

アニマート

音楽用語「元気に」「いきいきと」

Animato

健保情報誌

2019

新緑

No.226

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。

<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

旭化成健保

検索

P.2~3

・2019年度
予算のお知らせ

P.6

教えてアサッピー先生その1
糖尿病ってどんな病気？

P.4~5

健保インフォメーション

- ・介護保険料率改定
- ・扶養家族の確認について
- ・あはき療養費の支払方法
変更について
- ・議員改選

P.7

組み合わせOK栄養バランスレシピ

P.8

教えてアサッピー先生その2
被扶養者向け健康年齢、
スマホ保健指導の紹介

ASAPPY emi

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

静岡(大仁: 修善寺温泉)

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。

経常収支差で3年ぶりの赤字予算 依然として厳しい健保財政

2月18日に行われました第246回組合会において、2019年度の予算が、決議・承認されました。

一般保険料

保険料収入は人員増及び賞与増により増収が見込まれますが、支出面で保険給付費が昨年度同様本年も支出増、高齢者医療制度の納付金・支援金等についても支出増により、経常収支差では▲5.3億円の赤字となる見込みです。

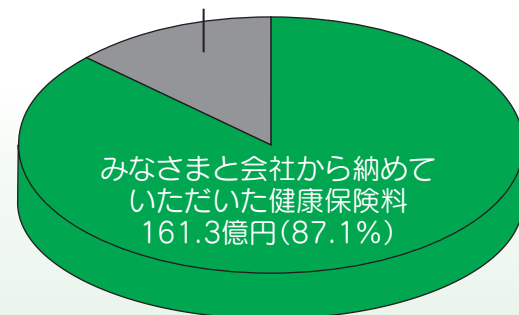
高齢化の進展や医療技術の向上等による医療費の増加、後期高齢者支援金についても全面総報酬割となったことにより今後も増え続けていくと思われ、健保組合を取り巻く財政環境は、一層厳しさを増すものと危惧されます。

収入 185.2億円
経常収入 161.4億円

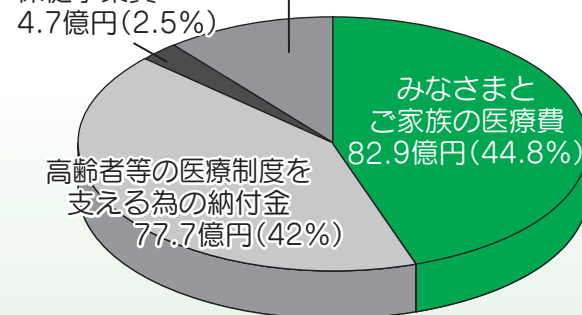
支出 185.2億円
経常支出 166.7億円

経常収支差
▲5.3億円

その他 23.9億円(12.9%)



保健事業費 4.7億円(2.5%)



収入のポイント(対前年度)

- ・保険料 前年度決算見込に比べ1.7億円の増収を見込んでいます。
- ・その他 剰余金見込約20億円を繰り入れます。

支出のポイント(対前年度)

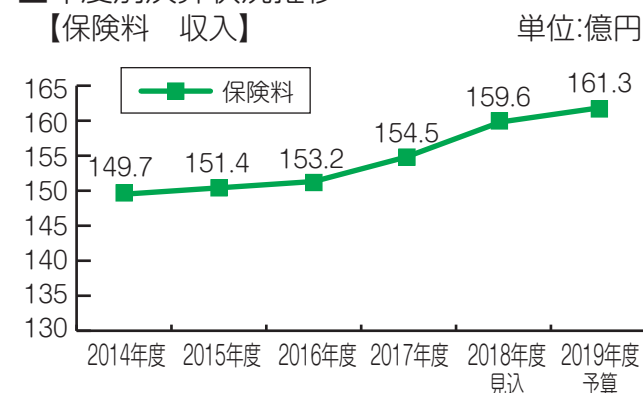
- ・医療費 毎年のアップ率を考慮し、5.4億円の増加を見込んでいます。
- ・納付金 前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金の増加を考慮し、7.3億円アップを見込んでいます。

