

# アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

## Animato

健保情報誌

2019

新春

No.225

**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。

<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/> **旭化成健保** **検索**

P.2

理事長より  
・新年のご挨拶

P.3

公告  
・2019年度 任意継続被保険者の  
標準報酬月額適用について  
・議員改選について  
活用促進  
・ジェネリック医薬品活用のご協力を  
お願いいたします

P.4~5

健保インフォメーション  
・介護保険について  
・柔整療養費適正化について  
・扶養総合調査について  
・「医療費と給付金支給額のお知らせ」  
を活用した医療費控除について

P.6

教えてアサッピー先生 その1  
あなたの健診結果にズームイン  
脂質異常症・食事編

P.7

ヘルシークッキング  
血液サラサラ健康レシピ  
さけとしゅんぎくの  
ペペロンチーノ風炒め

「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN

ASAPPY emi

P.8

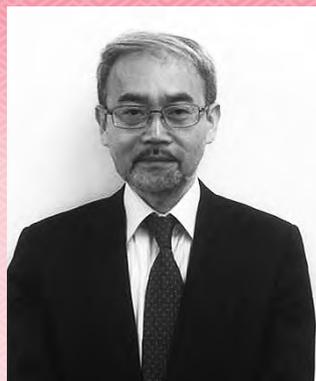
教えてアサッピー先生 その2  
「第2期データヘルス計画」及び  
「第3期特定健康診査等実施計画」を  
お知らせいたします!

静岡県 富士市 岩本山公園

ご家庭へ本誌をお持ち帰りください

皆さまにとって大切な健保の情報が含まれていますので、ご家族でご覧下さい。

# 新年のご挨拶



理事長  
奥原真樹

2019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。



旭化成健康保険組合の被保険者の皆様、そしてご家族の皆様には、お健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の活動に対して深くご理解いただくと共に、ご協力を賜っておりますこと、厚く御礼申し上げます。

従業員の高齢化等に伴う全国の健康保険組合の財政状況には厳しいものがあり、昨年度は健康保険連合会に加盟する約1,400組合の40%超の組合が赤字、10以上の組合が解散に追い込まれていますが、当健康保険組合は保険料率を維持する中で、今年度黒字決算の見込みです。但し、経常支出の約半分を占める医療費は過去5年間で年率3%程度の伸びとなっており、残り約半分に相当する前期・後期高齢者拠出金は、ここ2年減少しているものの予断を許さず、支出の増加傾向は今後続くことが想定されます。将来の保険料増加は避けては通れないものと言わざるを得ませんが、増加分を少しでも抑制できるよう様々な取り組みを従来にも増して積極的、強力に進めていく必要があります。

人生100年時代とか、生涯現役という言葉もよく聞かれるようになりました。そのための基盤となるのは何と言っても健康です。被保険者の方のみならずご家族も含めた組合員の皆様お一人おひとりが、職場やご家庭で「心身共に健康で生き活きとご活躍」できますよう、年1回の定期健康診断の受診や、特定保健指導等のプログラム、通院等の治療にきちんと取組まれ、ご自分の健康状態の把握と、重症化させない努力を是非お願いしたいと思います。こうした「自分の健康は、自分で守る」という皆様の思いに寄り添えますよう、健保職員一同、産業保健スタッフ、力を合わせ全力で皆様のサポートをして参りたいと思います。

今年も引き続き、健康保持・向上に向けた健保、産業保健スタッフの取り組みへのご理解と、ご協力をよろしくお願いいたします。

# 公 告

## I. 2019年度 任意継続被保険者の標準報酬月額について

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. 2018年9月末現在の全被保険者平均標準月額 428,032円
2. 任意継続被保険者適用標準報酬月額（上限） 440,000円  
（参考：2018年度 440,000円）
3. 適用期間 自：2019年4月1日 至：2020年3月31日

## II. 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：2018年10月1日～2019年11月30日）

選  
定  
議  
員

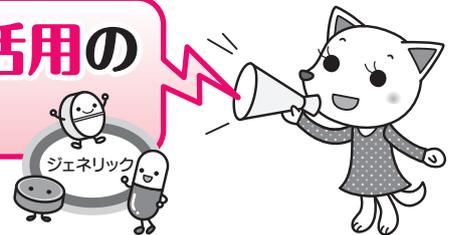
理 事 長 奥 原 真 樹 人事部 人事制度室  
常務理事 市 丸 雅 規 人事部 人事給与サポート室  
理 事 猶 崎 和 弘 旭化成健康保険組合  
理 事 田 中 英 樹 人事部 人事室（スタッフ・研究開発）  
議 員 平 井 宗 男 環境安全部 環境保全グループ  
議 員 白 井 彰 旭化成ファーマ 経営統括総部 人事部  
議 員 後 藤 綾 孝 人事部 人事室（石化・ポリマー・消費財）  
議 員 富 岡 百 合 人事部 人事制度室  
監 事 和 泉 吉 昭 経理部 延岡経理室

