

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



1

・2024年度決算のお知らせ
・主な保健事業

2

(マイナ保険証)
・保険証廃止に伴う対応のお願い

3

(2日分の野菜レシピ)
・さけの具たくさんアクアパッツア
(動画でcheck!)

4

(簡単エクササイズ)
・歩きやすくなる!
心肺機能向上のための有酸素運動



ASAPPY Sachi

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

ASAPPY Kou

ASAPPY Emi

2024年度 決算のお知らせ

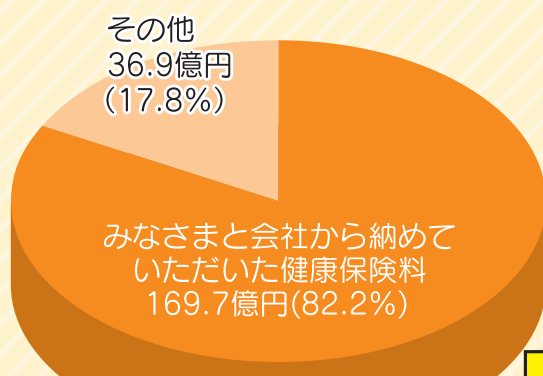
経常収支 12.1億円の赤字決算

2025年7月25日開催の第265回組合会において2024年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

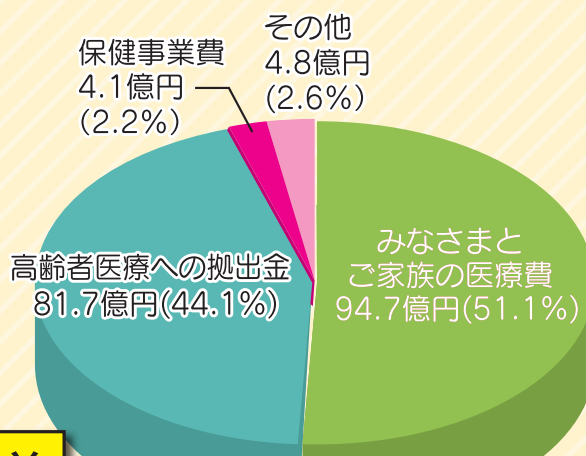
2024年度決算は経常収支が12.1億円と大幅な赤字となり、5年連続での赤字決算となりました。赤字決算の主な要因は、保険給付費の増加および高齢者医療への拠出金の増加によるものです。2025年度には保険料率を80/1000から90/1000へ改定(引上げ)しましたが、毎年増加し続ける医療費および高齢者医療への拠出金が今後も増大することを踏まえると、財政状況は楽観を許さない状況です。

このよう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。

一般保険料



収入 206.6億円
経常収入 170.0億円



支出 185.3億円
経常支出 182.1億円

経常収支差
▲12.1億円

収入のポイント(対前年度)

- 保険料→標準報酬月額増・賞与増により、前年度決算に比べ6.4億円の増収となりました。

支出のポイント(対前年度)

- 保険→一人当たりの保険給付費が9,944円増加したため、給付費総額1.8億円の増となりました。
- 高齢者→前期高齢者納付金は1.5億円の増、後期高齢者支援納付金は0.8億円の増となりました。

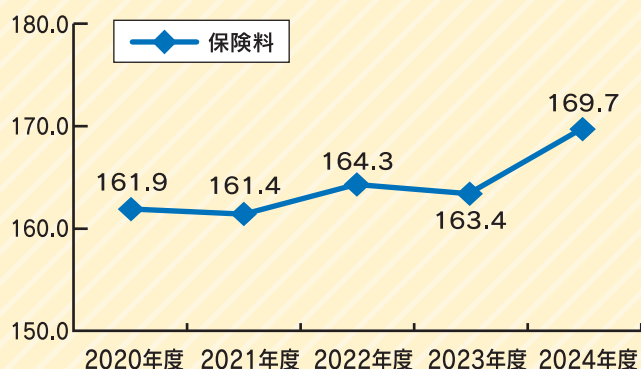
基礎数値

保険料率	8.0%
被保険者数	28,964人
平均標準報酬月額	458,688円
被保険者の平均年齢	43.4歳
扶養率(被保険者1人当)	0.97人

年度別決算状況推移

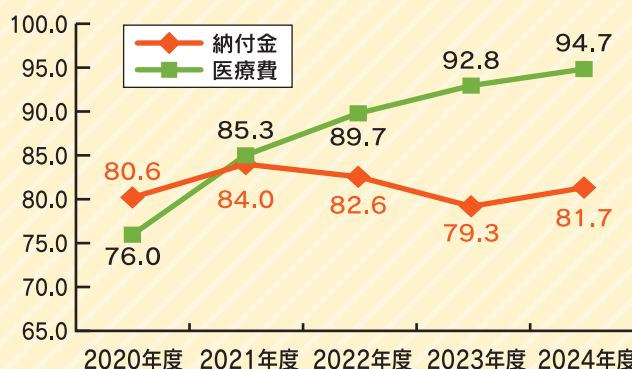
【保険料収入】

単位:億円



【納付金・医療費支出】

単位:億円



収入		支出	
介護保険料 (みなさまと会社から納付)	25.3億円	介護納付金	21.4億円
繰越金	4.9億円		
収入合計	30.2億円	支出合計	21.4億円
収支 8.8億円			

