

アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

Animato

健保情報誌

2022

新緑

No.235

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/

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

- ・2022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

- ・マイナンバーカードの健康保険証の申込について
- ・家族が就職したら・・・?
- ・第3弾禁煙チャレンジャーの進捗報告!!
- ・ルネサンス健康づくりプログラムの2021年度実施報告!!

P.6

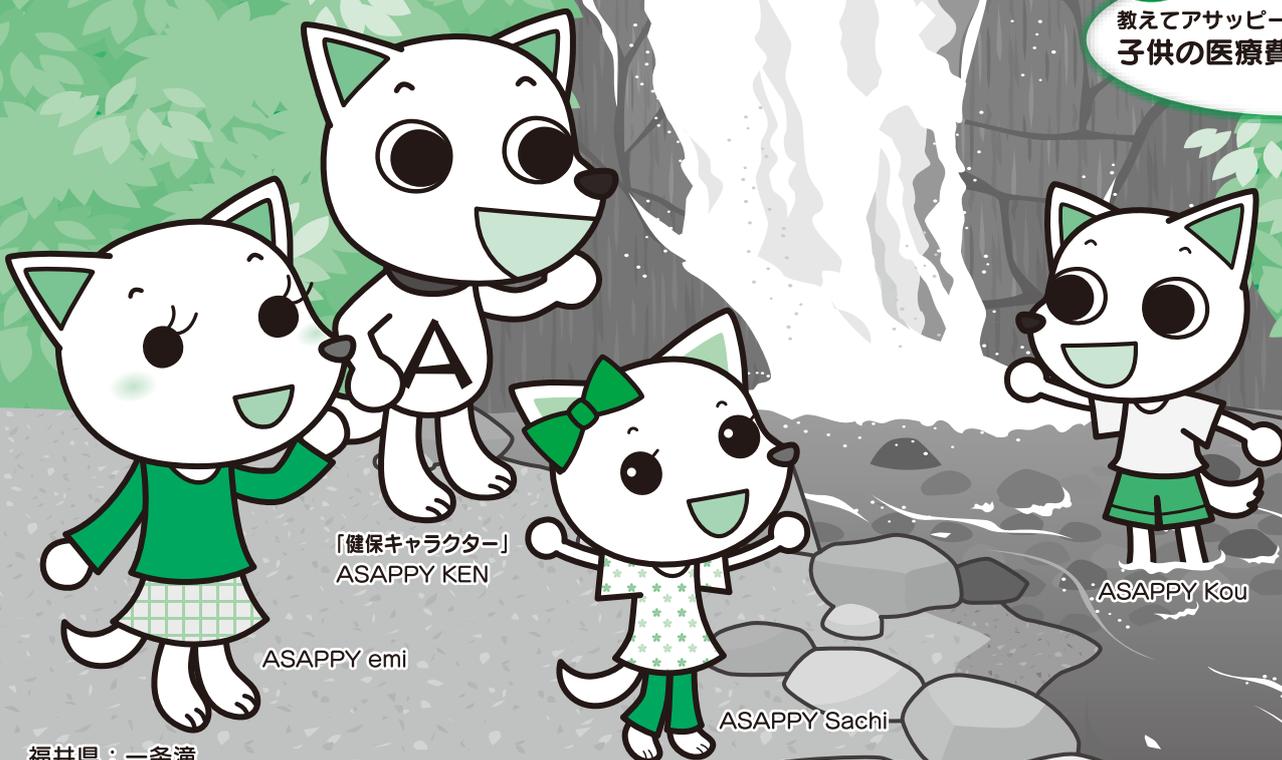
教えてアサッピー先生 その1
健康づくりに役立つポータルサイト
MY HEALTH WEB が始まります!

P.7

ヘルシークッキング
鶏肉のカレーガパオ風

P.8

教えてアサッピー先生 その2
子供の医療費を節約しよう!



