

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



①

- ・2023年度予算のお知らせ
- ・介護保険料について
- ・主な保健事業の内容

ASAPPY Emi

②

健保インフォメーション

- ・手続きはお済みですか？
(ご家族の就職や住所変更など)
- ・傷病手当金・出産手当金の業務委託を始めました
- ・マイナンバーカードの健康保険証利用の
申込みについて
- ・健康保険法改正のお知らせ

③

教えてアサッピー先生（その1）
保健事業カレンダー
どんどん活用しよう健保の保健事業

ASAPPY Sachi

④

教えてアサッピー先生（その2）

- ・第4弾禁煙チャレンジ最終報告 &
第5弾禁煙チャレンジ募集について
- ・ルネサンス健康づくりプログラム（職場）の
2022年度実施状況について

⑤

ヘルシークッキング
生活習慣病改善サポートレシピ
オクラとわかめの豚肉巻き

ASAPPY Kou

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

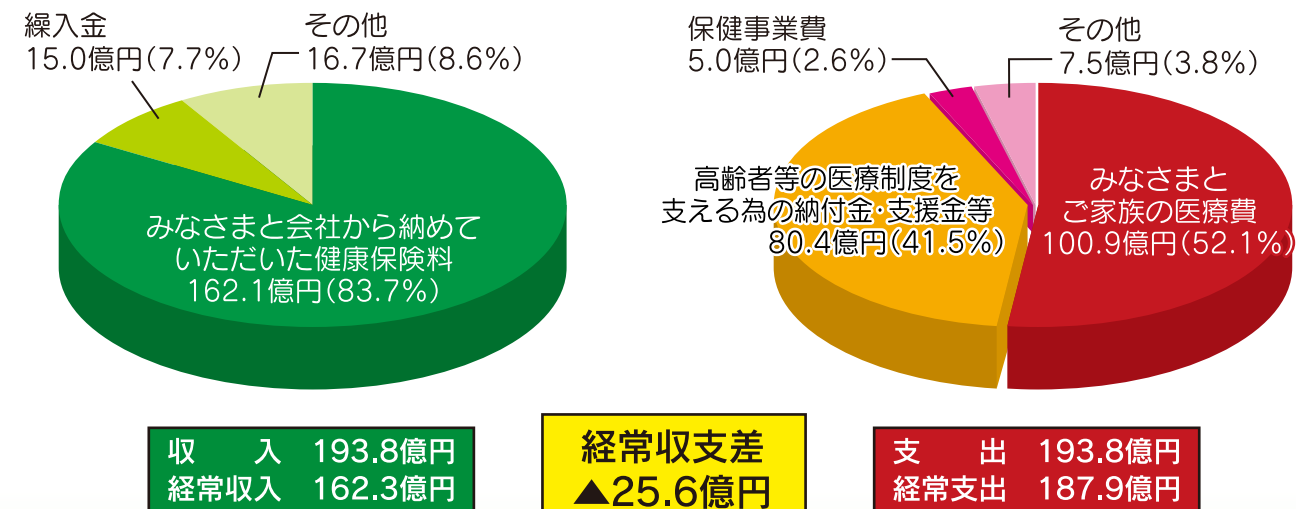
経常収支差は大幅な赤字予算でさらに厳しい健保財政へ

3月1日に行われました第257回組合会において、2023年度の予算が、決議・承認されました。

一般保険料

賞与減による保険料の減収、人員増および単価増による保険給付費の増により単年度経常収支差で約▲25.6億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、後期高齢者（75歳以上）が増えることにより、健保財政に大きく影響するとみられます。



収入のポイント (対前年度)

- 保険料 前年度決算見込に比べ2.1億円の減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15.0億円を繰り入れます。

