

# アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

## Animato

健保情報誌

2021

新緑

No.232

**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



QRコードから  
アクセス  
ケータイサイトも  
ご利用下さい



P.2~3

- ・2021年度予算のお知らせ
- ・介護保険料について

P.4~5

健保インフォメーション

- ・各種申請書押印廃止について
- ・議員改選について
- ・家族が就職したら…?

P.6

教えてアサッピー先生(その1)

- ・第2弾禁煙チャレンジャーの禁煙状況最終報告!!
- ・「健康づくりオンラインプログラム」が始まりました!!

P.7 ヘルシークッキング

鶏肉と野菜の  
ゆずみそ包み焼き

P.8

教えてアサッピー先生(その2)

- ・無料!!電話WEB健康相談について



ASAPPY Emi



ASAPPY Sachi



ASAPPY Kou



「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN

茨城(笠間芸術の森公園)

**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。

# 経常収支差で赤字予算 となり厳しい健保財政

2月19日に行われました第251回組合会において、2021年度の予算が決議・承認されました。

## 一般保険料

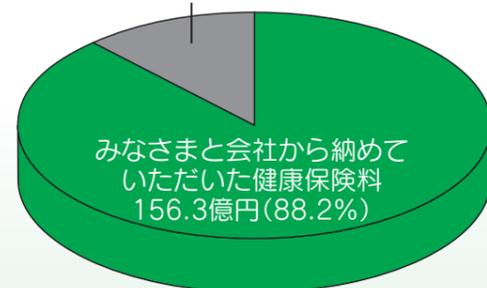
今年度は、標準報酬および賞与減による保険料収入の減収、単価および人員増による保険給付費の増加が見込まれるため、単年度経常収支差で、▲約15億円と大幅な赤字となる見込みです。また、高齢者医療制度の納付金・支援金等については保険料収入の約54%を占めており、今後も拠出金は益々増え続けると予想されます。

収入 177.2億円  
経常収入 156.4億円

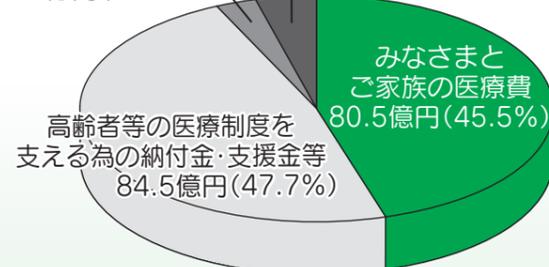
支出 177.2億円  
経常支出 171.4億円

経常収支差 ▲15億円

その他 20.9億円(11.8%)



保健事業費 4.9億円(2.7%)  
その他 7.3億円(4.1%)



### 収入のポイント (対前年度)

- ・保険料 前年度決算見込に比べ5.4億円の減収を見込んでいます。
- ・その他 剰余金見込約16.7億円を繰り入れます。

### 支出のポイント (対前年度)

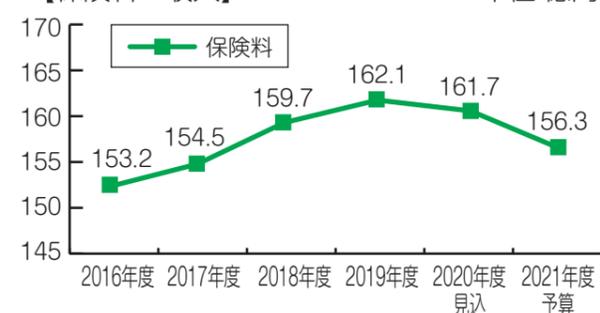
- ・保険給付費 単価増・人員増により、一人当たりの保険給付費が5.9%増の見込みとなるため、5.1億円の増加予算です。
- ・納付金 前期高齢者納付金の増加を考慮し3.9億円アップを見込んでいます。

