

2026



新春

No.246

**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/) 旭化成健保 検索

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  
・2026年度任意継続被保険者の標準報酬月額の適用について  
・議員改選について

- ④  
・第7回健保ウォーキングイベント  
「歩Fes」開催のお知らせ

- ⑤  
(½日分の野菜レシピ)  
・鶏つくねのゆず鍋  
(動画でcheck!)

- ③  
・マイナ保険証をご利用ください

- ⑥  
(簡単エクササイズ)  
・太りにくい体をつくる!  
お尻周りの筋トレ



「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN

ASAPPY Emi

ASAPPY Sachi

ASAPPY Kou

# 新年のご挨拶



理事長  
白井 彰

2026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(1378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、約半数の660組合において経常収支が赤字の状況です。また、今後の見通しにおいても、2025年度には団塊の世代が全て75歳の後期高齢者に到達し、今後の前期高齢者数の割合も増加見通しである一方、現役世代の減少が続くことから高齢者拠出金は今後も継続的な増加が避けられない見通しです。さらに、2026年度からは、新たに「子供・子育て支援金制度」の負担が開始されます。当健康保険組合においては、2025年度(予算ベース)は保険料の改定を実施させて頂いたことにより黒字の見通しとなりましたが、保険給付費の増加や、このような負担金の継続的な増加が見込まれ、厳しい財政状況が続く見込みです。

これら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を維持できるよう、会社と一緒に、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. 2026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. 2025年9月末現在の全被保険者平均標準月額        | 481,160円 |
| 2. 任意継続被保険者適用標準報酬月額（上限）          | 470,000円 |
| (参考) 2025年度 470,000円             |          |
| 3. 適用期間 自：2026年4月1日 至：2027年3月31日 |          |

## II. 議員改選について

(任期:2025年12月1日～2027年11月30日) 2025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	高比良 和俊	(ファーマ) 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 龍介	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	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

# ぜひ、マイナ保険証をご利用ください！

2025年12月2日(火)以降、従来の健康保険証は利用できなくなりました。

医療機関等に行く機会が少ない方も、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナ保険証の利用登録をお願いします。

## マイナ保険証のメリット

高額な医療費の発生に対して高額療養費制度が適用され、事前の申請がなくても、一定額以上の支払いが窓口で不要になる。

負担が減って助かるわ

マイナ保険証を携帯していれば、救急の事態に際しても、救急隊が病歴や服薬状況を把握することができるため、適切な応急処置や円滑な搬送先の選定につながる。(マイナ救急、令和7年10月から全国で開始)

よく覚えていないお薬があるときに助かるね

マイナ保険証についての詳細は当組合ホームページで確認できます。  
<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/06/index15.html>