「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

ASAPPY emi

ASAPPY Sachi

ASAPPY Kou

福井県：一条滝

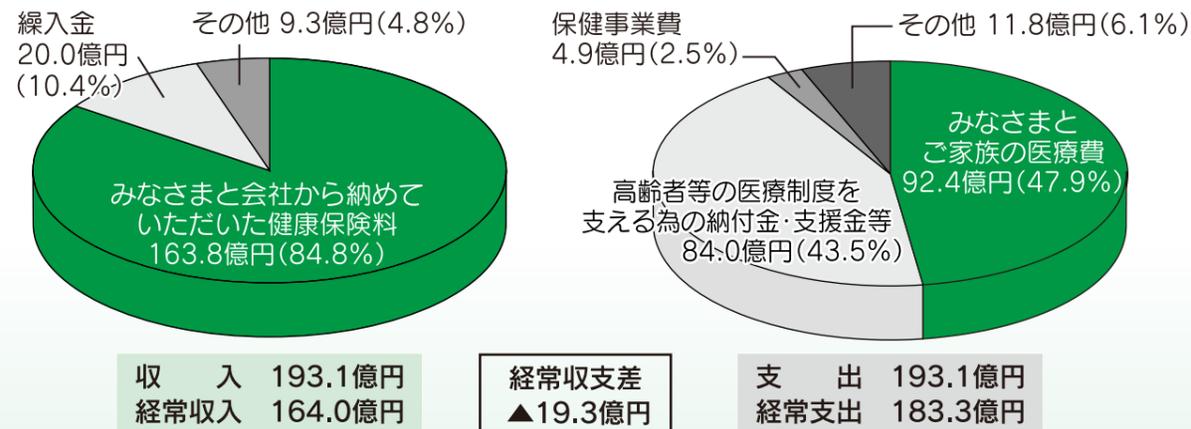
ぜひご自宅へお持ち帰りください
皆さまにとって大切な健保の情報が含まれていますので、ご家族でご覧下さい。

経常収支差は大幅な赤字予算でさらに厳しい健保財政へ

2月24日に行われました第254回組合会において、2022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および標準報酬月額増により増収が見込まれますが、支出面でコロナによる影響・医療技術の向上等で保険給付費は大幅に増加すると予想されるため、単年度経常収支差で約▲19億円と大幅な赤字となる見込みです。また、高齢者納付金・支援金については今後も急増すると思われるため、健保財政のさらなる逼迫が懸念されます。



収入のポイント (対前年度)

- 保険料 前年度決算見込に比べ2.5億円の増収を見込んでいます。
- 繰入金 準備金および別途積立金より20.0億円を繰り入れます。

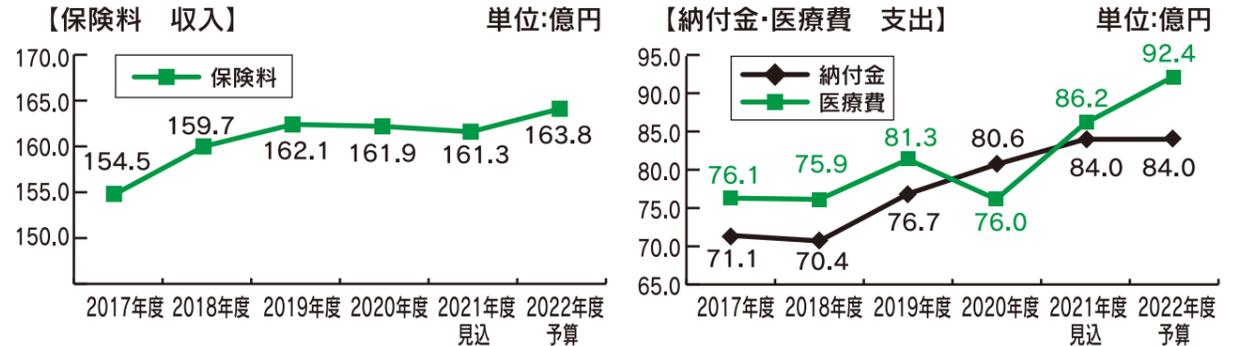
支出のポイント (対前年度)

- 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5.2%増の見込みとなるため、6.9億円の増加予算です。
- 保健事業 ポータルサイト導入により、0.6億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 | 29,726人 |
| 平均標準報酬月額 | 431,859円 |
| 被保険者の平均年齢 | 43.26歳 |
| 扶養率(被保険者1人当) | 1.01人 |

