6ヶ月
- 費用
59,400円ですが、現在トライアル中ですので**無料**で受けられます。

禁煙スケジュール



GOAL!

申込方法 共通



<https://www.anagkenpo.com>

ANAグループ健保ホームページよりそれぞれ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・郵送のいずれかお送りください。折り返し受付票をお送りしますので、案内にしたがってスタートしてください。

- オンライン卒煙サポートプログラム参加書
- 禁煙非常口参加申込書

禁煙非常口

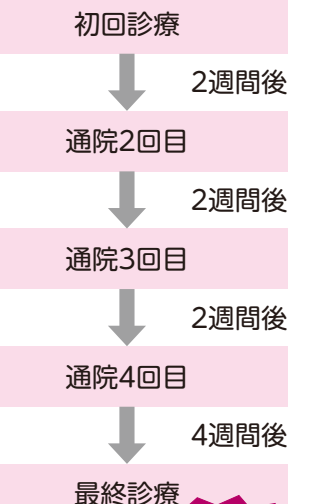


医療機関の「禁煙外来」を受診し、医師が処方する飲み薬(チャンピックス)*または禁煙補助剤(ニコチンパッチ)を使用して禁煙します。ニコチン依存度が高い方におすすめです。

*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。

- 対象者
被保険者・被扶養者
- 通院期間
5回通院(12週間)
- 費用
コース終了者は、病院で支払った自己負担分を健保に請求できますので、**実質自己負担はありません**。

禁煙スケジュール



GOAL!

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

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と同時に、保険証を返却する必要があります。

Check!



被扶養者が就職した

お子様や配偶者等が就職して新しい保険証をもらった場合は、届出が必要です。



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)

この年間収入額には給与だけでなく、公的年金や利子・配当、失業給付などを含みます。また、「所得」とは異なります。



パートでも勤務先の
健保に入るようになった

パートで働いていた被扶養者が、就業契約の変更により勤務先の健保に加入した場合は届出が必要です。



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、定期的な仕送りが必要です。



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。



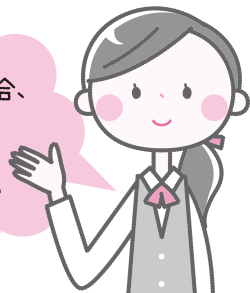
家族が海外居住と
なった場合

健康保険法が改正され、原則として国内に居住していることが資格要件になりました。海外に住んでいる家族を被扶養者とする場合は、各事業所までお問い合わせください。

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返還請求します。

被扶養者資格がなくなった場合、
**速やかな届け出と
「保険証の返却」を!**



被保険者の
みなさまへ

被保険者ご自身が資格を失う（退職など）の場合も、保険証・限度額適用認定証の返却が必要です。**必ず速やかに返却してください。**資格喪失後に保険証を使用した場合は、保険適用分を返還請求します。「療養費返還請求書」が届きましたら、速やかに振込みしてください。

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします

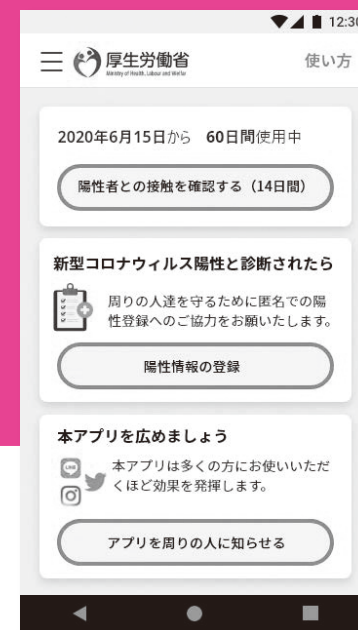
自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

新型コロナウイルス
接触確認アプリ

(略称: COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application



* 画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る
ことができる、スマートフォンのアプリです

○本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。

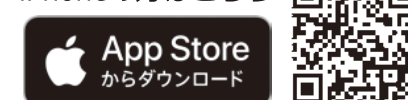
○利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性

