

anatatato anatomo

あなたと健保をつなぐ情報誌

vol. **18**
2021. July

2021年度 予算のお知らせ.....	2	ご家族（被扶養者）の状況に	
2021年度 保健事業計画.....	4	変化があったら届出を.....	10
2021年度 健診・特定保健指導のご案内.....	5	医療機関等でオンライン資格確認スタート.....	10
マイヘルスウェブ～使わないと損！～.....	6	禁煙サポートプログラムのご案内.....	11
コロナ時代の医療機関のかかり方.....	8	アンケートのお願い.....	裏表紙

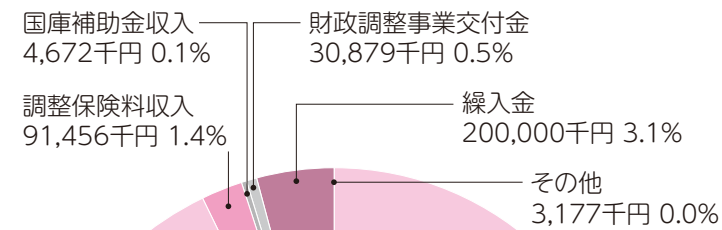
MY HEALTH WEB
をご利用ください！

6～7ページ

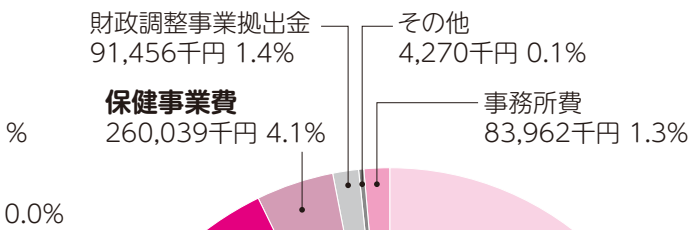


一般勘定

収入



支出



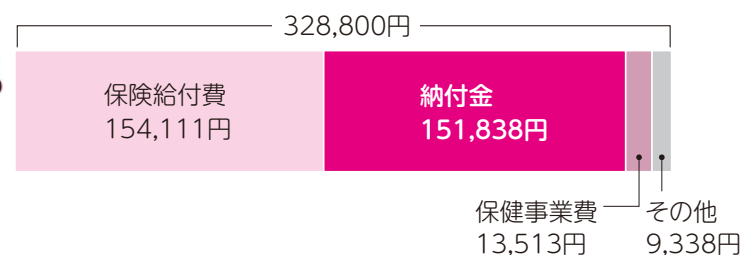
健康保険収入
6,091,318千円 94.9%

納付金
2,921,821千円 46.2%

高齢者医療費のために
5割近くを支出しています

保険給付費
2,965,558千円 46.9%

支出を1人当たりでみると…



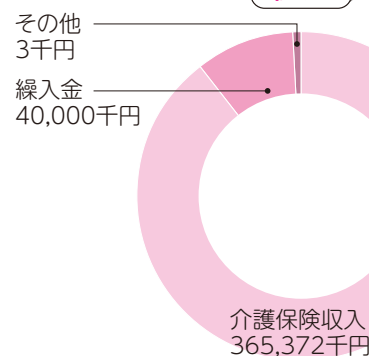
予算の基礎数値(一般勘定)

●被保険者数	19,243人
●平均標準報酬月額	282,758円
●総標準賞与額	10,108,469千円
●平均年齢	32.76歳
●扶養率	0.41人
●前期高齢者加入率	1.85%

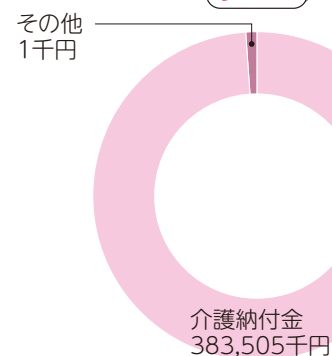
介護勘定

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年度から介護納付金に全面総報酬割が導入されており、収入支出予算額は4.1億円となりました。

収入



支出



収入支出
予算額

健康保険

64億2,150万円

介護保険

4億538万円

保険料率

※健康保険は調整
保険料率1.35
/1000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	44/1000	44/1000	88/1000
介護保険	8/1000	8/1000	16/1000

2021年度 予算 のお知らせ

おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は昨年からの新型コロナウイルスによる業績悪化を見込み、昨年度予算より7・8億円少ない60・9億円といたしました。

