



特定健康診査、特定保健指導のご案内
任意継続被保険者の健康診断について
平成21年度予算
社内イントラホームページリニューアル
家族に異動があったらすみやかに手続きを!
PETがん検診のご案内



平成
21年度

特定健診・家族健診についてのお知らせ

～特定健診・特定保健指導と家族健診料補助制度の内容をご理解ください。～

昨年度から医療保険者(健康保険組合)に40歳以上の特定健診・特定保健指導が義務付けられたため、40歳から75歳未満のご家族の方は特定健診の受診対象となります(従業員の対象年齢の方は特定健診・特定保健指導が事業主健診と合わせて実施されます)。また、39歳以下の奥さまの健診も家族健診補助制度の対象となります。健診は、体の異常の早期発見・対処のためだけでなく、健康管理の指標となる大切な検査です。必ず年1回受診して、健康づくりに生かしてください。



家族健診料補助制度のご案内

(平成21年4月1日改定)

当健保組合では、特定健診・特定保健指導がスタートしたことに伴い、これまで被扶養者奥様を対象にした「主婦健診料補助制度」を見直し、平成20年4月から、新たに「家族健診料補助制度」を実施しています。

この特定健診(39歳以下の方は特定健診に準じた一般健診)及びがん検診を、より多くの方に受診して頂くために平成21年4月から「家族健診料補助制度」を一部見直ししましたのでお知らせします。

家族健診料補助制度の内容

1 家族健診料補助制度の対象者、対象期間

(1) 家族健診料補助制度の対象者

補助制度の対象者となる家族は、当健保組合の被扶養者として認定されている奥さまおよび40歳以上75歳未満の家族の方です。

* 年齢は3月31日現在の年齢です。

(例:平成21年度の場合、平成22年3月31日現在の年齢です)

(2) 補助対象期間 毎年4月1日～翌年3月31日までの、1年間に1回を限度とします。

* 保険証を使用して、3割自己負担した分については補助対象となりません。

2 補助対象健診項目と補助金支給額

特定健診(39歳以下は特定健診に準じた一般健診)及びがん検診についての家族健診料補助制度の補助額上限を**12,000円から15,000円に改定**します(21年4月1日受診分から)。

また、15,000円の上限については、がん検診にも適用しますが、特定健診(39歳以下の方は特定健診に準じた一般健診)を優先して受診ください。

尚、翌年度(22年4月)からは、特定健診の受診率をあげるため、特定健診を受診した場合に限り、がん検診の補助をすることといたします。

家族健診料補助制度の補助上限の改定

(1) 対象となる家族が、一般の健診実施機関及び地方自治体で実施する健康診断のうち、左記の健康診断を受けた場合に補助金を支給します。

(2) 人間ドックを受診した場合は、左記健診項目1～6までの全部を、受診したものととして補助します。但し、人間ドックの健診項目には特定健診の項目が含まれていないこと。

	項目	地方自治体での 基本健康診査	健診実施機関	備考
1	一般健診 (40歳以上特定健診)	地方自治体での特定 健診は受けられませ ん。	実費相当額ただ し15,000円を 上限とする。	胸部レントゲン 含む
2	胃部レントゲン	2,000円		
3	子宮がん	2,000円		
4	乳がん	2,000円		
5	大腸がん	2,000円		
6	前立腺がん (PSA)	2,000円		
7	人間ドック			

*がん検診は、地方自治体でも実施していますので、居住地の地方自治体へご確認ください。

3 健康診断の受診方法、費用の支払方法、補助申請方法

受診方法	窓口 支払い	補助申請 する 健診項目	補助金額	補助申請時の添付書類	
					39歳以下 の奥様
①集合契約受診券利用（受診券は特定健診対象の40歳以上の方に毎年健保より送付します）	特定健診項目については自己負担なし（健保支払）	胸部X線など特定健診以外の一般健診項目、がん検診	7,000円	領収書	
②個別契約機関（旭化成健康保険組合と健診医療機関で契約を結んでいるもの。）	一旦 自己負担	特定健診（一般健診） がん検診	15,000円	領収書	領収書
③その他 人間ドック等				領収書 特定健診 結果票・ 質問票	領収書
④延岡旭化成健診センター	一般健診費用は自己負担なし（健保支払）	がん検診等	3,000円	がん検診等 自己負担分の領収書	

*地方自治体で受診したがん検診等も必ず領収書をお願い、申請書に添付してください。

*特定健診・特定保健指導結果票と質問票について

①、②、④では当健保組合が医療機関から受領しますので、個人による提出は必要ありませんが、③の場合は、受診者本人より当旭化成健保へ特定健診結果票と質問票を送付してください。原則として、特定健診結果票と質問票が届かないものは補助しません。



4 補助金の支給申請手続き

「家族健診料補助金支給申請書」に必要事項を記入し、添付書類（領収書等……3参照）を貼付して健保に提出してください。

*補助申請は、受診の都度4月から翌年3月までに行ってください。

5 補助金の支給日

補助金の支給は、毎月末に締め切、翌月の給与にて支払致します。

*給与明細の表示は、手取加算明細欄に「健保家族健診補助」と表示しています。

39歳以下の奥さまを対象

家族健診について

家族健診の

対象となる方

当健保組合に加入する被扶養者の方で39歳以下の奥さまが対象となります。



費用の支払方法 について

健康診断を受診した場合は、当健保組合の家族健診料補助制度が利用できます。
(15,000円を上限に補助)

お問い合わせ

旭化成健康保険組合 家族健診担当

外線TEL 0982-22-XXXXX
内線TEL 892-XXXXX

担当
2966(大賀)
2913(伊藤)
2908(松田)

