



**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/](http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/)

二次元コード  
アクセス  
ケータイサイトも  
ご利用下さい



- 1 理事長より  
・新年のご挨拶
- 2  
・2025 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
- 3  
・マイナ保険証をご利用ください
- 4  
・MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)  
の登録はお済みですか?!  
・第5回健保ウォーキングイベント  
「歩 Fes」開催のお知らせ  
・確定申告について  
医療費控除を受ける方へ
- 5  
・ヘルシークッキング  
ヘルシータコライス  
(動画で check!)
- 6  
・簡単エクササイズ  
ふとりにくい体をつくる!  
大股歩きの有酸素運動

「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN



# 新年のご挨拶



理事長  
白井 彰

2025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。

健康保険組合の財政状況に関して申し上げますと、全国の健康保険組合（1380 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、2024 年度（予算ベース）は6 年連続の赤字となる見込みで、赤字額も昨年度の15 億円から拡大し23 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、保険料の改定が必要な見通しであります。

高齢化の進行や医療の高度化により、医療費の増大が見込まれております。そのため、それを支える健康保険料の引き上げが不可避の状況となっておりますが、その影響をできるだけ抑えるためには、日ごろから健康づくりを意識し、心身ともに健康な生活を継続していくことが重要となっております。

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申し上げます。

# 公 告

## I. 2025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。

- 2024年9月末現在の全被保険者平均標準月額 462,430円
- 任意継続被保険者適用標準報酬月額（上限） 470,000円  
（参考）2024年度 440,000円
- 適用期間 自：2025年4月1日 至：2026年3月31日

## II. 議員改選について （任期：2024年12月1日～2025年11月30日） 2024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	古屋 順	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	（ファーム）人事部
議員	平野 敬一	（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

# マイナ保険証をぜひご利用ください



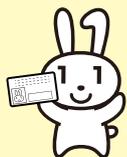
## 健康保険証の廃止について

### 2024年12月2日から

### 健康保険証の新規発行および再発行は廃止となりました!

- ・2024年12月2日から、医療機関などの窓口では、**保険証として利用登録したマイナンバーカード（マイナ保険証）**を提示して受診することが原則となります。
- ・現行の健康保険証は有効期限(最長2025年12月1日)まで使用可能ですが、2025年12月2日以降は、マイナ保険証に一本化されます。
- ・健康保険証をお持ちの方で、マイナ保険証の利用登録をされていない方については、保険証の代わりとなる「資格確認証(カード型)」を**2025年11月頃発送します(申請不要)**。

### マイナンバーカードを取得し、マイナ保険証の利用登録をお願いします。



利用登録は

「マイナポータル」「医療機関・薬局のカードリーダー」「セブン 銀行ATM」から簡単に行うことができます。

## マイナ保険証のメリット



### 医療情報の共有化で質のいい医療を受けることができます!

特定健診や薬剤・診療情報が医師や薬剤師と共有でき、より適切な医療を受けられます（受診時に本人が同意した場合のみ）。



### 高額療養費の手続きを省略することができます!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。



### 健康情報の閲覧が可能となります!

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報、医療費通知情報を確認できます。医療費控除の申告も簡単にできるようになります。

## 医療機関を受診する場合

窓口で下記を提示することで、これまでどおり医療を受けることができます

マイナ保険証の利用登録をされている方

「マイナンバーカード」をご提示ください

マイナ保険証の利用登録をされていない方

「資格確認書」をご提示ください

※現行の保険証を持っている方は、2025年12月1日までは保険証を利用

## 医療機関・薬局でのマイナ保険証利用方法



あっという間に  
受付完了



- 1 マイナンバーカードをカードリーダーに置く(カードを預けないから安心)
- 2 顔認証または暗証番号の入力で本人確認
- 3 「薬剤情報」「特定健診情報」「限度額情報」の閲覧に関する同意確認



## 保険証廃止に伴う Q & A

**Q1** マイナンバーカードがないと病院受診はできないのですか?保険証は破棄してよいですか?

**A1** マイナ保険証での受診が原則となりますが、マイナンバーカードをお持ちでない方、保険証の利用登録をされていない方は、「資格確認書」の提示で受診できます。また、健康保険証をお持ちの方は、2025年12月1日まで保険証をご利用ください。オンライン資格確認が導入されていない医療機関・薬局では、引き続き健康保険証が必要です。**お手持ちの保険証を破棄することがないようお願いいたします。**

