

アニマート

音楽用語「元気に」「いきいきと」

animato

健 保 情 報 誌

2024

予算号

No.241

旭化成健康保険組合 旭化成健康保険組合は、従業員と家族の“健康・笑顔・幸せ”づくりを応援します。
www.asahikasei-kenpo.or.jp/

旭化成 健 保

検索

二次元コード
旭化成 健 保
ホームページ



1
・2024年度予算のお知らせ

2
・教えてアサッピー先生
保健事業カレンダー
どんどん活用しよう健保の保健事業

3
・ヘルシークッキング
さば缶のスコップコロケ
ワンプレート

4
・簡単エクササイズ
疲れを取る！
肩周りの筋肉弛緩法



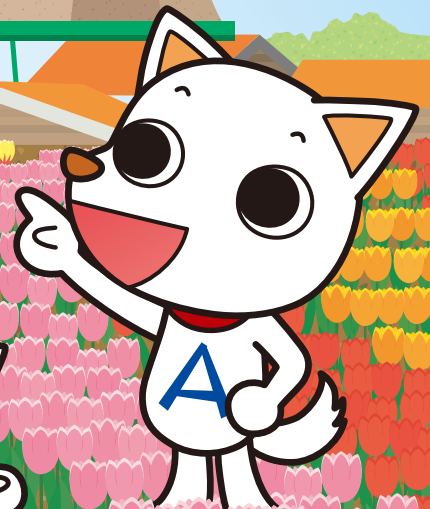
ASAPPY Emi



ASAPPY Sachi



ASAPPY Kou



「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

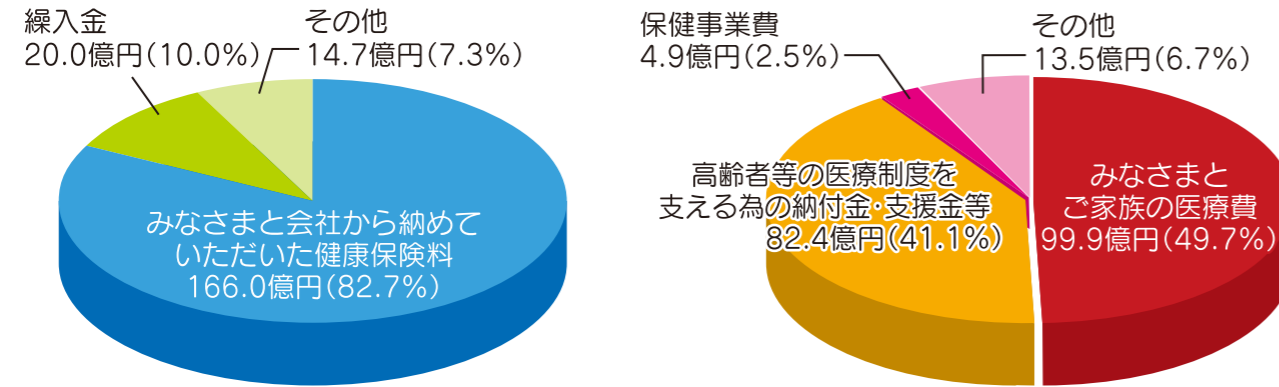
経常収支差は大幅な赤字予算で健保財政は悪化

2月22日に行われました第261回組合会において、2024年度の予算が、決議・承認されました。

一般保険料

人員増および単価増による保険給付費の増により単年度経常収支差で約▲22.9億円と大幅な赤字となる見込みです。

また、高齢者納付金・支援金については今後、後期高齢者(75歳以上)が増えることにより、健保財政に大きく影響するとみられます。



収入 200.7億円
経常収入 166.3億円

経常収支差
▲22.9億円

支出 200.7億円
経常支出 189.2億円

収入のポイント (対前年度)

