

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
からアクセス
クータイサイトも
ご利用下さい



1

理事長より
・新年のご挨拶

2

・2024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

4

教えてアサッピー先生
・第2回 健保ウォーキングイベント
「歩Fes」開催のお知らせ

3

健保インフォメーション
・確定申告について
医療費控除を受ける方へ
・健康川柳の特別賞、
優秀賞が決定しました!!

5

MHWニュースレター

6

ヘルシークッキング
動脈硬化の改善に
・さばの南蛮漬け



「健保キャラクター」
ASAPPY KEN



ASAPPY Kou

ASAPPY Emi

新年のご挨拶



理事長
白 井 彰

2024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。



旭化成健保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。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置づけが変わり日常生活を取り戻しつつあります。一方で、インフルエンザなどの従来の感染症が拡大しており、罹患される方も増加しています。手洗いやうがいの徹底など、しっかりと感染症対策をしつつ健康な生活をお続け下さい。

財政状況に関して申し上げますと、全国の健康保険組合（1383 組合）は高齢化の進展に伴う拠出金や保険給付の増大の影響を受けて厳しい状況にあります。特に2022年度から団塊の世代が75歳の後期高齢者に到達しており、高齢者拠出金は今後も継続的な増加が見込まれております。当健康保険組合においても、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、2023年度（予算ベース）は5年連続の赤字となる見込みで、赤字額も昨年度の13億円から拡大し26億円程度となる見込みです。当健康保険組合は全国平均の保険料が9%を超える状況の中、保険料を8%で維持してまいりましたが、取り巻く環境がますます厳しくなり、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の改定が必要ない見通しであります。

当健康保険組合では、皆様が心身ともに長く健康で生き生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を維持できるよう、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頂き、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、当健康保険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. 2024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. 2023年9月末現在の全被保険者平均標準月額 445,687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）2023年度 440,000円
3. 適用期間 自：2024年4月1日 至：2025年3月31日

II. 議員改選について

（任期：2023年12月1日～2025年11月30日）

2023年12月1日現在

選定議員

理 事 長	白 井 彰	人事部 人事制度室
常務理事	樋 川 純	旭化成健康保険組合
理 事	鈴 木 準	旭化成健康保険組合
理 事	小 山 壽 興	人事部 人事室（スタッフ・研究開発領域）
議 員	下 妻 良 平	健康経営推進室
議 員	北 山 達 哉	（ファーマ）人事部
議 員	田 上 剛	（建材）企画管理部 総務・人事室
議 員	鶴 田 明 華	人事部 人事制度室（人事制度チーム）
監 事	田 野 保 和	経理・財務部 地区経理統括室

互選議員

理 事	小 林 竜 介	旭化成労働組合
理 事	溝 口 憲 治	旭化成労働組合
理 事	坂 田 一 成	旭化成労働組合
理 事	落 合 央	旭化成労働組合
議 員	日 高 昇 一	旭化成労働組合
議 員	市 川 和 宏	旭化成労働組合
議 員	蓮 見 昌 樹	旭化成労働組合
議 員	羽 豆 智 之	旭化成ホームズ 人事部 人事制度室
監 事	村 上 康 則	旭化成労働組合



健保インフォメーション

kenpo information

● 確定申告について 医療費控除を受ける方へ

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

医療費控除申告のe-Tax用
医療費通知データを
ダウンロードできます!

公式キャラクター
「ヘロくん」

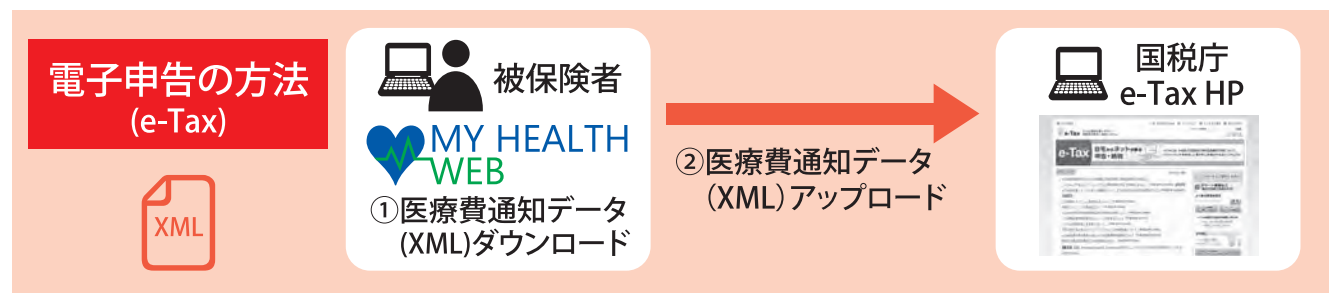
※利用には「MY HEALTH WEB」の初回登録後セキュリティコード発行依頼が必要です。登録がお済みでない方は、以下より手続きください。