健診にかかる費用

被扶養者の方は、集合契約をしている健診機関で受診した場合の特定健診費用は当健保が負担(自己負担はありません)します。その他の健診機関で受診した場合は受診窓口で一旦自己負担していただき、申請により15,000円を上限に補助いたします。

※補助についてはP2、3「家族健診料補助制度のご案内」をご参照ください。

受診方法

特定健診には以下の3つの受診方法があります。

- 1 集合契約A・Bの健診機関での受診 (旭化成健康保険組合が発行する「受診券」を利用しての受診)
- ① 集合契約Aとは、健康保険組合連合会と全国の健診機関とで契約を結んでいるもの
- ② 集合契約Bとは、都道府県が都道府県単位の健診機関と契約を結んでいるもの

※集合契約A・Bの健診機関で受診する場合、旭化成健保組合が発行する「受診券」が必要です。

※「受診券」は、遅くとも5月末までに特定健診の対象者へ直接ご自宅宛郵送にてお届けします。

2 個別契約の健診機関での受診

当旭化成健保組合が個別に提携している健診機関で受診する方法です。

(該当する地区の対象者には健診時期が近づきましたら、別途ご案内します。)

3 その他の健診機関での受診

上記1.及び2.が居住地にない場合、最寄の健診機関で全額自己負担で受診する。

若しくは人間ドック等で受診。

特定健康診査の対象となる方

40歳以上75歳未満の被扶養者の方は当健保組合が実施する特定健康診査(特定健診)を受けます。

※被保険者(従業員)の方の特定健診は、会社の行なう定期健康診断で代替します。

特定健診について

40歳以上75歳未満の方対象

「集合契約」、「個別契約」の健診機関への確認方法

- 1 集合契約健診機関であるかどうかは、直接健診機関へ予約する際に問い合わせ確認してください。

② 集合契約、個別契約の健診機関については、当健保組合のホームページに掲載しています。

集合契約Aについて

21年度の実施機関検索コーナー公開については、4月下旬を予定
集合契約Bについて
4月1日に、掲載準備が整ったものから順次公開。

【社内イントラ】

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

【一般公開用】

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

③ 当健保組合の家族健診担当へ直接確認の問い合わせをしてください。

■受診のしかた

1 特定健診の対象者へは当健保より5月の末までに直接ご自宅宛に郵送で【受診券】をお届けします。

2 受診する健診実施機関※1、受診券※2と保険証を提出してください。

※1……健診実施機関は「集合契約機関」「個別契約機関」「その他」と3つに区別されています。事前に特定健診が受けられるかを健診機関に確認してください。健診機関については当健保ホームページに掲載しています。

※2……受診券は「集合契約機関」で受診される場合のみ必要です。「個別契約機関」「その他」で受診される場合は不要です。

43 受診券に記載されている有効期限内に受診してください。

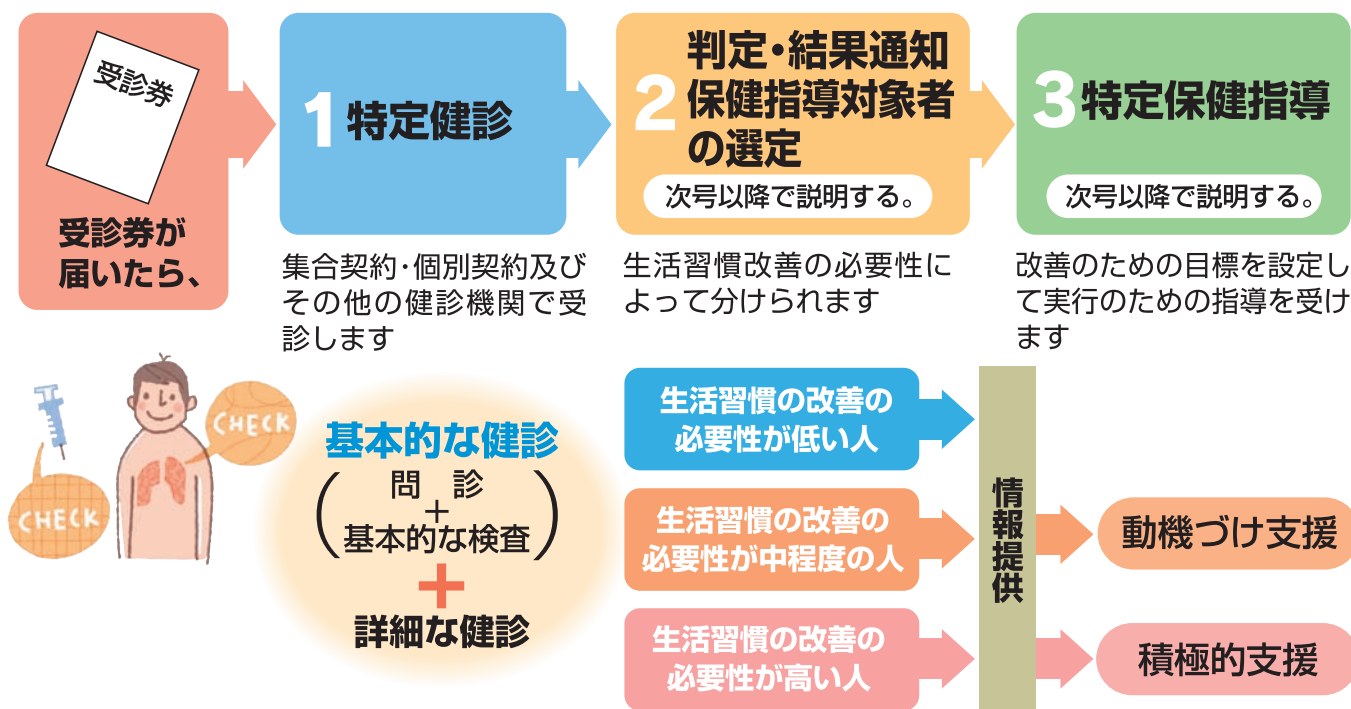
自己負担（個別、その他契約機関で受診された方など）で受診した方は健診実施機関から領収書を受け取り当健保へ補助申請をしてください。