- 保険料 前年度決算見込に比べ3.2億円の増収を見込んでいます。
- 繰入金 別途積立金より20.0億円を繰り入れます。

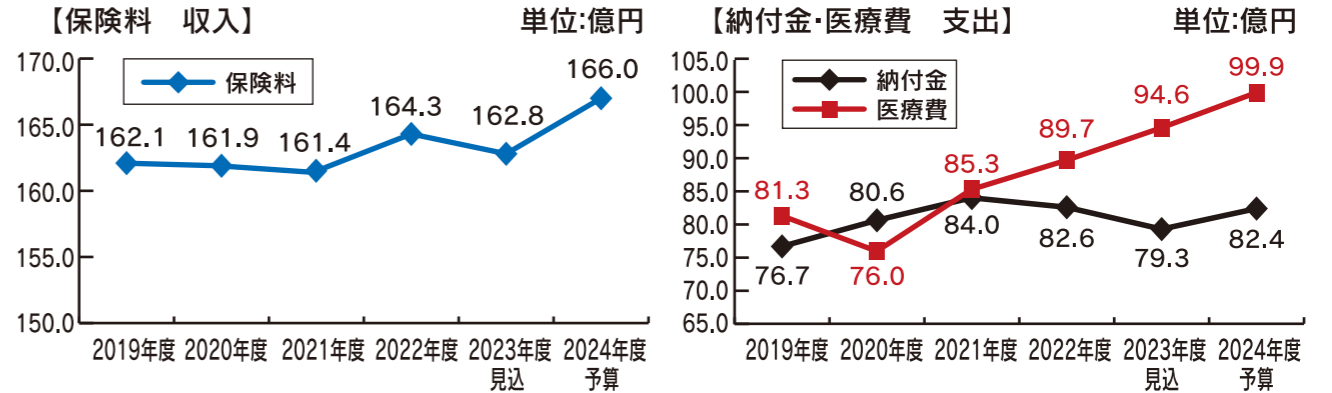
支出のポイント (対前年度)

- 保険給付費 単価増・人員増により、一人当たりの保険給付費が5.6%増の見込みとなるため、5.3億円の増加予算です。
- 保健事業 家族・任意継続被保険者の健診方法を見直し、特定健診の受診率向上を図ります。

予算の基礎数値

保険料率	8.0%
被保険者数	29,465人
平均標準報酬月額	451,682円
被保険者の平均年齢	43.43歳
扶養率(被保険者1人当)	0.98人

年度別決算状況推移



主な保健事業の内容

特定健診 特定保健指導 疾病予防

- 従業員の定期健康診断、がん検診、歯科検診、人間ドック費用補助
- 従業員特定保健指導
- 職場単位「ルネサンス健康づくりプログラム」(オンライン、出張)
- オンライン禁煙プログラム費用補助
- 家族・任意継続被保険者の健診(特定健診を含む)費用補助、WEB申請化、がん検診チラシ配布
- 家族の特定保健指導(業務委託、健診機関実施等)、重症化予防対策(スマホ利用保健指導)
- 前期高齢者(家族)健康支援 ● PETがん検診費用補助
- インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助
- 電話健康相談 ● データ分析システム活用 等



保健指導宣伝

- 機関紙「アニマート」年3回WEB版発刊 ● 育児情報紙「赤ちゃんと！」配付
- ホームページ運用 ● 後発医薬品使用促進シール配布、差額通知発送
- 健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の運用(医療費明細、健診結果、ジェネリック差額通知、支給決定通知の閲覧と印刷、補助金申請、ウォーキングイベント、各種お知らせ発信等)

介護保険料

収入	介護保険料(みなさまと会社から納付)	25.0億円
	繰越金、他	4.9億円
	収入合計	29.9億円

支出	介護納付金	21.4億円
	次年度繰越金、他	8.5億円
	支出合計	29.9億円

予算の基礎数値

介護保険料率	1.81%
第2号被保険者数	15,437人
平均標準報酬月額	505,336円

収入のポイント (対前年度)

- 保険料 平均標準報酬月額増により前年度決算見込に比べ、0.6億円の増収を見込んでいます。

支出のポイント (対前年度)

