

アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

Animato

健保情報誌

2017

春

No.219

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。

P.3

マイナンバーの
利用が
始まりました

P.2

理事長挨拶

P.7

脳と血管の
老化を防ぐ
お魚が主役の
和定食

P.6

教えてアサッピー先生
その1
乳がん検診を
受けましょう

P.8

教えてアサッピー先生
その2
電話健康相談

P.4~5

健保インフォメーション
・柔道整復師の正しい
かかりかた
・家族に異動があったら
すみやかに手続きを

ASAPPY emi

大阪：大阪城

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

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。

理事長挨拶

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、日頃より健康保険組合活動にご理解、ご協力をいただいておりますことに改めて感謝申し上げます。アニマートは例年1月に発行し、新年のご挨拶を申し上げておりましたが、昨年度組合会における決議事項を執行するに当たり、健保事務局業務に不備があったため、その対応で2か月ほど遅れての発行となりましたことをお詫び申し上げます。



理事長
奥原真樹

さる3月6日に健保組合会が開催され、平成28年度年度決算見込み案及び、平成29年度予算案に関する議論をしました。平成28年度決算見込みは予算通り経常収支で赤字ではありますが、標準賞与額年間上限引き上げにより保険料収入が増加したため赤字幅は縮小となる見通しとなりました。この要因も寄与する等で、平成29年度予算は従来の見通しよりも改善する方向ではありますが、一方で国へ納める後期高齢者支援金が平成29年度より現行の組合人員数割から総報酬割への完全移行が決まっており、他の健康保険組合と同様、当健康保険組合の財政が厳しい状況に向かっていくことは変わりません。

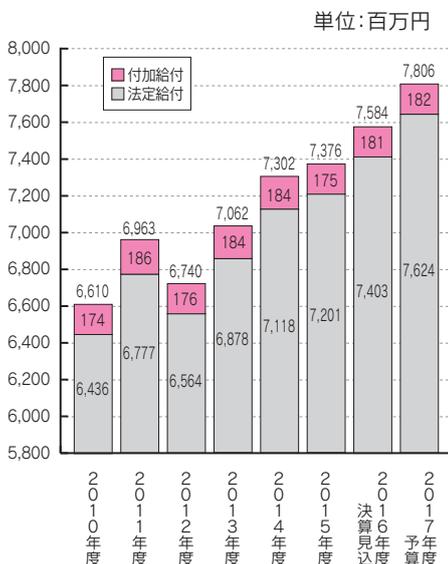
このように高齢化や医療費増加を背景にして健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しくなりますが、当健保としましては、健保組合員の皆様が健康で元気な日々を過ごせますよう、会社及び、産業保健スタッフ（産業医や、保健師と）と一体となって、健康保持・増進に向けた各種取り組みをより一層強化していく所存でありますし、こうした取り組みを通して健保財政の悪化を抑制していきたいと思っております。