予算の基礎数値

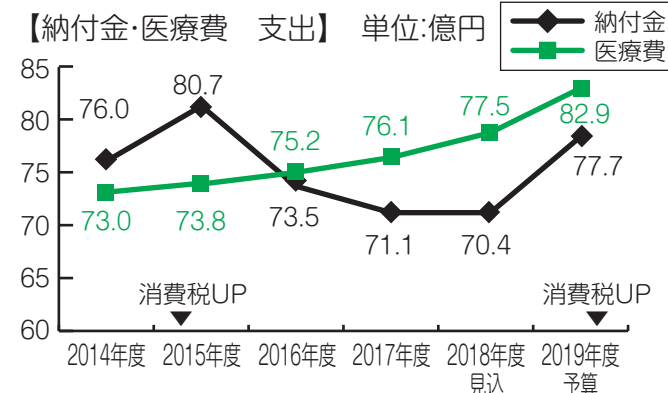
保険料率	8.0%
被保険者数	28,744人
平均標準報酬月額	428,634円
被保険者の平均年齢	43.3歳
扶養率(被保険者1人当り)	1.06人

年度別決算状況推移

【保険料 収入】



【納付金・医療費 支出】



主な保健事業の内容

特定健診 特定保健指導 疾病予防

- 従業員の定期健康診断、がん検診、歯科検診、人間ドック費用補助
- 従業員対象 特定保健指導等(Asahiヘルスアッププログラム)
- 従業員対象 健康セミナー(新)
- 従業員対象 喫煙者への禁煙支援(新)
- 家族・任意継続被保険者への健診(特定健診を含む)受診案内・費用補助
- 家族・任意継続被保険者への特定保健指導(利用券配付等)、保健指導(スマホ利用)
- 前期高齢者(家族)健康支援
- インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助
- PETがん検診費用補助
- 電話健康相談
- データ分析システム導入(新) 等

保健指導宣伝

- 機関紙「アニマート」(新緑号、爽秋号、新春号)発行
- 「医療費と給付金支給額のお知らせ」発行(偶数月)
- 育児情報紙「赤ちゃん和妈妈」配付
- 新加入者へ後発医薬品使用促進シール配布
- ホームページ運用 等

介護保険料

収入	介護保険料 (みなさまと会社から納付)	21.5億円
	繰越金、他	1.5億円
	収入合計	23億円

支出	介護納付金	20.9億円
	次年度繰越金、他	2.1億円
	支出合計	23億円

予算の基礎数値

介護保険料率	1.56%
第2号被保険者数	16,365人
平均標準報酬月額	481,082円

健康保険組合は、各市町村に代わって、介護保険第2号被保険者である従業員(※1)と事業主(会社)から介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金を通して各市区町村へ納付しています。

介護保険料率は、健康保険組合が国から割り当てられた介護納付金((介護第2被保険者数×定額※2)×1/4+総報酬割×3/4)をもとに、毎年見直して算出しています。

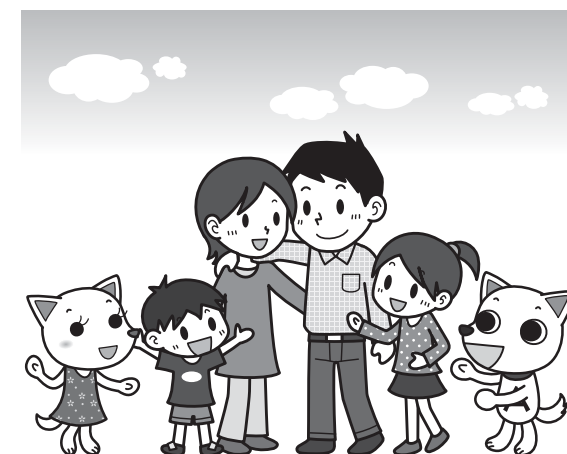
- ※1 ①40歳～64歳未満の健保加入従業員 ②40歳以上64歳未満の扶養家族を有する40歳未満の健保加入従業員
③40歳以上64歳未満の扶養家族を有する65歳以上の健保加入従業員
※2 本年度予算の第2号被保険者1人当たり納付額は72,700円となりました。

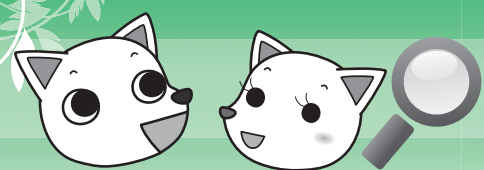
※2017年度より「加入者数による人数割」から「所得に応じた総報酬割」へ段階的に導入される事になりました。

