

アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

Animato

健保情報誌

2021

爽秋

No.233

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

- ・2020年度決算のお知らせ
- ・公告 議員改選について

P.4~5

健保インフォメーション

- ・健康診断の受診・予約は済んでいますか？
- ・インフルエンザ予防接種補助金申請が始まります
- ・第2弾禁煙チャレンジャーの禁煙状況最終報告!!
- ・傷病手当金に関する法改正

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN



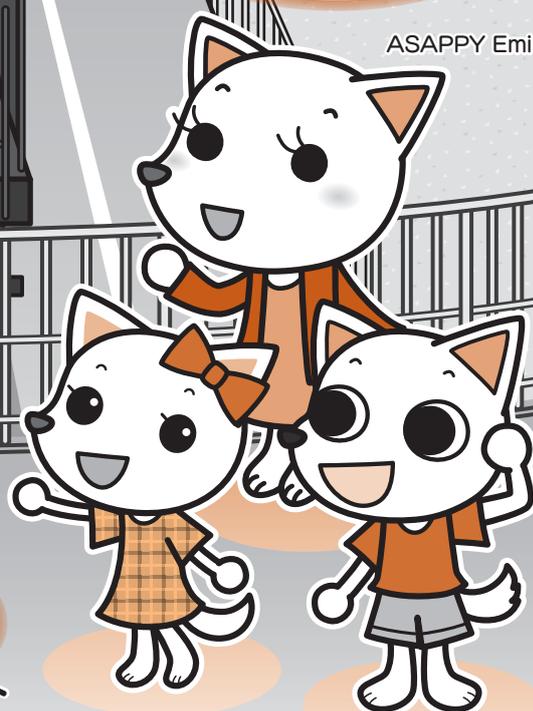
埼玉(鉄道博物館)

P.6

- 教えてアサッピー先生(その1)
- ・柔道整復師のかしこいかり方

- P.7 ヘルシークッキング
- トマト入り
- カレー麻婆豆腐

ASAPPY Emi



ASAPPY Sachi

ASAPPY Kou

P.8

教えてアサッピー先生(その2)

- ・ご家族対象特定保健指導

ここに

あさひ2・2チャレンジスタート

ご家庭へ本誌をお持ち帰りください

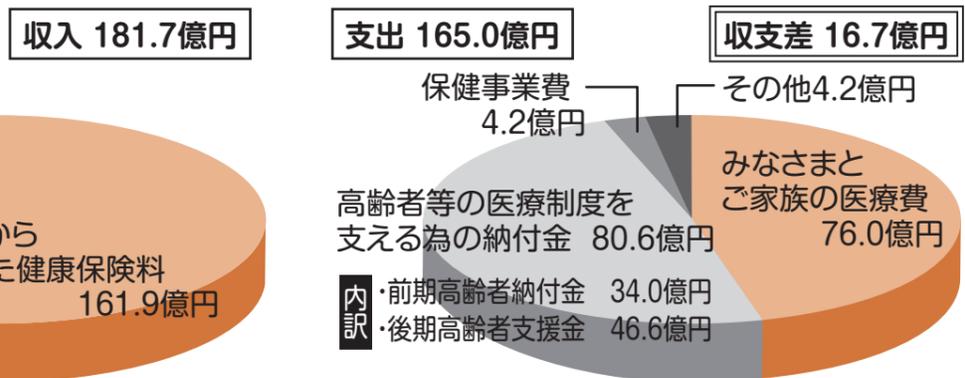
皆さまにとって大切な健保の情報が含まれていますので、ご家族でご覧ください。

決算のお知らせ

経常収支 8.5百万円の赤字

2021年7月16日開催の第252回組合会において2020年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。
 2020年度の決算は8.5百万円の経常収支赤字となり、前年度決算時に比べ約1.2億円赤字幅が減少しました。減少の主な理由は、新型コロナウイルスの影響による、被保険者一人当たりの保険給付費減によるものです。
 医療費および高齢者拠出金は年々急増することが予想され、財政改善への道のりは非常に厳しい状況が続きます。
 この様な状況をご理解いただき、今後とも健康管理にご留意いただくと共に、健康保険組合の事業運営にご協力をいただけますようよろしくお願いいたします。