今年も、健康保険組合の活動へのご理解とご協力を是非よろしくお願いいたします。

〈速報〉

主な支出

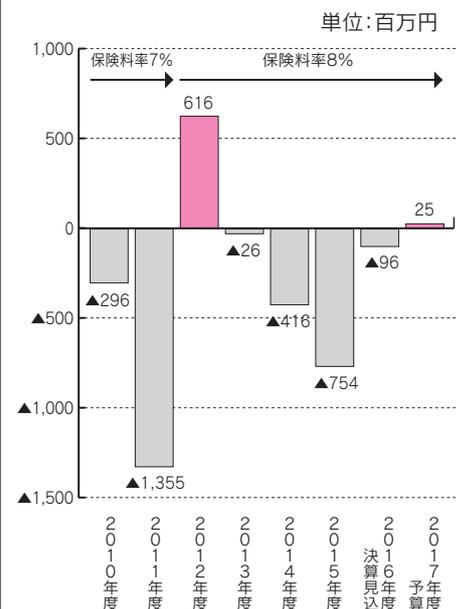
保険給付費 支出推移



納付金 支出推移



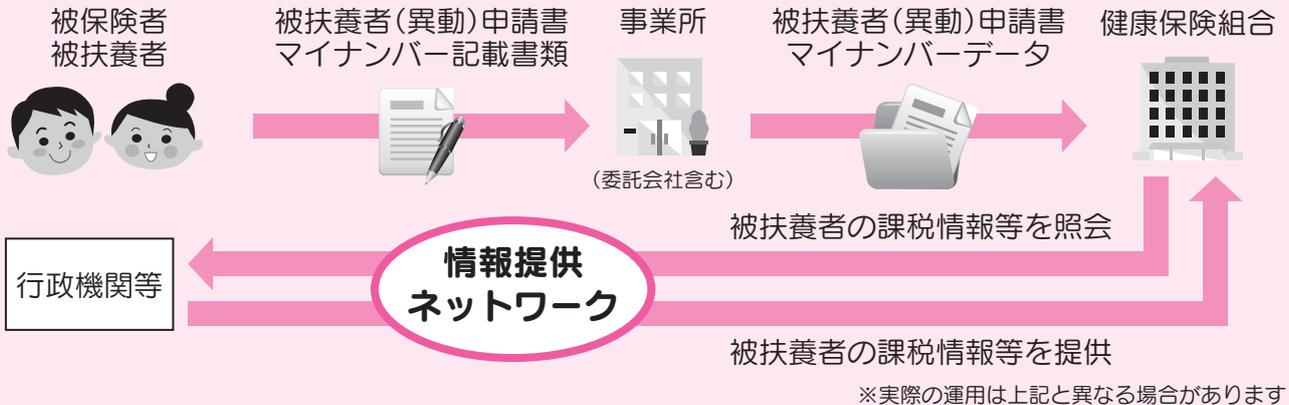
経常収支推移



2017年1月から 健康保険組合でもマイナンバーの利用が始まりました

2017年1月からは、健康保険の届出等で皆様のマイナンバーを使用することになりました。
* 皆様のマイナンバーは、各事業所経由でご提供いただきます。また、2017年7月から、行政機関等との情報提供ネットワークの利用により、各種申請時の添付書類が不要となります。

例 被扶養者の申請をするとき



公 告

I. 2017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. 2016年9月末現在の全被保険者平均標準報酬月額 425,645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：2016年度 440,000円)
3. 適用期間 自：2017年4月1日 至：2018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2015年12月1日～2017年11月30日)

★理事長 奥原真樹 人事部 人事制度室
常務理事 塩月顕夫 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
議員 平井宗男 環境安全・品質保証部
議員 内炭広志 旭化成ファーマ 経営統括総部 人事部
議員 宮内孝太郎 人事部 人事制度室
議員 河野昌弘 人事部 人事室
監事 高島勇二 経理部 延岡経理室

理事 後藤智明 旭化成労働組合
理事 今田浩和 旭化成労働組合
★理事 村上康則 旭化成労働組合
理事 寺前学 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 佐々木愛 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 小林竜介 旭化成労働組合

★変更
(2016.10.3付)

III. 組合会決議事項の執行不備について (お詫び)

第240回組合会(平成28年3月7日開催)にて承認されました「組合規約の一部変更(事業所編入)」について、執行に不備がございました。具体的には関係会社7社の編入申請手続きに不備があり、編入時期の遅れを発生させてしまいました。

本件により、関係の皆様にご迷惑をおかけしましたこと、また組合員の皆様にご心配をおかけしましたこと深くお詫び申し上げます。

本件の概要と再発防止については、旭化成健康保険組合HP(<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>)にてご報告させていただきますので、ご確認頂きますようよろしくお願い致します。



健保インフォメーション

kenpo information

1. 柔道整復師(整骨院・接骨院)の正しいかかり方

柔道整復師が施術を行う整骨院・接骨院は、看板に「各種保険取扱」などと記載されていたとしても、健康保険が使える場合、使えない場合があります！

○ 健康保険が使える場合

- ・外傷性の捻挫
- ・ “ 打撲
- ・ “ 挫傷(肉離れ)
- ・骨折・脱臼
- ※骨折・脱臼は医師の施術同意書が必要です(応急処置を除く)



