



特定健診及び家族健診について

任意継続被保険者の皆様へ

健康診断についてご案内

平成22年度予算

整骨院・接骨院での受診内容の照会

ヘルシークッキングレシピ集プレゼント

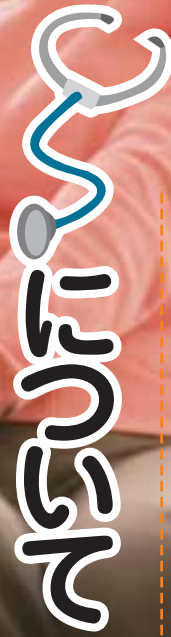
家族に異動があったらすみやかに手続きを!

PETがん検診のご案内



平成
22年度

特定健診 及び 家族健診



ご案内

健康診断の目的とは何か？

検査を行うことの意味についてま
ず理解しましょう。

昨年から特定健診・特定保健指
導を本格的に実施していますが、
昨年の家族健診、特定健診・特定保
健指導の問い合わせの中で、当健
保組合が対象者の方へ健診やがん
検診を受けることを義務付けして
いるように解釈している方が見受
けられました。これからご案内す
る家族健診及び特定健診・特定保
健指導は、加入者ご自身が任意で
受診する場合の留意点等について
説明していきます。

年1回の健康診断を受けていただくために、
まず検査の目的や検査を行うことの意味を知り、
当旭化成健保の家族健診料補助制度を
上手に活用していきましょう。

何の症状もない…

だからこそ1年に1回は「健康診断」を受けましょう

「健康診断」とは、診察および各種の検査で健康状態を評価することで健康の維持や疾病の予防・早期発見に役立てることをい「健診」とか「健康診査」とも呼ばれます。

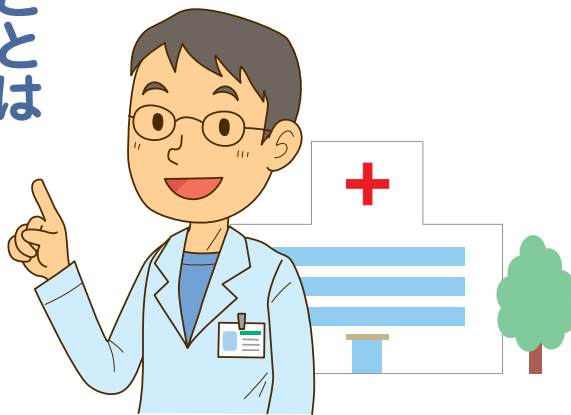
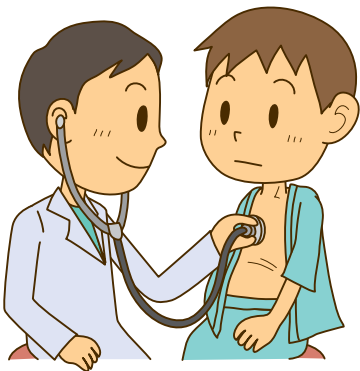
健康診断は、自覚症状が現れる前に身体の異常を見つけ、早期治療、予防に役立てることを目的としています。しかし、それだけが目的ではありません。検査結果をもとに自分のライフスタイルを振り返り、健康的な習慣を身につけるきっかけを提供することもあります。最近で

は、人間ドックやがん検診を利用して、さらに詳しく調べようという人も増えています。

からだの状態を知ることが健康づくりの第一歩！

健康診断は大きく2種類に分けられます

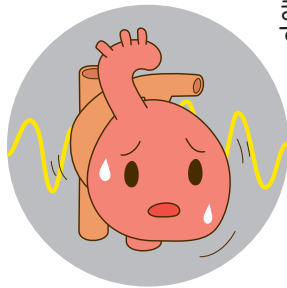
1つは学校の職員や生徒、公務員、労働者などに対して義務付けられているものと、もう1つは「自分で言う個人の意思によって受ける健康診断」です。



病気の早期発見には健康診断が欠かせません

何の症状もないから大丈夫では、自分の健康は守れません。

健康診断を受けることで、自覚症状のない体の異変を、検査が教えてくれることがあります。健康診断、人間ドックなどを上手に活用して、健康を守るために役立てていきましょう。生活習慣病やがんなど、現代人にとって怖い病気では、初期には特に症状のないものが多いのですが、検査で異常が早期に発見できることがあります。



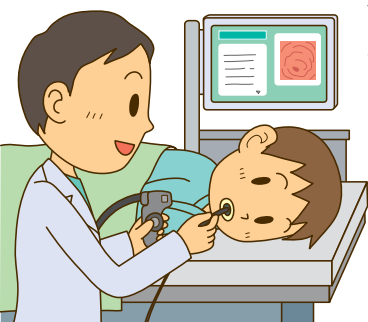
例えば糖尿病や高脂血症などは、初期には自覚症状がありませんが、血液検査をすれば見つけることができます。がんにしても、症状が出てくるのはかなり進行してからですが、画像検査や血液検査をすれば初期のうちに見つかるがんもあります。早期に異常を見つければ、やはり検査が欠かせません。

