アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

Animato 健保情報誌

2024 決算号 No.242

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

二次元コードアクセス ケータイサイトもご利用下さい



ドイツ／オクトーバーフェスト（ビールの祭典）

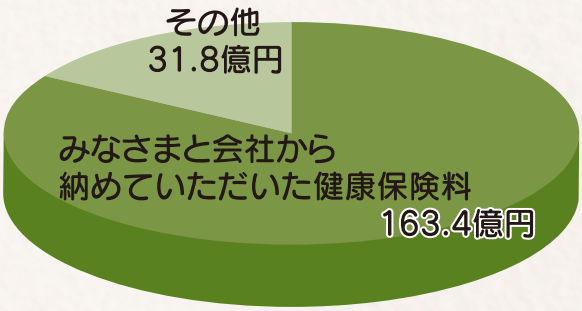
2023年度 決算のお知らせ

経常収支 14.6億円の大幅赤字

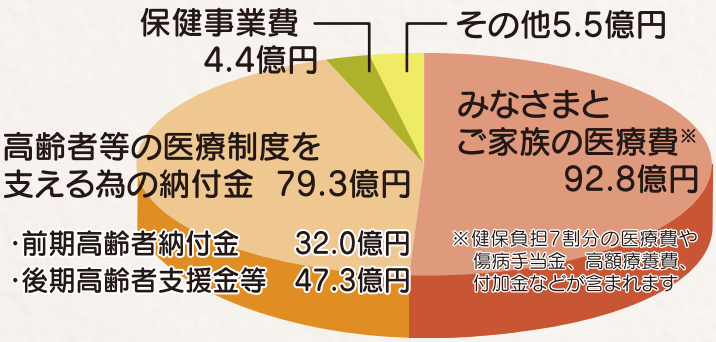
２０２４年７月１９日開催の第２６２回組合会において２０２３年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。
２０２３年度決算は経常収支が１４．６億円と大幅な赤字となり、前年度決算時に比べ約1.1億円赤字幅が悪化しました。悪化の主な要因は、保険料の収入減や保険給付費の大幅な支出によるものです。
毎年増加し続ける医療費および 75 歳以上の後期高齢者急増により拠出金増加が見込まれるため、健保組合財政は非常に悪化し厳しさを増しています。
この様な状況をご理解いただだき、今後とも健康管理にご留意いただくと共に、健康保険組合の事業運営にご協力をいただけますよう、よろしくお願いいたします。

一般勘定

収入 195.2億円



支出 182.0億円



収支差 13.2億円

経常収支差　▲14.6億円

■経常収入　16,362百万円（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　17,821百万円（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）

◆人員減・標準賞与額減により、保険料収入は前年度決算に対し8.8百万円の減収となった。

基礎データ

被保険者数…… 29,296人
平均標準報酬月額…442,744円
扶養率…… 0.99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11,216円増加したため、総額3.2億円増となった。

被保険者1人当りの医療費
2022年度　305,645円
2023年度　316,861円　対前年　3.7%増

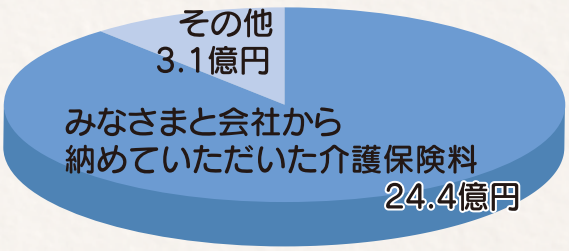
◆国へ納める納付金等は3.2億円減となった。

被保険者1人当りの納付金
2022年度　281,524円
2023年度　270,850円　対前年　3.9%減

介護勘定（40歳以上65歳未満）

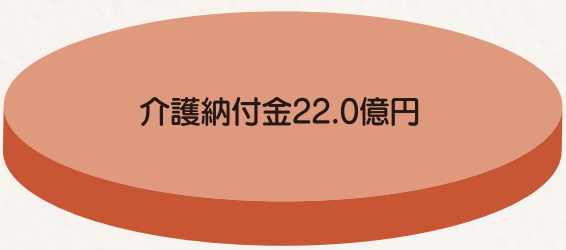
保険料収入は前年度決算に比べ0.2億円の減収となった。
収支差引額は5.5億円となり、4.9億円は2024年度に繰越し0.6億円は準備金に積み立てた。