- 納付金 2年前に概算にて納付した納付金を精算し、0.6億円の減少を見込んでいます。

※保険料率は1.81%(前年度据え置き)

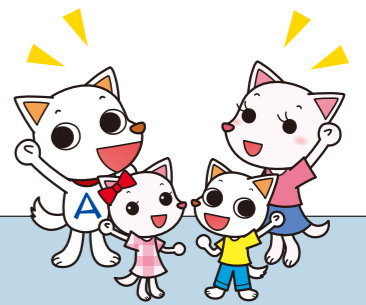
健康保険組合は、各市町村に代わって、介護保険第2号被保険者である従業員(※)と事業主(会社)から介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金を通して各市区町村へ納付しています。介護保険料率は、健康保険組合が国から割り当てられた介護納付金(介護第2号被保険者の総報酬に、国から示された係数を乗じる)に応じて、毎年見直しして算出しています。

- ※
- ①40歳~64歳以下の健保加入従業員
 - ②40歳以上64歳以下の扶養家族を有する40歳未満の健保加入従業員
 - ③40歳以上64歳以下の扶養家族を有する65歳以上の健保加入従業員

2024年度 保健事業カレンダー

どんどん活用しよう 健保の保健事業!

※対象者は当健保加入者ですが、
限定される場合は備考に記載しております。
なお、詳細は旭化成健康保険組合 HP をご覧ください。



項目	実施月												備考(対象者、補助金額等)
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
マイヘルスウェブ	通年												利用対象: 被保険者、配偶者(夫・妻)及び40歳以上75歳未満の家族 内容: 医療費明細、健診結果閲覧、ジェネリック差額通知、健康情報、健保からのお知らせ、ウォーキングイベント等
インフルエンザ 予防接種費用補助												3/15	補助額: 1人上限1,000円/年度 申請方法: 被保険者がマイヘルスウェブから申請 接種期間: 4月1日~翌年2月末 申請期間: 10月1日~翌年3月15日まで
肺炎球菌 予防接種費用補助													通年 対象: 65歳以上 補助額: 1人上限3,000円(5年に1回) 申請方法: 被保険者がマイヘルスウェブから申請
特定保健指導	通年												利用対象: 40歳以上の被保険者、被扶養者で特定保健指導該当者 内容: 体重コントロールを中心とした生活習慣改善支援
家族健康診断												3/15	対象: 配偶者(夫・妻)及び40歳以上75歳未満の家族 補助額: 15,000円(15,000円未満は実費相当)/年度 申請方法: 被保険者がマイヘルスウェブから申請 受診期間: 4月1日~翌年2月末 申請期間: 4月1日~翌年3月15日まで
任意継続 被保険者健康診断												3/15	補助額: 25,000円(25,000円未満は実費相当)/年度 申請方法: 被保険者がマイヘルスウェブから申請 受診期間: 4月1日~翌年2月末 申請期間: 4月1日~翌年3月15日まで
生活習慣改善プログラム	通年												利用対象: 家族・任意継続本人健診を受診された方のうち支援が必要な方 内容: 食生活や運動習慣を含めた生活全般の支援
PET がん検診													対象: 被保険者とその配偶者 補助額: 1人30,000円/年度
育児情報誌 「赤ちゃんと!」配付	通年												第1子誕生時(希望者にはさらに11ヶ月間無料配付)
禁煙支援					募集								オンライン禁煙外来(1回) 実施期間: 8ヶ月間 内容: 2ヶ月間禁煙補助薬を使用し、その後6ヶ月間メールにて近況報告 対象: 被保険者、配偶者(夫・妻)及び40歳以上75歳未満の家族
ルネサンス 健康づくりプログラム	通年												対象: 従業員 補助額: 地区、事業所、部場等の単位で30万円上限/年度
スポーツクラブ ルネサンス法人会員	通年												対象: 被保険者、被扶養者のうち(株)ルネサンスが定める入会資格に該当する人
からだ・こころの健康相談	通年												みんなの家庭の医学(電話、メール相談、家庭の医学閲覧等)
あさひ健康サポート												8月~3月	利用対象: 64歳以上の家族(その年度の対象の方) 内容: 健康づくりアンケートの実施や文書支援、訪問・電話健康相談
在宅介護支援	通年												対象: 介護保険制度で「要支援」または「要介護」と認定された在宅の扶養家族 内容: 介護保険の上限額を超えた支援や介護保険適用外のおむつの代金等の70%を補助 補助額: 上限10万円/年度 事前に申請が必要



手早い・簡単・おいしい

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美 / 撮影 廣瀬久哉

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。



動画でcheck!