一般勘定



経常収支差 ▲8.5百万円

■経常収入 16,205百万円 (収入より、繰越金、国庫補助金収入(国からの補助金)等を除いたもの)

■経常支出 16,213百万円 (財政調整事業拠出金(健保連補助金の財源)等を除いたもの)

収入のポイント(対前年度)

◆平均標報・標準賞与額減により、保険料収入は18百万円の減収となった。

基礎データ

被保険者数	29,025人
平均標準報酬月額	429,613円
扶養率	1.02人
健康保険料率	8%

支出のポイント(対前年度)

◆医療費等の保険給付費は、被保険者1人当たりの金額が23,197円減少したため、総額5.3億円減となった。

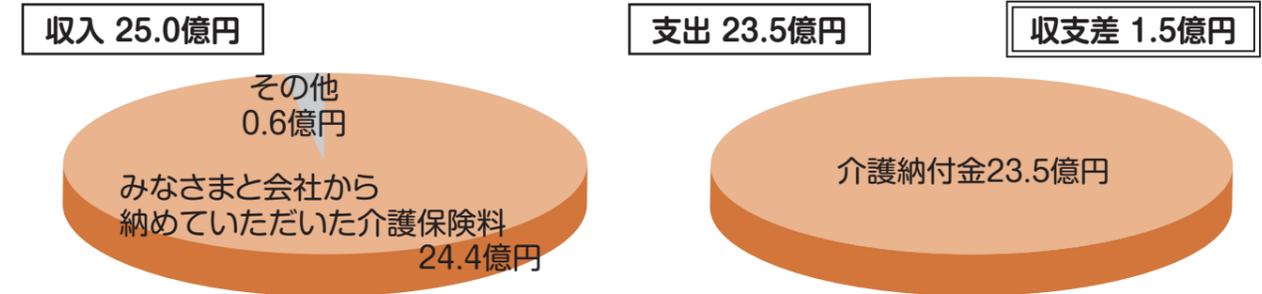
被保険者1人当りの医療費
 2019年度 284,900円
 2020年度 261,703円 対前年8.14%減

◆国へ納める納付金等は4.0億円増となった。

被保険者1人当りの納付金
 2019年度 268,690円
 2020年度 277,812円 対前年3.39%増

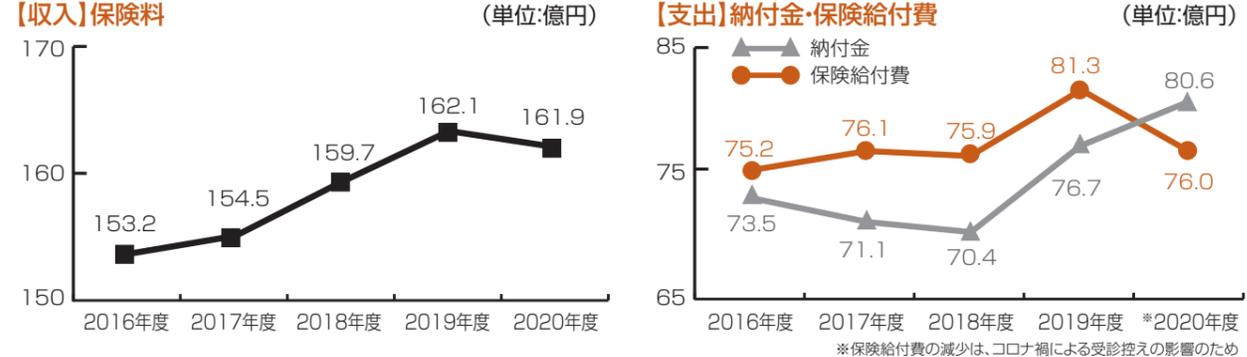
介護勘定(40歳以上65歳未満)

