

旭化成健康保険組合

新年のごあいさつ

職場活性化  
活動費用の  
補助支援が始まりました

インフルエンザ  
予防接種補助申請  
受付中

健保インフォメーション  
・高額療養費の自己負担限度額  
が細分化  
・出産育児一時金に変更

血圧を  
コントロールしよう

花粉症対策

「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN

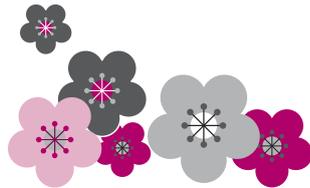
ASAPPY emi

ご家庭へ本誌をお持ち帰りください



理事長  
小野寺 隆 浩

2015年が皆様にとって  
良い年になることを  
お祈りいたします。



ASAPPYKEN

旭化成健康保険組合の被保険者のみなさま、そして、ご家族のみなさまには、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、毎年申し上げていることではありますが、健保組合は、その多くが厳しい財政運営を強いられております。平成 25 年度の集計によると、全国の4割の健保組合が保険料率を引き上げしたにもかかわらず、6割を超える組合が赤字となっており、全体で 1,162 億円の経常赤字となっております。これは平成 20 年度から導入された高齢者医療制度への納付金の増加が主な理由です。このような中、当組合も例外ではなく、平成 25 年度は、当初は黒字予算を見込んでいたものの、残念ながら赤字決算となりました。

このような厳しい健保財政の状況の中、平成 27 年度に予定される制度改正では、最優先課題である高齢者医療の費用負担構造の見直しと実効ある医療費適正化対策の実施とを合わせた、現役世代の負担軽減に向けた改革の実現が求められます。

以上のような厳しい状況下ではありますが、当組合の責務は、特定健診・特定保健指導をはじめとした様々な保健事業を継続し、みなさまとご家族の健康維持・増進に積極的に取り組んでいくことだと考えております。

また、今後見込まれる医療費の増加や高齢化に対応するためにも、みなさま一人ひとりの医療費削減の取り組みも必要になります。みなさまにおかれましても、当組合の財政状況をご理解いただくとともに、ご自身の健康意識を高め、保健事業を有効に活用いただき、健やかな人生を獲得いただくようお願い申し上げます。

最後になりましたが、この一年がみなさまにとりまして実り多き年になりますようにお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



# メンタルヘルス活動に関する各地区の 職場活性化活動について、費用の半額を補助する 支援事業が始まりました!

今年度より開始しました職場活性化活動支援事業に、現在、複数の地区よりエントリーがあり、下記のような内容で実施中です。

## 実施例

- ①リーダー層への外部講師による研修会とグループ討議
- ②職場単位のBSR実施(初年度は本社地区、次年度より全社展開)
- ③各職場でのアクションチェックプラン検討会と  
カウンセラーによる全従業員個別面談

## 補助額

費用の半額で1部場単位年間上限100万円  
(ただし、最長3年間)

2015年度のメンタルヘルス事業で、新規活動を計画されておられる地区、事業所の方は、是非ご検討ください。  
詳細は、旭化成健康保険組合ホームページをご覧ください。



お問い合わせ先:旭化成健康保険組合(内線:892-2900/外線:0982-22-2900)

## 公告

### 2015年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の適用について

健康保険法第47条に基づく任意継続被保険者に適用する標準報酬月額は下記のとおりとなりますのでお知らせいたします。

1. 2014年9月末現在の全被保険者平均標準月額 424,247円
2. 任意継続被保険者適用標準報酬月額(上限) 410,000円  
(参考)2014年度 410,000円
3. 適用期間 自:2015年4月1日 至:2016年3月31日

## 議員改選について

議員の改選がありましたのでお知らせします。  
(任期 2013年12月1日~2015年11月30日) 2014年12月1日現在

理事長	小野寺 隆 浩	人財・労務部 人事制度グループ	★理	事	後 藤 智 明	旭化成労働組合
常務理事	吉 岡 宏 記	旭化成福利サービス	★理	事	今 田 浩 和	旭化成労働組合
選 理 事	八 丸 峰 親	旭化成健康保険組合	互 理	事	小 澤 昌 子	旭化成労働組合
定 理 事	田 中 英 樹	人財・労務部 人事グループ	選 理	事	寺 前 学	旭化成労働組合
議 員	平 井 宗 男	環境安全部	★議	員	日 高 昇 一	旭化成労働組合
議 員	内 炭 広 志	旭化成ファーマ 経営統括総部 人事部	★議	員	市 川 和 宏	旭化成労働組合
員 議 員	押 本 知 行	人財・労務部 給与サービスグループ	★議	員	平 山 靖 典	旭化成労働組合
議 員	河 野 昌 弘	旭化成ケミカルズ 経営総括部 人事部	議	員	山 根 豊 和	旭化成ホームズ(株)人事部
監 事	中 塚 孝 弘	経営管理部 延岡経理グループ	★監	事	小 林 竜 介	旭化成労働組合