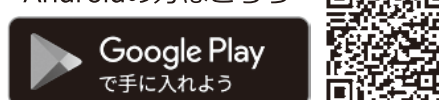


・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません
※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
※記録は14日経過後に無効となります
※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

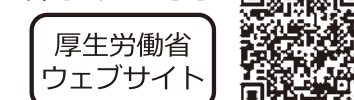
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



ストレスや不眠で

新型コロナウイルスの影響で生活の変化を求められ、そのストレスなどでお酒の量が増えている人はいませんか？ こんなときだからこそ飲み方を見直して、からだと心の健康を守りましょう。

お酒を飲みすぎているませんか？

運動不足や睡眠不足にならないよう、生活全体を見直すことも大切です



「家飲み」は酒量が増える？

自宅での飲酒は帰宅時間を気にしなくてもいいため、遅くまでダラダラと飲んでしまいがち。必然的に量も増え、睡眠不足にもつながります。オンライン飲み会では、時間を決めて切り上げたり、途中からノンアルコール飲料にするなどの工夫が必要です。

飲みすぎによる影響

身体面に与える影響

●慢性的な睡眠不足になる

寝つきはよくなるが中途覚醒しやすくなり、睡眠の質が悪くなる。大きないびきをかきやすくなるので、睡眠時無呼吸症候群のリスクも高まる。

●睡眠不足や深酒で体調不良に

頭痛や吐き気、下痢などの体調不良を起こしやすい。また、仕事のパフォーマンス低下やミスなども招きやすい。

●生活習慣病のリスクが高まる

肥満、中性脂肪の増加、肝機能の悪化、血圧上昇などを招くため、健診結果も悪くなる。お酒だけではなく、おつまみの食べすぎや深夜の飲食なども関係している。

メンタル面に与える影響

●うつ病、アルコール依存症のリスクが高まる

過度の飲酒が習慣化すると、抑うつや意欲低下などが起こりやすくなる。アルコール依存症になると、家庭や社会生活に支障が出てくるおそれもある。

※お酒を飲まずにいられない、問題飲酒で仕事に支障が出ているなどは、専門医にご相談ください。

健康的な飲み方とは？

1 1日に飲む量を適量以内に

- ・週に2日続けて休肝日をつくる
- ・今より1本減らす
- ・お酒の買い置きをしない
- ・ビールなどは余分に冷やさない
- ・一人で飲まない
- ・飲みたいときはノンアルコール飲料

1日の適量

ビール……………中びん1本
日本酒……………1合
ワイン……………2杯
焼酎……………1/2杯
ウイスキー……………ダブル1杯
※1日あたりアルコール換算で20g

2 飲む時間を決める

- ・何時までと決める
- ・オンライン飲み会は終了時間を決める
- ・今まで飲んでた時間の使い方を決める（運動する、家族との時間をつくるなど）

3 おつまみに気をつける

- ・揚げ物、ナッツ類、味の濃いものは少なめに
- ・チーズ、豆腐などのたんぱく質をとる
- ・サラダや野菜料理も忘れずに

知っていますか？

がんのリスク

日本人の2人に1人がかかるといわれているがん。がんの予防は難しいと思われがちですが、がんにかかりやすい要因を知り、適切な対策をとることでがんのリスクを下げることが可能です。このシリーズでは、わたしたちが知っておきたいがんの発生要因について解説します。

(参考資料)

●糖尿病と癌に関する委員会報告
(日本糖尿病学会と日本癌学会の合同委員会)