マイヘルスウェブ 旭化成健康保険組合
<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/03/case16/index.html>

【12月受診分は健康保険の制度上、確定申告の時期までにお知らせできないしくみです】

医療費控除の申告は、健康保険組合からの医療費通知を医療費の明細書として利用できます。確定申告時期に記載されていない12月診療分は領収書に基づき医療費控除の明細書を作成してください。※医療費通知に記載のない診療費等で、ご自身で明細書を作成した分の領収書については5年間の保管が必要です。



【医療費控除の申請期限】

医療費控除の申告は、**5年以内ならさかのぼって申請できます!**つまり、2023年に支払った医療費の医療費控除は、2028年12月31日まで申請が可能です。これまでに医療費控除を申請していなかった...という人でも、もし過去5年間に医療費を多く支払っていた年があれば、申請準備を始めましょう!

医療費控除の計算式

$$\begin{aligned}
 & \text{a その年に払った医療費} - \text{b 保険金等で補てんされる金額} = A \\
 & A - 10\text{万円または所得の5\% (どちらか少ない額)} = \text{医療費控除額} \\
 & \hspace{15em} \text{※最高 200 万円}
 \end{aligned}$$

確定申告に「医療費通知」を使う場合の注意点

医療費通知データを編集してはいけません

ダウンロードした医療費通知(XMLデータ)は電子署名・電子証明書が付されています。編集(追記・修正・削除)すると、証明書エラーとなり申告ができなくなります。

医療費通知に反映されない医療費があります

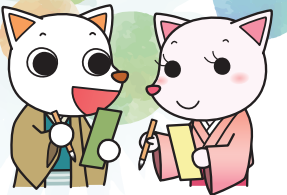
市販薬の購入費用や自費診療分の医療費のほか、医療機関からの請求遅れ分、発行月の関係で、医療費通知に記載のない医療費等については、領収書に基づいて明細書に記入し、申告書に添付します。

負担額が異なる場合などは訂正してください

公費による助成等があり、自己負担額が医療費通知に記載されている額と異なる場合は、申告時にご自身で実際に負担した額に訂正してください。

※医療費控除の詳細については、お住まいの所轄の税務署にお問い合わせください。

● 健康川柳の特別賞、優秀賞が決定しました!!



アニマート爽秋号で募集した「健康川柳」では、315点の応募がありました。ご応募ありがとうございました。

マイヘルスウェブに登録されている方の投票により、特別賞と優秀賞(3位は同数のため2名)が決定いたしました。

おめでとうございます!

受賞者の方には、この川柳に込められた思い(コメント)をお聞きました。

◇優秀賞(3位)

健診が毎月あったら
痩せるのに

(四)

コメント 健診後に「終わったー!」と爆飲み食いする恒例行事を脱するのは「これしかない!」と思って詠みました。

◇優秀賞(3位)

体重計乗る度思う
故障かな

(まる)

コメント 若い時よりも食事など意識しているのに、自分の期待を裏切る体重計の表示に対して、間違いであってほしいと思う気持ちを書きました。

◇優秀賞(2位)

収入上がらず
血圧上がる
妻の小言に頭が下がる
(ツヨシ・キャンベル)

コメント 定年を迎え再雇用となって収入が減り、検診では血圧が引っ掛かり、妻の小言が余計に響く現状を書きました。

◇特別賞(1位)

ポイ活が歩く私の
原動力

(S)