算出の基礎	
介護保険料率	1.81%
第2号被保険者数	15,919人
平均標準報酬月額	511,218円

収入のポイント（対前年度）

- 保険料→平均標準報酬月額および賞与増により前年度決算に比べ0.9億円の増収となりました。

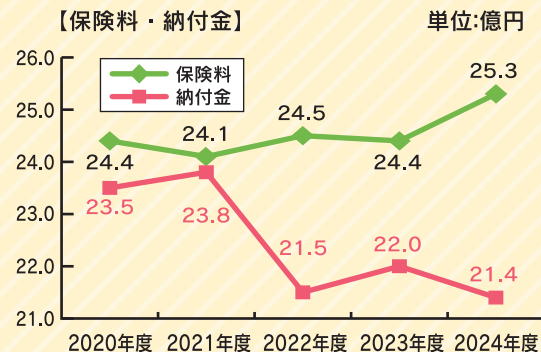
支出のポイント（対前年度）

- 納付金→2年前に概算にて納付した納付金を精算し、0.6億円の減少となりました。

介護保険料の徴収対象者

- ① 40歳～64歳以下の健保加入従業員
- ② 40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
- ③ 40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。



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 23,843人、各種がん検診・追加検査等 39,347人、歯科検診 1,020人、人間ドック 2,970人の費用補助
- 従業員特定保健指導の実施 1,811人（内訳：積極的支援 942人、動機付け支援 869人）
- 家族健診（特定健診を含む）4,629人、任意継続本人健診（特定健診を含む）501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 47人
- 禁煙支援プログラム（第5弾）：オンライン62人（被扶養者1人含む）、サポーター 6人
- 職場健康づくりプログラム 実施 19件（オンライン 10件、出張 9件）
- 家族特定保健指導実施 45人
- 家族前期高齢者健康支援 電話・訪問等健康支援 24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
- 電話相談 335件（内メンタル 134件）・WEB相談 35件（内メンタル 21件）・メンタル面談 21件
- インフルエンザ予防接種の費用補助 9,544人
- 高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助 73人

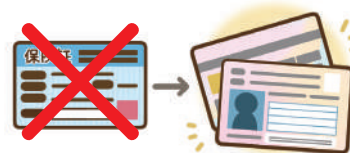


保健指導宣伝

- ・マイヘルスウェブ（登録率37%）
 - ※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（毎月更新）
 - ※家族健診、任意継続被保険者健診、各予防接種のWEB申請
 - ※年2回ウォーキングイベント歩Fes開催
- ・WEB版健保情報誌「アニマート」3回発行（予算号、決算号、新春号）
- ・育児情報誌「赤ちゃんとい」配付：第1子誕生家庭および継続配付希望者へ（延1,472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）ジェネリック差額通知配布（1,177人）
- ・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

保険証廃止に伴う対応のお願い

マイナ保険証の利用を推進する政府の方針を受け、健康保険証は2025年12月2日に完全廃止となり、基本的にはマイナンバーカードを健康保険証として利用いただくこととなります。また、医療機関や薬局でもマイナ保険証による受診を基本とする仕組みに移行し、医療機関の受診歴や服薬歴が一元管理され、より良い医療を受けられる等のメリットがあります。ぜひ、可能な限りマイナ保険証の利用登録を再度お願いいたします。

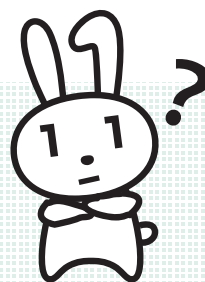


マイナ保険証ってどうやって作るの？

1. マイナンバーカードの取得

マイナンバーカード総合サイトをご確認ください。

👉 <https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/apply/>



2. マイナンバーを会社に届出

▶ 事象申請システムよりマイナンバーの届出を行ってください。(健保扶養されているご家族を含めて全員分)

👉 http://jkweb.da.asahi-kasei.co.jp/hrweb/apply/apply_top.html

▶ 在籍する被保険者本人および事象申請システムが利用できない会社に在籍する方については、各社人事窓口へご連絡ください。

▶ 退職後に任意継続されている方は、健康保険組合へご連絡ください。

※この届出がないと、マイナ保険証として利用登録しても、医療機関では当組合の情報が確認できませんので、必ず届出をお願いいたします。

3. マイナンバーカードと保険証を紐づける

マイナンバーを会社に届出した約1週間後に、マイナンバーカードと保険証の紐付けが可能となります。マイナ保険証の利用登録は、下記のいずれかの方法でお願いいたします。

👉 医療機関より利用登録

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申込ができます。

👉 スマホから利用登録

マイナポータルサイトより申込ができます。

👉 セブン銀行ATMで利用登録

マイナンバーカードを持参いただき、ATM画面で健康保険証利用の申込ができます。

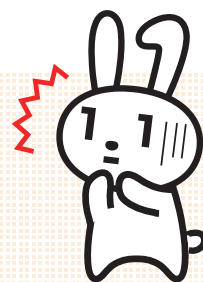


4. マイナ保険証の利用登録を確認する

マイナポータルサイトへログインいただき、当組合の情報が表示されていれば、利用登録済となります。

マイナ保険証の有効期限に注意

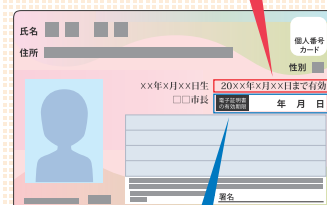
マイナンバーカードには、カードそのものの有効期限と電子証明書の有効期限があります。