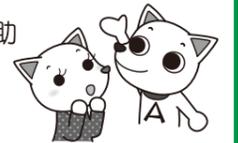
年度別決算状況推移



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
- ポータルサイト(MY HEALTH WEB)導入
- 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「赤ちゃんとママ」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) | 24.0億円 |
| | 繰越金、他 | 0.5億円 |
| | 収入合計 | 24.5億円 |

| | | |
|----|----------|--------|
| 支出 | 介護納付金 | 21.5億円 |
| | 次年度繰越金、他 | 3.0億円 |
| | 支出合計 | 24.5億円 |

予算の基礎数値

| | |
|----------|----------|
| 介護保険料率 | 1.81% |
| 第2号被保険者数 | 15,997人 |
| 平均標準報酬月額 | 483,076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、0.1億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 2年前に概算で納付した納付金の還付額を加味し、2.3億円の減少を見込んでいます。
※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

マイナンバーカードの健康保険証利用の申込について



こんなことはありませんか！

急に入院が決まり、病院から「限度額適用認定証」を取り寄せてくださいと言われていたが、手元に届くまで時間がかかり間に合わない。

☆マイナンバーカードの健康保険証利用の申込を済ませておくと

マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局では、皆様の同意があれば「限度額適用認定証」が無くても、窓口で限度額を超える支払が不要となります。（医療機関・薬局が限度額適用認定証の区分を確認します）



同意の方法

1. マイナンバーカードで受診：顔認証付きカードリーダーで情報提供に同意
2. 健康保険証で受診：口頭で情報提供に同意

その他、こんなメリットがあります。

- 確定申告の医療費控除用に医療費通知情報を確認できます。（2021年9月受診分以降より）
（マイナポータルからe-Taxに情報連携しオンラインで完結）
- ご自身の特定健診や薬の情報をマイナポータルで閲覧できます。

<参考> 旭化成健保加入者のマイナンバーカードの健康保険証利用登録状況（2022年1月時点） 本人：8% 家族：5%

家族が就職したら・・・？

家族に異動があったらすみやかに手続きをしてください！

4月から5月にかけては就職等の異動シーズンです。就職により家族が勤務先での健康保険に加入された場合は、ただちに旭化成健保の扶養を外す手続きをお願いします。



こんな勘違いをしていませんか？どちらも認められません



- 就職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た。
※新しい保険証が届くまでの間に医療機関を受診する場合は、いったん全額医療費をお支払いいただいたのち、新しく加入した健保へ請求していただけます。
- 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加入資格が取り消されていると思っていた。

お願い

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しなくても大丈夫」は認められません。速やかに会社経由で、扶養家族異動申請の手続き・保険証の返却をお願いします。

注意

扶養を外す手続きや保険証返却の遅延により、健康保険組合負担分の医療費が発生した場合は医療費の返還をしていただくこととなります。

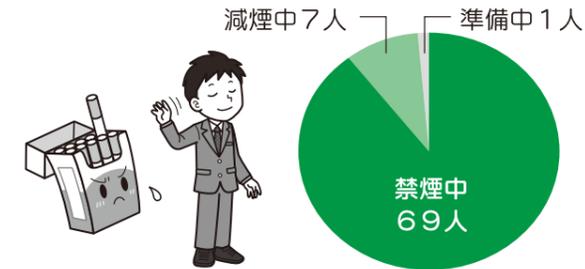
家族に異動があった場合のお問合せ先・・・

- 持株会社・事業会社社員（事象申請システムよりお手続きください）
人事給与サポート室 内線：892-2411 外線：0982-22-2411
フリーコール：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 フリーコール：0120-290-053

従業員対象

第3弾(2021年度)禁煙チャレンジャーの進捗報告!!

10月に募集しました「※オンライン禁煙プログラム」チャレンジャー77名は、3月(開始4~5か月後)時点で、約90%の方が禁煙しています。(最終は6月)



最後までチャレンジ継続を!!!
サポーターの方、
応援お願いいたします!

※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(貼り薬)が自宅等に送付されます。飲み薬が出荷保留中のため、今回は貼り薬のみが処方されました。

☆朗報 第4弾開催決定!! 7月募集予定です。
5月にご案内いたしますので、楽しみに!