× 健康保険が使えない場合

- ・医師の施術同意書のない骨折・脱臼(応急処置を除く)
- ・日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労
- ・マッサージ代わり
- ・スポーツによる筋肉疲労
- ・病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等)からくる痛み・こり
- ・過去に負傷した部位の痛み(古傷)
- ・脳疾患後遺症等の慢性的症状
- ・同時に医師の治療を受けているもの
- ・交通事故など第三者による負傷
- ・業務中、通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象) 等



健康保険を使って支払をしても、後日、保険適用外と判明した場合は、旭化成健康保険組合が負担した分を被保険者の方に請求します。下記にご注意ください。

整骨院・接骨院を受診したら、ココに注意！

- ◆柔道整復師にケガの原因を正しく伝えましょう。「いつ、どこで、何を、どうなったか」を具体的に
- ◆「療養費支給申請書」は、必ず自分で署名しましょう。記載されている傷病名、施術日数、金額等を確認した上で
- ◆領収書は必ずもらいましょう。当健保組合が発行する「医療費と給付金支給額のお知らせ」の確認を



2. 家族に異動があったときは、すみやかに手続きを!!

出生・結婚・就職・死亡・離婚等

持株会社・事業会社社員は事象申請システムより手続きしてください。

- 旭化成グループTOP→人事マイページ
- 人事給与システム
- 事象申請(身上申請)システム
- システムログイン→申請手続き
- 家族情報変更

上記以外の関係会社社員は各社の総務・勤労担当にお問い合わせください。

お問い合わせ先

人事給与サポート室

内線:892-2411
 外線:0982-22-2411
 フリーコール:
 0120-332-042

各社の総務・勤労担当

★ポイント 保険証の返納(事象発生後5日以内)もお忘れなく！

接骨院・整骨院で受診された場合、照会させていただく場合があります。 施術内容照会の回答にご協力をお願いします！

旭化成健康保険組合では、柔道整復師からの請求内容が適正であるかを確認するために、点検機関「ガリバー・インターナショナル(株)保険管理センター:大阪市北区」に業務委託しております。

点検機関より皆さまに、確認のための照会文書「柔道整復師(整骨院・接骨院)での受診に伴う確認について」を受診してから数ヶ月後に送付させていただきますことがあります。

封書が送られてきましたら、同封の回答書に記入いただき、期限までに返信封筒でご返送ください。

このような封筒が届きます→



*当健保組合とガリバー・インターナショナル(株)とは、個人情報保護法に基づき、業務委託契約を締結しております。なお、ご回答いただいた内容について柔道整復師に確認する際の資料としてのみ使用いたします。



ガリバー・インターナショナルってどこから、施術内容の照会文書が届いたんだけど。面倒だし、回答しなくてもいいかな？

そうなの？ それならば回答するよ。

柔道整復師による不正請求が判明することもあります。回答のご協力をお願いします。



こんな勘違いをされていませんか？

就職(試用期間を含む)したが、新しい保険証が届くまでは、そのまま継続して保険証を使用できると思っていた。

パート先の健康保険に加入したので、自動的に扶養家族の保険資格が取り消されていると思っていた。

「会社から届くまでは、お父さんの会社の保険証を使えるんだよ。」



どちらも認められません



「自動的に変わるからわざわざ自分で手続きしなくても大丈夫。」

健康保険の二重加入は禁止されています。「知らなかったから」「使用していないから届出なくても大丈夫」は認められません。会社経由で、扶養家族異動申請の手続きをしてください。

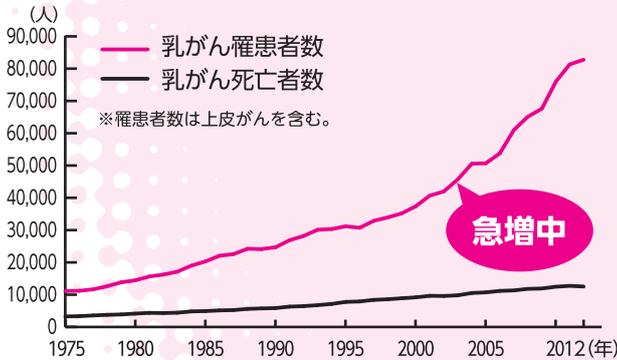
※届出の遅延により、医療費等の精算や無保険・年未加入期間が発生する場合がありますのでご注意ください