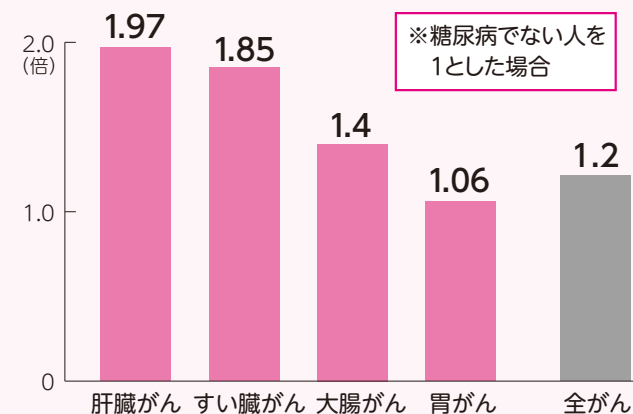


糖尿病の人は1.2倍、がんにかかりやすい

日本糖尿病学会と日本癌学会の合同委員会の報告では、糖尿病の人はそうでない人より1.2倍がんになりやすく、とくに大腸がん、肝臓がん、すい臓がんのリスクが高くなることがわかってきました。すい臓はインスリンを分泌する臓器であり、糖尿病の人がすい臓がんになりやすいことは以前から知られており、糖尿病だと思ったら実はすい臓がんだったということもあります。

また、統計学的に有意ではありませんが、子宮内膜がん、膀胱がんのリスクも高くなる傾向があります。

●糖尿病と主ながんリスク



※糖尿病そのものががんのリスクを高める原因については、高血糖による酸化ストレスや臓器の炎症、高インスリン血症が発がんに関与しているとの説がありますが、まだよくわかっていません。

糖尿病とがん

糖尿病の合併症といえば、腎症や網膜症、神経障害などが知られていますが、最近では糖尿病の人はがんにもかかりやすいことがわかってきました。血糖値が高いことが原因なのかはまだよくわかっていませんが、糖尿病とがんには明らかな関係があります。

糖尿病とがんは共通の危険因子がある

もともと糖尿病とがんは、下記のような生活習慣における共通の危険因子があるので、糖尿病の人はがんにかかりやすいともいえます。

糖尿病とがんの共通要因

- 肥満 ●運動不足
- 不適切な食事(赤肉・加工肉のとりすぎ、野菜・果物・食物繊維の摂取不足)
- 喫煙
- お酒の飲みすぎ

●糖尿病の人が心がけたいこと

健康的な生活習慣を実践する

糖尿病の合併症だけではなく、がんのリスクを減らすことにもつながります。

- バランスのよい食事
- ウォーキングなどの適度な運動
- 節酒 ●禁煙

薬をきちんと使う

薬物療法を受けている人は勝手に薬をやめてはいけません。また、薬を使っていない人も定期的な通院は必要です。

がん検診を受ける

性別・年齢に応じ、健康保険組合や自治体実施しているがん検診を必ず受診してください。また、糖尿病で肝炎ウイルス陽性の人は、医療機関を受診して肝臓がんの検査をすることをおすすめします。

補助金が3,000円出ます! 家庭用常備薬等の 幹旋のご案内

申込受付期間

2020年 2021年
10/19月 ~ 3/31水



NEW!

- 年間を通じて購入できます。
- 補助金3,000円は分けて使えますし、補助金がなくても自己負担で購入できます。

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、家庭用常備薬の幹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、是非ともご活用ください。

- 申込方法 健保ホームページから
- 送料 2,000円以上の注文で**無料**。
2,000円未満の場合は**400円**。
- 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。

詳しくは健保ホームページ
「NEWS&TOPICS」に掲載して
います。



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

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。

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、ぜひ接種してください。

被扶養者の方は
接種費用を
補助します

NEW!

- 13歳未満の被保険者で
2回接種した方は、
2回補助が受けられます。

詳しくは健保ホームページ
「NEWS&TOPICS」に掲載して
います。



コロナ流行下
だからこそ、
インフルエンザ
予防接種を

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が重なります。せめて、インフルエンザについては予防接種をして重篤化のリスクを下げてお来しましょう。医療機関で接種する場合、コロナによる感染を心配して受診を控えている方もいるかもしれませんが、予防接種はきちんと接種されることをおすすめします。

公告

■組合会議員の
就任について

役 職	就 任	
	氏 名	所 属
互選議員	堀 大志郎	ANA 福岡空港 (株)