

アニマート

音楽用語「元気に」「いきいきと」

Animato

健保情報誌

2019

爽秋

No.227

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

- ・2018年度決算のお知らせ
- ・議員改選

P.6

教えてアサッピー先生
その1 糖尿病その2
血糖値と運動の
関係とは？

P.7

栄養バランスレシピ
ツナとほうれん草のパンキッシュ
マッシュルームと砂肝のアヒージョ

P.4~5

健保インフォメーション

- ・個人情報第三者への提供について
- ・第三者行為求償業務等の外部委託について
- ・インフルエンザ予防接種補助金申請
が始まります!!
- ・64歳~74歳の当健保加入のご家族に
健康支援を実施しています

P.8

教えてアサッピー先生
その2

- ・ご家族、任意継続ご本人の皆さま
健康診断の受診、お早めに!!

ASAPPY emi

神奈川：酒水の滝（厚木名産キウイとシロコロホルモン）

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

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。

2018年度

決算のお知らせ

2年連続経常黒字も、先行きは厳しい財政状況が見込まれる

経常収支 8.5億円の黒字

2019年7月19日開催の第247回組合会において2018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。

2018年度の決算は8.5億円の経常収支黒字となり、予算編成時に比べ約2.5億円の増加となりました。黒字が増加した主な理由は、保険給付費および拠出金の支出減によるものです。

2018年度決算は黒字となったものの、高齢者医療費が急増することにより、今後拠出金負担額がさらに重くなり、健保財政は非常に厳しい状況がつつくと想定されます。

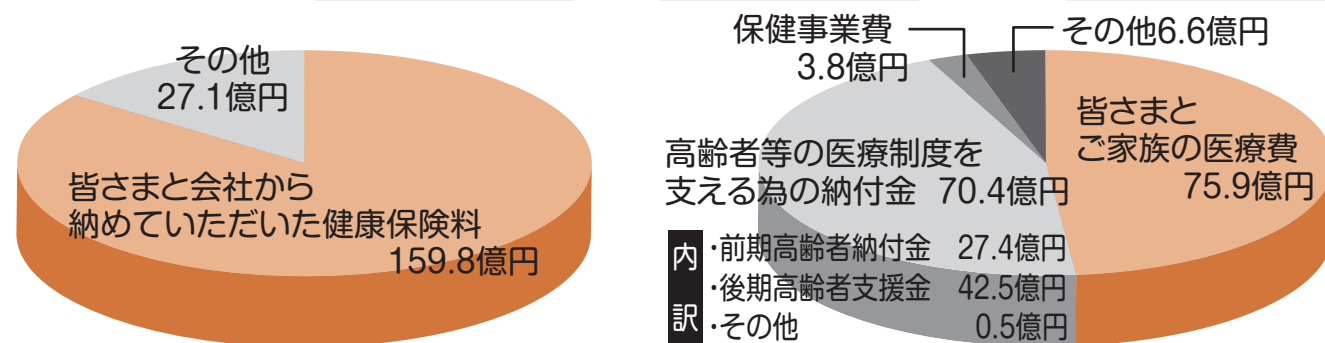
加入者の皆さま方には、健康にご留意いただくと共に、健康保険組合の事業運営にご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

一般勘定

収入 186.9億円

支出 156.6億円

収支差 30.3億円



経常収支差 8.5億円

■経常収入 159.9億円 (収入より、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 151.4億円 (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・標準賞与額の増により保険料5.2億円の増収

被保険者数	27,902人
平均標準報酬月額	427,818円
扶養率	1.06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、被保険者数が増加したものの1人当りの医療費が5,469円減少した結果、総額0.2億円減。

被保険者1人当りの医療費	
2017年度	277,626円
2018年度	272,157円 対前年2%減
◆国へ納める納付金等は0.7億円の減少	
被保険者1人当りの納付金	
2017年度	259,295円
2018年度	252,153円 対前年2.8%減