★変更



## 2015年1月より健康保険の制度が変更されます。

- I. 高額療養費の自己負担限度額が変わります。
- II. 出産育児一時金の支給額が変わります。

### I. 高額療養費の自己負担限度額の細分化

高額療養費制度とは、1ヶ月の医療費が高額になった場合に、各人の所得に応じて一定額(自己負担限度額)を超えた金額をお支払いする制度です。2015年1月から70歳未満の方の自己負担限度額が3段階から5段階に細分化されます。  
\* 70歳以上の方は変わりません。

#### お願い

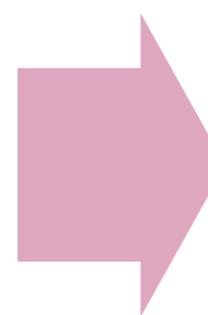
2015年1月に受診される方は事前に「健康保険限度額適用認定証」のご利用を推奨します。詳細は旭化成健康保険組合ホームページにてご確認ください。

#### 変更前

所得区分	自己負担限度額
上位所得者 標準報酬月額53万円以上	150,000円+(医療費-500,000円)×1% <多数該当:83,400円>
一般所得者 (上位所得者・低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <多数該当:44,400円>
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 <多数該当:24,600円>

#### 2015年1月以降

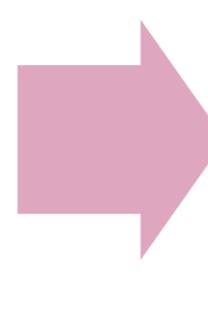
所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <多数該当:140,100円>
標準報酬月額 53万円~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <多数該当:93,000円>
標準報酬月額 28万円~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <多数該当:44,400円>
標準報酬月額 26万円以下	57,600円 <多数該当:44,400円>
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 <多数該当:24,600円>



※高額療養費は、月ごと・人ごと・医療機関ごと(入院・外来・内科・歯科別)で計算されます。  
※多数該当とは、過去1年間に高額療養費が4回以上発生した場合の4回目以降の上限額となります。  
\* 旭化成健康保険組合独自の補助制度の付加金も、自己負担限度額の変更に伴い支給額が変更となります。(付加金の支給額を自己負担限度額の1/2としているため)

<参考として>実際に入院等で医療費が100万円かかった場合は以下のとおりになります。

現 行 (単位:円)							
標準報酬月額	医療費総額	負担割合	窓口負担	限度額	高額療養費	付加金	合計給付額
53万円以上	1,000,000	0.3	300,000	155,000	145,000	77,500	222,500
一般	1,000,000	0.3	300,000	87,430	212,570	43,715	256,285
低所得	1,000,000	0.3	300,000	35,400	264,600	17,700	282,300



新 基 準 (単位:円)								差 額 (単位:円)		
標準報酬月額	医療費総額	負担割合	窓口負担	限度額	高額療養費	付加金	合計給付額	高額療養費	付加金	合計給付額
83万円以上	1,000,000	0.3	300,000	254,180	45,820	127,090	172,910	▲99,180	49,590	▲49,590
53万円~79万円	1,000,000	0.3	300,000	171,820	128,180	85,910	214,090	▲16,820	8,410	▲8,410
28万円~50万円	1,000,000	0.3	300,000	87,430	212,570	43,715	256,285	0	0	0
26万円以下	1,000,000	0.3	300,000	57,600	242,400	28,800	271,200	29,830	▲14,915	14,915
低所得	1,000,000	0.3	300,000	35,400	264,600	17,700	282,300	0	0	0

### II. 出産育児一時金の支給額の変更

2015年1月より出産育児一時金の金額が39万円から404,000円に引き上げられます。(理由:産科医療保障制度の掛金が3万円から1万6千円へ引き下げられるためです。)  
\* 産科医療保障制度は、通常の妊娠・分娩にもかかわらず生まれた子どもが脳性麻痺を発症した場合に、補償金が支払われる制度です。  
\* 産科医療保障制度に加入した場合の掛金と出産育児一時金の合計額は、現状どおり42万円と変わりません。



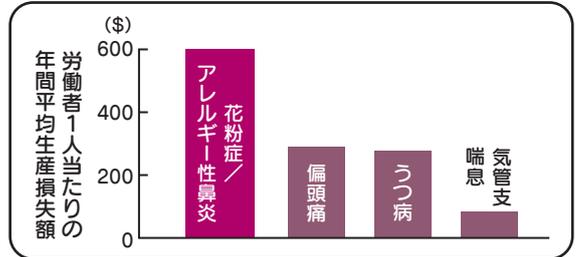
# 先手必勝！花粉症！

花粉症の症状はとてつらく、生活の質や日常生活に必要な**集中力・判断力・作業能率(パフォーマンス)**にも大きく影響します。  
正しい診断に基づいた適切な治療で、花粉シーズンを乗り切りましょう！