介護納付金の増額に伴い、介護保険料率を0.25%引き上げ1.81%とし、収入の確保を行った。収支差引額は1.5億円となり、0.6億円は2020年度に繰越し、0.9億円は準備金に積み立てた。



◆国へ納める納付金額は、2.7億円の増 (第2号被保険者1人当り納付金額は140,398円)
 ※保険料率:昨年度(2019年度) → 1.56%

年度別決算状況推移



主な保健事業の内容

疾病予防・特定健康診査・特定保健指導

- 定期健康診断22,776人、各種がん検診・追加検査50,253人(麻疹風疹抗体検査含)、歯科検診132人、人間ドック2,671人の費用補助
- 従業員特定保健指導等の実施 1,645人(内訳:積極的支援657人、動機付け支援583人、生活習慣病支援405人)
- 家族健診(特定健診を含む) 4,662人、任意継続本人健診(特定健診を含む) 312人
- 家族・任意継続本人へがん検診受診啓発資料配付12,500人
- PETがん検診59人
- 従業員禁煙支援プログラム(第2弾):オンライン68人、サポーター93人
- 職場健康づくりオンラインプログラム(新規):申込8件中実施6件(2件は2021年度実施予定)
- 家族特定健診受診者への「健康年齢通知」3,373人
- 家族生活習慣病要治療者・特定保健指導対象者等へのスマホ利用保健指導133人
- 家族前期高齢者健康支援:電話健康支援54人、健康情報提供等575人
- 電話健康相談405件(内メンタルヘルス相談131件)
- インフルエンザ予防接種の費用補助17,750人
- 高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助56人

保健指導宣伝

- ・健保情報誌「アニマート」(新緑号、爽秋号、新春号)配布
- ・「医療費と給付金支給額のお知らせ」偶数月配付
- ・育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」配付:第1子誕生の家庭414人(延2,012件)
- ・ジェネリック医薬品使用促進シール配布:新規加入者対象 差額通知配付977件
- ・任意継続加入時に健康づくり資料配付

公告 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6月1日~2021年11月30日) 2021年6月1日現在

選定議員	理事長 白井 彰 (人事部 人事制度室)	理事 小林 竜介 (旭化成労働組合)
常務理事 吹田 一人 (人事部 人事給与サポート室)	理事 福田 浩司 (旭化成労働組合)	理事 村上 康則 (旭化成労働組合)
理事 猶崎 和弘 (旭化成健康保険組合)	理事 坂田 一成 (旭化成労働組合)	理事 松本 初実 (旭化成ホームズ 人事部)
理事 小山 壽興 (人事部 人事室(スタッフ・研究開発領域))	理事 佐々木 愛 (旭化成労働組合)	
議員 清水 裕之 (健康経営推進室)	議員 日高 昇一 (旭化成労働組合)	
議員 北山 達哉 (旭化成ファーマ 経営統括総務 人事部)	議員 市川 和宏 (旭化成労働組合)	
議員 後藤 綾孝 (人事部 人事室(BM・PP領域))	議員 平山 靖典 (旭化成労働組合)	
★議員 敦 奎利 (人事部 人事制度室(人事制度チーム))	議員 松本 初実 (旭化成ホームズ 人事部)	
監事 友 浩一郎 (経理部 地区経理統括室)		

★変更



健保インフォメーション

kenpo information



ご家族、任意継続
ご本人のみさま

健康診断の受診、予約は済んでいますか？

コロナ禍だからこそ健康チェック！ 感染予防対策に努め、必要な健診は受診を！

多くの健診機関が新型コロナウイルス感染予防対策を実践しています！
受診時には各健診機関が実施している対策へのご協力をお願いいたします。



補助制度概要

※詳細および申請書は、当健保ホームページをご覧ください。

◆対象

- 旭化成健康保険組合被扶養者(家族)のうち
 - ・配偶者(夫・妻)
 - ・40歳以上75歳未満の方
- 任意継続被保険者(ご本人)

※年齢は2022年3月31日での年齢
※受診日に資格を喪失している場合は
補助対象外

◆受診期間

2021年4月1日～2022年2月28日
2022年3月受診分は補助対象外
※受診券の利用も上記期間

◆補助金申請締切

2022年3月15日
旭化成健康保険組合必着(厳守)

10月1日より

インフルエンザ予防接種補助金申請が始まります!!