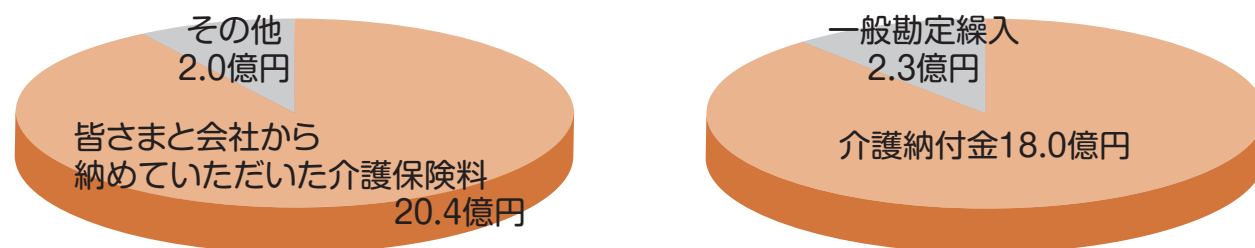
介護勘定(40歳以上65歳未満)

介護納付金の増額に伴い、介護保険料率を引き上げ、収入の確保を行った。収支差引額は予算通りの2.1億円となり、1.5億円は2019年度に繰越し、0.6億円は準備金に積み立てた。

収入 22.4億円

支出 20.3億円

収支差 2.1億円



◆国へ納める納付金額は、0.7億円の減 (第2号被保険者1人当り納付金額は68,700円)

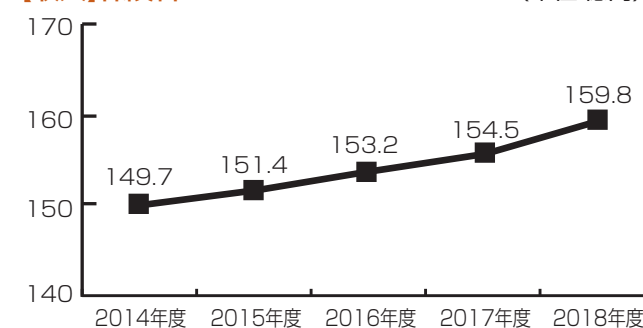
◆保険料率は1.49% (2018年度より引き上げ)

※昨年度(2017年度)→1.10%

年度別決算状況推移

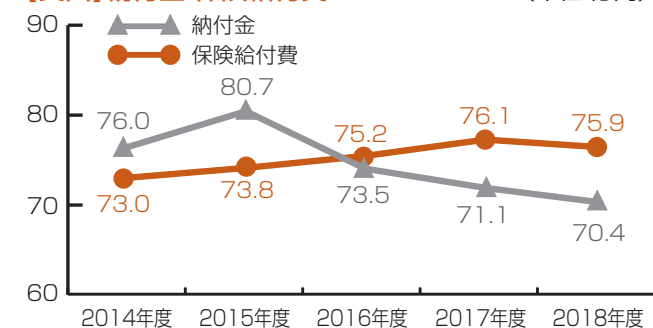
【収入】保険料

(単位:億円)



【支出】納付金・保険給付費

(単位:億円)



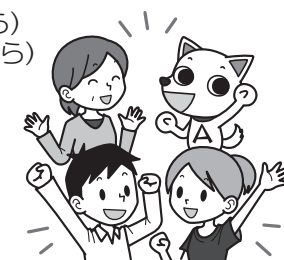
主な保健事業の内容

疾病予防、特定健康診査、特定保健指導

- 定期健康診断23,069人、各種がん検診・追加検査36,108人、歯科検診2,342人、人間ドック2,678人の費用補助
- 従業員特定保健指導等の実施 1,263人(内訳:積極的支援346人、動機付け支援688人、生活習慣病支援229人)
- 職場活性化支援(メンタルヘルス診断後フォローアップ事業):2部場に費用補助
- 家族健診(特定健診を含む)4,701人、任意継続本人健診(特定健診を含む)314人
- 家族・任意継続本人へがん検診受診啓発資料配付11,227人
- PETがん検診70人
- インフルエンザ予防接種の費用補助15,299人
- 高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助35人
- 前期高齢者(被扶養者)電話・訪問等健康支援43人、健康情報提供等517人
- 電話健康相談661件(内メンタルヘルス相談193件)
- 家族対象特定健診受診者への「健康年齢通知」案内(配付2019年4月から)
- 生活習慣病要治療者等へのスマホ利用保健指導募集(実施2019年4月から)

