

アニマト 音楽用語「元気に」「いきいきと」

健保情報誌

2020

新春

No.228

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

QRコードから
アクセス
ケータイサイトも
ご利用下さい



P.3

公告

- ・2020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
- ・整骨院・接骨院受療のお知らせ発送について

P.2

理事長より

・新年のご挨拶

P.4~5

健保インフォメーション

- ・扶養認定基準改正
- ・介護保険について
- ・ジェネリック医薬品活用のご協力を
- ・家族健診・インフルエンザ補助金申請書提出締切について

P.6

教えてアサッピー先生 その1
糖尿病・食事編

P.7

ヘルシークッキング
組み合わせOK栄養バランスレシピ
たらと冬野菜の豆乳こうじ鍋
麦ごはん雑炊

P.8

教えてアサッピー先生 その2
・オンライン禁煙プログラム
・ルネサンス健康づくり出張プログラム



「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

神奈川県 川崎市 川崎大師



ASAPPY emi

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、ご家族でご覧ください。

新年のご挨拶



理事長

斉藤多浩

2020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喜び申し上げます。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。

当健保組合は大正15年(1926年)の設立で、今年で95年目を迎え、皆様からお預かりした保険料を財源に、病院等で診療を受けた場合の医療費への充当、及び健康診断・特定健診・特定保健指導等を通じた皆様の健康保持・増進を主な目的として事業運営をしております。

財政状況に関して申し上げますと、現在全国の健康保険組合(2018年度末1391組合)は高齢化や医療費増加を背景に全体として厳しい状況下にあり、2019年4月1日付けで被保険者数50万人の大規模健保組合を含む5健保組合が解散し、2019年度予算でも6割超の健保組合が経常赤字を計上する報告がされております。当健保組合においても、保険給付費や高齢者医療制度納付金・支援金等の支出増により、2019年度(予算ベース)は3年ぶりの赤字(5.3億円)となる見込みです。当健保組合はこの8年間保険料率を8%(全国平均9.218%)で維持してまいりましたが、健康保険組合を取り巻く環境がますます厳しくなる中、別途積立金(いわば貯金)を考慮しても、数年以内には保険料率の改定が必要な見通しであります。

昨年は、旭化成名誉フェロー吉野彰さんのノーベル化学賞受賞という大変喜ばしいニュースもございました。当健保組合では、皆様が心身ともに長く健康で生き活きと活躍できるよう、また財政面を含めた健全な事業運営が維持できるよう、会社と一丸となり、メンタルヘルス不調・生活習慣病・がんへの対策を中心とした旭化成グループとしての「健康経営」を推進していきたいと考えております。皆様におかれましても、ご自身の健康意識を高め、保健事業を有効にご活用いただき、健やかな人生をお過ごしいただくようお願い申し上げます。

本年も引き続き、当健保組合の活動へのご理解と、ご協力をよろしくお願いいたします。

公 告

I.2020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. 2019年9月末現在の全被保険者平均標準月額 429,102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：2019年度 440,000円）
3. 適用期間 自:2020年4月1日 至:2021年3月31日

II.議員改選について

任期満了につき総選挙を行いましたのでお知らせします。
(任期:2019年12月1日~2021年11月30日)

選
定
議
員

理事長 齊藤 多 浩 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・研究開発領域）
 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（パフォーマンスプロダクト領域）
 議員 富岡 百 合 人事部 人事制度室
 監事長 友 浩 一郎 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

(2019年12月1日現在)

整骨院・接骨院受療のお知らせ発送について

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・接骨院の頻回受療者に対し療養費のお知らせを発送しています。

前年度にお知らせを発送した対象者について件数・金額ともに削減が確認出来たため、継続して同様の通知発送を行う予定です。

目的：受療者の柔整療養費に対する理解を深め、正しい受療をしていただくことにより医療費削減に繋げる。

(慢性的な疾病は保険適用外となるなど、対象疾病に制限があります。)

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
 発送予定日：2020年2月下旬



昨年発送分の効果実績（2019年2月28日発送分）

	件 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 2018年10月~2019年2月	1,135	5,137	6,272	4,841,575	18,379,466	23,221,041
発 送 後 2019年3月~2019年7月	833	5,193	6,026	3,580,552	18,736,221	22,316,773
差 異	▲302	56	▲246	▲1,261,023	356,755	▲904,268
削 減 率 (%)	▲26.6	1.1	▲3.9	▲26.0	1.9	▲3.9

※医療費通知発送前後の5ヶ月間を比較した数値

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、お知らせ発送者・非発送者ともに件数・金額の削減が達成できましたが、特に発送者は前回同様、20%以上の削減となり今回もお知らせ発送の効果が出ていると考えられます。