互  
選  
議  
員

理 事 後 藤 智 明 旭化成労働組合  
理 事 小 林 竜 介 旭化成労働組合  
★理 事 福 田 浩 司 旭化成労働組合  
★理 事 佐 々 木 愛 旭化成労働組合  
★議 員 平 山 靖 典 旭化成労働組合  
議 員 日 高 昇 一 旭化成労働組合  
議 員 中 田 はるか 旭化成労働組合  
議 員 松 本 初 実 旭化成ホームズ企業年金基金  
★監 事 村 上 康 則 旭化成労働組合

★変更  
（2018年10月1日現在）

## ジェネリック医薬品(後発医薬品)活用のご協力をお願いいたします



### Q1 ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは?

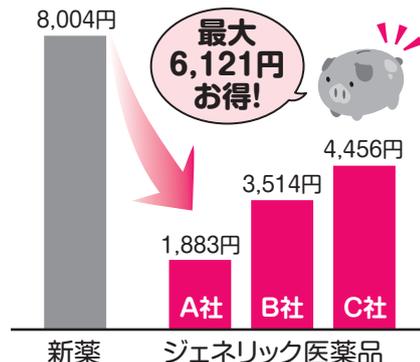
新薬(先発医薬品)の特許満了後に製造販売される、新薬と同じ有効成分を同一量含み、**効能・安全性が同等**と国により承認された医薬品

※新薬が効能追加をしている場合等は異なる場合があります。  
※全ての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

### Q2 ジェネリック医薬品ってどの位安いの?

ジェネリック医薬品のお薬代は新薬に比べ2割～7割、平均で5割です。

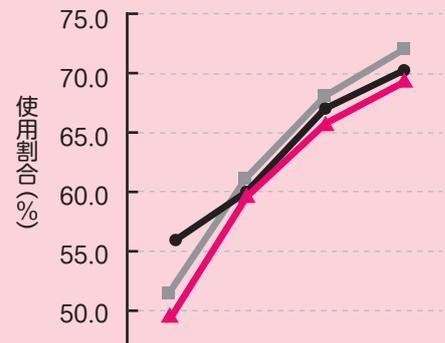
高血圧症のお薬を  
12ヶ月間服用した場合(例)



ジェネリック医薬品を活用すると、医療費の削減に貢献できます



### ジェネリック医薬品使用割合推移



年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度
● 全 国	56.4	60.1	66.8	70.2
■ 健保連	51.5	61.9	68.3	71.5
▲ 旭化成健保	49.0	59.9	65.9	69.9

国はジェネリック医薬品普及率を2020年9月末までに**80%**をめざしており、これにより1.3兆円の医療費削減が見込まれるとしています。

日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」より算出 2016年4月現在



# 健保インフォメーション

kenpo information

## 介護保険について

〈重要なお知らせ〉

介護保険納付金は、40歳以上の方から、介護費用に必要な一人あたりの金額を基に計算されてきました。負担の公平性を保つ観点から、2017年度より人員割から総報酬割に移行することが決定され、以下のスケジュールで全面総報酬割になります。

※総報酬割を導入することにより、標準報酬月額が高い健保組合は納付額が増え、低い健保組合は減ることになります。

2017年度	総報酬割	1/3	人員割	2/3
2018年度	総報酬割	1/2	人員割	1/2
2019年度	総報酬割	3/4	人員割	1/4
2020年度	全面総報酬割			

当健保組合でも、総報酬割の導入により2018年度より介護保険料率の改定を行い、2019年度以降も見直しを行うことになっております。

具体的には、2月開催予定の組合会で決定しますが、2019年度は以下のとおりとし、翌年度以降も介護保険納付額に合わせて見直しを行います。

現行(2018年度)		改定案(2019年度)	
	14.9/1000		15.6/1000
従業員	7.15/1000	従業員	7.48/1000
会社	7.75/1000	会社	8.12/1000