●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、特定健診・特定保健指導補助金などがあります。

おもな支出

●保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担(2・3割)以外の医療費や各種手当金などは、保険給付費から支出されます。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りもあり、1人当たり保険給付費はやや減少しました。しかし、治療の先送りは病気の重症化リスクをはらみ、新型コロナウイルスの治療にかかる医療費も引き続き懸念されること、さらに高額薬剤・医療技術の進歩による影響も加味し、2021年度は29・7億円を計上

しました。

●保健事業費

みなさまが受けている健診や特定保健指導、健康づくりのための各種施策は保健事業費から支出されています。2020年度は新型コロナウイルスの影響により、健診や特定保健指導を受ける方が減少しましたが、今年度はコロナ禍の影響を勘案しつつ、健診等の施策を継続いたします。保健事業費としては2・6億円を見込みました。

●各種納付金

みなさまが納めている保険料の一部は、高齢者のための医療費として国へ納付されています。2021年度は65・74歳の医療費(前期高齢者納付金)として12・6億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として、16・6億円支出します。納付金全体では29・2億円と昨年度予算より1・6億円の増となり、健保にとって非常に重い負担となっています。2022年度後半からは現役世代の負担を減らすため、後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられる予定です(現役並所得者の3割負担は変更なし)。



2021年度 健診・特定保健指導のご案内

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、昨年度は健診を控えた方も少なくないようです。しかし、健診を受けないでいると病気の発見が遅れてしまう恐れがあります。健診機関ではガイドラインに沿ったウイルス対策をとっていますので、2021年度は必ず受診するようにしましょう。

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。

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

2021年10月～2022年3月
※申込期間は6/21(月)～7/16(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

2021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。

節目年齢の方は無料です!

対象 年齢

2021年度末の年齢が**30歳・40歳・
50歳・60歳**の被保険者

利用 方法

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。

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。

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

会社の健康
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。

2021年度 保健事業計画

2021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。



	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 (事業所の判断により実施しない場合もあります。)	
	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	P6～7
	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	
	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	被保険者1人あたり3,000円補助 (今年度から通年利用可能)	
体育奨励	禁煙非常口キャンペーン 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	P11
	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 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	
	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	対象者 被保険者と18歳以上の被扶養者 提携施設 スポーツクラブルネサンス／コナミスポーツクラブ／メガロス ※会員登録など入会に必要な費用は自己負担	

【医療費情報】

■ 医療費明細

医療費の明細が掲載されています。

★医療費控除の申告に必要な医療費明細は、ここから出力します。

■ 給付金支給明細

給付金の明細が掲載されています。

★「給付金支給決定通知書」はここから取得できます。

【注意】

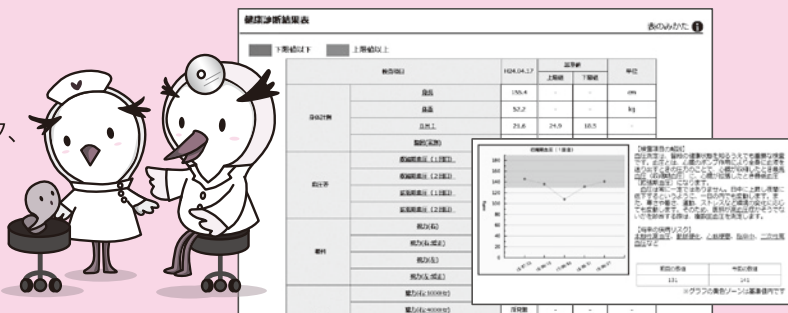
健保HPの医療費明細と、項目によって表示のされ方が異なります。
「医療費明細」、「給付金支給明細」の両方を確認してください。

■ ジェネリック医薬品差額情報

【健診結果情報】

■ 健診結果表

健康診断の結果や検査項目の経年グラフ、解説・将来の疾病リスクなどが閲覧でき、生活習慣を改善するためのアドバイス情報も掲載されています。



リニューアルしました 【健康情報・MY HEALTH CLUB】

■ 健康記事

アスリート・著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介する健康レシピなど、連載企画や特集を25人の専門家が毎日更新しています。