### 予算の基礎数値

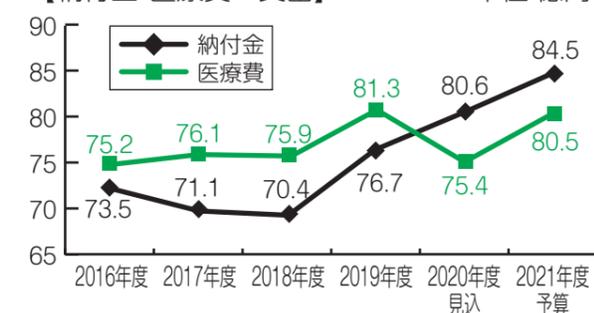
保険料率	8.0%
被保険者数	29,283人
平均標準報酬月額	429,607円
被保険者の平均年齢	43.17歳
扶養率(被保険者1人当)	1.02人

### 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
- 従業員特定保健指導、生活習慣病関連保健指導
- 職場単位「ルネサンス健康づくりプログラム」(オンライン、出張)
- 従業員禁煙支援(オンライン禁煙プログラム費用補助)
- 家族・任意継続被保険者の健診(特定健診を含む)費用補助、がん検診チラシ配布
- 家族の特定保健指導(業務委託、健診機関実施等)、重症化予防対策(スマホ利用保健指導)
- 家族対象「健康年齢通知」
- 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活用 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
- 育児情報紙「赤ちゃん和妈妈」配付 ● ホームページ運用
- 後発医薬品差額通知
- 後発医薬品使用促進シールを新加入者へ配布 等

## 介護保険料

収入	介護保険料 (みなさまと会社から納付)	23.3億円
	繰越金、他	0.6億円
	収入合計	23.9億円

支出	介護納付金	23.8億円
	次年度繰越金、他	0.1億円
	支出合計	23.9億円

### 予算の基礎数値

介護保険料率	1.81%
第2号被保険者数	15,965人
平均標準報酬月額	482,607円

### 収入のポイント (対前年度)

- ・保険料 標準賞与減により、前年度決算見込に比べ、1億円の減収を見込んでいます。

### 支出のポイント (対前年度)

- ・納付金 標準報酬総額で算出した場合の納付金は25.4億円となるが、前々年度の精算額(還付)1.6億円を差引すると、0.3億円アップの23.8億円を見込んでいます。  
※保険料率は1.81%(前年度据え置き)

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(※)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号被保険者の総報酬に、国から示された係数を乗じる)に応じて、毎年見直して算出しています。

- ※
- ①40歳～64歳以下の健保加入従業員
  - ②40歳以上64歳以下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歳以下の扶養家族を有する65歳以上の健保加入従業員





# 健保インフォメーション

kenpo information

## 春は就職等、「異動」シーズンです！ 家族が就職したら…？

### こんな勘違いをしていませんか？



**当健保の健康保険資格を喪失後は、当健保の保険証は使えません!!**  
使用した場合は、当健保が負担した医療費を返還いただきます。

新しい保険証が届くまでの間に、病院を受診する場合は、いったん医療費を全額お支払い後、新しく加入した健保等へ請求することで払い戻しされます。

待って! 就職したら以前の健康保険証は使用できません  
速やかに返却してください!!



### お手続きはお早めに!

ご家族に、下記のようなケースの方はいませんか？

### 扶養家族の簡単チェック

一つでも☑がいたら、すぐに扶養を外す手続きを!!