～日本人女性の12人に1人が
一生のうちに乳がんにかかると言われています～

乳がん検診を受けましょう

乳がん死亡者数・罹患者数



年齢別乳がん罹患者数 (2012年)



Q 乳がんは本当に増えているの？

A 非常に増えています。現在乳がんは、年間に約8万人以上が罹患しており、決して他人事ではないのです。

また、死亡数は年間約1万3,000人となっており、特に30歳から64歳の世代で女性のがん死亡の第1位になっています。

女性をとり巻くライフスタイルの変化が乳がんを増加させた要因として考えられており、今後も乳がんは増加すると予測されています。

* 乳がん危険度チェック！

チェックがついた項目が多いほど、乳がんの危険性が高くなります。

- 肥満である
- 未婚、出産経験がない、または高齢初産である
- 初経が早い
- 閉経が遅い
- 血縁者に乳がんの人がいる
- 閉経後ホルモン補充療法をしている
- 乳がん検診を受診していない

Q マンモグラフィはどんな検査？

A 乳房専用のX線撮影機で、乳房をプラスチックの板に圧迫してはさみ、上下左右の2方向から撮影することで乳房の全体像を見ます。撮影時には、乳房を強くはさむので少し痛みを感じることもあります。乳房の大小にかかわらず、検査を行うことができます。

また、乳房の外側から触っただけで見つけることができない早期のがんを発見しやすい検査です。

Q 自己触診は必要なの？

A 自己触診は必要です。マンモグラフィ等の乳がん検診を受ければ万全というわけではありません。

触れてしこりがあるなど自覚症状がある場合は、すみやかに乳房疾患の専門医療機関を受診してください。

月に1回、日を決めて自己触診を！

◆指で触る範囲

乳房の突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の弓側のところまで、内側は胸骨の中央、外側はわきの下まで触るようにしましょう。

◆触り方

指でつままず、指の腹を小さく動かして滑らせるように触りましょう。

乳がんの症状

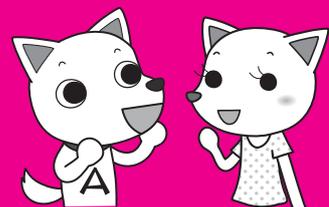
- ◆乳房のしこり
- ◆エクボのようなくぼみ
- ◆乳首からの分泌液



乳がん検診の結果「要精密検査」と診断されたら、必ず精密検査を受けましょう！

精密検査の結果、約10%が悪性、約90%が良性と診断されると言われています。

要精密検査となっても必ずしもがんということではありませんので、過剰に心配せず早めに精密検査を受けましょう。また、乳がんの治療技術は進歩しており、早期に発見できれば治癒率は高いです。





脳と血管の老化を防ぐ お魚が主役の和定食

ぜひお試しください



エネルギー
634kcal

塩分
3.0g

ぶりの生姜照り焼き

◆材料 (2人分) ぶり(切り身).....140g (2切れ) 生姜汁.....少々
しょうゆ.....12g (小さじ2) 油.....4g (小さじ1)
みりん.....12g (小さじ2) 大根.....60g

1. ぶりはしょうゆ、みりん、生姜汁に漬けておく。
2. フライパンに油を熱し、中火にして汁けをきったぶりを入れる。フライパンを動かしながら焼き、焼き色がついたら裏返してふたをして焼く。魚に火が通ったら1.の漬け汁を加え、汁をからめる。
3. 器に2.を盛り、おろし大根を添える。

ちんげんさいのごま和え

◆材料 (2人分) ちんげんさい.....120g しょうゆ.....6g (小さじ1)
ごま.....8g (大さじ1弱) だし.....10cc (小さじ2)
砂糖.....2g (小さじ1/2)

1. ちんげんさいは茹でて3cm長さに切り、軸の太いところは縦に2~3つに切る。すりごま、砂糖、しょうゆ、だしを合わせて和える。

けんちん汁

◆材料 (2人分) 木綿豆腐.....100g 油.....4g (小さじ1)
大根.....40g だし.....300cc
人参.....20g 塩.....1g
ごぼう.....20g しょうゆ.....2g (小さじ1/3)
あさつき.....10g