【その他】

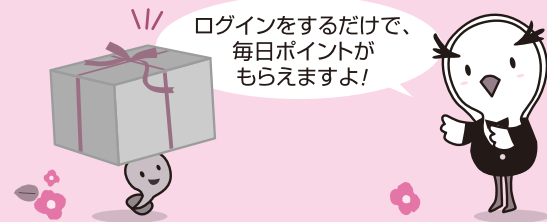
■ WEBウォーキングイベントへの参加

- 個人戦・チーム戦で歩数の対抗ができます。
- スマホから歩数を連動させることもできますし、MYバイタル画面で歩数の直接入力もできます。
- 目標を達成すると、ポイントが貯まります。



■ ポイントをためて商品交換

- ログイン時やサイトの利用に応じてポイントが貯まります。
 - 貯まったポイントでお好きな商品と交換できます。
- ※ポイントは年度をまたいで持ち越すことはできませんのでご注意ください。
※実施期間、商品など詳細は未定。決定次第改めてお知らせします。



被保険者・被扶養者(配偶者)の皆様へ

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ
～使わないと損!～

MHWを利用しないのは、もったいない!



公式キャラクター「ヘロンくん」

スマホ・パソコンで利用できます!

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!

「MY HEALTH WEB」でできること(主な機能)

1 健診結果の閲覧

健診結果をもとに生活習慣改善のアドバイス情報を表示し、あなたの健康をサポートします。

5 Webウォーキング大会

個人戦、チーム戦などで参加できます。

2 医療費明細の閲覧

- 医療費の明細を確認できます。
- 医療費控除の申告に必要な医療費明細は、各自ここから出力します。

6 MYミッション

食事や運動など、自分で目標を決めて、ミッションに取り組みます。

3 給付金支給決定通知書

健保組合から支給される付加金、手当金が確認できます。

7 MYバイタル

体重・血圧・歩数のバイタルデータを毎日記録できます。

4 ジェネリック医薬品差額情報

処方されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をお知らせします。

8 MYポイント

ポイントを貯めて商品と交換・抽選に参加できます。

利用できる方

● 当健康保険組合の被保険者(本人)・被扶養者(配偶者)

※配偶者以外の被扶養者は対象外です。
※ご利用には、パソコンやスマートフォンから初回登録が必要です。

初回登録・ログイン時に必要な情報

ログインID

※原籍会社のログインIDを使用ください。

● ANAグループ現役社員(被保険者)の方 ※右記参照

…【会社コード3桁+社員番号】

● 任意継続・被扶養者(配偶者)の方

…【ANAグループ健保のアルファベット(g)+保険証記号+保険証番号】

保険者番号

【20200724】(固定)

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」

初回登録セキュリティコード

【12345】
※ご自身で任意のセキュリティコードへ必ず変更

会社名	会社コード	会社名	会社コード
ANAAS	e93	OSAAP	e03
NRTAS	e94	AJX	a04
CTC	j06	ASB	m55
AAS	j04	ASMYJ	e26
ETC	j17	ASHSG	e12
CTSAP	e23	BTC	j19
KIXAP	e09	LTC	j13
FUKAP	e10	OKAAP	e91
APJ	a49	PFA	j50

登録はこちらから

ANAグループ健康保険組合のホームページへアクセスし、ホームページ内の「MY HEALTH WEB」バナーをクリック

URL

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



検索エンジンから

ANAグループ健保

検索



無料アプリ

まずは登録!