特定健康診査について

特定健診とはどんな健診なのでしょう

特定健康診査では、生活習慣病のおおもととなるメタボリックシンドロームを発見するための検査が中心となります。腹囲の測定など新たな検査項目を加えて、メタボリックシンドロームの該当者または予備群となる方を早期に発見し、改善のための支援を行うことを目的とした健診です。

特定健康診査・特定保健指導の流れ



* 健診の結果は個人情報保護法に基づくガイドラインにそって適正に管理しますが、健康管理を図る観点から、保健指導や健康相談を実施する必要がある場合には情報提供を行います。提供した情報は、保健指導や健康相談を実施する以外の目的で使用されることはありません。

健診で行われる検査

内臓脂肪の蓄積を調べるための「腹囲」や「BMI測定」のほか、「血圧」「血糖」「血中脂質」「肝機能」などメタボリックシンドロームの進行をチェックする項目を検査します。また、「問診」では喫煙歴など生活習慣に関する質問があります。

基本的な健診（必須項目）

- ・問診（病歴、治療中の病気、服用中の薬、生活習慣などの情報）
- ・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ・理学的所見（身体診察など）
- ・血圧測定

脂質を調べる検査

・中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール：血液中に含まれる中性脂肪の高値とHDLコレステロールの低値はメタボリックシンドロームの危険信号です

代謝系を調べる検査

・血糖、ヘモグロビンA1c、尿酸：糖尿病などや肥満が原因で起こりやすい代謝異常を発見する手立てになります

肝機能を調べる検査

・AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（γ-GTP）：肝機能障害やアルコール過剰摂取を発見する手立てになります

尿・腎機能を調べる検査

・尿たんぱく：腎臓の病気を発見する重要な手立てとなります

詳細な健診

※医師が必要とした人のみ行います。

貧血を調べる検査

・赤血球数、色素素（ヘモグロビン）、ヘマトクリット：貧血を判定するとともに、ほかの病気が潜んでいないかを調べます

その他

・心電図検査、眼底検査：動脈硬化の進行度を調べます

「腹囲」の測定が加わりました！

内臓脂肪型肥満のリスクを判定するために「腹囲」と「BMI」が測定されます。

- ・腹囲＝へその上の位置で息を吐いた状態で測定します。
- ・BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※ BMI 25以上がリスクありと判定されます。



メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、肝臓や腸などの内臓まわりに脂肪がたまり過ぎた状態（内臓脂肪型肥満）に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が加わった状態をいいます。たまり過ぎた内臓脂肪は、放置しておくことからだにさまざまな悪い影響を及ぼします。

内臓脂肪がたまり過ぎると

- 血中の中性脂肪値が上がる
- 血圧が上がる
- インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がる
- 動脈硬化が進行する

脳卒中・心筋梗塞・糖尿病の合併症を発症！

健診を受ける前に

健診を受ける前は以下の点に注意しましょう。

健診の前夜

- 夕食は午後8時くらいまでに済ませましょう。食事制限を受けている場合はその指示に従いましょう。
- アルコールは飲まないように、たばこも控えましょう。
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとりましょう。
- 問診票などの提出する書類があれば、事前に記入しておきましょう。



健診の当日

- 食事制限がある場合には、食事や水分はいつさいとらないでください。薬はもちろんガムやたばこも控えてください。
- 健診用の衣服に着替えますので、着脱しやすい服を選びましょう。
- 尿検査がある場合には、検査直前に排尿しないようにしましょう。
- 受診券や問診票など必要な書類を忘れずに持ちましょう。



健診を活かすために

- 生活習慣病が増加するのは40代からです。受診対象年齢の40歳になったら特定健康診査を必ず受けましょう。
- 前年の検査結果と比較することで、健診の数値の変化などを早期にチェックすることができます。
- 健診結果で保健指導が必要とされなかった人も、健診結果をよくみて、検査数値の動きなど気になる点があれば、積極的に生活習慣の改善を行いましょう。



個人情報の保護

以上の特定健診・特定保護指導を実施するに当たっては、旭化成健康保険組合の「個人情報保護ポリシー」を遵守し、個人情報の保護に努めます。

また、外部委託する場合など、個人情報の漏洩に万全を期すものとします。
※平成20年4月から、医療保険者(健康保険組合、国民健康保険など)に対し、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査(特定健康診査)および保健指導(特定保健指導)の実施が法律で義務付けられました。
特定健診・特定保健指導の個人データ(個人情報の取り扱い)については、個人情報保護法に基づき、各医療保険者が厳重に管理し、保管することになっております。

■ お願い

特定健診結果票と質問票について

特定健診結果票と質問票は当健保組合でも健診結果として保管します。
集合契約、個別契約での健診結果票と質問票は当健保組合で入手できませんが、その他の健診実施機関で受診された方は当健保組合宛写しを送付くださいますようご協力をよろしくお願いいたします。

※パート先等で特定健診・特定保健指導を受けられた場合も含む。

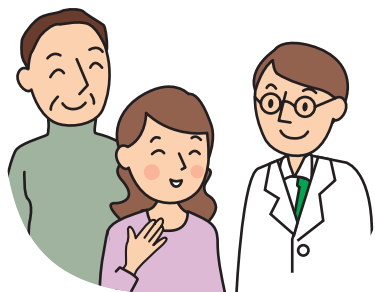
任意継続被保険者の皆様へ

平成21年度の 健康診断について ご案内

任意継続被保険者とは、退職により被保険者の資格がなくなった人が、再び被保険者となるまでの期間、保険料を納入することにより、従来どおり保険の適用を受けられるものです。