1	家族が就職した	<input type="checkbox"/> 就職先で健康保険証が発行された
2	家族の収入*が増えた ※給与・賞与・交通費・年金・給付金など、すべて含んだ税控除前の総収入です	<input type="checkbox"/> 60歳未満の方 <input type="checkbox"/> 年収130万円以上になる
		<input type="checkbox"/> 60歳以上の方または障がい年金を受給している方 <input type="checkbox"/> 年収180万円以上になる
3	家族が結婚・死亡・離婚した	<input type="checkbox"/> 本人(従業員)の収入で生活をしなくなった
4	別居家族への仕送りが旭化成健保の基準を満たさなくなった	<input type="checkbox"/> 毎月仕送りをしなくなった <input type="checkbox"/> 手渡しした

### お問い合わせ先

#### 家族に異動があったとき

出生・結婚・就職・死亡・離婚等  
●持株会社・事業会社社員  
事象申請システムより手続きください。

#### 人事給与サポート室

内 線:892-2411  
外 線:0982-22-2411  
フリーダイヤル:0120-332-042

●上記以外の関係会社社員

#### 各社の総務・勤労担当

●任意継続の方

#### 旭化成健康保険組合

外 線:0982-22-2912  
フリーダイヤル:0120-290-053

## 各種申請書押印廃止について



2020年12月25日に「押印を求める手続の見直し等のための厚生労働省関係省令の一部を改正する省令」及び「押印を求める手続の見直し等のための厚生労働省令関係告示」が公布、施行されたことにより、健康保険法施行規則の一部が改正されました。  
また、厚生労働省保険局保険課より「保険者が定める届出様式における押印の廃止について(要請)」が発出されました。  
これを受け、旭化成健保に提出する各種申請書への本人や事業主による押印は、第三者の行為による念書を除いて不要となりました。

### 押印廃止となる主な申請書

- 療養費・付加金支給申請書
- 家族療養費付加金支給申請書(18歳以下)
- 埋葬料(費)請求書
- 移送費申請書・移送費申請書
- 傷病手当金及び同付加金請求書 ※医師及び事業主の押印も廃止
- 出産手当金請求書 ※医師及び事業主の押印も廃止
- 出産育児一時金請求書
- 家族健診料補助金申請書
- 任意継続被保険者健康診断補助金申請書
- インフルエンザ予防接種補助金申請書
- 高齢者肺炎球菌予防接種申請書
- 健康保険限度額適用認定申請書
- 健康保険証滅失届・氏名漢字変更・再交付申請書
- 扶養申立書 生計維持証明書 ※事業主の押印も廃止
- 直接的必要経費申告書
- 任意継続被保険者資格取得申請書



なお、押印は廃止となりましたが、これまでどおり**原本での提出**となります。  
FAXやPDFのみの提出はまだ認められておりません。

### 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:2021年4月1日~2021年11月30日)

理事長	白井 彰	人事部	人事制度室
★常務理事	吹田 一人	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	小山 壽興	人事部	人事室(スタッフ・研究開発領域)
議員	清水 裕之	健康経営推進室	
議員	北山 達哉	旭化成ファーマ	経営統括総部 人事部
議員	後藤 綾孝	人事部	人事室(BM・PP領域)
議員	植田 充	人事部	人事制度室
監事	長友 浩一郎	経理部	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	福田 浩司	旭化成労働組合
理事	坂田 一成	旭化成労働組合
理事	佐々木 愛	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	平山 靖典	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  
(2021年4月1日現在)

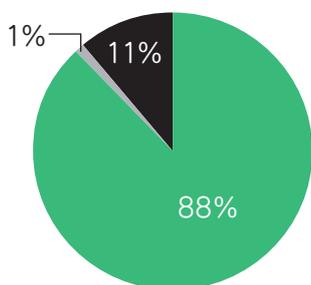
従業員対象

## 第2弾禁煙チャレンジャーの 禁煙状況最終報告!!

7月に募集しました\*オンライン禁煙プログラムに  
68名の方が参加されました。(応援サポーターは93名登録)



※ご自身のスマホを使用し、テレビ面談で医師の診療(3回/2ヶ月)が受けられ、  
禁煙補助薬(内服薬またはパッチ)が自宅等に送付されます。



開始7か月後時点で、約88%の方が禁煙しています!!!

## 第3弾の開催決定!!

※7~8月に募集予定です。

※社内掲示板や当健保HPでPRしますので、お楽しみに!!