病院に行くのが不安なときは

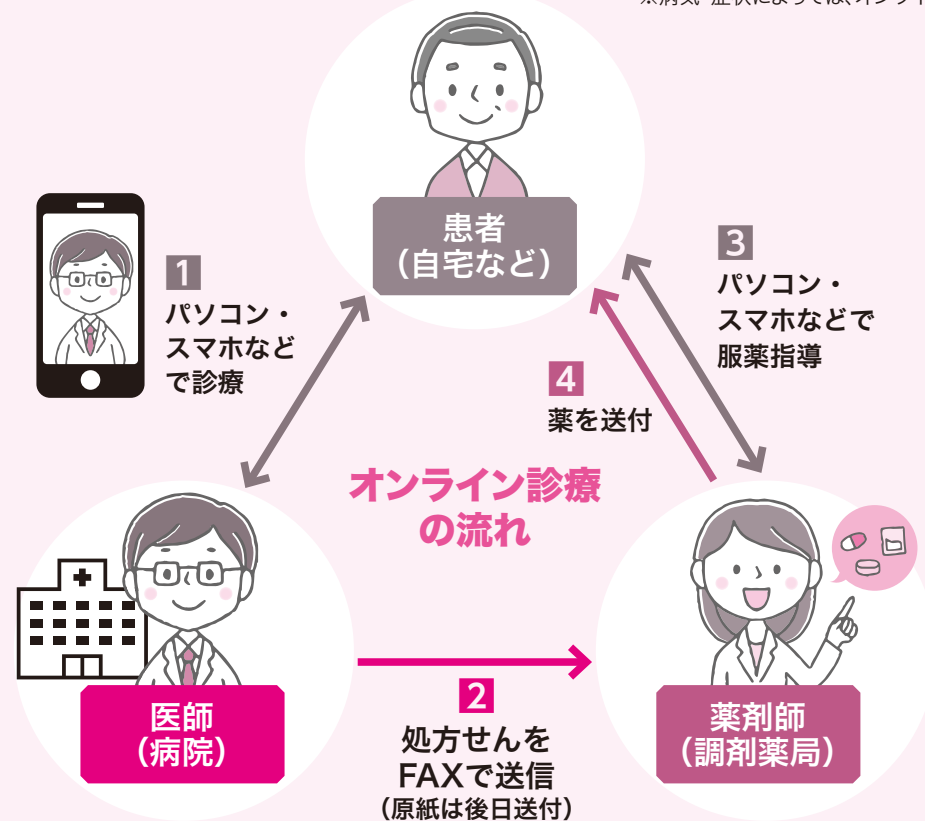
こんな方法も！

自宅で
受けられる！

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっています。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備

事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できますが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。



新型コロナ オンライン診療

検索



受診回数を減らせる！長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけれど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともあります。症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

※薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切！

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談
#8000

※対象エリア：札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県（2020年10月現在）
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

救急車を
呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業
#7119

コロナ時代の

医療機関のかかり方

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が進んでいますが、まだまだ油断できない日々が続いています。今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい上手な医療機関のかかり方をご紹介します。

持病の治療や健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

医療機関では
厚生労働省の
ガイドラインに基づき、
感染対策を
徹底しています。



持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる！

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
 - 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
 - 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
- ※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医が
いないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」（旧帰国者・接触者相談センターなど）へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談

〇〇〇

検索

お住まいの都道府県を入力

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 (支援プログラム)のご案内



ANAグループ健保では、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!また、従来の「禁煙非常口」も引き続き実施しています。

さっそく
チェック!



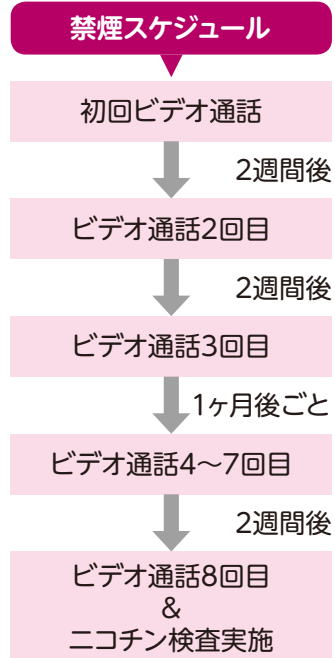
禁煙したい方(加熱たばこユーザーもOK)はいずれかの方法でご参加ください

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。



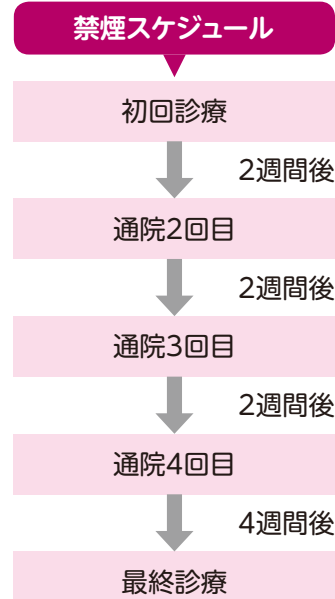
GOAL!

禁煙非常口



医療機関の「禁煙外来」を受診し、医師が処方する薬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。

- 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**。



GOAL!