## ●あなたのパフォーマンス低下していませんか？

疾患ごとの生産損失額をみた海外の調査(表1)によると、調査した11疾患の中で、花粉症・アレルギー性鼻炎の生産損失額が最も大きいことが分かっています。花粉症がいにパフォーマンスに影響しているかが分かります。

表1 疾患ごとの生産損失額



## 旭化成に置き換えてみると...

2013年2月～2013年5月に花粉症・アレルギー性鼻炎で医療機関を受診した従業員数

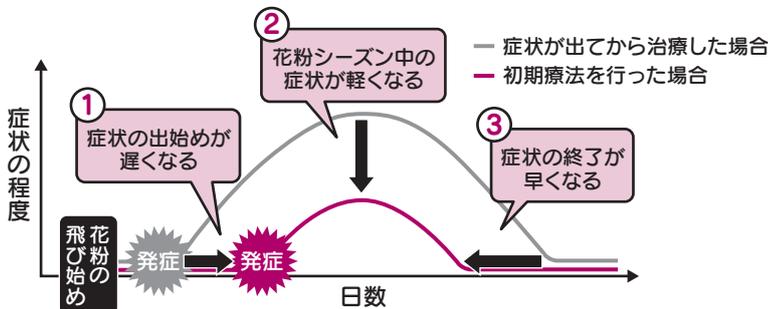
**4685人**  
(全疾患の中で最多)

旭化成全体での  
想定損失額  
**年間約2億8千万円**  
結膜炎、喘息の悪化等が加わるとさらに増加！

## ●初期療法とは？

花粉が飛び始める前から治療を始めることを花粉症の「初期療法」といいます。

### 初期療法での3つのメリット



### 初期療法のポイント

- ・花粉が飛び始める1～2週間前から
- ・自分に合った薬を
- ・花粉シーズンは継続して服用

**豆知識** .....  
インペアード・パフォーマンスとは  
花粉症治療において、鼻水や鼻炎を抑える抗ヒスタミン薬が、無自覚なままに脳に影響を与え、集中力や判断力、作業能力が低下した状態のこと

**早めに治療を始めることで、使う薬の量や回数を減らすことができます。**  
眠気やインペアード・パフォーマンスが起こりにくい薬について医師に相談し、自分にあった薬で治療することが大切です。

## ●自分でできる対策も忘れずに

### 避花粉3原則

#### 1. 吸わない

- マスクを着用 (内側に当てガーゼをすると効果がUP!)



#### 2. 浴びない

- 花粉飛散情報を毎日チェック
- 外出時は、帽子、メガネ等を着用



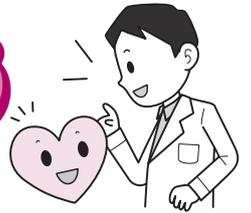
#### 3. 持ち込まない

- 屋内に入る時には、衣服をよくはらう
- 帰宅後は、手洗い、うがい、洗顔を
- 洗濯物や布団は室内に
- 窓のむやみな開閉は厳禁



# 血圧をコントロールしよう

～これならできるところを見つけよう～



血圧をコントロールするためには、生活習慣を見直すことがポイントになります。生活習慣を修正することは、高血圧の人はもちろん、健康な人にとっても、病気を予防することにつながります。これまでの生活習慣を変更するのは大変ですが、自分のペースで無理せず見直していきましょう。

## 生活習慣の修正のための6つのポイント

### 1. 減塩

塩分の多い食品との付き合い方に注意  
例)味噌汁や麺類の汁は残す  
漬物等の塩蔵品は回数、量を減らす



### 2. バランスのよい食事

野菜、果物、魚を適量に  
例)肉のおかずより魚のおかずを  
野菜は、1日に小鉢で5～6個



### 3. 適度な運動

自分のペースで有酸素運動を  
例)ウォーキング等  
(主治医に相談しながら)



### 4. 適正体重の維持

毎日体重測定を  
例)寝る前の2時間は食べない  
自分の腹八分目の量を知る



### 5. 節酒

量と時間を決めて飲む  
例)ビール中びん1本/日が適量  
(女性・高齢者はこの半分)