### 職場の健康づくり

事業詳細は健保社内HPへ

## 「ルネサンス健康づくりオンラインプログラム」が始まりました!!

「ルネサンス健康づくり出張プログラム」に加え、コロナ禍への対応として、11月末に「ルネサンス健康づくりオンラインプログラム」を導入しました。3月までに**6件(5地区)141名**実施しましたので紹介します。

### 実施状況

テーマ	件	時間
機能改善ストレッチ	3	9:30~10:15 12:00~12:45 13:00~14:00
心のリラクゼーション	1	14:00~15:00
adidas ファンクショナルトレーニング (シェイプアップ編) ※水島労組	2	18:30~19:30



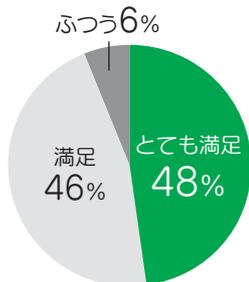
※水島労組 (家族も参加)



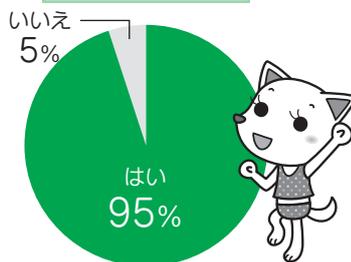
### アンケート結果 (6件参加者全体)

【費用】  
申請部場当たり年間(4~3月)  
上限30万円までは無料  
(健保が負担)  
※プログラム費用以外  
(会場使用料等)は部場負担

#### プログラムの内容



#### 来年度開催してほしいか?



ルネサンス公式YouTube「ルネサンスチャンネル」では、自宅で一緒にできるエクササイズを配信しています!

Check!!





# 家族の健康ごはん

料理制作・監修  
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。  
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、  
おいしく食べて健康になりましょう。



## 鶏肉と野菜の ゆずみそ包み焼き

彩りよく、香りと風味が楽しめる一品

1人分  
エネルギー  
182kcal  
塩分 1.2g

### 材料 (2人分)



- 鶏むね肉……………160g
- しいたけ……………1枚
- にんじん……………30g
- 長ねぎ……………1/4本
- ブロッコリー……………50g
- バター……………小さじ1
- みそ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1/2
- ゆず(半月切り)……………4枚

### 作り方



- 鶏肉、しいたけは薄切りにする。にんじんは縦に薄切りにする。長ねぎは3cm長さに切った後、縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ホイルの中央部分にバターを塗り、①をのせる。このとき、鶏肉は肉同士がくっつかないように、長ねぎを挟みながら