お知らせ

- ・4月1日から35歳未満の方の補助額を15,000円に変更しました。
- ・家族健診の対象者へ「特定健診・特定保健指導と家族対象の健康診断(家族健診)のご案内」を「自宅へ郵送しましたので内容をご確認ください。」



	任意継続被保険者ご本人		任意継続被扶養者(ご家族)
対象者	35歳未満	35歳以上	扶養家族で奥様並びに40歳から75歳未満の方
補助額	上限 15,000円	上限22,000円 婦人科受診 +3,500円	詳細は「家族健診料補助制度」を参照(P2)

※35歳未満補助額 上限12,000円を上限15,000円に改定(平成21年4月1日～)

※婦人科で健診を受診した方については別途上限3,500円が加算されます。

※人間ドックを利用された場合も上記と同じ補助が受けられます。

対象者と補助金額は次の通り、

健康診断料補助 対象者と補助金額

特定健診の対象者の方は 特定健診を受けてください。

特定健診・特定保健指導の対象者は次の通り、

	ご本人	ご家族
対象者	当健康保険組合の任意継続被保険者及びその被扶養者の皆様で、下記の対象年齢に該当する方	
対象年齢	平成21年4月1日から平成22年3月31日までに40歳以上～74歳となる方及び75歳に達する方	

※翌年度(平成22年4月)からは、40歳以上の方については特定健診を受診した場合にのみ補助をします。

被扶養者の方が特定健診を集合契約による健診実施機関で受診する場合は「保険証」と「特定健診受診券」を持参してください。

「特定健診受診券」の 配付について

平成21年度は、任意継続被保険者(ご本人)の特定健診対象者には、「特定

健診受診券は配付しません。

従って、ご本人が健康診断を受診する場合の費用は、これまでどおり一日全額自己負担をお願いします。

ご家族の特定健診・特定保健指導対象者には、「特定健診受診券」を5月末まで「ご自宅へお届けします。」

被保険者の方が集合契約 による健診機関で 受診する場合について

・事前に予約問い合わせをして、「受診券」がなくても受診が可能かどうかをご確認ください。その際、費用は全額自己負担しますと告げてください。

・健診料補助申請の際 特定健診結果票と質問票の写しを一緒に当健保まで送付してください。

！ 集合契約による医療機関で 特定健診を受診する際の 注意点

1 被扶養者(ご家族)の方については「特定健診受診券」をご確認ください。

・お名前(カタカナ表記)に間違いはありませんか。

- 裏面に必ずお住まいの郵便番号・住所を記入ください。
- 受診券の「有効期限」内に受診してください。(有効期限以降は受診できません)
- 2 時期によっては混み合う場合もございますので、受診したい日の約1か月前までに、健診機関へ直接電話にて予約をお取りください。
- 3 予約の際は、ご自分が受診したい日を数候補日、決めておくと、予約の手続きがスムーズにできます。
- 4 平成22年3月31日までに75歳となる方は、75歳になるお誕生日前日までに必ず受診してください。お誕生日以降は制度が変わる(後期高齢者医療制度へ加入となる)ため、受診できません。
- 5 パート勤務先などで、特定健診を受診した場合、特定健診結果票(質問票含む)の写しを当健保組合へご送付ください。

！ 特定健診の受診日の注意点

- 1 検査の精度を高めるため、当日は何も食べずに受診してください。
- 午前中受診の方は、前日の夕食後は何も飲食しないでください。
- 午後に受診の方は、当日の朝食と昼食を食べないでください。
- お水・お茶の水分はとっても大丈夫です。但し、砂糖入りの飲み物やジュース等は口にしないでください。
- 2 当日お持ちいただくもの
 - 「特定健診受診券」
 - 「健康保険証」
 - 平成20年度特定健診結果通知表
 平成20年度に特定健診を受けた方で平成20年度とは異なる診療所・病院で受診する場合は、詳細項目の実施の判断のために必要となりますので、必ず併せてお持ちください。



※前年度と同じ実施機関でも必ずしも前年度健診データを保有していない機関もありますので、当該機関に確認の上、持参した方がよい場合もあります。

- 3 特定健診以外の健診等(がん受診券に「集合契約B」と記載のある場合は、お住まいの市区町村によっては、特定健診以外の健診(各種がん検診・骨そしょう症検診・歯科健診・65歳以上の方は生活機能評価等)が、同時に実施される場合があります。特定健診以外の健診等の有無については、予めお住まいの市区町村へお問い合わせください。
- ！ その他
 - 1 当健康保険組合を脱退される場合は、「受診券」と「健康保険証」を併せて、当健康保険組合へご返却ください。
 - 2 平成22年3月31日までに75歳となる方は、75歳になるお誕生日になりましたら、「受診券」と「健康保険証」を併せて、当健康保険組合へご返却ください。

補助金の申請と支払い

	ご本人	ご家族
当健保へ提出するもの	「任意継続健康診断補助金申請書」に領収書を添付 (特定健診結果票と質問票も提出してください。)	「任意継続家族健診料補助申請書」に領収書を添付
支払	ご本人の指定口座に補助金を振り込みます。	

※年1回(毎年4月1日から翌年3月31日までの一年間)を限度とし、3月末分まで受け付けます。
 ご本人の場合、在職中に事業者健診等を受けた場合は、その年度は対象となりません。
 ※3月中に受診された方は、4月10日までに当健保組合に届くよう申請書を提出してください。
 注:最終〆切は4月10日です。4月10日までに届かなかった場合は、補助の対象としません。

本件に関するお問い合わせやご質問等は

旭化成健康保険組合事務局
 電話番号:0982-22-2908
 FAX番号:0982-22-2910
 所在地:〒882-0847
 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3