「健康診断（健診）」は、特に自覚症状がない人が定期的に検査を受けることで、自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防や隠れた病気の早期発見に役立てることを目的としています。

人間ドックは目的意識をもって受けることが大切です

一般に人間ドックは、自治体などの健診より検査項目が多く、希望によりオプション検査を加えることもできます。人間ドックを受ければ全身の病気がすべてわかるといふものではなく、自分の目的によって選択ができ任意で受けるものだけに、**自分の健康を守る**という意識を持って検査を受けましょう。

また、人間ドックは、費用対効果を考慮すると、毎年の受診は必ずしも必要ではなく、4、5年間隔の受診が望まれます。



受診の際に注意すること

前日は

- 夕食は軽く
- お酒は飲まない
- 体は清潔にしておく
- 十分な睡眠をとる
- 薬を服用している人は医師に確認をしておく



検査当日は

- 飲食の制限は必ず守る
- 問診票にありのままを記入する



受診時の注意事項は検査機関によって異なる場合があります。事前に確認しておき、必ず守りましょう。

検査の意味を正しく理解しましょう

検査結果を見るときは、異常の有無をチェックするだけでなく、各検査で何が分かるのかを理解することが大切です。また、検査数値が悪化する原因や、異常がある場合どのようなリスクがあるのかも知っておきたいものです。

**健康診断、人間ドック、がん検診の費用は健康保険は適用されません！
全額自己負担です！**

検査内容と費用は医療機関で異なります。費用を自己負担したもものについては必ず明細付領収書をもらってください。そして、もらった明細付領収書の内容をその場で必ず確認してください。

※領収書をもらう場合は、単なるレシートではなく「**明細付領収書をください**」と申し述べてください。
※明細書の内容で分からないものがあるときは必ず医療機関の窓口で確認をってください。

個人情報の保護について

個人情報の保護につきましては、当健保組合の「個人情報保護ポリシー」を遵守し、個人情報の保護につとめます。

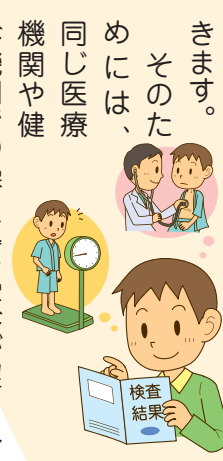
また、特定健診・特定保健指導の個人データ等につきましても、個人情報保護法に基づき、厳重に管理し、保管するようになります。

**検査内容は医療機関で異なっています
予約申し込みの際に必ず検査内容も
確認しておきましょう。**

健診結果が意味するもの

健診や人間ドックの結果は、受診時の状態が結果として表れているに過ぎません。「異常なし」と言われても、それは受診時の状態であり、しかも検査を受けた項目の範囲内のもので、すべての病気をカバーしているものではありません。そして、その後の健康を保証するものでもありません。

しかし、定期的に受診し、データを蓄積するとその人だけの正常値が分かってきますので、その人にとっての軽度の異常を見つけることがで



きます。その他には、同じ医療機関や健診機関での繰り返し受診が望まれますので、受診機関の選択に当たっては留意したいことです。

なお、人間ドックや健診には必ず問診が行われます。これは、限られた健診項目を補うものであり、問診に現在の自覚症状を記載したり、面接指導時には現在の自覚症状は的確に伝えられるようにしておきましょう。

**生活習慣病予防のために
年1回は健康診断を受けて、
自分のからだを点検しましょう。**

「家族健診料補助制度」の内容を正しく理解いただき、ご利用ください



当健保組合には、当健保に加入する被扶養者で妻及び40歳以上の方を対象に家族健診料補助制度が

特定健診及び家族健診について

あり、健康診断と指定するがん検診にかかった費用の一部補助を実施しています。

※当健保のホームページ
「家族健診料補助制度のご案内」
参照(平成22年4月1日一部改定)
<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

家族健診料補助制度の一部改定について

●今年度から地方自治体のがん検診を受けた場合の補助額は実費のみ補助となります。

(注) 集合契約で受診券を使用して、特定健診を受診した方で二重支払いが生じることがあります。特定健診を集合契約による受診券を使用して受診した方で別途がん検診を受診して後日その補助申請をした場合に、補助額のオーバーが生じるケースがあります。補助額のオーバーが判明した場合は、後日補助額オーバー分の徴収をしますのでご承知おきください。