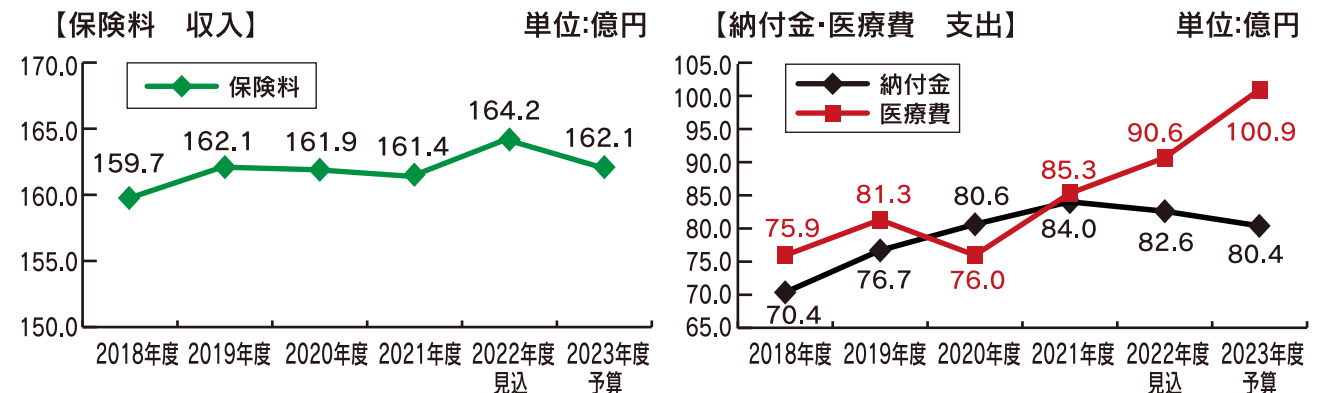
支出のポイント (対前年度)

- 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9.8%増の見込みとなるため、10.3億円の増加予算です。
- 保健事業 巡回健診地区拡大により、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	29,748人
平均標準報酬月額	436,386円
被保険者の平均年齢	43.35歳
扶養率(被保険者1人当り)	0.99人

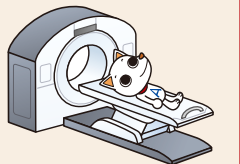
年度別決算状況推移



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)
- 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)
- 前期高齢者(家族)健康支援
- PETがん検診費用補助
- インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助
- 電話健康相談「みんなの家庭の医学」
- 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)掲載
- 健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」の運用(医療費明細、健診結果、ジェネリック差額通知、支給決定通知の閲覧、補助金申請、ウォーキングイベント、各種お知らせ発信等)
- 育児情報紙「赤ちゃんとう！」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)	24.1億円
	繰越金、他	3.1億円
	収入合計	27.2億円

支出	介護納付金	22.0億円
	次年度繰越金、他	5.2億円
	支出合計	27.2億円

予算の基礎数値

介護保険料率	1.81%
第2号被保険者数	15,470人
平均標準報酬月額	484,607円

収入のポイント (対前年度)

- 保険料 賞与減により、前年度決算見込に比べ、0.4億円の減収を見込んでいます。

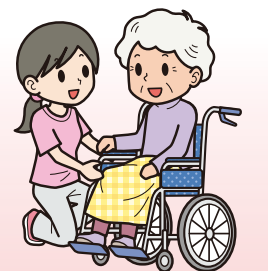
支出のポイント (対前年度)

- 納付金 2年前に概算にて納付した納付金を精算し、0.5億円の増加を見込んでいます。
※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、(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～65歳未満の健保加入者
- ②40歳以上65歳未満の扶養家族を有する40歳未満の健保加入者
- ③40歳以上65歳未満の扶養家族を有する65歳以上の健保加入者