〈総報酬割の導入割合スケジュール〉

- ・2018年度1/2
- ・2019年度3/4
- ・2020年度全面総報酬割実施予定

当健保としても介護納付金が毎年増加することから、昨年度に引き続き今年度も介護保険料率を1.49%から1.56%に引き上げを行いました。





健保インフォメーション

kenpo information

1.介護保険料改定について

《重要》 2019年4月給与より、介護保険料が変わります。

アニマート新春号でお知らせしていました介護保険料率の見直しが、2019年2月18日開催の第246回組合会において決定しました。

決定内容

現 行		改 定	
14.9/1000		15.6/1000	
従業員	7.15/1000	従業員	7.48/1000
会 社	7.75/1000	会 社	8.12/1000

※料率改定による影響額
 平均標準報酬月額が481,000円の場合
 従業員：一人当たり
 年間2,023円アップ
 会 社：全体として
 年間38百万円アップ

なお、介護保険料は、厚生労働省より指示される拠出金額に基づいて算出し、納付しなければならないため、健康保険組合としてコントロールすることはできません。

3ページの2019年度予算の介護保険にて記載しています「総報酬割」の段階的な移行に伴い、2020年度も介護保険納付金が増加していくことが予想されます。

今後も毎年介護保険納付金に見合うよう介護保険料率の見直しを予定しています。



2.扶養家族の確認について

ご家族の扶養状況について、ご自身による確認を実施する予定です。ご協力の程宜しくお願いいたします。

確認の概要

- 就職して他の健康保険に加入していないか
- 収入が、130万円(60歳以上の方は180万円)を超えていないか
- 別居の場合の送金が行われているか
- 送金額が基準をみたしているか



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：2019年2月18日～2019年11月30日)

選
定
議
員

理事長 奥原 真樹 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)
 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 経営統括総務 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ツ領域)
 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

★変更
(2019年2月18日現在)

3.あん摩・マッサージ・指圧、はり、きゅう(あはき療養費)の 施術にかかる支払方法の変更について

あはき療養費は、医師の同意がある場合のみ保険適用として、①一旦全額を支払った後に療養費による請求、②窓口での一部負担金のみの支払、のいずれかにより行われてきました。(法令、通知では①)

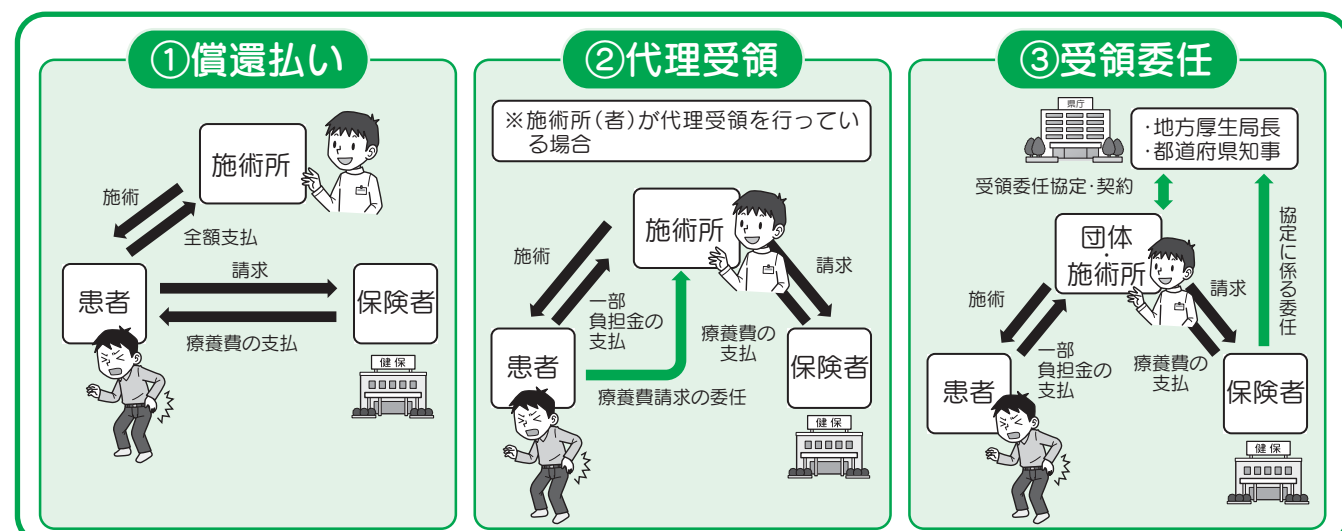
2019年1月1日より、③受領委任制度がスタートし、導入を決めた保険者と受領委任の届出をした施術所のみが、窓口で一部負担金のみの支払が認められ、受領委任の届出をしていない施術所では、一旦全額を支払った後に療養費による請求になります。