1. マイナンバーカードの有効期限

- 👉 18歳以上:発行から10回目の誕生日まで
- 👉 18歳未満:発行から5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの有効期限



2. 電子証明書の有効期限

- 👉 発行から5回目の誕生日まで (年齢問わず)

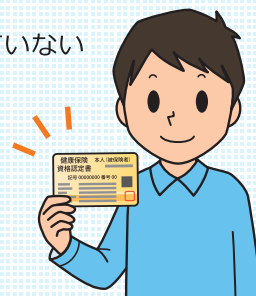
電子証明書の有効期限

マイナ保険証の利用登録をされていない方

事情により、マイナンバーカードを取得していない、又はマイナ保険証の利用登録をしていない方には、保険証の代わりとなる「資格確認書 (カード型)」を発送いたします。

資格確認書について

- 👉 本人申請なしで交付。
- 👉 2025年11月から順次発行し、在籍者は家族分を含め職場宛に送付。
- 👉 任意継続被保険者の方へは、自宅へ送付。
- 👉 資格確認書をお持ちの方がマイナ保険証に切り替えた場合、事務処理煩雑化の観点から発行済みの資格確認書は回収しない。



※従来の保険証は2025年12月2日以降使用できないため、**返却は不要。**

※2025年12月1日までに喪失した場合は、**健康保険証の返却が必要。**

2025年12月2日以降、医療機関で受診する場合

- 👉 **マイナ保険証**: 健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカードで受診
- 👉 **資格確認書**: マイナ保険証の利用登録無→資格確認書で受診

2
3

減塩も意識!

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉

日分の野菜レシピ

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。
食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう!

動画を
Check!

きのこことあさりの
うま味とコクで減塩!



使用野菜



さけの具たくさんアクアパッツァ

1人分

エネルギー

333kcal

食塩相当量

1.6g

材料(2人分)

生さけ(切り身).....	2切れ(200g)	オリーブオイル.....	大さじ1
マッシュルーム.....	1パック(100g)	にんにく(みじん切り).....	1片(5g)
エリンギ.....	1パック(100g)	「水.....	1/2カップ
ミニトマト.....	14個(140g)	A 白ワイン.....	1/4カップ
ブロッコリー.....	1株(160g)	「塩.....	小さじ1/3
あさり(砂抜き済).....	殻付き(150g)	(仕上げ)オリーブオイル.....	大さじ1

作り方

- マッシュルームは半分に切り、エリンギは長さ半分に切って4つ割りにする。ミニトマトはヘタを取り、ブロッコリーは小房に分ける。あさは殻をこすり合わせてよく洗う。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらさけを加えて両面焼き色がつくまで焼く。マッシュルーム、エリンギを加えてさっと炒め、全体がしんなりしたらA、あさを加える。
- 煮立ったらふたをして、約5分煮る。ミニトマト、ブロッコリーを加えてふたをして、さらに2分煮る。仕上げにオリーブオイルを回しかけ、煮汁を飛ばすように強火で軽く煮詰める。

健康
POINT

見た目もカラフルで栄養満点な一品。にんにくのにおい成分であるアリシンは、さけに含まれるビタミンB1と結びついて、疲労回復効果を高めます。

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

歩きやすく
なる!

心肺機能向上のための 有酸素運動

呼吸が楽にできるようになって酸素が十分に使えると、ウォーキングなどの運動がしやすくなります。この運動は、リズムカルに繰り返すのがポイントです。

太らない
疲れ
ない
体をつくる

簡単エクササイズ

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!

1

足を骨盤幅より広く開いて立ち、両手を高く上げる。



つま先は外向きに

2

膝を曲げるのと同時に両手を下げたら、再び膝と肘を伸ばして1の姿勢に戻る。これを30秒～1分程度リズムカルに繰り返す。

深く沈めば
強度アップ!



POINT 曲げた膝は、つま先と同じ方向を向くようにしましょう。内側にひねると痛めてしまいます。

＼横から見ると／

お尻をしっかりと後ろに突き出して、背中を丸めないように腰を落とします。



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/07.mp4

簡単
バージョン

両手は
前でもOK

肩が辛い場合は、膝を伸ばすときに両手を前に出してもOKです。



応用

片脚を
上げる

膝を伸ばすとき、片脚を左右交互に持ち上げると強度がアップ!



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 じゅーむずしゅいち

記事提供: (株) 社会保険出版社

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。

撮影=泉 健太