★申請の締切日は、2022年3月15日(健保必着)です。

〈申請方法〉

1.電子メールでお送りする専用フォームを利用する場合

- ・旭化成グループ標準メールアドレスを持つ方対象
- ・2021年10月下旬に、随時、電子メールでお送りする専用の申請フォームを使用し、同時に印刷する「領収証貼り付け台紙」に領収証(原本)を貼付し健保へ提出
(領収証が届かないと補助できませんので、ご注意ください)

※電子メール対象の方は、原則、電子メールでの申請をお願いいたします。(申請書では、保険証番号や漢字氏名の間違いが発生しており、処理に時間を要しているため)

※在宅勤務の方は、VPNに接続してから送信してください。



2.申請書利用の場合

- ・下記、アドレスより「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を印刷し、必要事項を記入後、裏に領収証(原本)を貼付して、当健保へ提出

- ◆社内標準Web……旭化成グループTOP→関係会社・組合→旭化成健康保険組合→予防接種費用補助→個別申請書
- ◆一般公開用Web……www.asahikasei-kenpo.or.jp/04/index.html

★領収証の不備で多い例(下記の場合は、返却いたしますので、医療機関受診の際には、必ずご確認ください)

- ・接種者の記名漏れ
- ・医療機関の領収印漏れ
- ・「インフルエンザ予防接種」の記載漏れ(「その他」や「保険外」の項目に金額の記載のみでは不十分です)

被扶養者継続確認の実施(外部委託)について

被扶養者資格の継続確認を本年も実施します。
なお、業務の効率化及び新型コロナの影響による在宅勤務を考慮し、外部委託(株法研)によるWEBを利用したオンラインでの確認を行います。
スマートフォンをお持ちの方は、是非オンラインでの確認にご協力をお願いいたします。



第2弾禁煙チャレンジャーの禁煙状況最終報告!!

参加者66名(2020年度7月～3月)の禁煙率は開始4か月後91%、
8か月後でも85%!!

8か月後禁煙者 85%

喫煙者 15%

体験談



禁煙を続けている
Aさん(50代/男性)

喫煙歴24年
喫煙20年→禁煙10年
→喫煙4年(うち2年電子タバコ)

☺️参加しようと思ったきっかけは？

→電子タバコに替えたものの、喫煙可能エリアも稀少となり、この際、断煙しようと思いました。

☺️吸いたくなった時の対処法は？

→薬物投与後、比較的早期に喫煙欲求がなくなり、自然にやめることが出来ました。

☺️禁煙できて一番良かったことは？

→喫煙の為に、喫煙エリア等の空間を探すという不要な時間を使う必要がなくなりました。

☺️喫煙者にひとこと

→魔法の薬の存在に驚かされます。
タバコはなくても何とかできます。



禁煙が中断した
Bさん(50代/男性)

喫煙歴22年
(喫煙10年→禁煙2年→喫煙12年)

4か月経過までは順調に禁煙していたところ、プライベート飲み会でなにげなく、飲み会のみタバコを吸ってみようとした軽い気持ちで購入した結果、翌日も購入して、徐々に購入頻度が増え禁煙できなくなりました。

再チャレンジ
応援しています!