家族健診料補助制度の補助対象期間と申請回数

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。

(注) 健康診断とがん検診を受けた場合、(別々に受けた場合も含む)まとめて一緒に提出してください。
別々に提出した場合は後だし分の補助はできません。

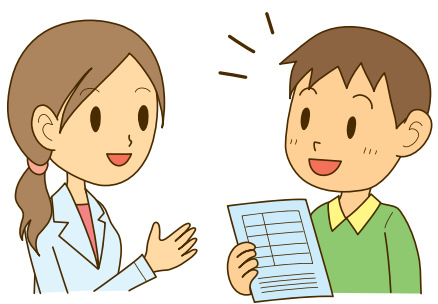
お願い

申請書が変わりました。申請書を旧様式で出してくる方がいます。必ず新様式で提出してください。

家族健診料補助申請書の最終提出み切りは4月10日当健保必着分までです。
なんらかの都合で間に合わない場合は、必ず事前にその旨を当健保組合までご連絡ください。
【連絡先】 旭化成健康保険組合事務局
家族健診料補助担当
大賀(0982-22-2966)
伊藤(0982-22-2913)
松田(0982-22-2908)

特定健診の本格的実施の2年目です

当健保に加入する被扶養者で40歳以上75歳未満の方は特定健診を受けてください！



当健保に加入する被扶養者で40歳以上75歳未満の方へは5月中に特定健診受診券を郵送します。

《次ページ特定健診受診の流れ参照》
また、受診券と一緒に、特定健診・特定保健指導の詳細案内パンフレットも同封します。
受診券の記載内容の確認並びに案内パンフレットを必ず一読ください。

39歳以下の奥様も当健保の家族健診料補助制度を活用して健康診断を受けてください！

当健保に加入している被扶養者の方で、39歳以下の主婦の方が特定健診に準じた健診(指定するがん検診を含む)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。



特定健診 ～受診の流れ～

特定健診対象者の方には、当健保より5月末までに直接ご自宅宛に郵送で【受診券】をお届けします。

どこで受診するか受診できる健診実施医療機関を確認しましょう。医療機関は当健保ホームページで確認してください

社内イントラ <http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/tokutei.html>

一般公開用 <http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/news.asp?articleid=3556&page=1>

健診を受診できる医療機関は「集合契約による医療機関」「個別契約医療機関」「その他の医療機関」の3つに区分されています。

「集合契約による医療機関」で特定健診を受ける場合

事前に実施医療機関に申し込みをする。

【受診券】と【保険証】を持参して特定健診を受診する。

★窓口での自己負担はありません。

※受診券を使用していない場合、全額自己負担となる場合があります。その場合は、後日、当健保へ家族健診料補助申請を行ってください。

健診結果票・問診票の提出不要

「個別契約医療機関」で特定健診を受ける場合

事前に実施医療機関に申し込みをする。

【保険証】を持参して受診する。
★受診費用は、全額自己負担となります。

当健保へ補助申請する。
「家族健診料補助申請書」に必要事項を記入し、「領収書」を添付して提出してください。
後日15,000円を上限に実費相当額を補助します。

健診結果票・問診票の提出不要

「その他の医療機関」で特定健診を受ける場合

事前に実施医療機関に申し込みをする。

【保険証】を持参して受診する。
★受診費用は、全額自己負担となります。

当健保へ補助申請する。
「家族健診料補助申請書」に必要事項を記入し、「領収書」・「健診結果票」・「問診票」を添付して提出してください。
後日15,000円を上限に実費相当額を補助します。

健診結果票・問診票の提出必要

補助金の支給は、毎月月末に締切り、翌月の給与にて支払いいたします。

※問診票は健診項目として含まれています。健診受診時に写しをもらって、必ず添付してください。

健診の受診方法、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）	集合契約による医療機関で受診券を使用して特定健診を受診した場合、窓口での自己負担なし	胸部X線など特定健診以外の一般健診項目、がん検診	実費相当額 上限7,000円	領収書	領収書
② 個別契約機関	自己負担	特定健診（一般健診） がん検診	実費相当額 上限15,000円	領収書	領収書
③ その他 人間ドック等	自己負担	特定健診（一般健診） がん検診	実費相当額 上限15,000円	領収書 特定健診結果票・ 問診票	領収書
④ 延岡旭化成健診センター	一般健診セット費用は自己負担なし	がん検診	実費相当額 上限3,000円	領収書	領収書

※地方自治体でがん検診を受診した場合も必ず領収書をもらい、家族健診料補助申請書に添付してください。

●費用の支払／上記①の特定健診を集合契約による医療機関で受診券を使用して受診した場合の費用は、医療機関が支払基金を経由して健保に請求し、健保が支払基金を通して支払います。②、③は受診者本人が窓口で直接支払い、後日当健保へ家族健診料補助の申請（家族健診料補助申請書に領収書を付けて提出）をしてください。④の延岡旭化成健診センターで一般健診セット以外をオプションで受診した場合は、受診者本人が窓口で直接支払い、後日当健保へ家族健診料補助の申請をしてください。