旭化成健康保険組合は、皆様の手続きにかかるご負担を軽減するため、受領委任制度を導入することになりました。



※受領委任制度スタート：2019年7月1日 施術分より

従来の支払い方法：①又は②
 導入後の支払い方法：①又は③



ご利用になっている施術所が受領委任の届出を行っているかは、管轄する各厚生局のホームページに掲載されます。もしくは直接施術所の方へご確認ください。

はり・きゅう施術 保険適用となる疾病

対象となる疾病

- ・神経痛 ・リウマチ
- ・頸腕症候群
- ・五十肩 ・腰痛症
- ・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては上記以外でも認められることがあります。

はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。

主に左記6疾病であり、慢性病で保険医による適当な治療手段がない場合に限り保険適用となるよ。



あんま・マッサージ・指圧施術 保険適用となる症状

対象となる主な症状

- ・筋麻痺
- ・筋萎縮
- ・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。

同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。

医療上、マッサージを必要とする症状に限り保険適用となるよ。



- 保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。
- 疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります。



～健診で多く見つかる生活習慣病 糖尿病～

日本の患者数が1,000万人を突破

糖尿病ってどんな病気？



糖尿病は疑いのある患者まで含めると2,000万人を超えと言われており、生活習慣の乱れなどから誰でも発症する可能性のある、実はとても身近な病です。

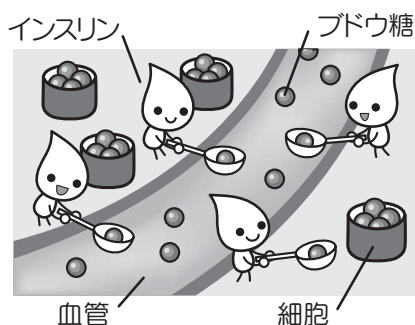
? 糖尿病とは？

- 食事から摂ったエネルギー源であるブドウ糖が有効に使えず、血中の血糖値が高くなります。
- 日本の糖尿病の約95%を占める2型糖尿病は、食事や運動などの生活習慣が深く関係しています。
- 初期にはほとんど自覚症状はなく、放っておくといろいろな合併症を引き起こします。

? なぜ血糖値が高くなるの？

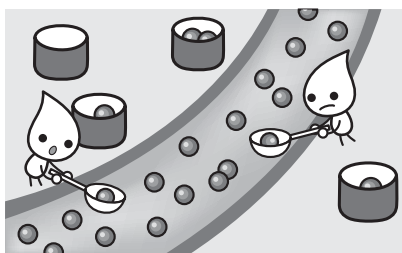
血糖を細胞に取り込むには、膵臓から分泌される「**インスリン**」というホルモンの活躍が不可欠です。
インスリンの量が不足したり、働きが悪くなったりすると血糖値が高くなります。

食事や運動などの生活習慣の乱れ、そこから生じる肥満では、必要なインスリンの量は数倍にもなり、インスリンの働きも悪くなります。

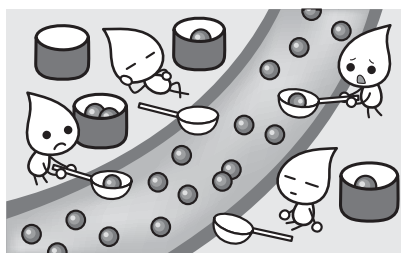


ブドウ糖を必要なだけ細胞に取り入れることができる
血糖値正常

▼インスリンの量が不足



▼インスリンの働きが悪い



ブドウ糖を細胞に取り入れられなくなる
血糖値上昇↑



血液中の糖が増えると…

余分な糖が全身の血管を傷つけ、様々な合併症を引き起こします

? 知らない間に進行していることも…。あなたの健診結果は大丈夫？

糖尿病に関わる検査項目

- **空腹時血糖** 食後一定時間(10～14時間)絶食した状態で採血した血液の中に、糖の量がどれくらいあるか調べます。
- **HbA1c** 過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値を反映したものです。
- **尿 糖** 尿中の糖を検査します。血糖値が160～180mg/dlを超えると糖が尿中に出るようになっていわれています。



健診結果で上記の項目を確認し、医師の判定に基づき、生活習慣の見直しや受診をしましょう!