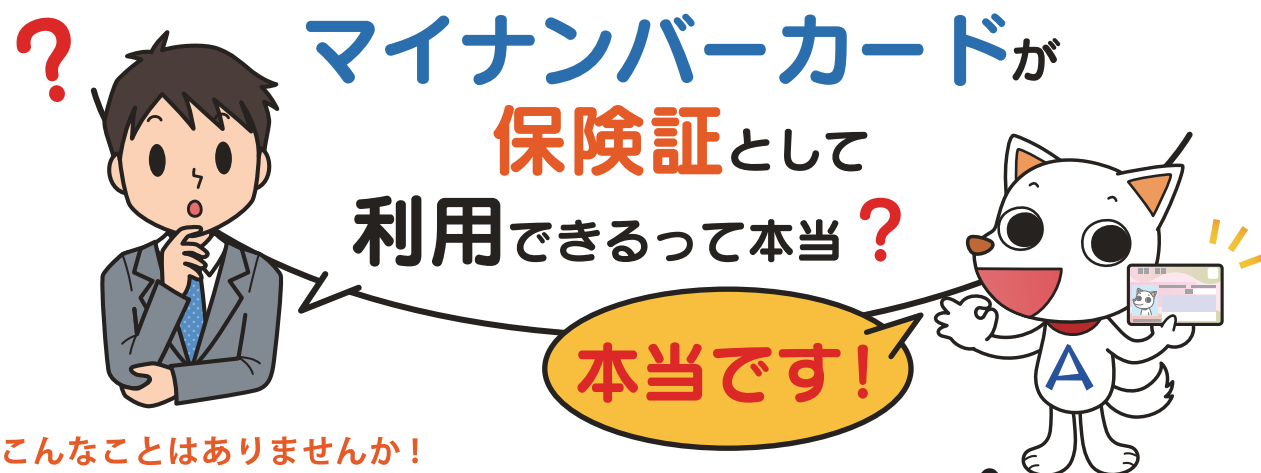




健保インフォメーション

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

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・薬局が限度額認定証の区分を確認します）

同意の方法(1 または 2)

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

その他に、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（2023年4月時点）
本人：51% 家族：49%



☆健康保険法改正のお知らせ

2023年4月から出産育児一時金の支給額が変更されました。

法改正前	2023年3月31日までの出産	法改正後	2023年4月1日以降の出産
1児につき 42万円		1児につき 50万円	
内訳		内訳	
出産育児一時金	40万8千円	出産育児一時金	48万8千円
産科医療補償制度※	1万2千円	産科医療補償制度※	1万2千円



※産科医療補償制度とは お産をしたときに何らかの理由で、重度脳性麻痺となった赤ちゃんとそのご家族のことを考えた補償制度
・産科医療補償制度対象外の出産は、出産育児一時金のみの支給となります。

☆手続きはお済みですか？（ご家族の就職や住所変更など）

ご家族が就職したら

春は就職のシーズンです。お子様の就職など、扶養家族に異動が生じたときはすみやかに扶養抹消のお手続きをお願いします。

注意

- ・扶養抹消の手続きや保険証返却の遅延により、健康保険組合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になります。後日、健康保険組合から請求書が届きます。
- ・新しい保険証が届くまでの間に医療機関を受診する際はいったん医療費の全額をお支払いください。その後、新しい健康保険組合へ請求ができます。（手続きの詳細は新しい健康保険組合へお問い合わせをお願いします。）

※就職以外でも結婚したとき、死亡したとき、収入が多くなった時などは扶養を外す手続きが必要です。



住所が変わったら

転勤等により住所が変わった場合は必ずお手続きをお願いします。ご家族と別居になった場合は、ご家族の住所も登録してください。住所変更の手続きがされないと健康保険組合からの大切なお知らせが届かない場合があります。

家族に異動・住所変更等が発生した場合のお問合せ先

- 旭化成・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 フリーダイヤル：0120-290-053



☆傷病手当金・出産手当金の業務委託を始めました。

旭化成健康保険組合給付金の業務を一部、外部委託していましたが、4月より傷病手当金・出産手当金の給付金についても業務委託を開始しました。これにより傷病手当金の支給タイミングが従来よりひと月遅れることになります。

委託前	例) 4月1日～30日まで請求	→	最短で5月支払給与で給付 退職者・任意継続者は5月末日口座振込
委託後	例) 4月1日～30日まで請求	→	最短で6月支払給与で給付 退職者・任意継続者は6月末日口座振込

申請書提出先

在職者：これまで通り会社へ
退職者・任意継続者：下記委託先へ
株式会社バリュー HR 健保事務処理センター 旭化成健康保険組合担当
住 所：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-21-12 S-FRONT 代々木 2F
TEL：03-6709-8029 Eメール：info-akkenpo@valuehr.co



2023年度 保 健 事 業 カ レ ン ダ ー

どんどん活用しよう健保の保健事業!