●特定健診結果並びに問診票について／上記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。

③の一般の医療機関等で健診若しくは人間ドックを受診した場合は、受診者本人より当旭化成健保へ健診結果表と問診票を忘れずに送付してください。

検査内容	
基本的な健診(必須項目) <ul style="list-style-type: none"> ●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	「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。
代謝系を調べる検査 血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖…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	詳細な健診 ※医師が必要とした人のみ行います。
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	貧血を調べる検査 赤血球数、血色素(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
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	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

■特定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調査します。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。

特定健診 Q&A

Q 特定健診の対象者です。集合契約機関、個別契約機関以外の医療機関で特定健診を受けたのですが特定健康診査結果票・問診票を健保組合に提出しなければならないのはなぜですか？

A ①特定健診の結果で特定保健指導の対象者を選定します。特定保健指導対象者の選定を行うために特定健診結果表と問診票が必要になります。

②特定健診・特定保健指導の結果が、後期高齢者支援金の拠出金に反映されます。

健保組合の収入の殆どは皆さんから納付いただいている保険料です。その保険料収入から後期高齢者支援金、前期高齢者納付金、退職者給付拠出金を納めています。これらの納付額は保険料収入の約4割を占め、今後その負担増加により、私たちの健保財政が悪化することが懸念されています。

特定健診・特定保健指導の受診率をあげることで後期高齢者支援金の負担額を少なくすることができます。

特定健診には国が定める目標受診率があり、受診率が低い健康保険組合にはペナルティが課せられ、ひいてはみなさまの保険料の引き上げにつながりかねません。

拠出金を減らすためには受診率をあげる必要があります。そのために特定健康診査結果票・問診票の集計を行います。

※お願い:問診票の写しを健診受診時に忘れずに医療機関からもらってください。後日問診票の写しを医療機関に請求しても写しをもらえないところがあります。

お願い

特定健診結果表と問診票について

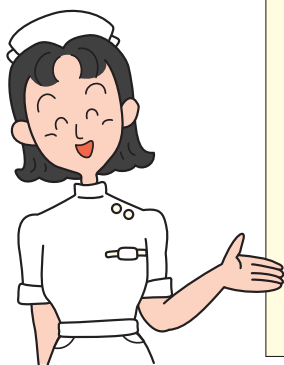
特定健診結果表と問診票は特定保健指導の対象者を選定するために当健保宛てを送付してください。但し、集合契約による医療機関と個別契約の医療機関で受けた方は対象外です。

特定保健指導について

特定保健指導の対象者には別途特定保健指導のご案内を送付します。特定保健指導利用券については、利用券を希望する方のみ送付しますので当健保保険組合までご連絡ください。

平成22年度 健康診断についてのご案内

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

今年も5月中に
「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」をご自宅へ郵送しますので
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

健康診断料補助対象者と補助金額

対象者と補助金額は次の通りです。

※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。

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。

	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22年4月1日から平成23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	

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です。

「特定健診受診券」の配付について

任意継続被保険者の特定健診対象者には、「特定健診受診券」を配付します。

特定健診対象以外の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「自己負担」を自己負担してください。

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

集合契約による健診機関以外で受診する場合は

- ・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

① 「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、ご記入ください。

●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23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ご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。

●午後を受診の方は、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21年度特定健診結果通知表」

平成21年度に特定健診を受けた方で平成21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、持参した方がいい場合もあります。