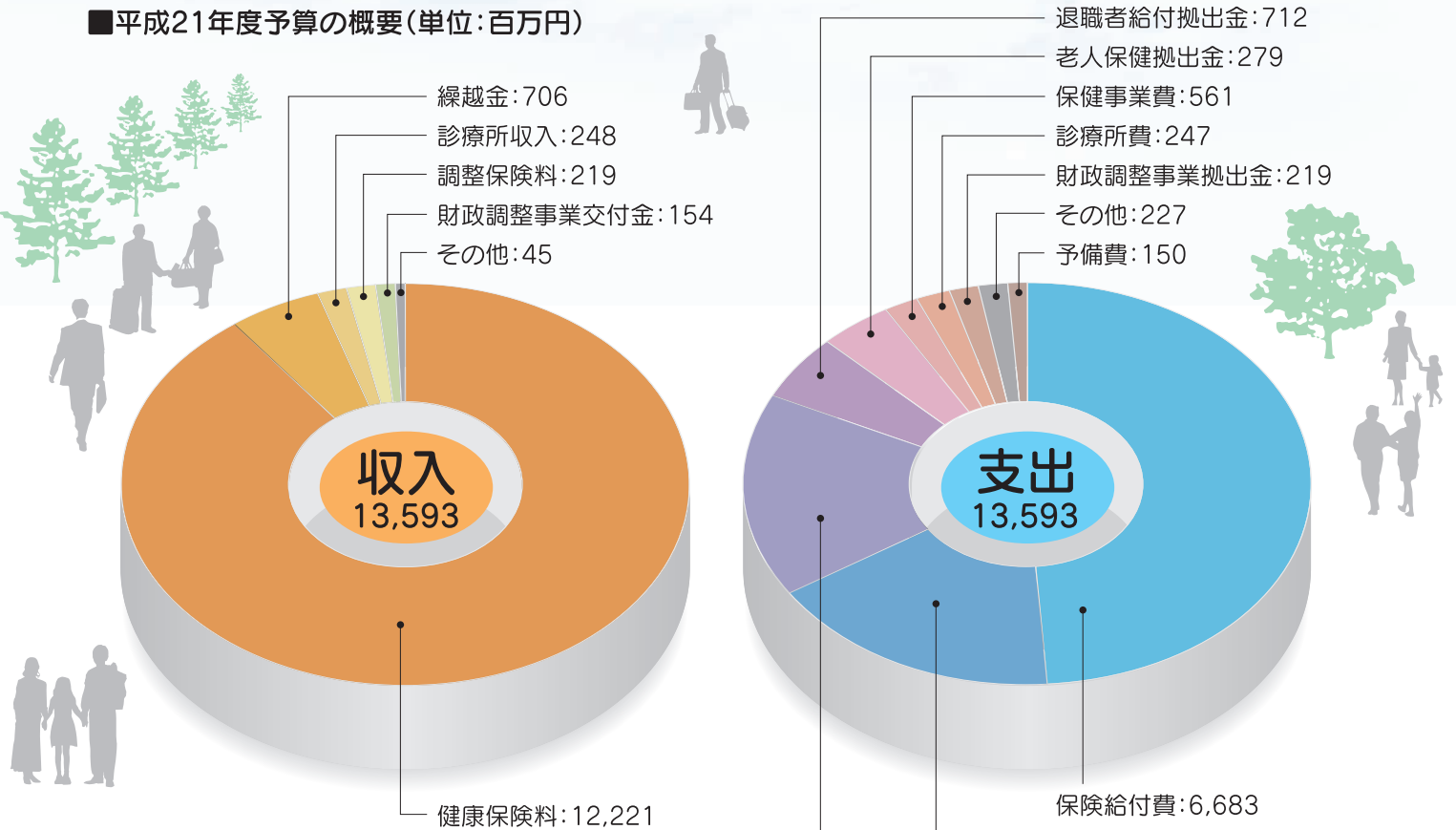
まで、お願いいたします。

保険給付費・納付金などの大幅な支出増のため

平成14年度以来の大幅な赤字予算!

平成21年度の予算は、3月2日に開催された第226回組合会で、審議・可決されました。今年度は、保険給付費・納付金などの大幅な支出増が見込まれるため、単年度収支差引額で▲5億56百万円、経常収支差で▲6億62百万円と平成14年度以来の大幅な赤字となる見込みです。

■平成21年度予算の概要(単位:百万円)



経常収入合計 12,512百万円

経常支出合計 13,174百万円

経常収支差 ▲662百万円

保健事業の主な内容

〈疾病予防費〉

- ・定期健康診断、主婦健診等
- ・電話相談
(健康相談、ドクターダイヤル)
- ・メンタルヘルス対策
- ・PETがん検診(本人・配偶者)
- ・インフルエンザ予防接種補助

〈保健指導宣伝費〉

- ・『Animato』の発行
- ・医療費のお知らせ
- ・保健指導冊子の配布

〈在宅療養支援事業費〉

- ・在宅介護費用補助

介護保険収入支出予算

収入	介護保険料	1,067百万円
	繰越金	235百万円
	計	1,302百万円
支出	介護納付金	1,035百万円
	その他	267百万円
	計	1,302百万円

※保険料率9.00/1000 改訂なし

21年度予算の特徴としては

収入

20年度決算見込み比では人員増となるものの、標準報酬月額・賞与の減額が見込まれるため、保険料収入は前年度より微減を計上しました。保険料率は前年度より変更ありません。またさらなる減収も予想されるため、予備費でカバーできない場合は、剰余金の取り崩しも視野に入れざるを得ない状況です。