※第3弾禁煙チャレンジはファイザー株式会社による薬剤出荷保留の影響を受け、当初の7月申込・実施が延期となっております。出荷再開次第、募集予定です(2021年8月1日現在)

傷病手当金に関する法改正(2022年1月1日施行)

傷病手当金の支給期間について、その支給を始めた日から通算して1年6か月間支給することになります。
*2020年7月2日以降に支給開始した傷病手当金について適用

【同一疾病に対する支給期間】



改正前

支給開始日から起算して1年6か月を超えない期間支給する。途中出勤等に伴い支給されない期間も含まれる。

改正後

出勤等に伴い傷病手当金が支給されない期間がある場合、その期間を延長し、支給期間が通算して1年6か月に達するまで傷病手当金を支給する。



柔道整復師(接骨院・整骨院)の かしこいかかり方

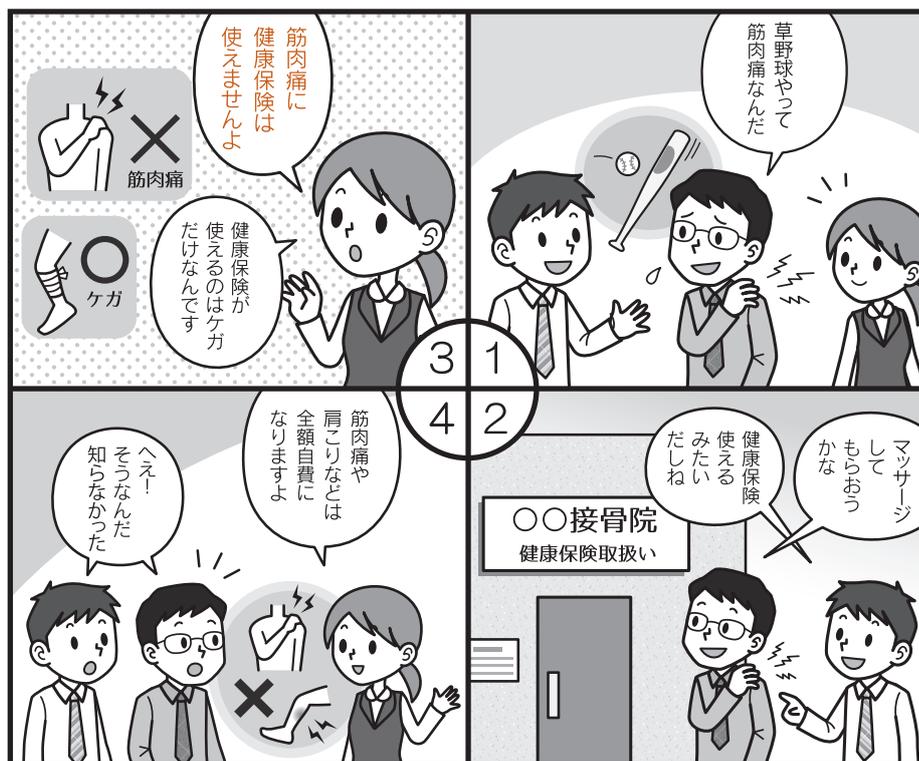
接骨院・整骨院は、皆さんの身近にあり気軽に利用できますが、柔道整復師は医師ではないため、施術の行為が限定されています。そのため、接骨院・整骨院の看板に「保険扱い」と書いてあっても、「健康保険でかかれる負傷のみ健康保険扱い」という意味で、すべての施術が健康保険扱いになるという意味ではありません。

保険証が利用できるとき

- 急性または亜急性の外傷性の打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)
- 骨折・脱臼
(医師の同意が必要、応急処置を除く)

保険証が利用できないとき

- 日常生活での単なる疲れ・肩凝り・腰痛
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 神経痛・リウマチ・五十肩・ヘルニアなどの疾病からくる痛みや凝り
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期にわたる漫然とした施術
- 仕事中や通勤中に起きた負傷(労災保険からの給付)



施術を受けるときの注意点

負傷原因を正しく伝えましょう

- 外傷性の負傷でない場合や、負傷原因が労働災害や通勤災害に該当する場合は、保険証は利用不可。

病院での治療と重複できません

- 同一の負傷について、外科や整形外科などでの治療と柔道整復師の施術を同時期に重複して受けた場合は、原則柔道整復師の施術料は、全額自己負担。
- 複数の接骨院・整骨院での重複受診に注意。同一の負傷について同時期に複数の施術所で施術を受けると、一か所しか健康保険が適用されず、その他の施術料が全額自己負担となる場合あり。