**Q2** マイナンバーカードを見られるのが不安です。

**A2** 医療機関・薬局がマイナンバー(12桁の番号)を取り扱うことはありません。マイナンバーカードのICチップ内の利用者証明用電子証明書を利用します。

**Q3** 自分の健康保険証情報が正しく登録されているか確認する方法を教えてください。

**A3** スマートフォンやパソコンからマイナポータルにログインし、登録状況の確認欄の「確認」、健康保険証登録済になっていれば登録ができています。

**Q4** マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしたら、その後解除はできないのでしょうか?

**A4** 健康保険組合に申請することで、利用登録を解除することができます。また、保険証をお持ちでない場合は、資格確認書の交付を受けることができます。解除については、当組合のホームページにある「マイナンバーカードの健康保険証利用登録の解除申請書」を記入の上、ご提出ください。

マイナ保険証についての詳細や Q&A は当組合ホームページ掲載中です。  
<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/06/index15.html>  
マイナ保険証 旭化成健康保険組合



# MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)の登録はお済みですか?!

マイヘルスウェブは、皆様の健康づくりをサポートできるツールです。

マイヘルスウェブで出来ること



医療費情報をいつでも確認  
(医療費控除の申請に利用可能です)



特定健診結果をチェック  
(結果にあわせたコメントあり)



補助金の申請  
(各種健診、予防接種費用)



MY バイタル機能で健康管理  
(スマホの歩数アプリと連携可能)

獲得ポイントに応じて  
商品をGET!



登録して、健康管理にお役立てください。

## 第5回 健保ウォーキングイベント「歩 Fes」開催のお知らせ

過去最多の方に参加いただいた第4回歩 Fesが終わったばかりですが、第5回開催のお知らせです。

お正月に増えた体重、お腹周りを引き締めるため、是非ご参加ください。

詳細は当健保HPやマイヘルスウェブでご確認ください!

開催期間	2025年2月21日(金)～3月24日(月)
エントリー期間	2025年2月6日(木)～2月28日(金)



# 確定申告について 医療費控除を受ける方へ



マイヘルスウェブでは、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！

※利用には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。

## 【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。

### 電子申告の方法 (e-Tax)



②医療費通知データ  
(XML)アップロード



## 【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、2024年に支払った医療費の医療費控除は、2029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

**a** その年に払った医療費 — **b** 保険金等で補てんされる金額 = **A**

**A** — 10万円または所得の5% (どちらか少ない額) = **医療費控除額**

※最高 200 万円

## 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。

★マイヘルスウェブの登録方法は、旭化成健康保険組合HPをご参照ください  
<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>



スマートフォンからは  
左の二次元コードから

バランス  
UP!  
食塩量  
DOWN!

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/03.mp4](https://shaho-net.jp/movie/one_plate/03.mp4)

動画はコチラ



## ヘルシータコライス

### 材料(2人分)

合いびき肉	120g
玉ねぎ	1/4個
えのきだけ	50g
レタス	2枚
トマト	1/2個
アボカド	1/4個
にんにく(みじん切り)	1片分
トマトケチャップ	大さじ1・1/2
ウスターソース	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ2/3
サラダ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ2
ごはん	300g
粉チーズ	小さじ1

### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、えのきだけは石づきを取り除き1cm幅に切る。レタスはせん切り、トマトとアボカドは1.5cm角に切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ、えのきだけを加えてさらに炒める。
- 4 全体に火が通ったらカレー粉を振り入れてなじませ、2を加えて炒め合わせる。
- 5 器にごはんを盛り、レタス、4のをせる。トマトとアボカドを全体に散らし、粉チーズをふる。

エネルギー  
1人分 507kcal  
食塩相当量 1.2g

### Point!

香味野菜やカレー粉、仕上げにかける粉チーズでコクと風味を出すことで、薄味でもおいしくいただけます。

### 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

太りにくい  
体をつくる!

# 大股歩きの有酸素運動

短い時間でエネルギーを消費して、太りにくい体づくりをサポートする運動です。タオルなど、踏んでも危なくない目印を用意して行ってみましょう。

太らない  
疲れにくい  
体をつくる

## 簡単エクササイズ

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!

1

目印としてたたんだタオルなどを床に置き、その後ろに立つ。

背筋を伸ばす!

2

手をしっかり振りながら、右脚でタオルをまたぐ。

リズムカルに!

4

右脚、左脚の順にタオルを後ろにまたいだら、1に戻ってこの動作を繰り返す。30秒程度行ったら、左脚からも同様に行う。

3

左脚もタオルをまたいで越え、両足を揃える。

POINT

またぐことで自然と大股になり、運動効果が得られます。

応用



踏み台や階段を使うと強度アップ

踏み台などを上り下りする動きに変え、ランニングとほぼ同じ運動効果が得られます。

動画でチェック!

このストレッチを動画で確認できます。右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/10.mp4](https://shaho-net.jp/movie/kantan_exercise/10.mp4)

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士  
**中野ジェームズ修一**  
なかの じゅえーむずしゅいち

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