③ 特定健診以外の健診等について

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、当健康保険組合へ返却ください。

② 平成23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

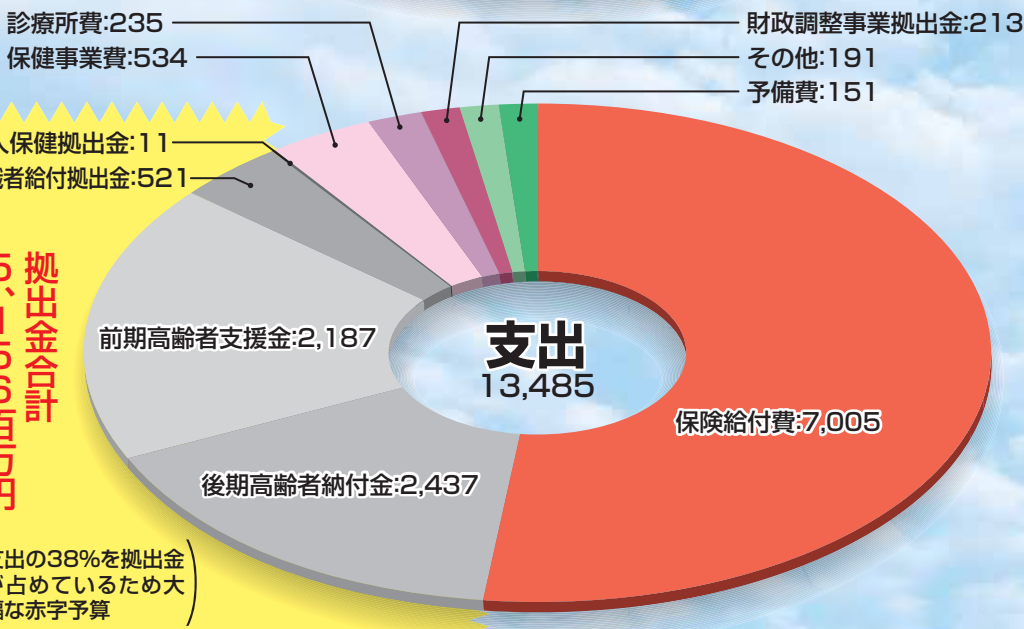
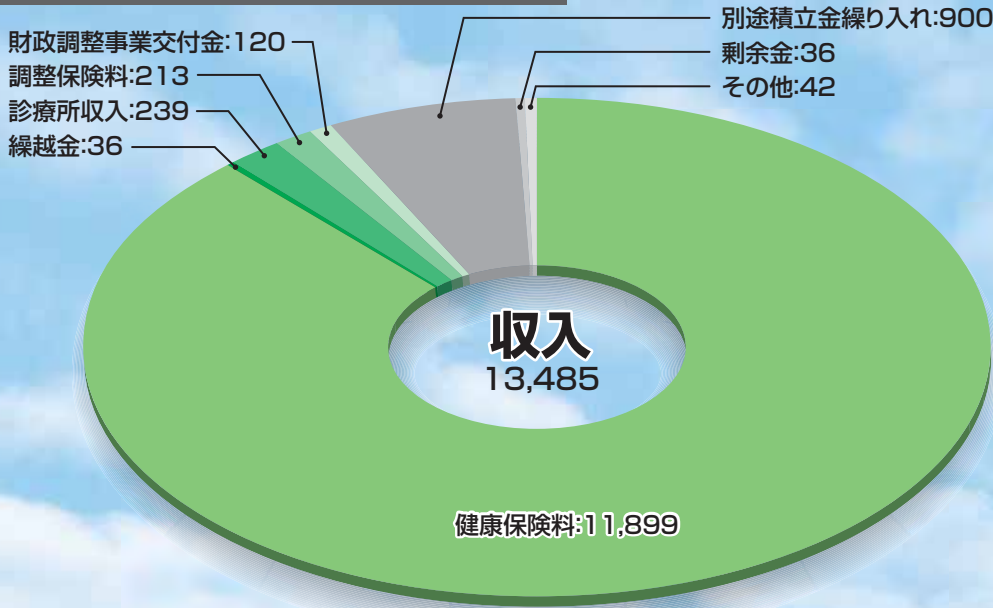
	ご本人	ご家族
当健保へ提出するもの	「任意継続健康診断補助金申請書」に領収書を添付	「任意継続家族健診料補助申請書」に領収書を添付
支払	(特定健診結果票と質問票も提出してください。) ご本人の指定口座に補助金を振り込みます。	

※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9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:最終ひ切は4月9日です。4月9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 TEL:0982-22-2908 FAX:0982-22-2910
所在地:〒882-0847 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 までお願いします。

平成22年度予算の概要 (単位:百万円)



5,156百万円
拠出金合計

(支出の38%を拠出金が占めているため大幅な赤字予算)



経常収入合計	12,217百万円
経常支出合計	13,096百万円
経常収支差	▲879百万円

平成22年度の予算は3月3日に開催された第228回組合会で、審議・可決されました。今年度は、保険料収入は増収となる見込みがあるものの、保険給付費及び高齢者の拠出金増が見込まれるため、単年度収支差引額で▲7億86百万円、経常収支差で▲8億79百万円と平成21年度から2年連続して赤字となる見込みです。

給付金などの大幅な支出増のため
2期連続の大幅な赤字予算!

保健事業の主な内容

〈疾病予防費〉

- ・定期健康診断、家族健診等
- ・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	1,044百万円
	繰越金	212百万円
	計	1,256百万円
支出	介護納付金	1,189百万円
	その他	67百万円
	計	1,256百万円

※保険料率9.00/1000 改訂なし

22年度 予算の特徴としては

収入

21年度決算見込み比では保険料収入が人員増となるため、標準報酬月額額の増額が見込まれ、前年度より微増を計上しました。保険料率は前年度より変更ありません。しかし、赤字対応措置として、予備費でカバーできない場合は、更なる剰余金の取り崩しで対拠せざるをえない状況です。

支出

◆保険給付費
人員増及び給付費の単価増等により給付増となる見込みです。(保険料に占める割合は58.9%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、後期高齢者納付金のみ増額となり、トータルで初めて減額となりました。(保険料に占める割合は43.3%。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102.2%に達しています)