※料率改定による影響額  
来年度の平均標準報酬月額が482,000円の場合  
従業員：一人当たり年間2,804円アップ  
会社：全体として年間51百万円アップ

## 介護納付金推移と今後の予想



## 柔整療養費の適正化について

旭化成健康保険組合では医療費適正化の一環として整骨院・接骨院を頻回に受療された方には「療養費のお知らせ」を発送しています。

- 目的：受療者の柔整療養費に対する理解を深め、正しい受療をして頂く。(柔整施術は慢性的な疾病等保険適用外となるなど制限があります。)
- 対象者：年間10件以上の受療があり、かつ柔整療養費が高額になっている被保険者及び被扶養者

	人数			請求金額(円)		
	発送者	非発送者	全員	発送者	非発送者	全員
発送前(6ヶ月間)	1,137	6,442	7,579	4,827,253	23,254,059	28,081,312
発送後(6ヶ月間)	845	6,535	7,380	3,848,695	23,257,634	27,106,329
差異	▲292	93	▲199	▲978,558	3,575	▲974,983
削減率(%)	▲25.68%	1.44%	▲2.63%	▲20.27%	0.02%	▲3.47%

柔整療養費適正化に向け継続的に受療に関するPRを進めた結果、受療のお知らせ発送者は件数・金額ともに20%以上の削減となり、非発送者と比較し顕著な差が現れました。

## 扶養総合調査について

2018年度の扶養総合調査にご協力をいただきありがとうございました。

調査の結果、収入超過などで扶養から外れることになった方がおられました。

調査結果	対象となった被扶養者	5,556名
	認定外となった方	190名

〈ご注意〉

扶養から外す手続きを忘れると大変なことになります!!

### ◆過去に遡って扶養から外れた場合◆

- ①健保組合が支払った医療費(7割分)を返還していただくことになります。
- ②厚生年金に加入していない場合は、国民年金の支払いが生じます。

また、健保組合として人数に応じて負担となる国への拠出金(前期高齢者交付金・後期高齢者支援金)を多く支払うことになります。

※参考(2018年度予算数値より)

被扶養者1人当たりの医療費：126,648円/年

被扶養者1人当たりの拠出金：136,294円/年

合計：262,942円/年

## 「医療費と給付金支給額のお知らせ」を活用した医療費控除について

- 「医療費と給付金支給額のお知らせ」にはすべての医療費が記載されているわけではありません。実際の負担額と記載内容に相違・不足がある場合は、領収書に基づいてご自身で額を訂正し申告する必要があります。
- 確定申告時期に「医療費と給付金支給額のお知らせ」に反映できない12月分の医療費及び「医療費と給付金支給額のお知らせ」紛失分については、領収書に基づいて医療費控除の明細書(税務署書式)を作成すれば申告可能です。



「医療費と給付金支給額のお知らせ」は、10月・11月診療分は翌年2月末、12月・翌年1月診療分は翌年4月末に発行となります。

「医療費と給付金支給額のお知らせ」は再発行いたしませんので大切に保管してください。

医療費控除についてご不明な点は、お住いの最寄りの税務署にお問い合わせください。

医療費控除の相談がしたい…

最寄りの税務署へ



# あなたの健診結果にズームイン!

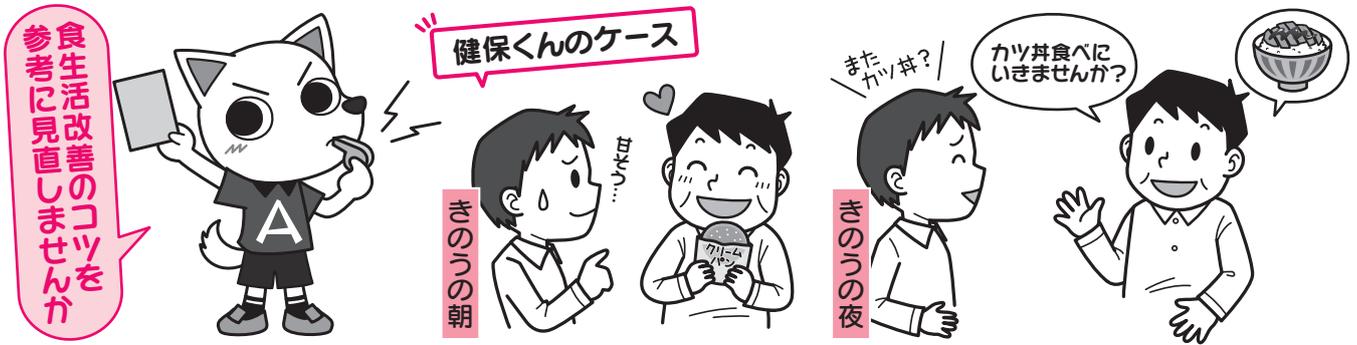
## ～脂質異常症・食事編～

### ! 食生活改善のコツ

- 朝ごはんはしっかり食べ、夕食は腹八分目に
- 高エネルギーの食品のとりすぎに注意
- 食事はよくかんで食べる。早食い注意。
- アルコールは中性脂肪の合成を促します。食べすぎにもつながりやすいので適量に!