コメント 「通勤時に歩くのが唯一の運動です。ポイ活のため、毎日の歩数を意識しています。そんな日常を川柳にしました。

特別賞の方には、マイヘルスウェブのMYポイント3000ポイント、優秀賞の方には1000ポイント贈呈します。

惜しくも上位4位には入りませんでした5位~10位の方をご紹介します。

- 5位 カッコイイ パパでありたい もう一歩 (ウォンバット)
- 6位 許可も得ず 勝手につくな 腹まわり (うきわ)
- 7位 健診の ひと月前だけ ダイエット (近江太郎)
- 8位 ウォーキング 一人は寂しい ポケモンと (さるるん)
- 9位 喫煙者 言い訳させたら 世界一 (たつ)
- 10位 体脂肪 減らずに腹は 減る一方 (えはる)
- 10位 健康本 ポテチ片手に 読む夫 (ヒンメル)



マイヘルスウェブでは今後も参加型のイベント企画しますので、是非登録してご参加ください。



第2回 健保ウォーキングイベント 「歩Fes」開催のお知らせ

昨年11月に実施いたしました「歩Fes」に参加された方は、結果はいかがだったでしょうか。チーム戦を2人以上にしたことで、ご夫婦での参加も増えましたし、職場ぐるみで参加しておられる事業所もございました。



さて今回は、第2回開催のご案内です。

お正月明けで体重が増えた方、今年の健診に向けて身体づくりをしたい方など、今回も是非ご参加ください。



開催期間

2024年2月26日(月)～3月24日(日)

エントリー期間

2024年2月13日(火)～3月4日(月)

※エントリー期間終了後は、参加できません。

歩Fesの特徴

- 個人戦と職場や家族で参加するチーム戦があります
- 参加ポイントと期間中の平均歩数によって追加ポイントを付与いたします
- チーム戦は、ご夫婦での参加ができるよう2人以上で結成可能です
- たくさん歩くほど、もらえるポイントが増えます
- 参加者全員の順位を、途中で1回と期間終了後にマイヘルスウェブ内で公表します
※公表内容は、個人戦はニックネームと平均歩数、チーム戦はチーム名とチーム内平均歩数です。個人名は公表しません。
- チーム戦は、抽選で当たるポイントもあります!!



★「歩Fes」は当健保ポータルサイト「マイヘルスウェブ」からエントリーするウォーキングイベントです。
参加するには、**マイヘルスウェブへの登録が必要です。**

詳細は健保HPの
「歩Fes」のページをご参照ください



二次元バーコード



2024年1月号

News Letter

マイヘルスウェブの最新トピックスや皆さまの健康づくりに役立つ情報をお届けします。

Topics

川崎宗則選手が『MY HEALTH CLUB』に出演！



MC タレント
稲村亜美



2024年はパリオリンピック開催イヤー。『MY HEALTH CLUB』内特集「みんなでスポーツ観戦部」では自宅での観戦が増える機会に合わせて、著名なアスリートをお招きし、スポーツ観戦の魅力や楽しみ方をお伝えしていきます。今回のゲストは、「栃木ゴールデンブレーブス」に所属し、「ムネリン」の愛称で親しまれているプロ野球・川崎宗則選手！2028年のロス五輪では競技復帰が決定している「野球」の観戦ポイントや、日本野球界の注目ポイントをプロの目線からたっぷり語っていただきました。MCは、「神スイング」でもお馴染みの稲村亜美さんです。ぜひお楽しみに！

視聴者プレゼント

抽選で3名様に、川崎宗則選手直筆サインが当たる！
「みんなでスポーツ観戦部」記事内よりお申込みいただいた方の中から抽選で、川崎宗則選手のメッセージ&サインが書かれた色紙をプレゼントします。

季節の健康コラム

寒さに負けない体をつくる！ “冬ウォーキング”のすすめ

「寒くて外に出るのもつらい」と感じている人も多いこの季節。実は冬のウォーキングや運動には、以下の健康効果やメリットがあることをご存知でしょうか？

① 体温や代謝の促進

体温上昇・代謝促進がより活発になり、脂肪燃焼のサポート・免疫力の向上にもつながるといわれています。

② ストレス・うつ気分の予防

冬はうつ気分を感じやすい季節。季節の景色を楽しみながらウォーキングをすることでストレス発散になり、うつ気分の予防につながります。

このような効果を得るためにも、まずは1日10分程度の散歩から始め、最終的には日常的な歩数を含め「1日8,000～9,000歩程度」歩くことを目指しましょう。ただし、歩く際には防寒着やインナーなどでの体温調節や、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。