作り方のポイントが分かりやすい
動画付きレシピです

二次元コードを読みこむと、
料理の作り方を動画で見られます。

https://shaho-net.jp/movie/one_plate/05.mp4

動画はコチラ

さば缶のスコップコロケ ワンプレート

エネルギー **546kcal**
食塩相当量 1.5g

Point!

揚げない&握らない簡単コロケです。さば缶と相性がよいカレー粉と食塩不使用のバターを使い、減塩ながら風味よい一品に仕上げます。

材料(2人分)

- さば水煮缶……………正味90g
- じゃがいも…………… 2個(300g)
- ミックスベジタブル(冷凍) ……50g
- ┌ バター(食塩不使用) ……10g
- A マヨネーズ……………大さじ2
- └ カレー粉……………大さじ1
- パン粉……………10g
- オリーブ油……………小さじ2
- パセリ(みじん切り) ……小さじ1
- ロールパン…………… 4個
- ベビーリーフ……………30g
- ミニトマト…………… 4個

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。ミックスベジタブルは解凍しておく。
- 2 じゃがいもが熱いうちにマッシャーで潰し、Aを加えてよく混ぜ合わせ、汁気を切ったさば、ミックスベジタブルを加えてさっくり混ぜる。
- 3 耐熱皿に2を入れてパン粉をふり、オリーブ油を回しかける。トースターで約5分加熱し、焼き色をつける。仕上げにパセリを散らす。
- 4 器に3、ロールパンをのせ、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

Profile おがわ ひさみ

管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

記事提供: (株) 社会保険出版社

疲れを取る！

肩周りの筋肉弛緩法

ストレスがあると肩周りの筋肉が硬くなって疲れやすくなります。この運動を仕事の合間などに継続して行い、心身のリラックスに役立ててください。

太らない
疲れのない
体をつくる



1

椅子の座面の中央に座り、両手を下ろしてから肩をすくめるようにして力を入れる。



POINT
全力で力をこめるのではなく、6～7割の力をイメージします。

2

力を一気に抜いて脱力感を味わったら1に戻る。これを1セットとして4～5セット繰り返す。



動画でチェック!

このストレッチを動画で確認できます。下の二次元コードをスマホなどで読み取るかURLを直接入力してください。



https://shaho-net.jp/movie/kantan_exercise/09.mp4

簡単エクササイズ

NG

背中が脱力できていない

脱力するときは背骨の力をしっかり抜いて、背中が丸まるのが正解です。首周りだけ脱力しても、筋肉が十分に弛緩しません。



応用

両手を上げると効果アップ

1の代わりに、両手を握って高く上げ、6～7割の力をこめて背中を伸ばします。そこから一気に脱力すると、より大きく筋肉を動かせます。



不調を起こしにくい健康的な体は、毎日のエクササイズでつくることができます。ストレッチや筋トレ、有酸素運動などのエクササイズを取り入れて元気に、快適に過ごしましょう！

監修
モデル



フィジカルトレーナー、
米国スポーツ医学会認定運動生理学者
中野ジェームズ修一
なかの じえーむずしゅういち

1971年生まれ。メンタルとフィジカルの両面が指導できるトレーナー。パーソナルトレーナーとしてトップアスリートから運動初心者までを指導する他、青山学院大学駅伝チームのトレーナーも務める。東京神楽坂に自身が最高技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。『世界一伸びるストレッチ』（サンマーク出版）など著書多数。

撮影=泉 健太

記事提供：(株)社会保険出版社