#### 1日の適量目安

種類	ビール	発泡酒	ウイスキー	清酒	焼酎(乙類)	ワイン	缶チューハイ
量	500ml (中ビン1本)	500ml (ロング缶1本)	60ml (ダブル1杯)	180ml(1合)	100ml (0.6合)	240ml (グラス2杯)	350ml (缶1本)
アルコール量	20g	20g	19g	22g	20g	23g	20g



### 減らす 食べすぎ注意! LDLコレステロールを上げやすい食品

- 肉 類: 脂身(バラ・カルビ・ロース・ミンチ・鶏皮・手羽)・加工品(ウインナー・ベーコン・サラミ)
- 乳製品: バター・生クリーム・チーズ・牛乳・ヨーグルト \* 低脂肪・無脂肪除く  
アイスクリーム・カフェオレなどの乳飲料
- 菓 子: 洋菓子全般(ケーキ・クッキー・チョコレート・ドーナツ・スナック菓子)・菓子パン
- 外 食: 揚げ物(フライドポテト・フライドチキン)
- 加工品: カップめん(油揚げタイプ)



### 増やす 食物繊維、EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含む食品

- 食物繊維: 野菜、大豆、大豆製品、海藻、こんにゃく、玄米、雑穀、果物
- EPA・DHA: サンマ、イワシ、マグロ(赤身)、サンマ 3食のうち1食は魚を主菜に。

健保くんの食生活を変えてみよう!



	<BEFORE>	<AFTER>
朝 食	クリームパン、牛乳	野菜サンドイッチ、牛乳
昼 食	うどん、メンチカツ	ごはん、焼魚、納豆、おひたし
間食①	牛乳	ブラックコーヒー
間食②	カフェオレ、クッキー、チョコレート	お茶、おまんじゅう
夕 食	かつ丼	ごはん、お刺身、サラダ、ひじき煮
間食③	アイスクリーム	(食べない)



# さけとしゅんぎくの ペペロンチーノ風炒め

血液サラサラ  
健康レシピ



●エネルギー量 189kcal／塩分 1.4g(1人分)  
●調理時間 25分

料理:小田真規子(スタジオナッツ・料理家・栄養士)  
撮影:志津野裕計(クラッカースタジオ)

## 材料・4人分

生さけ……………3切れ	しゅんぎく……………大1把
塩……………小さじ1/3	オリーブ油……………大さじ2
白ワイン……………大さじ1/2	④ 白ワイン……………大さじ1/2
赤とうがらし……………2本	塩・こしょう……………各少々
にんにく……………3片	
エリンギ……………2本	

## 作り方

- ①生さけは骨を除いてそぎ切りにし、塩、白ワインをふる(写真①)。
- ②赤とうがらしは種を除いてちぎり、にんにくは薄切りにする。エリンギは縦に割く。
- ③しゅんぎくは葉先をちぎっておく。
- ④フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火に掛ける(写真②)。
- ⑤香りが出てにんにくがきつね色になったら取り出し、さけ、エリンギ、赤とうがらしを入れてソテーする。
- ⑥さけの色が変わったらしゅんぎくを入れ(写真③)、半生にサッと炒め、仕上げに④をふる。



## 血液サラサラ食材 Column

### さけとしゅんぎく

さけは川と海をゆき来するためか、ほかの魚にはない独特の色合いをもっています。さけの赤い色は、アスタキサンチンという色素で、体の中にできる活性酸素への抗酸化作用があり、胃がんを初めとしたがん細胞に対して効果があるとして注目されています。もちろん血液サラサラ効果のあるEPA・DHAも豊富に含まれています。また粘膜や皮膚を強くするカロテンと、カルシウムが骨へ沈着するよう促すビタミンDの含有量は魚の中ではダントツです。

しゅんぎくはカロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富で、独特の強い香りには自律神経の働きを整える作用があります。血液サラサラ効果も野菜の中では高く、アクが少ないため鍋物やおひたしでも食べやすいのでどんどん食べて欲しい食材です。ペペロンチーノ風なら、にんにくを使って血液サラサラ効果もさらにアップし、ちょっとおしゃれ。また、しゅんぎくを半生でいただくのでビタミンCの損失が少なく、新しい味も楽しめます。



# 「第2期データヘルス計画」及び「第3期特定健康診査等実施計画」をお知らせいたします!

全ての医療保険者に策定と実施が義務付けられている「第2期データヘルス計画」及び「第3期特定健康診査等実施計画」を2018年度から6年間推進いたします。

## データヘルス計画とは

レセプトと健診結果等のデータ分析に基づく効率的かつ効果的な保健事業を実施することで、被保険者及び被扶養者の健康保持増進・疾病予防・重症化予防などを推進し「健康寿命の延伸」と「医療費の適正化」につなげることを目的とする取り組みです。

## 第3期特定健康診査等実施計画とは

特定健診・特定保健指導はデータヘルス計画の主要な保健事業の一つとして2008年度から開始しましたが、第3期は厚生労働省が掲げる目標、特定健診受診率90%(\*74.2%)、特定保健指導55%(\*5.2%)の達成に向けて、事業主とのコラボヘルスにより推進いたします。

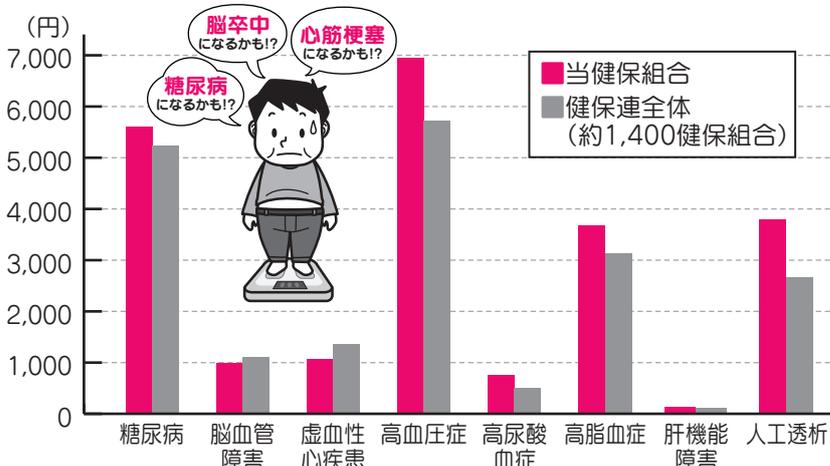
\*:2017年度実施率

## データ分析に基づく健康課題

当健保組合においても国民医療費の傾向と同じく、医科・調剤費の約3割を生活習慣病関連疾患(高血圧等循環器疾患、糖尿病、脂質異常症、腎不全等)が占めるため、**生活習慣病対策を最重要健康課題と**考えて取り組みます。



## 2016年度 生活習慣病一人当たり医療費(被保険者)



## 第2期データヘルス計画における重点保健事業

### 特定健診等の各種健康診断

- 〈目的〉生活習慣病等の早期発見、予防・改善
- ◆健診の必要性を周知し、特に被扶養者の受診率向上を図ります。健診の再案内、「健康年齢」通知等



### 特定保健指導

- 〈目的〉生活習慣改善による生活習慣病予防・改善
- ◆特定健診等で生活習慣病リスクが高いと判断された方等を対象に保健指導を行います。被保険者・被扶養者共に実施率向上を図ります。



## 事業主とのコラボヘルス (連携と協働)

### 生活習慣病重症化予防

- 〈目的〉生活習慣病ハイリスク者等への重症化予防
- ◆被扶養者を中心に健診結果とレセプトデータから、重症化リスクが高い方などに早期受診や生活改善等の支援を行います。



### 生活習慣予防・健康づくり

- 〈目的〉全加入者対象の生活習慣病予防・健康づくり
- ◆食事・運動・休養等生活習慣の改善、禁煙をサポートします。



特定保健指導の案内がお手元に届いたら積極的に利用され、「いきいきヘルスアップ」にお役立てくださいますよう、お願いいたします。  
\*2018年度から特定健診・保健指導の実施率が一定以上にならないと保険者にペナルティとして後期高齢者支援金が加算され、健保財政ひいては保険料負担にも影響します。