支出

◆**保険給付費**
人員増に加えて、被保険者一人当たり額で対前年度比2.9%増が見込まれるため、対前年度比4.9%増を見込みました。(保険料に占める割合は54.7%に達しています)
◆**納付金**
厚生労働省の指示係数に従い算出しておりますが、20年度よりスター

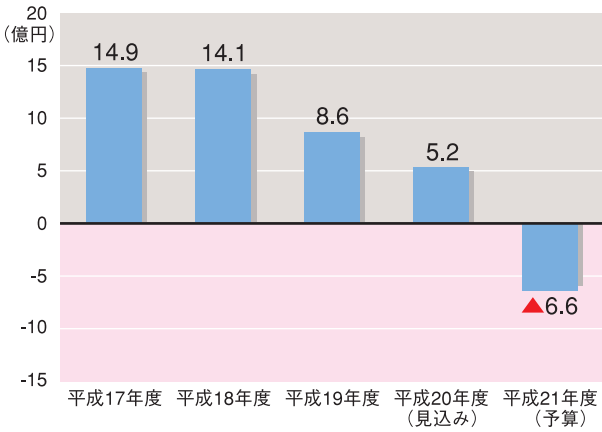
◆保健事業

トした「新高齢者医療制度」により、4億6,200万円余りの大幅な負担増となっています。(保険料に占める割合は45.1%。保険給付費と合わせると、両支出が保険料に占める割合は99.8%に達しています)
◆**保健事業**
定期健康診断等は前年実績をベースに人員増を考慮して算出しました。20年度からスタートした特定健診・保健指導の実施拡大に伴い、費用増が見込まれる状況となっております。

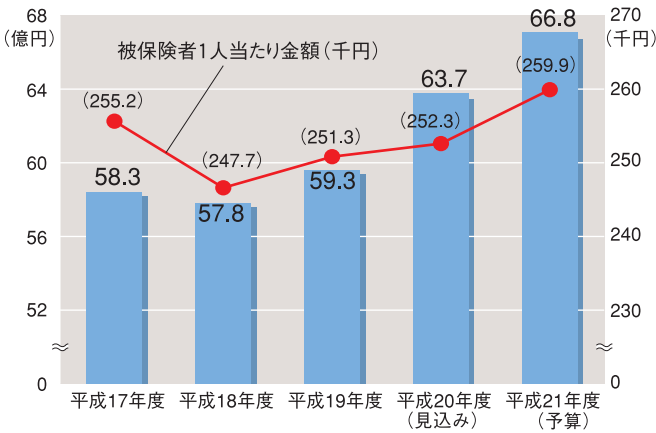
介護保険

介護保険平成21年度第2号被保険者の一人当たり納付額は、50,330円と通知がありました。(20年度は49,700円)
前々年度の精算額(還付)が2,807万円あり、21年度の納付金および準備金の確保は納付対象者の保険料と繰越金で確保できると推計されることから、保険料率は18年度以降同率の9.0/1000で対応いたします。

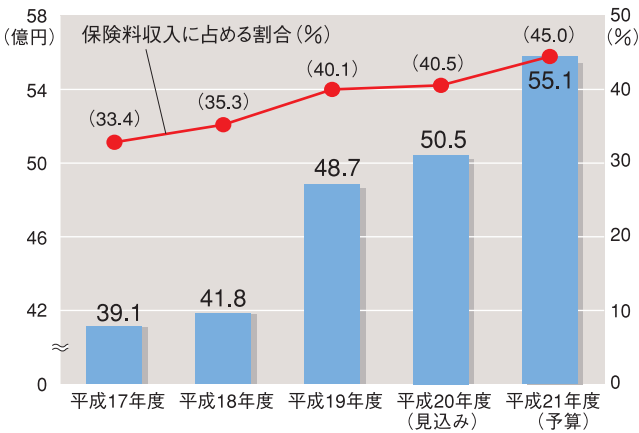
■経常収支差の推移



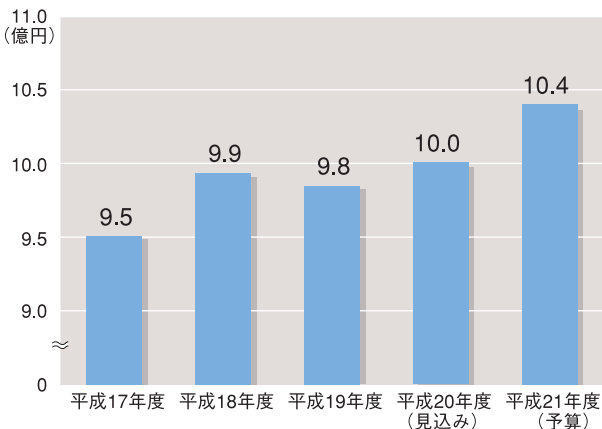
■保険給付費の推移



■拠出金の推移



■介護保険納付金の推移



社内標準Web(<http://nasca.asahikasei-kenpo.co.jp/>)



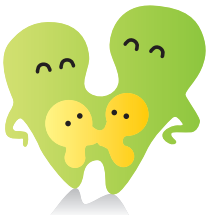
旭化成健康保険組合の イントラネットがリニューアル!

今回リニューアルしたトップページでは、より多くの方にわかりやすく情報を伝えることを考慮して作成しました。
又、新たに写真ギャラリーのコンテンツも設置しましたので、ぜひみなさんの投稿をお待ちしております。

今後、みなさんからの意見をいただきながら、より一層使いやすいものにしていきたいと考えております。

こんな情報をご載せたい、こういう風にしたらもっと使いやすいかな、などのご意見がありましたら、ごんごんお知らせください。みなさんのご意見・感想をお待ちしております。

一般公開用Web(<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>)



旭化成健康保険組合

ヘルシーファミリー倶楽部

Healthy Family Club

はじめてログインする際は、下記のID・パスワードを入力してください。

ID パスワード



2009年リニューアル

病気・薬・病院検索から
日々の健康づくりまで、
あなたの知りたい
情報がきっと見つかります!