また、ウォーキング前後にはしっかりとストレッチすることも重要です。もし積雪などでウォーキングが難しい場合は、自宅で踏み台昇降や、『MY HEALTH CLUB』内で紹介しているフィットネス・ヨガを1日10分から実践することもおすすめです。

冷え込む季節だからこそ、適切な運動で体を温め健康効果を得るチャンスです。ぜひ、日々の生活に“冬ウォーキング”を取り入れてみてくださいね。

執筆・監修/井林雄太先生(内科医)



※本コラムは、健康情報『MY HEALTH CLUB』内記事(12月13日配信)から一部抜粋、要約しています。気になる方はぜひ全文をお読みください。

40代からの体操&ストレッチ

肩こりをほぐす 「肩上げ下げ運動」

肩こりをほぐす簡単な体操をご紹介します。
ビジネスパーソンは、緊張する機会やパソコンのディスプレイを見る機会も多く、気づかぬうちに肩が上がってしまうせいで肩こりを引き起こしがちです。
血行が悪く硬くなった筋肉を動かして、“こり”を解消しましょう！



力を抜いた状態で両腕を下に伸ばす
(立位・座位どちらでもOK)



両肩を耳たぶにつけるように
すくませる



両肩を元に戻す

➤ 2,3を10回繰り返す

POINT

より肩の力を抜きたい場合は、両肩をすくませる時間を2秒ほどに少し長くし、戻す際に一気にストンと力を抜いてみましょう。



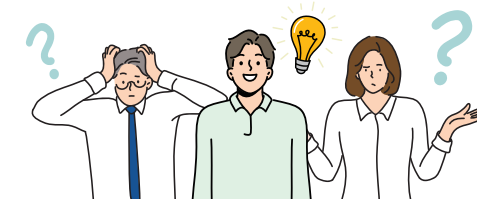
本連載の動画は
MY HEALTH CLUBにて公開中 ▶

スッキリ爽快！謎解きチャレンジ

問題 以下から導き出せる熟語は何でしょう？

くれる するな

2つとも否定し色にせよ
漢字に直したときできる熟語が答え



解答と解説は、2022年12月20日に健康情報「MY HEALTH CLUB」で配信された「みんなで謎解き部」の動画でご覧いただけます。

MY HEALTH WEB 機能紹介

「MYミッション」で行動目標を設定・記録して、 ポイントを貯めよう！

生活習慣病予防・改善の為の行動目標(ミッション)を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つのステージで行動目標設定・記録ができます。ミッションを設定し生活に取り入れることで生活習慣病の予防・改善が期待できるため、健康管理にお役立ていただけます。



設定したMYミッションの達成状況を記録するとポイントを獲得できます。その他にもバイタル記録やログイン等、ご利用に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントはお好きな商品と交換することができます。



アプリで
健康管理



健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病改善サポートレシピ

毎日の食事も、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。

ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江（料理家・管理栄養士） 撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか

動脈硬化
の改善に



缶詰でラクラク、レンジで時短！
味わい深い“魚の脂”が血流を助ける

1人分

エネルギー

226kcal

食塩相当量

2.2g

さばの南蛮漬け

材料(2人分)

さば水煮缶 1缶
玉ねぎ 1/4 個
にんじん 1/6 本 (30g)
赤とうがらし 1本
しょうゆ 大さじ 1
A 酢 大さじ 1
砂糖 小さじ 2

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。赤とうがらしは種を取って小口切りにする。
- ② 耐熱ボウルで A とさば缶の汁を混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに①を入れてラップをかけ、レンジで1～2分加熱する。
- ④ さば缶の身を入れてサッと混ぜ、10分ほどなじませる。



動脈硬化 改善につながる
けんこうPOINT

血液をサラサラにし、血中コレステロールや中性脂肪を減少させる働きのあるDHA・EPA（不飽和脂肪酸）。これらを豊富に含むさばは、動脈硬化予防・改善の強い味方。手軽で便利な缶詰なら、汁まで使って栄養を余さず生かせます。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンチンだけでできちゃった100』（主婦の友社）など多数。

記事提供：（株）社会保険出版社