申込方法 共通



<https://www.anaikenpo.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

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

ご家族(被扶養者)の状況に 次のような変化があった場合は、届出を

春はお子様や配偶者の就職など、異動が多い季節です。このような場合は、扶養からはずす届出を行うと同時に、保険証を返却する必要があります。

被扶養者資格がなくなった場合、**速やかな届出と「保険証の返却」**を



扶養からはずれるケース

- お子様や配偶者が就職した
- 被扶養者の収入が年間130万円*を超えた
*60歳以上や障がい者の方は180万円
年間収入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。
- パート先で健康保険に入ることになった
- 扶養にしている配偶者と離婚した
- 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、お子様をどちらかの扶養にしている場合
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方の被扶養者となります。配偶者が産休・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
原則として国内に居住していることが条件です。お子様の海外留学等、例外として被扶養者にできる場合もありますので、各事業所までお問い合わせください。

●保険証を返さずに病院にかかった場合

資格要件を満たさなくなった被扶養者の医療費を、ANAグループ健保は負担することはできません。資格がなくなった日に遡って返還請求させていただきます。

●被保険者自身が資格を失った場合(退職など)

必ず速やかに保険証を返却してください(被扶養者の分も含む)。手続きは自動的にには行われませんので、ご注意ください。

注意

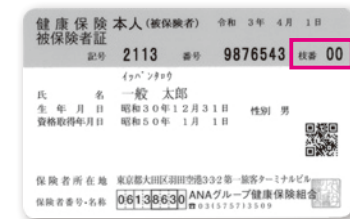
医療機関等で オンライン資格確認がスタートします

オンライン資格確認とは、医療機関等で健康保険の加入者資格がオンラインで確認できるしくみです。加入者資格がマイナンバーと紐付けされるため、マイナンバーカードを保険証代わりに使えるようになります(2021年10月予定)。

マイナンバーカードが
保険証として
利用できるよう
になります



新規発行分の保険証には2桁の 「枝番」が追加されます



- ・本人の番号は「00」、ご家族の番号は生年月日等(続柄・加入順)により「01」「02」...となります。
- ・枝番表示のない保険証をお持ちの方でも、保険証はそのまま使用できます。

マイナンバーカードを保険証として 利用できるようにするには?

マイナ
ポータルで
登録



お問い合わせ
マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバー

0120-95-0178

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

※年末年始を除く

【事前に必要なもの】

- 申込者本人のマイナンバーカード
+
あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- マイナンバーカード読取対応のスマホ
(又はパソコン+カードリーダー)
- 「マイナポータルAP」のインストール



iPhone



Android



健保と皆さまをつなぐ大切な広報誌「ana*tato ana*tomo」。
今後とも、より充実した広報をしていくためにみなさまのご意見、ご要望をお聞かせください。

アンケート内容

❶ 本誌について、総合的な満足度は いかがですか？

- ☐ 大変良い
- ☐ まあまあ良い
- ☐ あまり良くない
- ☐ その他 ()

❷ 今号では、どの記事に興味を持ちましたか？ (いくつでも)

- ☐ 予算
- ☐ 保健事業計画
- ☐ 健診・特定保健指導のご案内
- ☐ マイヘルスウェブのご案内
- ☐ コロナ時代の医療機関のかかり方
- ☐ ご家族の状況に変化があったら届出を
- ☐ オンライン資格確認の解説
- ☐ 禁煙サポートプログラムのご案内
- ☐ 広報誌に関するアンケート

❸ 今後、広報誌で発信してほしい情報は 何ですか？ (いくつでも)

- ☐ 健保の活動報告 (予算・決算含む)
- ☐ 疾病予防などの健康情報
- ☐ 健康保険制度の解説
- ☐ 禁煙支援や電話相談など、健康サポート事業の
案内
- ☐ 健診受診についての案内

- ☐ ヘルシー料理レシピ
- ☐ 筋トレやストレッチなどの運動紹介
- ☐ 健康イベントやキャンペーンの情報
- ☐ 体験記やインタビュー
- ☐ その他 ()

❹ 発行回数は、年何回が良いと思いますか？

- ☐ 年2回 (春・秋)
- ☐ 年3回 (春・秋・冬)
- ☐ 年4回 (春・夏・秋・冬)

❺ 発行方法は、何が良いと思いますか？

- ☐ 紙媒体 (現行通り)
- ☐ メルマガ送信
- ☐ 健保ホームページへのWeb掲載

❻ 広報誌やホームページ、各種お便りなど健保 組合からのお知らせについて、ご意見・ご要望 があれば自由にご記入ください。

実施方法

Webにて実施いたします。
ご回答は右記サイトよりお願いいたします。
Googleアカウントがなくても回答できます。
<https://forms.gle/zDdFseJiacS7gf8B8>



ご回答期限

2021年8月末まで