気になるあの病気・薬を調べたい、病院を探したい、メタボ対策は?こんな症状が出たときはどう対処すればいいの?健康になる料理レシピを知りたい...etc. こんなとき、当健康保険組合ホームページの健康情報サイト「ヘルシーファミリー倶楽部」がお役に立ちます。

又、健康に関する旬の話題を取材した特集記事も随時更新するなど、見どころ満載です。ご活用ください。

メールアドレスをご登録いただくと、新着の「健康特集」など更新情報を月に3回メールで配信します。



すこやかな暮らしを
サポートします!

ヘルシーファミリー倶楽部の特徴

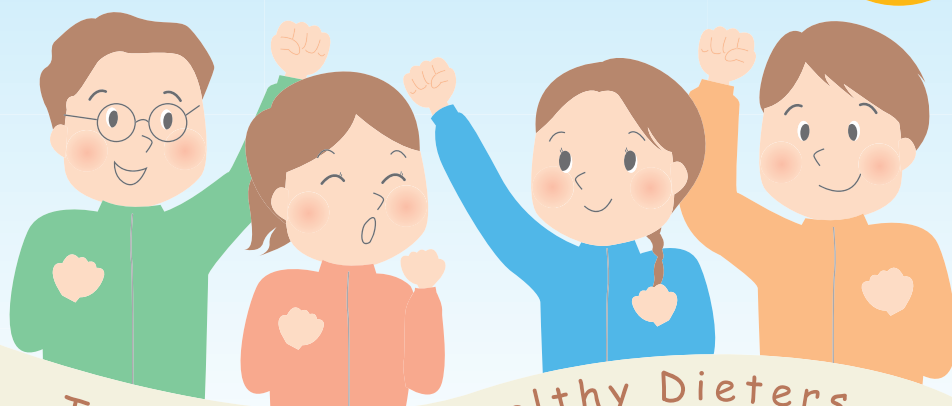
第6期

ダイエット チャレンジヤー

募集

「少しでもイメージチェンジ」～スリムに変身してみませんか?～

お待たせしました!
今年も誌上ダイエットの始まりです。
今年は**チーム**で
楽しんでみませんか?



Team Animato Healthy Dieters

ダイエットしたいけれどやり方が分からない?!

一人では長続きしない

だから思い切って夫婦、気心の知れた職場の仲間と応募してみませんか
あなたの元気がますますアップするよう管理栄養士と一緒に**サポート**
いたします。

応募資格 ●旭化成健康保険組合被保険者、被扶養者で、約6ヶ月間のチャレンジが継続できる方

●BMI 25以上 ※BMI=体重(kg)÷(身長m×身長m)

または、腹囲(おへそまわり) 男性:85cm以上、女性:90cm以上

※チャレンジの結果(データ)や顔写真を「アニマート」で公表できることが条件となります。
尚、6ヶ月間継続終了できた方には、ステキな記念品を進呈します。

募集人員 個人またはチームで10人程度

(応募者多数の場合は、厳正な審査の上選考させていただきます。)

申込方法 身長、体重、腹囲、応募動機を記載の上、Eメールにてお申し込みください。

申込先・お問合せ先 旭化成健康保険組合**家族健康指導グループ**(代表)TEL0982-22-2940

藤田 佳代子 TEL0982-22-2945 E-mail:fujita.kn@om.asahi-kasei.co.jp

木村 八重子 TEL0982-22-2941 E-mail:kimura.yh@om.asahi-kasei.co.jp

応募締切 5月11日(月)

就職シーズンです。手続きはお済みですか？

家族に異動があったら すみやかに手続きを!!

4月から5月にかけては、就職のシーズンです。就職により家族が勤務先での健康保険に加入した場合、ただちに旭化成健保の被扶養者抹消手続きをお願いします。

これまで、手続きが遅れた理由では「旭化成の保健証は、使わなかったから…」がもっとも多い答えでした。しかし、拠出金は被保険者とその家族数を計算基礎に算出されています。家族の抹消手続きが1ヶ月遅れると約3,530円、年間では42,400円もの大きな金額になります。また、手続きをしないまま旭化成の保険証を使われた場合には、医療費の健保組合負担(7割)は返却してもらえないこととなります。

認定手続き

- 1 こともが生まれたとき
- 2 離職したとき
- 3 雇用保険が終了したとき



抹消手続き

- 1 家族が就職したとき
- 2 収入が認定基準をオーバーするようになったとき

手続きが遅れると…

42,400円/年 の拠出金が増加



手続き 給与サービスグループへ扶養家族異動申請の手続きをしてください。

申請方法 ●Web事象申請システムが利用できる方は、Web事象申請システムを利用して手続きください。

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

●上記以外の方は、紙用紙「扶養家族の異動申請書」を出力して手続きください。尚、申請書は給与サービスグループのホームページから取り出してください。

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/section/kinrou/akgr/system/library/kojin2.htm>

大 阪 井 門	鈴 鹿 伊 藤	富 士 秋 山	富 士 鈴 木	富 士 金 田	富 士 北 澄	富 士 伊 藤	大 仁 鈴 木	東 京 今 関	東 京 尾 崎	東 京 佐 藤	川 崎 浦 和	川 崎 坂 本	千 葉 高 橋	境 菊 池
恒 二 さん	邦 代 さん (家族)	小 百 合 さん	省 三 さん	利 彦 さん	嘉 夫 さん	憲 治 さん	二 葉 さん (家族)	一 美 さん	孝 幸 さん	敏 夫 さん	政 宗 さん	幹 夫 さん	悟 さん	勲 さん
日 向 松 尾	延 岡 田 上	延 岡 小 野	大 分 後 藤	福 岡 永 田	水 島 田 中	水 島 門 口	水 島 三 宅	水 島 山 本	水 島 中 矢	和 歌 山 玉 置	守 山 村 井	守 山 安 井	阪 神 野 木	紅 水 子 さん
賢 子 さん	和 章 さん (OB)	裕 司 さん (家族)	諒 介 さん	敏 郎 さん	龍 次 さん	光 明 さん	章 仁 さん	大 輔 さん	則 子 さん	さ つ き さん	浩 子 さん (OB)	ま き さん		