のせる。みそ、みりんを混ぜ合わせてかけ、ゆずをのせる。

- ホイルの上下の端を合わせて閉じた後、左右を折り曲げて包む。
- オーブントースター(または220度に予熱したオーブン)で15分焼く。



### 栄養学メモ

#### 鶏むね肉

良質のたんぱく質が豊富。肉類の中では脂肪が少ないのに加えて、悪玉コレステロールを減らす効果が期待される不飽和脂肪酸が多く含まれます。



### 減塩ワザ

#### ゆず

柑橘類の酸味に加えて、ゆず特有のさわやかな風味は料理のアクセントになります。そのため、食塩量を抑えても淡泊にならず、おいしくいただけます。



### Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：株式会社 社会保険出版社

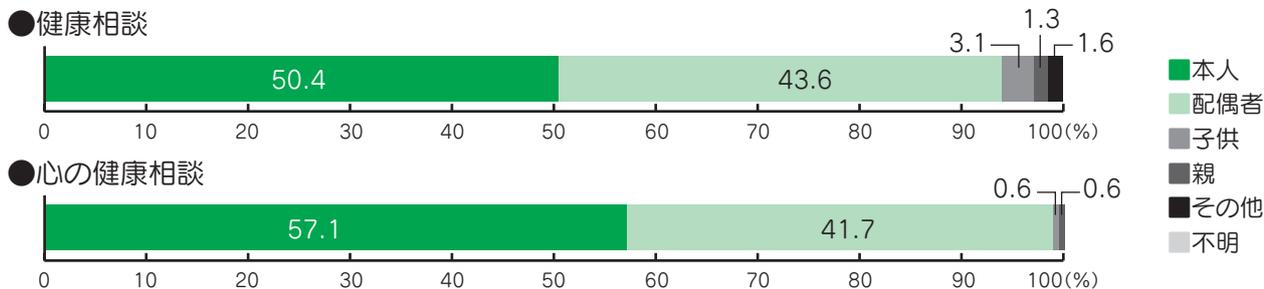


無料!!

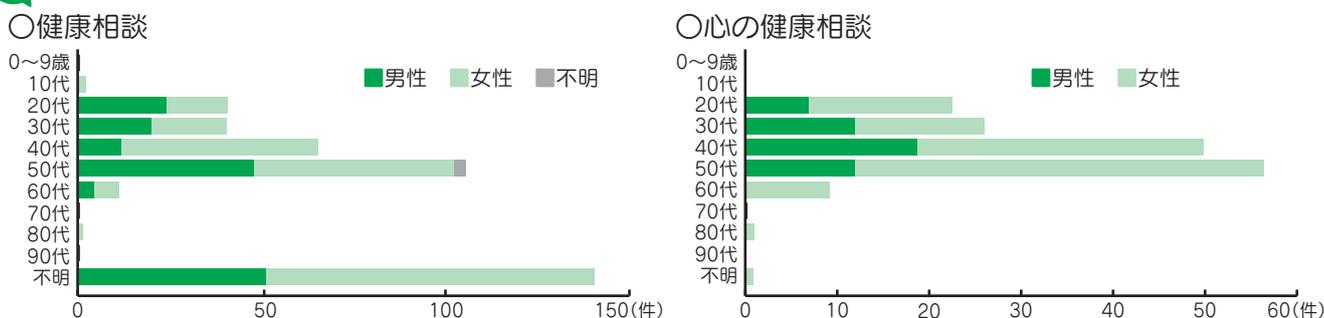
# 電話・WEB 健康相談について



## ① 2019年度相談者数の属性



## ② 2019年度相談者年齢別と性別



●健康・心の相談共に50代女性の相談が最も多い(年代を知らせなくともOK)

## ③ 2019年度健康相談内容トップ10

No	相談内容
1	治療中の疾患に関連する症状
2	腹痛(胃や腸が痛い・みぞおちが痛い)
3	健康診断・人間ドック・検査の知識
4	新型コロナウイルス感染症
5	薬の知識
6	各種問い合わせ(健康相談以外)
7	診療科別病院情報
8	健康管理の知識
9	専門医情報
10	手・足が痛い

### ●相談例

- ・将来のためにやりたいことがあるのに、やる気がおきません(20代男性)
- ・乳幼児の予防接種は必ず受けなければいけないのですか(20代女性)
- ・頭痛と吐き気があり、新型コロナウイルス感染症や熱中症が心配です(30代男性)
- ・人との距離の取り方を悩んでいます(30代女性)
- ・在宅勤務明けで、久しぶりの出勤がつらく感じます(40代男性)
- ・ふらつく原因にはどのようなものがありますか(40代女性)
- ・母がパーキンソン病の疑いがあると診断されました(50代男性)
- ・更年期のLDLコレステロールとの向き合い方(50代女性)



## ④ WEB相談サービスをご利用ください

健康・こころのオンラインを検索→ログインIDを入力



## ⑤ お気軽にお電話でも 健康相談ができます!! 秘密は厳守します!!



フリーダイヤル **0120-822-728**

受付時間:24時間365日

通話料・相談料無料

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  
(日曜祝日・1/1~1/3を除く)