組み合わせ 栄養バランスレシピ

OK

記載の材料は4人分です

組み合わせて食べることで、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。



写真は1人分

たいのカルパッチョ

エネルギー	158kcal
食塩相当量	0.9g
(1人分)	

材料(4人分)

たい(刺身用さく)…240g/トマト…2個(400g)/ラディッシュ…4個(40g)/赤たまねぎ…1/4個(50g)/クレソン…8本(40g)/こねぎ…4本(25g)
〈ドレッシング〉
オリーブ油…大さじ1(12g)/みりん…大さじ1(18g)/レモン汁…大さじ2(30g)/しょうゆ…大さじ1(18g)/ゆずこしょう…小さじ1/2(3g)

作り方

- ドレッシングの材料を合わせておく。
- たいはそぎ切り、トマト、ラディッシュは薄切りにする。赤たまねぎは縦にスライスする。クレソンは食べやすい長さに切り、こねぎは小口切りにする。



- 皿にトマトを敷き、たいをのせる。その上にラディッシュ、赤たまねぎ、クレソンをのせ、1を掛け、こねぎを散らす。

料理制作・監修：
管理栄養士 宮川 純子

冷製豆腐カルボナーラ

エネルギー 478kcal | 食塩相当量 1.6g | (1人分)

材料(4人分)

サラダスパゲッティ…200g/かいわれ大根…1パック(100g)/みょうが…2個(20g)/しょうが…1片(20g)/こねぎ…4本(25g)/ベーコン…40g/大葉…8枚(8g)/黒こしょう…少々
〈豆腐ソース〉
木綿豆腐…1丁(300g)/生クリーム…1/2カップ(100g)/牛乳…1/2カップ(105g)/粉チーズ…大さじ4(24g)/塩…小さじ2/3(4g)/卵黄…2個(32g)

作り方

- ミキサーに木綿豆腐、生クリーム、牛乳、粉チーズ、塩を入れ滑らかになるまで混ぜ、ボウルに移して卵黄を加え、ヘラなどで混ぜ合わせる。
- かいわれ大根は半分に切り、みょうがは縦に細切り、しょうがは千切り、こねぎは小口切りにする。
- ベーコンは拍子木切りにし、耐熱容器に並べ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、浮いた脂を拭き取っておく。
- サラダスパゲッティは表示通りにゆでて、水でよく洗い、2と混ぜ合わせる。
- 皿に1を広げ、4を盛り、3と細切りにした大葉を添える。最後に黒こしょうを振り掛ける。





40歳以上の被扶養者の皆様へ、 新規事業の紹介です!!

※これらの事業は特定健診を受診された方(下記①～③該当)へのサービスです。

- ①受診券を利用して受診された方
 - ②旭化成健康保険組合契約健診機関で受診された方
 - ③上記①②以外の医療機関等で受診し、「家族健診料補助申請書」にて領収証を送付し、かつ※特定健診結果と問診表を当健保にご提出いただいた方
- ※特定健診項目が不足している場合は対象外となります。

トピックス 1 2018 年度に特定健診を受診された方には「健康年齢」の発送を 4 月より開始!!

健康年齢とは??

特定健診の結果から、あなたのカラダが何歳相当なのかを統計的に判定したもので、健康状態を「年齢」というわかりやすい指標で表したものです。今後の健康づくりの参考にしてください。

健康年齢(サンプル)

健保 花子 様	1970年1月1日生まれ
あなたの健康年齢	2018年 5月23日時点 48歳
46.9 歳	前回 43.5歳 2017年4月 2日
	前々回 43.0歳 2016年5月10日
実際の年齢より 1.1歳 低いです。	

※生活習慣病の治療の有無や、喫煙、運動習慣等は考慮されておりません。肌年齢や脳年齢同様、ひとつの参考としてください。

2019 年度も同様のサービスを行います。

※詳細は、6 月にお送りする「家族健診のご案内」に同封いたします。



トピックス 2 保健指導がスマホで受けられるサービスを開始!!

健診の結果をみて「痩せたい!!」「コレステロールを下げたい!!」と思っても忙しくて時間がなかったり、一人では三日坊主で続かなかつたりしたことはありませんか? そんな方に、ご自宅でスマホを利用して受けられる保健指導を開始しました!!



<特徴>

- ・支援期間は、**約 3 ヶ月**で**費用は無料**です。
- ・**自宅でスマホを利用して、専属の管理栄養士**から保健指導を受けられます
- ・個人に合わせた食事、運動のサポートをチャットで実施

※第1弾は、すでに4月よりスタートしております
※第2弾以降は、順次、対象者宛てに案内文書をお送りいたします!!

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 奥原 真樹 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 TEL0982-22-2900