クロスワードパズル・まちがい探し

当選者表

たくさんの方々のご応募をいただきました。正解者多数のため、抽選の結果、次の方々が当選されましたので、賞品をお送りいたします。

クロスワードパズル正解は

アニメーター

でした。

まちがい探しの正解は

- ① 右上の雲の大きさ
- ② 女性の上着の裾の長さ
- ③ 男性のカメラの向き

でした。

がんは早期に発見したい！早期のがん発見に威力。

PETがん検診
50,000円を
補助します。



がんの早期発見・早期治療は、身体への負担を少なくするだけでなく、経済的な負担も軽くします。当健保組合では4年前から「PETがん検診」への補助を行っています。

■利用できる人、及び利用健診機関と補助回数

- ◎被保険者とその扶養配偶者で、2年に一度補助します。
- ◎利用できる健診機関は、原則として当健保組合が契約している健診機関とします。

■申込み方法

「PETがん健診」を希望する方は、事前に当健保組合へ申込書を提出してください。

事前に当健保へ申込書を提出せずに受診した場合は補助できません。

申込書は、健保組合の
ホームページより出力してください。

社内標準Web <http://nasca.asahikasei-kenpo.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>
 一般公開用Web http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/page/J01.html/

便利になりました

全国に広がる
PETがん検診加盟センターのご案内

～ P E T が ん 検 診 の お 勧 め ～

社内イントラ

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

一般公開用

http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/07_hoken/702.html

現在日本全国で、PETを備えた医療機関が充実して来ています。

旭化成健康保険組合では、北海道から九州まで全国約52のPETがん検診施設と提携しており、ご希望の地域でPETがん検診を受診していただくことができます。

■ PETがん検診に関するお問い合わせ先

旭化成健康保険組合 PETがん検診担当

外線TEL 0982-22-XXXXX } 2913(伊藤)
 内線TEL 892-XXXXX } 2908(松田)

その日の元気を作る
朝食をしっかりとりたい

まずは 朝ごはんから



朝食で
リズム

1人分 エネルギー
558kcal 塩分3.0g

材料と作り方 (2人分)

ごはん……………300g

豆腐のみそ汁

木綿豆腐……………100g (1/3丁)
わかめ……………20g
だし……………1と1/2カップ
みそ……………大さじ1

作り方

①だしをあたため、角切りにした豆腐、一口大に切ったわかめを加え、煮立ってきたらみそをだしで溶いて加える。

あさつき入り卵焼き

卵……………2個
あさつき……………適宜
だし……………大さじ2
砂糖……………小さじ1と1/3
塩……………小さじ0.8g
油……………小さじ1/2
大根……………60g (2cm)
しょうゆ……………小さじ1/3

作り方

①あさつきは小口切りにする。
②だしに砂糖、塩を入れて溶かし、溶き卵と合わせ、①を加える。
③フライパンまたは卵焼き器に油を熱し、②の1/3量を流し、

半熟状になったら巻き、残りの卵液の半量を入れて焼き、残りも同様に焼きあげる。
④③を切り分けて器に盛り、大根おろしを添え、しょうゆをかける。

チンゲンサイの炒め物

チンゲンサイ……………200g (2株)
人参……………20g
しょうが……………少々
油……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1と1/3

作り方

①チンゲンサイは3cm長さに切り、軸の太いところは2~3つに切る。人参は短冊に切る。
②フライパンに油をあたためてしょうがのみじん切りを炒め、人参、チンゲンサイの順に入れて炒める。しんなりしてきたらしょうゆで調味する。

いちごヨーグルト

いちご……………200g
プレーンヨーグルト……………1カップ

作り方

①いちごはヘタをとり、4つ割りにし、ヨーグルトであえる。

からだにいい、
美味しい料理は
自分でつくる

料理・監修/宗像伸子 (管理栄養士)



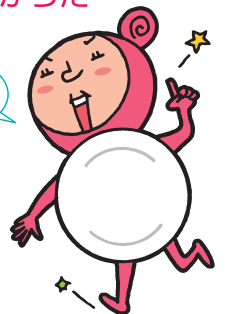
脱出ルート① → メタボ脱出の第一歩は朝食から

朝ごはんのメリットは、食事のタイミングが規則正しくなること。昼食時にほどよくお腹が空き、適切な時間帯に夕食を欲するからだになります。食事間隔があきすぎると、からだは飢餓状態と勘違いしてエネルギーをため込みやすくなるので要注意！食事のリズムの要『朝食』をしっかりとる習慣を。

メタボ 撃退講座 ごはんの力

からだを動かすエネルギー源となる炭水化物は、朝食でしっかりとりたいもの。メタボ撃退にあえて選ぶなら「ごはん」を。パンや麺類と比べ粒のあるご飯は、噛む回数も多く消化に時間がかかるので血糖値の上昇がゆるやかになり、糖尿病やメタボの予防効果が。

1日の始まりは
朝食から♪



※保健指導における学習教材集より



生卵
77kcal



ゆで卵 77Kcal
(マヨネーズをつけると144kcal)



卵焼き(油1g+砂糖2.5g)
96kcal



目玉焼き(油1.6g)
93kcal