職場の健康づくり

ルネサンス健康づくりプログラム(職場)の2021年度実施報告!!

終了後のアンケートでは、「とても満足・満足」が82%、「来年度開催希望」が90%と好評です。

| 実施プログラム | オンライン | 出張 |
|----------------------|-------|----|
| カラダかわるセミナー | 3 | |
| 心のリラクゼーション | 1 | |
| アディダスファンクショナルシェイプアップ | 2 | |
| カラダ喜び骨格調整 | 1 | 1 |
| ヨガでリラクセス | 2 | |
| 機能改善ストレッチ | 1 | 1 |
| 脳と体のリフレッシュ | 1 | |
| メンタルタフネスセミナー | 1 | |
| 転倒リスク測定 | | 1 |
| 加速度脈波測定 | | 1 |
| 計 | 12 | 4 |

旭化成アドバンス福井株式会社

オンラインプログラム

テーマ：「ヨガでリラクセス」 時間：14:00~15:00

内容：疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験



実施地区：富士(労組含む)、水島、大阪労組、岩国、旭エスケービー、旭化成メタルズ、旭化成アドバンス福井

*コロナ禍のため出張キャンセル2件(守山、筑紫野労組)

★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)です。詳細は弊健保HPをご覧ください。

今年度は新プログラムが3個追加されます! 2022年度までの3か年の事業のため、今年度の実施状況等を見て、来年度以降の取り組みを考えます。ぜひご利用ください!!!





先生！
アサッポー！
教えて！
その1

健康づくりに役立つポータルサイト MY HEALTH WEB が始まります！

6月下旬
導入予定！！

お楽しみに！

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

医療費のお知らせは
こちらで確認できます

毎日が楽しくなる♪めざせ「健康マスター」！！

コンテンツ内容



公式キャラクター
「ヘロンくん」

こんなことが、できるようになります！！

医療費情報をいつでも確認

- ※医療費明細が確認でき、印刷や保存ができます
- ※医療費控除申告用通知(データ)をそのまま紙申告・電子申告(e-Tax)に利用できます



獲得ポイントに応じて商品をGET!

- ※ログイン回数、各種機能利用等に応じてポイントを付与。たまったポイントを血压計や生活用品、電子マネー等に交換できます



特定健診結果を チェック

- ※結果に応じたアドバイスやコメントが確認できます



健保からのお知らせを確認

- ※アプリをインストールすれば、家族健診やインフルエンザ予防接種費用補助開始等のお知らせがPUSH通知で届きます



MYバイタル機能で 健康管理

- ※体重、歩数、血压の登録機能で日々の健康管理ができます



上記のほか健康情報の掲載やウォーキングイベント等楽しい企画がいっぱい！
6月上旬に、メールまたはPR用紙にてご案内いたしますので、お楽しみに！

さびない体をつくる!
いそどり野菜のカラフルレシピ

料理制作・監修 中津川かおり
(管理栄養士)

撮影：原 ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

爽やかなカレー風味と
バジルの香りが食欲をそそる

鶏肉のカレー ガパオ風

色とりどりの野菜に秘められた
「ファイトケミカル」に注目!

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心がけましょう。

赤 ● 橙 ● 黄 ● 緑 ● 紫 ● 白 ● 黒 ●



1人分

エネルギー
187kcal
塩分
1.8g

材料 (2人分)
玉ねぎ…………… 1/4個(50g)
パプリカ(赤、黄) …… 各1/4個
鶏もも肉…………… 150g
にんにく…………… 1/2かけ
オリーブ油…………… 小さじ2
塩、こしょう…………… 少々
A カレー粉…………… 小さじ2/3
ナンプラー…………… 小さじ1
オイスターソース…………… 大さじ1/2
バジルの葉…………… 5～6枚
レタス…………… 適量

作り方
①玉ねぎ、パプリカ、鶏肉はそれぞれ1.5cm角に切る。にんにくは薄切りにする。
②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて中火にかけ、香りが出たら鶏肉を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、パプリカを加えて炒め、塩、こしょうを振る。
③②にAを入れて調味し、最後にちぎったバジルを加えて軽く炒め合わせる。
④レタスの上に、③を盛りつける。