◆保健事業

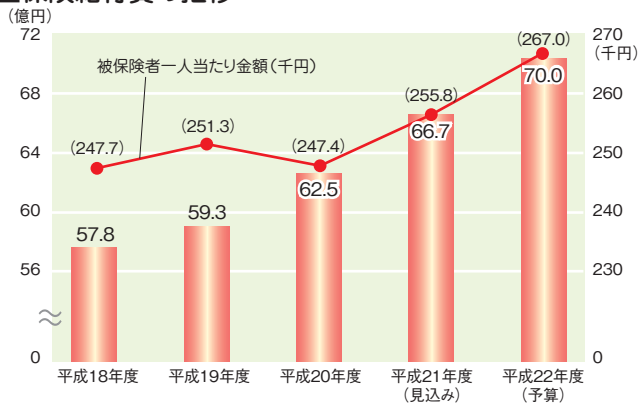
定期健康診断等は前年実績をベースに人員増を考慮して算出しました。20年度からスタートした特定健診・保健指導の5ヶ年計画に基づいた実施拡大に伴い、費用増が見込まれる状況となっております。

介護保険

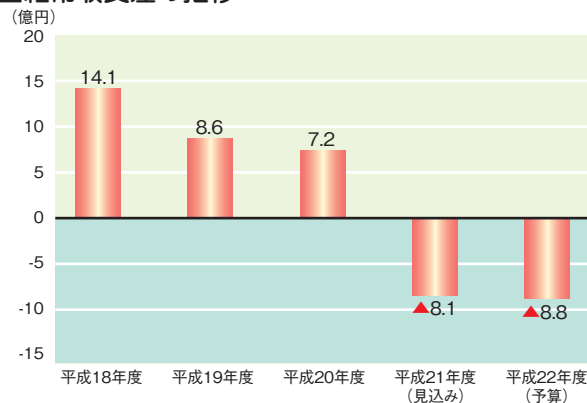
介護保険平成22年度第2号被保険者の一人当たり納付額は52,200円と通知がありました。(21年度は50,300円)

前々年度の精算額(追徴)が2,279万円あり、22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9.0/10000で対応いたします。