マイナンバーカードの健康保険証利用登録状況はご自身でマイナポータルで確認できます！

いますぐ手元でできる♪



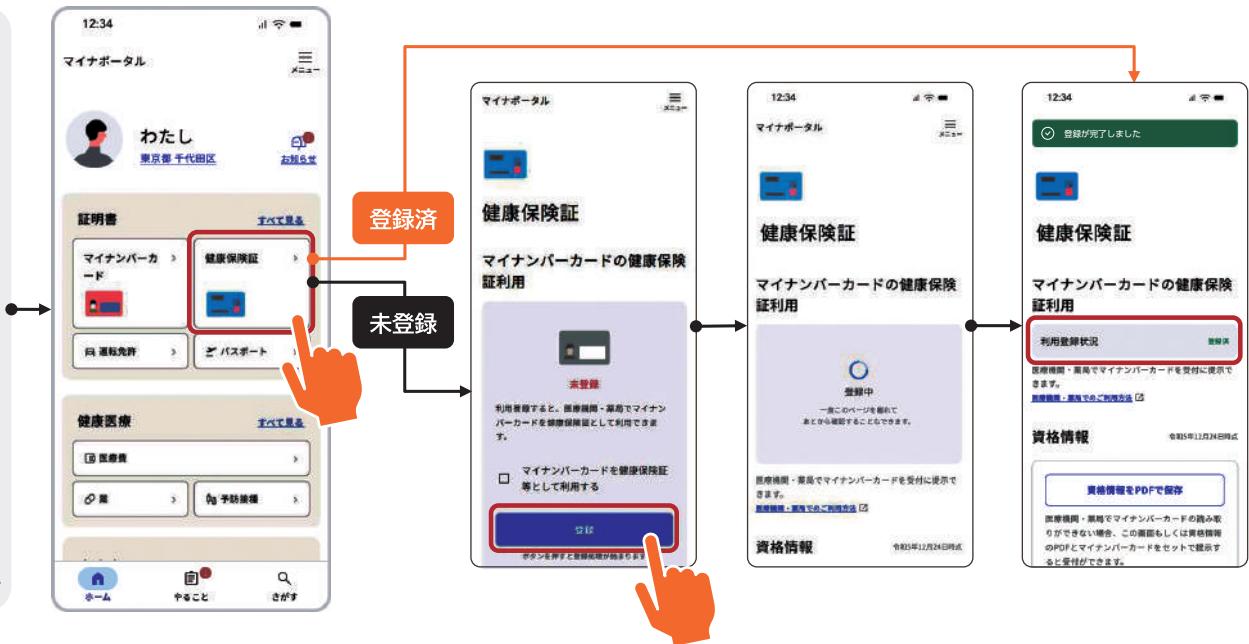
ご自身のスマートフォンやパソコンからマイナポータルにログインをして、マイナンバーカードの健康保険証利用登録をすることができます。

マイナポータルにログイン

- 「マイナポータルアプリ」をインストール
- ログインには申込者本人のマイナンバーカードを使用



二次元バーコードが読み取れない場合は「マイナポータル」で検索してください。



※登録状況未確認の状態でも、受診時に医療機関等にマイナンバーカードをお持ちください。顔認証付きカードリーダーにかざすだけで、登録済みであればそのまま使うことができ、未登録であればその場で利用登録することができます。

# マイナンバーカードで受診するための準備



## 1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

### 申請

※以下から選択



スマホから パソコンから



証明写真機から



郵送

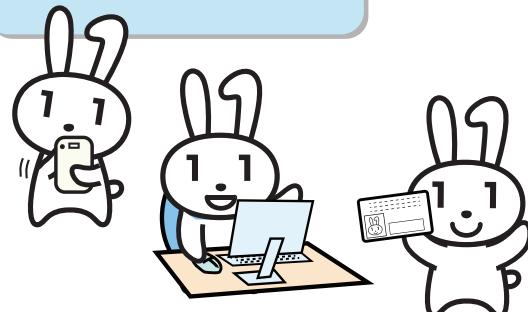
### 受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りにいく



2

詳しくはこちら  
マイナンバーカード総合サイト



## 2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

### 医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーから申し込みます



### セブン銀行ATMで

- 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面  
マイナンバーカードでの手続き



▼  
健康保険証利用の申込み

### スマホから

- 下記3つを準備

#### ①マイナンバーカード

- ②マイナンバーカード読み取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル ダウンロード



▲iPhone



▲Android

#### STEP1

マイナポータルを起動する。

#### STEP2

「申し込む」をタップする。

#### STEP3

利用規約等に同意する。

#### STEP4

マイナンバーカードを読み取る。



ココをタップ！



## 第7回 健保ウォーキングイベント 「歩Fes」開催のお知らせ

昨年10月実施いたしました「歩Fes」に参加された方は、結果はいかがだったでしょうか。これまで6回実施しておりますが、ご夫婦での参加や健康づくりの一環とされておられる職場もあったりと、皆様の健康づくりのお役にたてていると実感しているところです。



さて今回は、第7回開催のご案内です。

適度な運動は、心肺機能を高め、良い睡眠にも繋がります。是非ご参加ください。

開催期間	2026年2月24日(火)～3月24日(火)
エントリー期間	2026年2月 9日(月)～3月 6日(金)

※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
- 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、中間で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!!
- 個人戦は、抽選で20の方にAmazonギフト券1000円分が当たります!!