※対象者は当健保加入者ですが、
限定される場合は備考に記載しております。
なお、詳細は旭化成健康保険組合 HP をご覧ください。



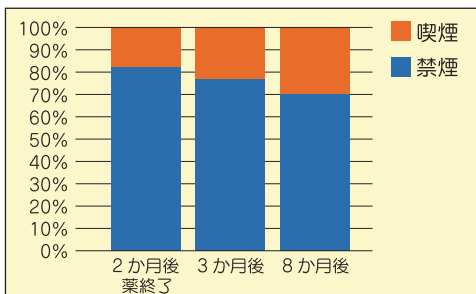
項 目	実施月												備考（対象者、補助金額等）
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
マイヘルスウェブ 	通 年												利用対象 ：被保険者、配偶者(夫・妻)及び 40 歳以上 75 歳未満の家族 内 容 ：医療費明細、健診結果閲覧、ジェネリック差額通知、健康情報、健保からのお知らせ、ウォーキングイベント等
インフルエンザ 予防接種費用補助 												3/15	補 助 額 ：1人上限 1,000 円 / 年度 申請方法 ：被保険者がマイヘルスウェブから申請 接種期間 ：4月 1 日～翌年 2 月末 申請期間 ：10月 1 日～翌年 3 月 15 日まで
家族健康診断 			案内 発送									3/15	対 象 ：配偶者(夫・妻)及び 40 歳以上 75 歳未満の家族 補 助 額 ：15,000 円 (15,000 円以下は実費相当) / 年度 6 月案内発送 受診期間 ：4月 1 日～翌年 2 月末 申請期間 ：4月 1 日～翌年 3 月 15 日まで
任意継続 被保険者健康診断 			案内 発送									3/15	補 助 額 ：25,000 円 (25,000 円以下は実費相当) / 年度 6 月案内発送 受診期間 ：4月 1 日～翌年 2 月末 申請期間 ：4月 1 日～翌年 3 月 15 日まで
肺炎球菌 予防接種費用補助 	通 年												対 象 ：65 歳以上 補 助 額 ：1 人上限 3,000 円 (5 年に 1 回)
PET がん検診 	通 年												対 象 ：被保険者とその配偶者 補 助 額 ：1 人 30,000 円 / 年度
育児情報誌 「赤ちゃんと!」配付 	通 年												第 1 子誕生時(希望者にはさらに 11 ヶ月間無料配付)
禁煙支援 					募集								オンライン禁煙外来 (1 回) 実施期間 ：8 ヶ月間 内 容 ：2 ヶ月間禁煙補助薬を使用し、その後 6 ヶ月間メールにて近況報告 対 象 ：被保険者、配偶者(夫・妻)及び 40 歳以上 75 歳未満の家族
ルネサンス 健康づくりプログラム 	通 年												対 象 ：従業員 補 助 額 ：地区、事業所、部場等の単位で 30 万円上限 / 年度
スポーツクラブ ルネサンス法人会員 	通 年												対 象 ：15 歳以上
からだ・こころの健康相談 	通 年												みんなの家庭の医学（電話、メール相談、家庭の医学閲覧等）
在宅介護支援 	通 年												対 象 ：介護保険制度で「要支援」または「要介護」と認定された在宅の扶養家族 内 容 ：介護保険の上限額を超えた支援や介護保険適用外のおむつの代金等の 70%を補助 補 助 額 ：上限 10 万円 / 年度 事前に申請が必要



オンライン禁煙プログラム

第4弾禁煙チャレンジ最終報告 & 第5弾禁煙チャレンジ募集について

第4弾(2022年度)禁煙チャレンジ71名の禁煙結果について



第4弾チャレンジャーの皆さま長期間お疲れさまでした!

これまでのチャレンジャーの方から

☆成功: 貼り薬の使用を開始して1本も吸っていません。

8月28日(ヤニヤメタ)から始めました!