黄パプリカ



ゼアキサンチン

黄パプリカに含まれる**ゼアキサンチン**は緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイドの一種。眼の病気の予防に役立つとされている成分です。

赤パプリカ



カプサンチン

赤パプリカの色素に含まれる**カプサンチン**は、抗酸化力があることから、生活習慣病の予防や老化予防に効果があると期待されています。



profile

なかつがわ かおり food studio mamma主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修士。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかたん! 日本の料理』『はじめてでもかたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。

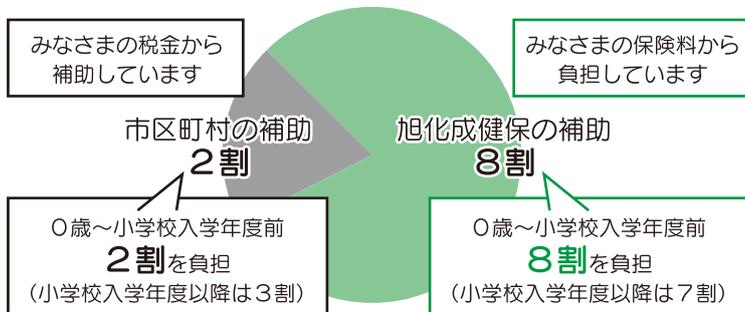


子どもの医療費を節約しよう!

子どもの医療費はタダではありません

お子さんが医療機関を受診したり、薬局で薬をもらうとき、会計時に支払いがまったくないことがあります。そのため、子どもの医療費はタダだと誤解している人がいます。しかし実際には子どもの受診にも医療費が発生しています。

【子どもの医療費と医療費助成の仕組み】



医療費は旭化成健康保険組合が8割（小学校入学以降は7割）を負担し、残り2割（小学校入学以降は3割）は自己負担となります。自己負担部分は市区町村が補助を行っている場合が多くみられます。（市区町村により補助内容は相違あり：一部自己負担、世帯主所得制限、対象年齢の違い等）健康保険組合が負担する医療費の財源は主にみなさまの保険料です。市区町村の補助の財源は税金です。タダだからと気軽に受診していると医療費が増えてしまい結果的には「保険料の引き上げ」や「増税」という形で家計にはね返ってきます。

【6歳未満の乳幼児の時間外加算】

| 診療時間内の受診がおすすめです。 | 診療時間内の場合 | | 診療時間外の場合 | |
|------------------------|-----------------|----------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| | 乳幼児加算 | 時間外加算 おおむね6時～8時、 18時～22時 土曜8時前と正午以降 | 休日加算 日曜・祝日・年末年始 | 深夜加算 22時～6時 |
| 初診料 2,880円 (2,880円) | +750円 (加算なし) | +2,000円 (+850円) | +3,650円 (+2,500円) | +6,950円 (+4,800円) |
| 再診料 730円 (730円) | +380円 (加算なし) | +1,350円 (+650円) | +2,600円 (+1,900円) | +5,900円 (+4,200円) |

※()内の医療費は6歳以上の金額です。 ※「乳幼児加算」「時間外加算」「休日加算」「深夜加算」を算定する場合は算定しません。

【安易な受診に注意しましょう】

支払いがないと節約の感覚がなくなり、安易に休日や夜間に受診をしてしまいがちです。休日や夜間の子どもの救急外来受診の9割以上が‘軽症’であるといわれています。お子さんのこととなると不安になる気持ちはわかりますが「とにかく病院へ」と駆け込むケースが増えると、本当に急を要する重症患者の治療が手遅れになる恐れもあります。明らかに緊急を要する場合を除いて、平日の診療時間内に受診が可能であるか検討しましょう。

【子どもの医療費を節約しましょう】

- 加算のつかない「平日・昼間の受診」を心がけましょう
- 夜間・休日に受診するか迷ったらホームページや電話相談を活用しましょう
日本小児科学会／こどもの救急 ホームページ <http://kodomo-qq.jp>
「こども医療でんわ相談#8000」のサイトをご覧ください。