1. 大根、人参はいちょう切り、ごぼうは半月に切って水にさらしてアクをとり、水けをきる。
2. 鍋に油を熱し、1.を炒めて、水けを絞った木綿豆腐を加えて炒め、だしを加えて煮る。塩、しょうゆで調味し、あさつきを加える。

ごはん 1人分150g

ひじきの煮物 市販品

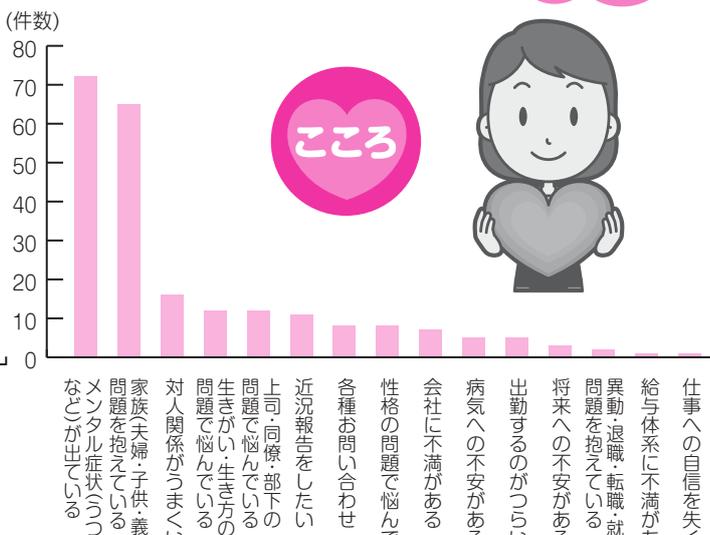
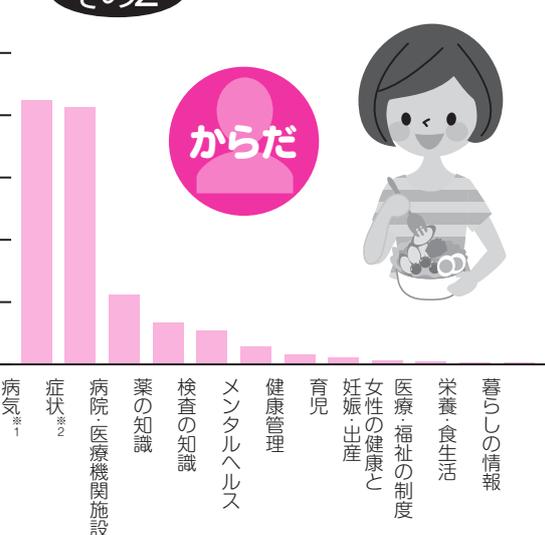
◆栄養指導：管理栄養士・食生活アドバイザー 宗像伸子



無料!電話健康相談

どんなこと
相談して
いるの?

2015年度相談内容



※1 インフルエンザ、乳がん、歯科疾患、風邪、心の病気、肺炎など
 ※2 腹痛、めまい、子供の発熱・高熱、頭痛、背部痛、手足がしびれるなど

- ・経験豊富な有資格者の専門相談員が懇切丁寧にお答えいたします。
- ・豊富な専門医のネットワークによる三者間通話や対面のカウンセリングもご利用いただけます。
- ・プライバシー厳守!ご相談の内容が他に知られることはありませんので、安心してご利用ください。



まずは
電話してね!

電話受付時間:24時間365日

メンタルヘルス専門
相談員受付時間
平日9:00~21:00 土曜日10:00~18:00
(日曜日・1/1~1/3を除く)

WEB相談も
ご利用ください!
スマートフォン・
タブレットから
利用可能

健康・こころのオンラインで検索

こころとからだに関する悩みを解消するために各種セルフチェック、よくある相談や話題の健康情報、健康レシピなどご覧いただけます。



こころとからだの相談ポータルサイト
「健康・こころのオンライン」
 PC・スマートフォン版サイト:<https://www.healthy-hotline.com/>
 携帯版サイト:<https://www.healthy-hotline.com/m>

スマートフォン版 携帯版

すべてのサービス無料です
 ※パケット通信料は利用者負担です。