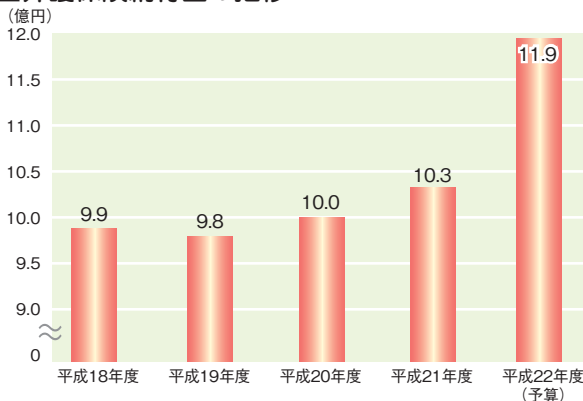
■保険給付費の推移



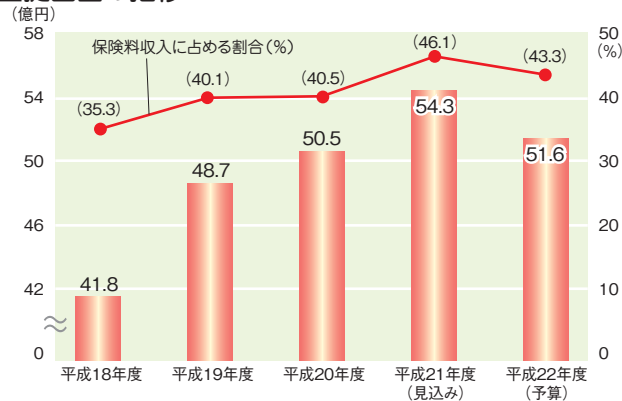
■経常収支差の推移



■介護保険納付金の推移



■拠出金の推移

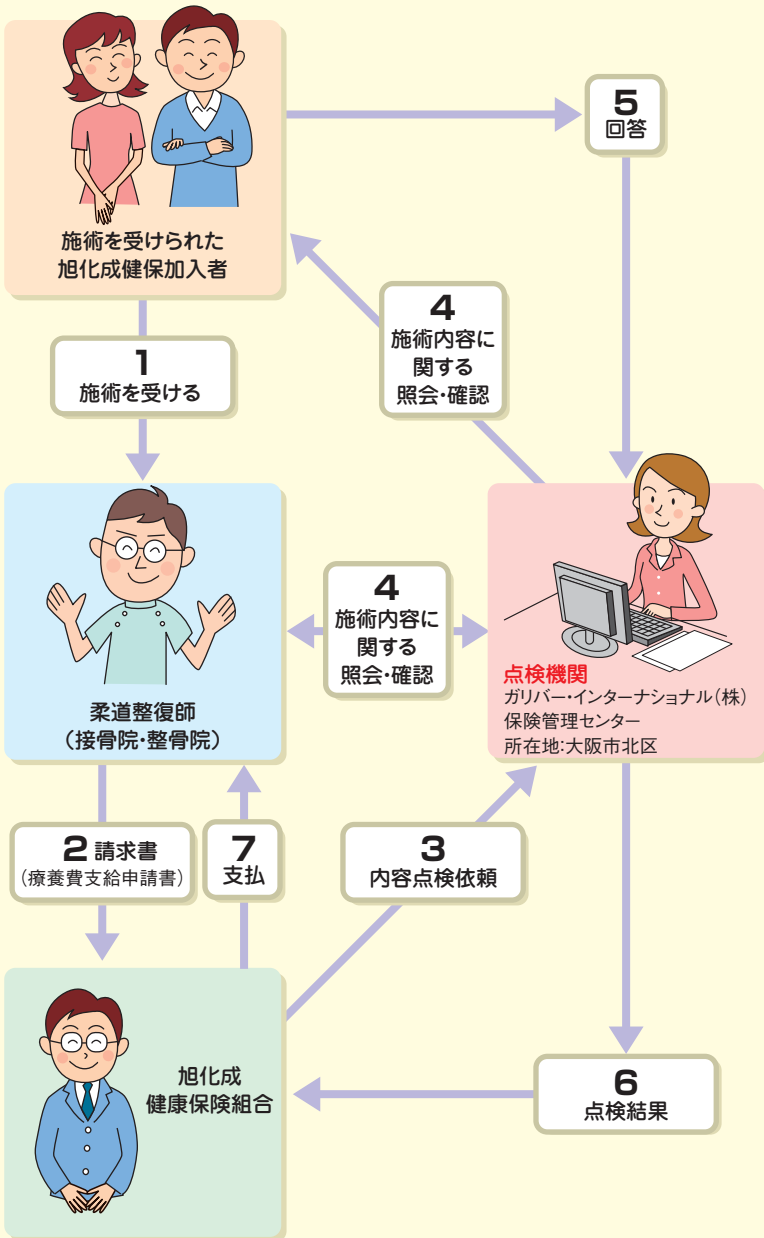


お知らせ

「医療費適正化」の一環として、 整骨院・接骨院での 受診内容の照会を行います。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

施術から支払完了までの流れ



このたび、柔道整復師(整骨院・接骨院)からの請求が適正なものであるかを確認するために、みなさんが柔道整復で受診したものについて施術内容・負傷原因等を照会させていただきますことになりました。

柔道整復師からの請求の中には、健康保険の対象とならない施術の請求など不適切な請求等が一部に見受けられます。

みなさんから納めていただいた保険料を正しく使うために、柔道整復に関する請求内容が適正であることを確認させていただくものです。主に施術内容や症状の原因を当該者にお尋ねします。

当旭化成健康保険組合は、平成22年4月より、この点検業務を【ガリバー・インターナショナル(株) 所在地:大阪市北区】に業務委託いた

します。

つきましては、点検委託機関のガリバー・インターナショナル(株)より、当該者の方へ受診内容等確認のための照会文書を送付させていただきますことがあります。文書が届きましたら、期限までに必ずご回答いただきますよう、よろしくお願いいたします。

整骨院や接骨院などの柔道整復師にかかる場合「健康保険」が使える場合と使えない場合があります！

柔道整復師の施術を受ける場合「健康保険」の治療と同じ扱いが受けられる場合と「健康保険」が使えないため、全額自己負担になる場合がありますので、「注意」をご覧ください。

次のような場合に施術を受けた場合は、整骨院・接骨院での健康保険が使用できません！

全額自己負担となりますのでご注意ください。

- 1 日常生活における単純な疲労や肩こり・腰痛・体調不良等
- 2 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等)による凝りや痛み
- 3 脳疾患後遺症等の慢性病
- 4 症状の改善がみられない長期の施術(応急処置を除く)
- 5 スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 6 仕事中や通勤途上に起きた負傷(労災保険からの給付になります)

知って得

施術とは？

病院等(医療機関・診療所)の保険医療機関で用いる「治療」という言葉と区別するために、柔道整復師では「施術」という表現が用いられています。

柔道整復師とは？

整骨院・接骨院は保険医療機関ではありません。また、柔道整復師は医師ではありません。



(個人情報の取扱いについて)

受診照会により知り得た個人情報は、受診内容の点検・審査に限定して使用し、他の目的には一切使用いたしません。なお、当健保と委託先【カリバー・インターナショナル株】との間で、個人情報の取扱いについての契約を交わしております。

●ご不明な点は当健康保険組合までお問い合わせください。

【問い合わせ先】 旭化成健康保険組合事務局
柔道整復担当 TEL.0982-22-2912 FAX 0120-29-0053

健保広報誌Animato17年間掲載

ヘルシークッキングレシピ集 **完成!!**

先着順
300名

プレゼント

ぜひ健康づくりに
ご活用ください!!