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。

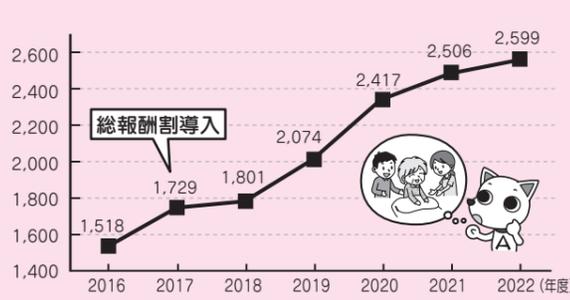
※総報酬割を導入することにより、標準報酬月額が高い組合は納付額が増え、低い組合は減ることになります。

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

当健保でも、総報酬割の導入により2018年度より毎年介護保険料率の改定を行い、2020年度も見直しを行うことになっております。

具体的には、2月開催の組合会で決定しますが、来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。

介護納付金推移と今後の予想 単位:百万円



現行		改定案	
	15.6/1000		18.1/1000
従業員	7.48/1000	従業員	8.68/1000
会社	8.12/1000	会社	9.42/1000

※料率改定による影響額(対:2019年度)
 来年度の平均標準報酬月額が
 487,000円の場合
 従業員:一人当たり年間8,208円アップ
 会社:全体として年間146百万円アップ

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

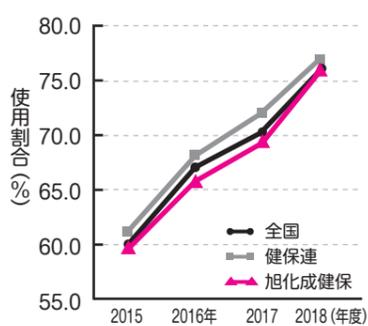
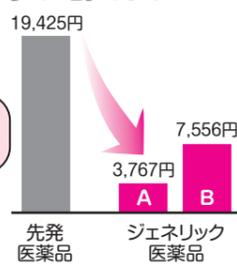
ジェネリック医薬品ってどの位安いの? 【ジェネリック医薬品使用割合推移】

ジェネリック医薬品のお薬代は先発医薬品(新薬)に比べ2~7割、平均で5割です。

例) 高血圧の薬を
1日1錠365日服用

Aは
15,658円お得!

厚生労働省「安心してご利用ください。ジェネリック医薬品」より(2018年4月現在)



国はジェネリック医薬品普及率を2020年9月末までに80%をめざしています(1.3兆円の医療費削減見込み)。

80%に近づいてきたよ!

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは?

先発医薬品の特許満了後に製造販売される、先発医薬品と同じ有効成分を同一量含み、効き目・安全性が同等と国より承認された医薬品
※先発医薬品が効能追加をしている場合あり

ご注意ください!

●家族・任継本人健診補助金 ●インフルエンザ予防接種補助金

★補助金申請書提出締切日★

2020年3月15日(健保必着) ※昨年度より早まっています!

補助対象となるのは、受診、接種ともに2020年2月末日分までです。
2020年3月の受診、接種については補助対象外となります。



扶養認定基準を改正します

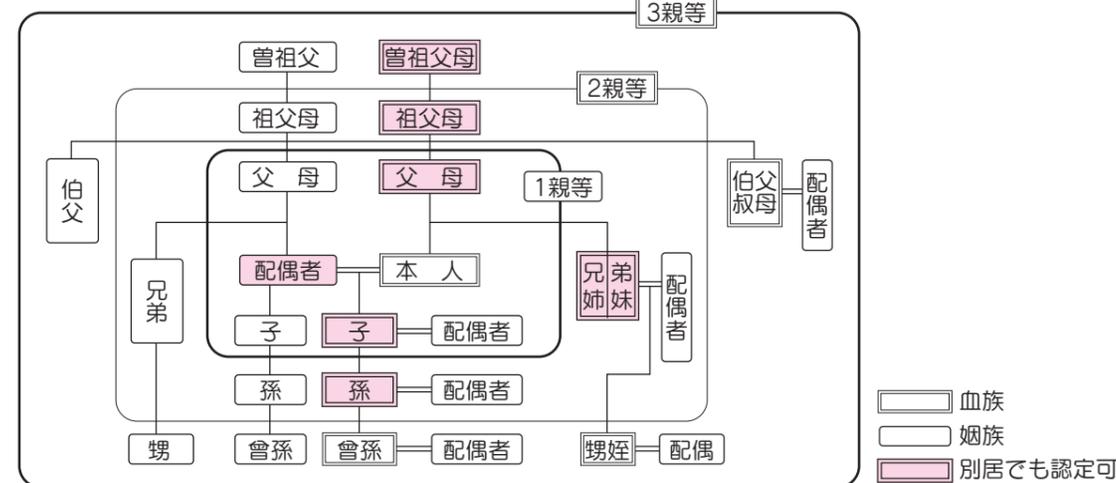
外国人労働者の拡大等により2020年4月より健康保険法が改正されます。また、厚生労働省から「扶養認定は通知に基づいて実施する」旨の指導がなされていることにより、旭化成健保の認定基準を以下のように改正します。