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465人(延2,262件)
- ・ジェネリック医薬品使用促進シール配布
- ・任意継続本人へ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:2019年7月1日～2019年11月30日) 2019年7月1日現在

★新任

選 定 議 員	★理 事 長	齊 藤 多 浩	人事部	人事制度室	理 事	後 藤 智 明	旭化成労働組合
	常務理事	市 丸 雅 規	人事部	人事給与サポート室	理 事	小 林 竜 介	旭化成労働組合
	理 事	猶 崎 和 弘	旭化成健康保険組合		理 事	福 田 浩 司	旭化成労働組合
	理 事	田 中 英 樹	人事部	人事部(スタッフ・研究開発)	理 事	佐 々 木 愛	旭化成労働組合
	議 員	平 井 宗 男	環境安全部	環境保全グループ	議 員	平 山 靖 典	旭化成労働組合
	議 員	白 井 彰	旭化成ファーマ	経営統括総務 人事部	議 員	日 高 昇 一	旭化成労働組合
	議 員	後 藤 綾 孝	人事部	人事部(パフォーマンスプロダクツ領域)	議 員	中 田 はるか	旭化成労働組合
	議 員	富 岡 百 合	人事部	人事制度室	議 員	松 本 初 実	旭化成ホームズ企業年金基金
	監 事	長 友 浩 一 郎	経理部	延岡経理室	監 事	村 上 康 則	旭化成労働組合



健保インフォメーション

kenpo information

◆個人情報第三者への提供について

個人情報保護法では、個人情報取扱事業者（当健康保険組合を含む）は、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者に提供してはならないとされています。個人情報の利用目的のうち、①被保険者にとって利益となるもの ②事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人等にとって合理的であるとはいえないものは、被保険者から特段な反対・留保の意思表示がなければ、「黙示的な同意」が得られたものとして取り扱ってよいこととされています。

当健康保険組合では、以下の事項がその趣旨に該当するものといたします。同意されない場合は、書面にて当組合までお申し出下さい。お申し出がない場合には同意いただいたものとさせていただきます。

- (1) 高額療養費に該当した場合は、申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
- (2) 付加給付に該当した場合は、申請に基づかず支給すること。また、その支給は事業主を経由して行うこと。
- (3) 傷病手当金等の現金給付の申請、支給及び家族健診等の補助金を事業主を経由して行うこと。
- (4) 医療費通知については、世帯分をまとめて被保険者本人に通知すること。



◆第三者行為求償業務等の外部委託について

旭化成健康保険組合では、医療費の適正化を図る一環として、医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)の点検業務を業者へ委託しております。さらなる医療費適正化対策として、第三者行為求償業務等も併せて委託することとなりました。

つきましては、委託業者から外傷性疾患で受診された皆さまのもとに、照会文書が届く場合がございますので、恐れ入りますが速やかに返信いただきますようお願いいたします。

- 時期：2019年度から

※第三者行為とは：ケガ等の原因が交通事故等の他人の行為によるもの

- 委託業者：株式会社 大正オーディット

(株)大正オーディットは、健康保険関係の個人情報保護をふまえた療養費の点検業務を行う専門業者。

業務委託により知り得た個人情報の取り扱いに関しては、他の目的には一切使用しないよう契約を締結しております。



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!!

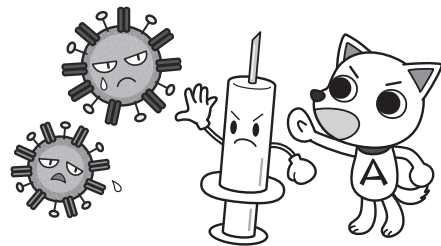
★今年度より、締切日が3月15日になりましたので、ご注意ください!!