☆成功: 禁煙から再喫煙⇒再度禁煙にチャレンジし禁煙できました!

☆失敗: 2~3か月後まで禁煙継続⇒酒席でこの時だけと軽い気持ちで購入、翌日も購入... 徐々に元の状態に戻りました。



朗報 第5弾禁煙チャレンジャーを募集します!!!

今回より健保加入の従業員だけでなく、家族の方も対象に募集します。

募集・申込: 2023年7月7日(金) 昼の12時~7月27日(木)

募集人数: 健保加入従業員90人、家族*10人 ♪先着順です

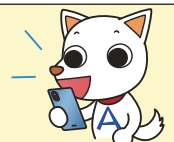
※健保加入の配偶者・40歳以上ご家族

この機会をお見逃しなく!!!

詳細は
健保HPを
ご覧ください

ご自身のスマホを使用し、web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。

治療終了後6か月間アプリで進捗回答



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2022年度実施状況について

終了後のアンケートでは、「とても満足・満足」が90%、「来年度開催希望」が80%と好評です。

実施地区、事業所(略称)

富士(支社、ファーマ)、水島(モノマー、テナック)、メタルズ、鈴鹿、パックス、守山、東京(ファーマ)、大阪労組、大仁労組、旭エスケービー、アドバンス福井、筑紫野、カラーテック、千葉工場

実施プログラム	オンライン	出張
機能改善ストレッチ	5	3
からだマネジメントセミナー	3	
心のリラクセーション	2	
スリープタフネスセミナー	2	
ヨガでリラックス	2	
脳と体のリフレッシュエクササイズ	2	
Renaissance Active Move ~運動不足解消メソッド~	2	
ミニボールレッスン	2	
VDT疲労改善	2	
カラダ喜ぶ骨格調整	1	1
転倒災害予防のための 「からだチェック&エクササイズ」※10月追加	1	
計	24	4

守山製造所 オンラインプログラム

「こころのリラクセーション~自律神経編~」

時間: 16:00~17:00



※他に「ヨガでリラックス」「転倒災害予防プログラム」実施

2022年度までの事業でしたが、好評のため2023年度も実施します。ぜひご活用ください!!!



★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。詳細は健保HPをご覧ください。

健診の数値が
気になりだしたら

生活習慣病改善サポートレシピ

毎日の食事、少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康メニューに。

ポイントを押さえて、おいしく、健康的な食生活を送りましょう。

監修 新谷友里江（料理家・管理栄養士） 撮影 武井メグミ スタyling 宮沢ゆか

血糖値の
改善に

“ヘルシー志向”で楽しい食感！
お肉で巻くから満足できる食べ応え

オクラとわかめの豚肉巻き

1人分 エネルギー 324kcal 食塩相当量 2.4g

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 …… 8枚(200g)
塩 …… 小さじ 1/4
こしょう …… 少々
オクラ …… 8本
わかめ(乾燥) …… 大さじ 2
サラダ油 …… 小さじ 1
A
梅肉 …… 大さじ 1
しょうゆ …… 小さじ 1
砂糖 …… 小さじ 1/2
ごま油 …… 小さじ 1
グリーンカール …… 適量

作り方

- ① 豚肉は塩、こしょうをふる。オクラはガクを取る。わかめは水で戻す。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 豚肉にオクラ1本とわかめ1/8量をのせてくるくると巻く。残りも同様に巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、3～4分ほど転がしながら全体に火を通す。食べやすく切って盛りつけ、Aをかけてグリーンカールを添える。



血糖値改善につながる けんこうPOINT

オクラやわかめには、腸の動きを活発にしたり、老廃物の排出を助けたりする食物繊維がたっぷり。そのうち水溶性食物繊維は、糖質の吸収を抑えて食後血糖値の上昇を緩やかにする働きがあるので、血糖値の改善が期待できます。



Profile
新谷友里江
にいやゆりえ

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。著書に『忙しい日のできたてごはんがレンジだけでできちゃった100』（主婦の友社）など多数。

記事提供：(株) 社会保険出版社