扶養認定基準

- 被扶養者の範囲 ※現状と変更ありません。
 - 被保険者と同一世帯に住んでいることが条件ではない方
 - 直系尊属(被保険者の父母・祖父母・曾祖父母)
 - 配偶者(事実上の婚姻関係と同様にある内縁関係も含む)
 - 子・孫および兄弟姉妹
 - 被保険者と同一世帯に住んでいることが条件となる方
 - 被保険者の三親等内の親族(前述(1)を除く)
 - 被保険者と内縁関係にある配偶者の父母および子
- 上記(1)、(2)の方で主として被保険者により生計を維持している方



3親等内の親族一覧表



2. 収入の有無

- 無収入の方(雇用保険(失業手当)の待期間及び給付制限期間、延長期間を含む)は、扶養認定
但し、対象者が被保険者と別居している場合は、仕送額が生活保護水準を上回ること。
- 収入がある方は、以下の条件を満たす場合、扶養認定
なお、雇用保険(失業手当)を受給される方は、基本手当日額3,612円(5,000円)未満であること
 - 対象者が被保険者と同居している場合
対象者の年間収入が130万円(180万円)未満で、かつ被保険者の年間収入の1/2未満であること。
 - 対象者が被保険者と別居している場合
対象者の年間収入が130万円(180万円)未満で、かつ被保険者からの仕送額より少なく、年間収入と仕送額の合計が生活保護水準を上回ること。
※()内は60歳以上、または障害厚生年金の受給要件に該当する障害のある方の金額

3. 居住要件(2020年4月1日から)※健康保険法一部改正

被扶養者は、日本国内居住されている方に限定。(留学や海外勤務の帯同家族は除く)

◆適用開始日

上記1・2 ⇒ 2020年1月1日から

上記 3 ⇒ 2020年4月1日から

※改正点等の詳細については、健保社内HPをご覧ください。



血糖値を上げにくい食生活にチャレンジ!

～糖尿病 食事編～

糖尿病の発症にもっとも深くかかわっているのが食生活! 1日3食バランスのとれた食事でも血糖をコントロールし糖尿病を予防しましょう!



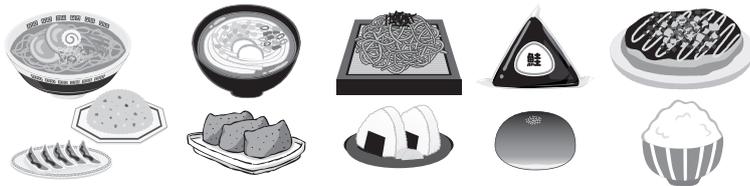
check! こんな食生活は血糖値が上がりやすい

- ご飯を大盛りにする、必ずおかわりする
- ラーメン+ライスなど炭水化物の重ね食が多い
- かつ丼など、丼ものをよく食べる
- 菓子パンを食事代わりにする
- お菓子をよく食べる
- 缶コーヒー(ブラックではない)をよく飲む
- 糖分を含む清涼飲料水をよく飲む
- 食事と食事の間が空くことが多い(朝食抜き、夕食までの間が長いなど)
- 夜遅くにたくさん食べる

食事ポイント① ストップ!炭水化物の「重ね食い」・主食は食べすぎない・内容を変える



ラーメン+チャーハン+餃子 うどん+いなり寿司 そば+おにぎり おにぎり+菓子パン お好み焼き(または焼きそば)+ご飯



●意外と血糖値を上げやすいのがおにぎり、かけうどん、ざるそばなど炭水化物単独のメニューなので定食がおすすめ!

●主食を食物繊維を多く含むものに変えると血糖値上昇が緩やかに!

食事ポイント② 食べる順番を変える

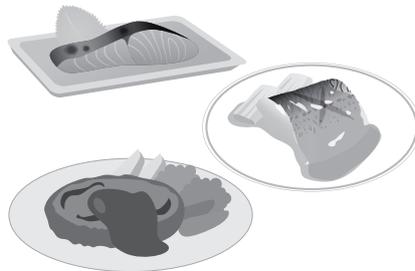
野菜やきのこなどに含まれる食物繊維や肉や魚などのたんぱく質・脂質を先に食べておくと後からご飯などの糖質を食べた時、血糖値の上昇が緩やかになります。



最初に 野菜・海藻・きのこなど食物繊維が豊富な副菜



次に 肉や魚などのたんぱく質が豊富な主菜



最後に ごはん、パン、めん類など主食



食事ポイント③ 甘い飲み物、おやつに注意

甘いジュース・炭酸飲料、缶コーヒー、果汁ジュース、せんべい、ドーナツ、ケーキ、スナック菓子など間食するならプレーンヨーグルト、ナッツ類など。ただし、食べすぎは要注意!!