収入 27.5億円



支出 22.0億円

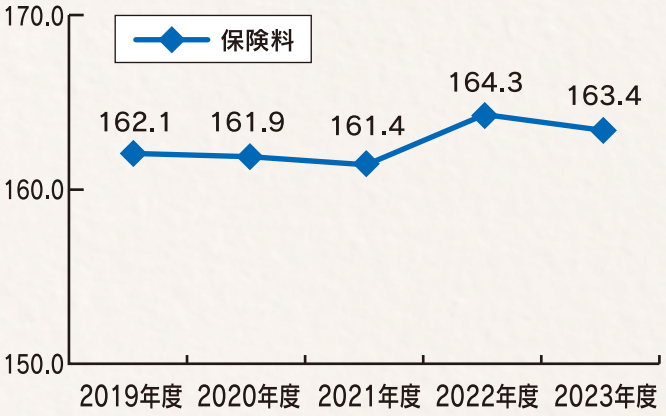
収支差 5.5億円



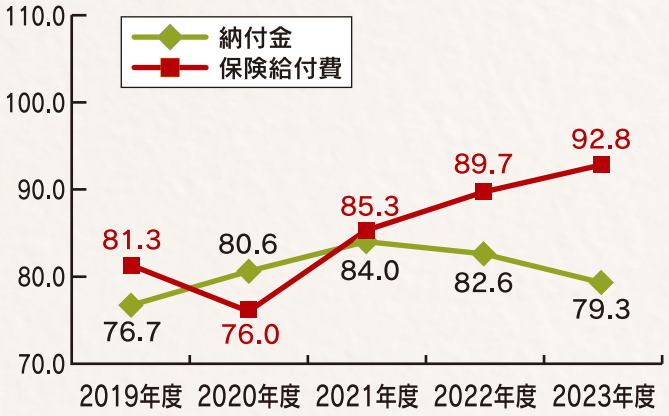
◆第2号被保険者1人当り納付金額は131,016円　※ 保険料率は1.81%(前年度据え置き)

■年度別決算状況推移

【収入】保険料　　単位:億円



【支出】納付金･保険給付費　　単位:億円



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 24,715 人、各種がん検診･追加検査等 41,657 人、歯科検診 1,346 人、人間ドック 2,947 人の費用補助
- ●従業員特定保健指導等の実施
  2,082 人 (内訳:積極的支援 1,036 人、動機付け支援 919 人、生活習慣病支援 127 人)
- ●家族健診(特定健診を含む)4,818 人、任意継続本人健診(特定健診を含む)322 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 76 人
- ●禁煙支援プログラム(第５弾):オンライン102人(被扶養者１人含む)、サポーター 90 人
- ●職場健康づくりプログラム　実施 21 件(オンライン 11 件、出張 10 件)
- ●家族特定保健指導実施 45 人(医療機関 38 人、委託業者 5 人、利用券 2 人)
- ●家族前期高齢者健康支援
  電話･訪問等健康支援 25 人、健康情報提供 2 回(1 回約 580 人)、
  参加型健康づくり支援 2 回(延べ 71 人)
- ●電話相談 402 件(内メンタル 97 件)･WEB 相談 19 件(内メンタル 14 件)･メンタル面談 14 件
- ●インフルエンザ予防接種の費用補助 11,331 人
- ●高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助 59 人



保健指導宣伝

- ・マイヘルスウェブ（登録率32%）
  歩Fes参加者1回目1,452人、2回目1,457人 健康川柳（応募者数:315人 投票者数:388人）
- ・WEB版健保情報誌「アニマート」3回発行（新緑号、爽秋号、新春号）
- ・医療費情報※ をマイヘルスウェブに掲載（毎月更新）
  ※医療費明細、給付金支給明細、ジェネリック医薬品差額情報
- ・育児情報誌「赤ちゃんと!」配付：第1子誕生家庭および継続配付希望者へ（延1,722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
- ・任意継続加入時に健康づくり資料、マイヘルスウェブPR資料配付

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの（手続き方法は裏面）

マイナ保険証 始まっています！



今から使おう！マイナ保険証　なにが変わったの？

メリット1　医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。（本人が同意した場合のみ）



医師の声



Q　オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？

A　多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット2　手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声



Q　オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？

A　申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの？メリット編】

Q なぜ、マイナ保険証によるオンライン資格確認が必要なの？



A 保険証の不正使用の防止や医療従事者の業務負担軽減につながります

マイナ保険証によって迅速な本人確認を行い、ご加入の健保組合におけるあなたの資格情報を把握し、なりすましや不正利用を防止したり、医療機関等の業務効率化を図ることができます。持続可能な医療保険制度を目指していくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードの使い方の詳細は
右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【どうやって使うの？ 実践編】

手続きは簡単! マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするための手続きは？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。
ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

保険証利用の登録はここでできます

スマホで簡単!



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご活用いただけます。



受診時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー



カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!

セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの？ 今すぐできる! 簡単申込み編】

マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。
マイナンバーカード総合サイト▶

健保組合からお伝えしたいこと

健保組合では、誤登録防止のため、マイナンバー紐づけ登録時に、本人確認のため氏名・生年月日に加え住民票住所まで正確に確認する再発防止策を講じています。これらの対策により安心・安全にマイナ保険証がご利用いただけます。**医療機関で受診する際には、マイナ保険証をご利用ください。**
当組合の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。保険証の利用登録がお済みでない場合は、早めに利用登録をお願いします。

参考 保険証の利用登録の状況（令和6年7月16日時点）

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合 **64.6%**

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶【報告と対策】

当健保組合は加入者の皆さまの健康増進を図り、良質で効率的な医療を受けられるよう、
加入者の皆さまの安心・安全実現のために努めてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

バランスUP! 食塩量DOWN!

手早い・簡単・おいしい

ワンプレートごはん

Let's have healthy, balanced plate meals!

料理制作・スタイリング・監修 小川寿美／撮影 廣瀬久哉

手軽に減塩でき、野菜も入ったワンプレートレシピがあなたの健康をおいしくサポートします。



動画でcheck!

作り方のポイントが分かりやすい動画付きレシピです

二次元コードを読みこむと、料理の作り方を動画で見られます。

https://shaho-net.jp/movie/one_plate/06.mp4

動画はコチラ

鶏肉のさっぱりトマトソースカフェボウル

1人分 エネルギー 658kcal 食塩相当量 1.9g

材料(2人分)

- 鶏もも肉……1枚(200g)
- ごぼう……1/2本
- 玉ねぎ……1/4個
- いんげん……4本
- にんにく(みじん切り)……1片分
- A
  - 塩・こしょう……少々
  - 小麦粉……大さじ1
- B
  - カットトマト缶……1/2缶(200g)
  - 水……1/2カップ
  - 黒酢……大さじ2
  - 砂糖……大さじ1・1/2
  - しょうゆ・酒……各大さじ1
- オリーブ油……大さじ1
- ごはん……300g
- パセリ(みじん切り)……大さじ1
- ゆで卵……1個

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切り、Aをまぶす。ごぼうはよく洗ってささがきにし、水に5分さらし、水気を切る。玉ねぎは1cm幅、いんげんはヘタを取り除いて3等分に切る。
2. ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら鶏肉を入れて軽く焼き色がつくまで両面を焼く。ごぼう、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
4. 野菜がしんなりしたら2を加えて、弱火で約8分煮て、いんげんを加えてさらに約5分煮る。
5. ごはんにパセリを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
6. 器に5と4を盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

Point!

黒酢のコクやトマトの酸味、パセリの香りをうまく使って、調味料を控えます。旨味が多く噛み応えのあるごぼうのおかげで満足感アップ!

Profile おがわ ひさみ

管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

記事提供:(株)社会保険出版社

太らない 疲れない 体をつくる

簡単エクササイズ

呼吸を楽にする！

呼吸筋のストレッチ

「呼吸筋」とは、呼吸に関わる筋肉のこと。気付かないうちにこわばってしまった呼吸筋をほぐす運動です。ベッドの中でもできるので朝一番に行う習慣を付けていきましょう。

1 体を横にした状態で、膝をくっつけて両脚をそろえる。両手は、腕を伸ばして体の前でそろえる。





2 上の手を開いて後ろにまわす。目線は指先を追って、頭も同時に回転させる。

3 手が開き切ったら1の位置まで戻す。これを10～20回程度を1セットとして、2～3セットをリズミカルに行う。反対側も同様に行う。



POINT
徐々に可動域が広がって、手が床に近づくようになります。

NG



脚が開く
手の動きと合わせて脚が開いてしまうと、十分に動かせません。膝はそろえたまま行いましょう。



目線が指先を追わない
手だけ動かしてしまうと、首筋などを痛める可能性があります。頭ごと回転させることを意識しましょう。

動画でチェック！

このストレッチを動画で確認できます。下の二次元コードをスマホなどで読み取るかURLを直接入力してください。

https://shaho-net.jp/movie/kantan_exercise/02.mp4

不調を起こしにくい健康的な体は、毎日のエクササイズでつくることができます。ストレッチや筋トレ、有酸素運動などのエクササイズを取り入れて元気に、快適に過ごしましょう！

監修
モデル



フィジカルトレーナー、
米国スポーツ医学会認定運動生理学士
中野ジェームズ修一
なかの　じぇーむずしゅういち

1971年生まれ。メンタルとフィジカルの両面が指導できるトレーナー。パーソナルトレーナーとしてトップアスリートから運動初心者までを指導する他、青山学院大学駅伝チームのトレーナーも務める。東京神楽坂に自身が最高技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。『世界一伸びるストレッチ』（サンマーク出版）など著書多数。

記事提供：(株)社会保険出版社

撮影=泉 健太

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