〈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
- ・2019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、保険証番号間違いや漢字氏名間違いが発生しており、処理に時間を要しているためです)



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、返却させていただきますので、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」の項目に金額が記載されているだけでは不十分です

これからも いきいきと 自分らしく

64歳～74歳の当健保加入のご家族(今年度対象の方)に健康支援を実施しています

●あさひ健康サポート

対象者のうち希望された方に、電話や訪問による健康相談を実施しています。費用は無料です。
(委託先：SOMPOヘルスサポート株式会社)



●文書による健康支援(年2回)(2018年度から開始)

今年度は、昨年度実施したアンケート調査の中で、希望の多かった項目に関する資料の配布を予定しています。

(昨年度送付実績)

- ・脳活性、運動に関するパンフレットの配布
- ・健康カレンダーの配布
- ・電話健康相談、肺炎球菌予防接種の情報提供
- ・支援に関するアンケート調査



これまでにアンケートや電話等で頂いた支援に関する感想をご紹介します!

あさひ健康サポートの感想

- ★訪問してもらうことに抵抗があったが、話しやすく、来てもらって良かった。
- ★いつも丁寧に对应して頂き、話していると気持ちになりました。
- ★毎年訪問してもらっていて助かっています。



文書による健康支援の感想

- ★訪問や電話支援は今のところ不要ですが、文書で情報を頂けると嬉しいです。
- ★資料に載っていた体操は簡単で自分のペースでできるのでさせてもらいます。
- ★健康カレンダーを頂きとても嬉しいです。1ヶ月ごとに違う項目が書いてあって参考になります。



今後も、アンケート調査等を実施しながら支援内容を検討する予定です。アンケートが
お手元に届いた場合は、回答にご協力をよろしくお願いいたします。



～健診で多く見つかる生活習慣病 糖尿病～

活動量を少しだけ増やすことから始めよう

血糖値と運動の関係とは?



欧米では「運動は薬」と言われるほどさまざまな効果があります。楽しく続けられる運動を見つけることが大切ですが、まずは、日常生活の中で身体をこまめに動かすことを意識してみましょう!

◆運動をすると血糖値は・・・



◆どんな運動をすればいい?

●血糖コントロールに影響を与える運動には「有酸素運動」と「レジスタンス運動」の2種類があります。

	有酸素運動	レジスタンス運動
概要	身体で酸素を使い、糖や脂肪を燃やす目的で行う運動。 	筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。いわゆる「筋トレ」。筋肉量や筋力アップの目的で行う。基礎代謝量を上げて、エネルギーを消費しやすい身体をつくる。 
具体例	ジョギング、ウォーキング、水泳、自転車、エアロビクス 	スクワット、腕立て伏せ、ダンベル体操、ゴムチューブ 

有酸素運動とレジスタンス運動は使う筋肉や鍛える筋肉が違うため、両方行くと血糖値を下げるのにより大きな効果が期待できます

◆運動を行う時には・・・

- ・準備体操をしっかり行いましょう
- ・最初から激しい運動は行わず、軽い運動から始めて、少しずつ強度をあげるようにしましょう
- ・病気やけがが治療中や経過観察中の場合は、必ずかかりつけ医と相談してから始めましょう



日常生活の中で身体活動を増やす方法を考えて実践するのもおすすめです
(例: エレベーターではなく階段で、車ではなく自転車等で)



●次回は「食事編」を掲載予定です

組み合わせ

OK

記載の材料は4人分です

栄養バランスレシピ



組み合わせることで、健康な体のもととなるエネルギー、食塩、栄養をバランス良くとることができる1食分のレシピです。



写真: マッシュルームと砂肝のアヒージョは4人分/ツナとほうれん草のパンキッシュは1人分

マッシュルームと砂肝のアヒージョ

エネルギー **251kcal** | 食塩相当量 **1.1g** (1人分)

材料(4人分)