### 6. 禁煙

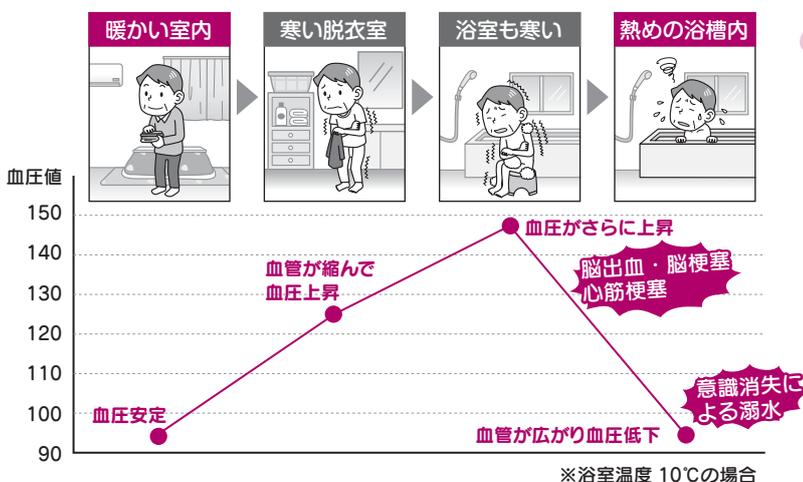
たばこを減らしたいと思ったら第1歩  
例)禁煙外来を有効利用  
禁煙した人の話を聞く



## 冬に危険なヒートショック

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって、血圧や脈拍数が大幅に変化し、心臓や血管に大きな負担がかかる状態を**ヒートショック**といいます。これが原因で亡くなる人は、交通事故で亡くなる人よりも多く、年間1万人以上とも言われています。血圧が高い人はヒートショックを起こしやすく、特に注意が必要です。

### 温度差によって変動する血圧イメージ



ヒートショックは、日常的に対策を講じることでかなりの部分を防ぐことができます。

例えば…

- ・湯船をためる時には、シャワーを使用し、浴槽の蓋を開ける(蒸気で浴室を温める)
- ・洗い場には、すのこやマットを敷く
- ・お風呂の温度は、38度～40度位の低めに設定する(心臓への負担を減らす)
- ・一番風呂は避ける(浴室が温まって入浴)
- ・トイレでは、暖房便座を利用
- ・廊下に出る時には、一枚羽織る、厚手の靴下を履く
- ・外出時は、マフラーや手袋、帽子を使用し肌の露出を防ぐ

ヒートショックは、特に、浴室、脱衣所、洗面所、トイレで起きやすくなっています。  
対策のポイントは「**血圧変動を防ぐこと**」です。



2014  
インフルエンザ  
予防接種補助申請  
受付中

# 申請はもうお済みですか!?

補助申請受付期間

## 2015年3月31日当健保到着分まで

※2015年3月末日までに当健保に届かない場合は、補助対象外です。  
何らかの事情で3月末日に提出できない場合は必ず事前にご連絡ください。

### 対象者

旭化成健康保険組合に加入する被保険者と被扶養者(含、任意継続)

### 対象接種期間

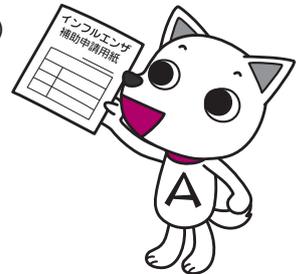
2014年4月1日~2015年2月28日までの間に接種したもの

### 金額

対象者一人につき1,000円(上限)まで ※期間内1回のみ

### 申請方法

- 1.接種代実費を支払い、接種者毎に領収書をお願いしてください。
- 2.インフルエンザ予防接種補助申請書と領収証(書)の原本を当健保宛送付ください。  
(コピー、Fax、PDFは不可)



### 申請書が新しくなりました。

当健保のホームページより取り出してご利用ください。

#### ◆社内標準Web

<http://oasis.asahi-kasei.co.jp/kenpojimukyoku/SitePages/Home.aspx>

#### ◆一般公開用Web

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/04/index.html>



## 領収証の 必要記載事項



領収証には下記事項のすべてが必要です

- ①領収証(書)という項目
- ②接種日
- ③予防接種を受けた方の氏名
- ④予防接種に要した金額
- ⑤予防接種の内容(但し書き) ※「インフルエンザ予防接種代として」と記載
- ⑥接種を受けた医療機関名、医療機関の領収印※

※特に領収印モレにご注意ください。



### 送付先

〈社内紙メール〉  
地区:延岡  
宛名:旭化成健康保険組合  
「インフルエンザ申請書」在中と明記ください。

〈郵送の場合〉  
〒882-0847 延岡市旭町2-1-3  
旭化成健康保険組合「インフルエンザ申請書」在中

### 問合せ先

(担当) 米満 0982-22-2947 (社内専用:892-2947)  
木村 0982-22-2941 (社内専用:892-2941)

インフルエンザ予防接種代金は  
確定申告(医療費控除)の対象外  
ですので領収証(書)は必ず原本を  
ご送付ください。

提出したよ



申請用紙は  
提出した?