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

2  
3

減塩も意識!

## 日分の野菜レシピ

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。  
食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう！



輪切りのゆずが香り立つ  
さっぱり味の減塩鍋



## 使用野菜



## 鶏つくねのゆず鍋

## 材料(2人分)

鶏ひき肉	150g	大根	10cm4つ割り(100g)
長ねぎ(みじん切り)	10cm(25g)	まいたけ	1パック(90g)
A しょうが(すりおろし)	1/4片(4g)	ゆず	1/2個(50g)
片栗粉	大さじ2	「だし汁(かつお昆布)	3カップ
白菜	2~3枚(200g)	しょうゆ	大さじ1
長ねぎ	1/2本(50g)	みりん	大さじ2
にんじん	1/2本(90g)	塩	ひとつまみ

1人分

エネルギー

287kcal

食塩相当量

2.2g

## 作り方

- ボウルに鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。8等分に分けて丸める。
- 白菜はざく切り、長ねぎは幅1cmの斜め切り、にんじんと大根はピーラーで薄くリボン状にする。まいたけは小房に分ける。ゆずは輪切りにする。
- 鍋にBを入れて中火にかけ、煮立ったら1を加え、肉の色が変わったらゆず以外の2を加えて4~5分煮る。
- ゆずをのせて鍋を火からおろす。

## 健康POINT

野菜はピーラーで薄く切ると短時間で火が通り、かさが減るのでたっぷりいただけます。サラダなどで生野菜を切るときも、ピーラーを使うことで食感や見た目が変わるので、いつもと違う食卓を演出できます。

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・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！

# お尻周りの筋トレ

お尻の筋肉(大殿筋)は、太ももの次に大きな筋肉なので、鍛えると代謝が高まって太りにくい体になります。寝転がったままできるので、チャレンジしてみてください。

太らない  
疲れない  
体をつくる

## 簡単エクササイズ

1

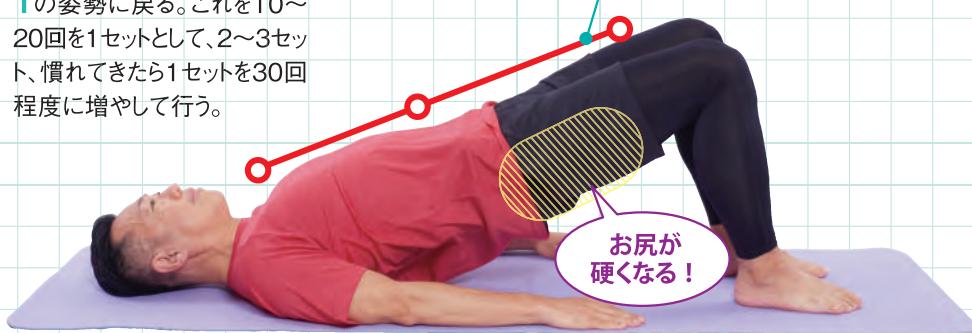
仰向けに寝転んで骨盤幅程度に足を開き、膝を立てる。両腕は床につけて伸ばす。



POINT  
お尻を持ち上げやすい足の位置を探して、キープします。

2

お尻をゆっくり持ち上げた後、1の姿勢に戻る。これを10～20回を1セットとして、2～3セット。慣れてきたら1セットを30回程度に増やして行う。



POINT

ももの前側、お腹、胸が一直線になるとお尻を持ち上げます。

NG



### 膝を曲げ過ぎている

膝の角度が鋭角過ぎると、膝を痛める可能性があります。一番楽にお尻が持ち上がる足の位置を探しましょう。

### 応用



### 片足でチャレンジ

片足をもう一方の膝に掛けた状態でお尻を上げ下げすると、強度がアップします。反対側の足も同様に行ってください。

### 動画でチェック！

このストレッチを動画で確認できます。以下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/08.mp4](https://shaho-net.jp/movie/kantan_exercise/08.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 じぇーむずしゅういち

記事提供：(株)社会保険出版社

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

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！