マッシュルーム…16個(240g)/砂肝…100g/にんにく…1片(5g)/唐辛子(種を除いて輪切り)…1本/タイム(あれば)…2本(10g)/オリーブ油…大さじ4(48g)/塩…小さじ1/3(2g)/こしょう…少々/パセリ(みじん切り)…大さじ1(3g)/フランスパン(薄切り)…12枚(156g)

作り方



- 1 砂肝は白く硬い部分を取り除き、食べやすい大きさに切りそろえる。
- 2 にんにくは、皮をむいて包丁の腹でつぶす。



- 3 厚手の平鍋にマッシュルーム、1、2と唐辛子、タイム、オリーブ油を入れ、中火で砂肝の中心に火が通るまで煮詰める。
- 4 塩、こしょうで味を整え、パセリのみじん切りを散らす。
- 5 フランスパンを添えていただく。

料理制作・監修: 管理栄養士 宮川 純子

ツナとほうれん草のパンキッシュ

エネルギー **308kcal** | 食塩相当量 **1.6g** (1人分)

材料(4人分)

ライ麦パン(サンドイッチ用)…6枚(108g)/ほうれん草…200g/卵…2個(100g)/生クリーム…100cc(100g)/ツナ水煮缶…160g/溶けるチーズ…50g
 〈A〉
 ナツメグ…少々/塩…小さじ1/3(2g)/こしょう…少々

作り方

- 1 ライ麦パンは適当な大きさに切り分けて、耐熱容器に敷き詰める。
- 2 ほうれん草はゆでてしっかり水気を絞ったら3cm幅に切り、1の上に広げる。
- 3 ボウルに卵を溶き、生クリームとツナ水煮缶を汁ごと入れ、〈A〉を加えて泡立てないようによく混ぜる。
- 4 2に3を流し込み、溶けるチーズを散らし、オーブン(200℃に予熱)に入れて、20~30分ほど焼く。パンが焦げそうなときは、アルミホイルで覆う。
- 5 焼き上がったら、粗熱が取れてから切り分けて型から取り出す。





今年も!今年こそ!健診を受けに行こうGO!

ご家族・任意継続ご本人の皆さま

健康診断の受診、 予約はお早めに!!



旭化成健康保険組合には健康診断の補助制度があります
(上限:家族15,000円、任意継続本人25,000円)

それはお得ね!
健康診断
受けようかな

健保が
費用を補助して
くれるんだって

対象者

- 旭化成健康保険組合被扶養者(家族)のうち
・配偶者(夫・妻)および40歳以上75歳未満の方
- 任意継続被保険者(本人)
※年齢は2020年3月31日時点での年齢です
※健診受診日に資格を喪失している場合は補助の対象外です



補助対象受診期間 2019年4月1日～2020年2月末日

※例年、3月分も対象としてきましたが、

今年度から3月に受診した分は補助対象外となります。

補助を希望される場合は、2月までに受診を終えて下さい。



補助金申請締切日 2020年3月15日 **※健保必着(厳守)**

※昨年より早まっています!

不備がある場合や書類が不足している場合は受理できませんので、余裕をもって受診し、受診後はすみやかに申請をお願いいたします。



健診に関する詳細および申請書は旭化成健康保険組合ホームページをご覧ください。



**40歳以上で当健保の補助を受けずに健診を受診された方は
健診結果の提出にご協力をお願いします。**

法律により、医療保険者(旭化成健康保険組合)に対し、**40歳以上のすべての加入者の特定健診結果を国へ報告することが義務付けられています。**

当健康保険組合の補助を受けずに、パート、アルバイト先健診、通院中の検査等で健診(特定健診の項目)を受診された方は、健診結果のご提出をお願いいたします。



★ご協力いただける場合は返信用封筒等を送付いたしますので、健康保険組合までお電話下さい。



旭化成健康保険組合は皆さまの健診の受診率の向上を目指しています!

国は健診受診率の目標値を設定しています。受診率の低い健保組合には、罰則として国へ納める納付金が増加されることが通告されています。このため健保財政が悪化し、結果として皆さまに納めていただく保険料の引き上げにつながることもありますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

自分のため、家族のため、年に1度は健診を!