組み合わせ

OK

記載の材料は4人分です

栄養バランスレシピ

組み合わせることで、健康な体のもととなるエネルギー、食塩、栄養をバランス良くとることができる1食分のレシピです。



たらと冬野菜の豆乳こうじ鍋、 麦ごはん雑炊

エネルギー **600kcal** | 食塩相当量 **2.9g** | (1人分)

材料

たら切り身…4切(80g×4) / 木綿豆腐…1丁(300g) / 白菜…4枚(200g) / 春菊…1束(150g) / 長ねぎ…1本(80g) / 大根…1/2本(400g) / にんじん…1本(200g) / えのきたけ…1束(200g) / しめじ…1パック(100g) / ごぼう…1/2本(80g)

〈スープ〉

鶏もも肉…1枚(約300g) / 水…800ml / にんにく・しょうが(すりおろし)…各大きじ1(各10g) / 豆乳…800ml / 塩こうじ…120g

〈雑炊〉

麦ごはん…200g / 卵…1個(50g)

作り方



1 たら切り身は軽く塩(分量外)をして出た水分を拭き取り、食べやすい大きさに切る。木綿豆腐は8等分に、白菜と春菊はざく切り、長ねぎは斜め切り、大根とにんじんの短冊切り、えのきたけとしめじはほぐす。ごぼうはささがきにしてあくを抜いておく。

2 鶏もも肉をぶつ切りにして水、にんにく、しょうがと共に鍋に入れ、沸騰したらあくを取りながら弱火で30分ほど煮込み、豆乳と塩こうじを加えて味を整える。

3 **2**に**1**を入れ、火が通ったらいただく。



写真は1人分

鍋を楽しんだら麦ごはんを入れて沸騰させ、卵を溶き入れ雑炊にしてください。

料理制作・監修: 管理栄養士 宮川 純子

写真は4人分



お知らせ1

禁煙チャレンジャーと 応援サポーター大募集!!



1. オンライン禁煙プログラムコース(通院は不要です)

スマホで医師とテレビ面談および禁煙補助薬の処方を受けられるプログラムです



※初回診療からのプログラム終了までのイメージ



2. 禁煙外来受診コース(通院が必要です)

最寄りの医療機関を受診し、直接医師の面談を受けたい方のコースです。約3ヶ月間に5回通院し、終了後5ヶ月間健保がサポートします。



★応援サポーター登録(従業員・非喫煙者が対象)

上記1. 2の禁煙チャレンジコースに参加した方のサポーターになっていただき、その方が禁煙したらサポーターの方に応援記念品(QUOカード1000円分)を進呈



【対象者】旭化成健康保険組合加入の従業員(任継者は除く)

【申込期間】2020年1月7日(火)正午~27日(月)

【チャレンジ期間】2020年2月~10月までの8ヶ月間

【参加費用】期間終了時に禁煙していれば**無料!!**

※オンライン禁煙プログラム参加費用や外来受診時の自己負担分を含む全額を健保が負担

※ただし、**禁煙していない場合**、オンライン禁煙プログラム参加者からは**5,000円徴収**

禁煙外来受診コース参加者は、自己負担金のうち**5,000円分は返金なし**

★詳細は、健保社内HPをご覧ください!!!

お知らせ2) ルネサンス健康づくり出張プログラム

転倒予防からメンタルヘルスまで、スポーツクラブルネサンスのインストラクターから職場でセミナーが受けられます!!



- (例)・機能改善ストレッチ~肩こり・腰痛予防に~
・ミニボールレッスン~職場や自宅で気軽に運動習慣~
・心のリラクゼーション



【対象】旭化成健康保険組合加入の事業所(実施単位は、地区、事業所、部場等)

【申込開始】2020年1月より

【費用】申請部場当たり、年間(4月~3月)上限30万円までは健保が全額負担します

※ルネサンスに支払うセミナー費用以外に発生する会場使用料等および上限額を超過した費用は、部場負担です。

★詳細は、健保社内HPをご覧ください!!!

アニマートは、加入者の皆さまへ旭化成健康保険組合の事業・予算・決算の内容等を広く周知する必要があることから発行しています。

発行 旭化成健康保険組合 / 発行人 理事長 齊藤多浩 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 TEL0982-22-2900