療養費支給申請書は自分で署名しましょう

- 負傷原因・負傷名・日数・金額などをよく確認し、療養費支給申請書の委任欄に自分で署名。

領収証をもらいましょう

- 領収証を必ずもらい、金額に問題がないか確認し、大切に保管。

施術が長期にわたる場合は医師の診断を受けてください。

- 原因が内科的なものも考えられますので、病院・診療所などを受診。

「ついでに他の部分も」とか「家族に付き添ったついでに」といった「ついで」の受診は支給対象外です。



施術内容についてお尋ねすることがあります

医療費の適正化のため、施術日や施術内容等について、委託業者(ガリバー・インターナショナル株)から照会させていただく場合がありますので、照会がありましたら、ご協力をお願いします。



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。



カレールースパイプがポイント

トマト入りカレー麻婆豆腐

材料(2人分)

トマト……………1個	A	みそ……………小さじ1
木綿豆腐……………200g		しょうゆ…小さじ1と1/2
長ねぎ……………1/4本	水……………1/2カップ	片栗粉……………小さじ1と1/2
にんにく……………1/4かけ	片栗粉……………小さじ1と1/2	水……………小さじ3
しょうが……………1/2かけ	水……………小さじ3	ごま油……………小さじ1
豚ひき肉……………50g	ごま油……………小さじ1	みょうが(輪切り)……………適量
サラダ油……………小さじ2	みょうが(輪切り)……………適量	
豆板醤……………小さじ1/3		
カレー粉……………小さじ1		

作り方

- 1 トマトはくし切り、豆腐はさいの目切り、長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、にんにく、しょうが、豆板醤を加えてさらに炒める。カレー粉、豆腐、混ぜ合わせたAを加えて沸騰したら、長ねぎ、トマトを入れて1分ほど煮る。
- 3 片栗粉を水で溶いて②に回し入れ、ひと煮立ちしたらごま油を回し入れる。器に盛り、みょうがを散らす。

1人分
エネルギー
228kcal
塩分 **1.3g**

栄養学



トマト

ビタミンやミネラルが豊富。赤い色素成分のリコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の予防効果が期待できます。酸味のもとクエン酸で、疲労回復効果も。

減塩



カレー粉

カレー粉などの香辛料は、スパイシーな味わいが特徴です。そのため、食塩量を少なくしても、料理全体をパンチのある味に仕上げることができます。

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：
株式会社保険出版



ご家族対象特定保健指導



「あさひ2・2チャレンジ」スタート!

▶ 特定保健指導とは?

メタボリックシンドローム該当および予備群に対して実施する生活習慣改善サポート(ダイエットプログラム)です。

▶ 対象

当健保に加入している40歳以上の方で、2021年度(2021年4月~2022年2月)に受診された特定健診の結果、「動機付け支援」「積極的支援」となった方

▶ 委託先 株式会社ベネフィット・ワン

スマホやパソコンを利用したサポートで

3ヶ月で体重-2kg、腹囲-2cmの減少を目指します!



※体重、腹囲の変化はプログラム開始時点からではなく、健診時の値からです。

以下のコース中から取り組みたいコースをご自身で選択しチャレンジします。

減量サポートグッズコース

※減量サポートグッズはプレゼントです。

A. スマートウォッチ

1日の活動量を把握することで、活動アップにつなげます



B. 体重計+バランスボール

体組成計を使ってセルフモニタリングを行います



C. 低糖質弁当

低糖質でバランスの取れたお弁当を7食セットでお届けします



健康ポイントコース

※3ヶ月後に健診時より体重-2kg、腹囲-2cm達成していない場合はポイントはすべて無効となります

- 体重の計測
- 実践状況の入力でポイント付与
- 体重の減量達成

目標達成後、貯まったポイントをお好きな商品に交換できます



最大5000ポイント貯まります

5000アイテムの中から好きな商品と交換
商品例: シネマペアチケット、お米等



対象者には詳細を別途送付します。
みなさまのチャレンジをお待ちしています!

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 白井 彰 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 TEL0982-22-2900