応募方法

社内Eメール・社内紙メールに下記の4つの項目をご記入の上、ご応募ください。

- ①ヘルシークッキングレシピ集希望
- ②所属
- ③氏名
- ④職場電話

尚、抽選の結果は賞品の発送(社内メール)をもってかえさせていただきます。

〆切は6月30日(水) 必着

- 社内Eメール: 代表組織 家族健康指導グループ
* 電子メールの宛先選択 → ユーザ検索 → 氏: 代表組織 名: 家族
- 社内紙メール: (延岡) 旭化成健康保険組合 家族健康指導グループ (アプロス内)

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で旭化成の保険証が使われた場合には、医療費の健保組合負担(7割)は返却してもらえないことになります。

認定手続

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

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 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>

クロスワードパズル

・まちがいさがし
当選者発表!!

クロスワードパズル正解は...
インフルエンザ
でした。

- まちがいさがしの正解は...
① 雑煮のお餅の数
② 碗の位置
③ 男の子の左手の位置 でした。

たくさんの方々のご応募をいただきありがとうございます。
正解者多数のため、抽選の結果、次の方々当選されましたので、賞品をお送りいたします。

- | | | |
|-----|----------|------------------|
| 境 | 飯田 安夫さん | 水島 樫原 一美さん |
| 境 | 甲斐員 一さん | 水島 首藤 孝司さん |
| 千葉 | 橋口 哲郎さん | 水島 難波 新二郎さん |
| 東京 | 船橋 雅彦さん | 水島 三島 和基さん |
| 東京 | 岡野 啓子さん | 水島 石黒 恭子さん |
| 川崎 | 上野 二男さん | 水島 村上 晶彦さん |
| 静岡 | 岡高田 結子さん | 大分 大石 和彦さん |
| 大仁 | 室伏 清広さん | 大分 甲斐 喜久人さん (OB) |
| 富士 | 桑田 直樹さん | 延岡 瀬戸 幸枝さん (OB) |
| 大仁 | 首藤 洋子さん | 延岡 河内 文孝さん |
| 愛知 | 八木 恵江さん | 延岡 田中 穂さん |
| 鈴鹿 | 井上 和彦さん | 延岡 甲斐 マチ子さん |
| 守山 | 前川 宏さん | 延岡 甲斐 民子さん (OB) |
| 大阪 | 春山 直子さん | 延岡 松田 多美恵さん |
| 和歌山 | 野中 勝己さん | 日向 林田 幸代さん |

韓国ソウル食紀行フレスポント当選者発表

富士三枝 富子さん 延岡 三上 克彦さん
境 甲田 勝公さん 水島 中岡 成晶さん
以上4名の皆様ご当選おめでとうございます。
また、多数のご応募いただきありがとうございます。

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なります。
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がん検診」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/



全国に広がる PETがん検診加盟センターのご案内

PETがん検診の内容詳細については下記のホームページでご確認ください。

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-xxxx { 2913(担当伊藤)
内線TEL 892-xxxx { 2908(担当松田)

お知らせ

月刊「赤ちゃん和妈妈」、季刊「1・2・3歳」の配付について

2010年4月から(株)赤ちゃん和妈妈社より対象者自宅宛郵送に変わります。

2010年4月から対象者は第一子のみとなります。 ※但し、これまで既に配付している方の分は配付終了まで継続します。



2010年度からのインフルエンザ予防接種補助金支給対象期間について

2010年度からのインフルエンザ予防接種補助金支給対象期間を通年とします。

実施時期:平成22年度(平成22年4月1日から)以降

申請受付時期:10月1日から2月末日まで ※左記期間以外の申請は受け付けません。



●2010年度(平成22年度)会計

対象月	22年					23年		
	4月	5月	6月	7月	8月	10月	11月	12月
						10月	11月	12月
						10月	11月	12月

●2011年度(平成23年度)会計

対象月	23年								24年				
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
									10月	11月	12月	1月	2月
									10月	11月	12月	1月	2月

1) 接種対象時期の変更

変更前:10月~1月⇒変更:通年 ※但し、会計年度との関係から3月~2月を1年度とします。(22年度は4月1日以降2月末日まで)

2) 申請受付の年度末締切日

Q.2月末日に接種した時の申請受付は、いつまでに健保に届けば受け付けますか?

A.月次給付処理日(3月3日)までとします。

3) め切後、次年度申請受付開始(10月)までに接種した時の領収書は本人が保管しておいてください。

申請期間以外に間違えて送ってきた申請書、領収書は本人に返送します。

▶健保では10月1日からでないとな受け取りはしません。したがって、早めに届いたものは本人へ返送させていただきます。

「メタボ予防」も「がん予防」も
食生活の改善から

料理・監修／宗像伸子(管理栄養士)

2010.4

No.198
April

鶏肉と春野菜の レモン炒め

春野菜をたくさん食べて
冬の間の脂肪とサヨナラしましょう

1人分 エネルギー166kcal 塩分1.4g

材料と作り方

【材料】(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 100g
- 塩 0.6g
- しょうが汁 少々
- 片栗粉 小さじ1
- たけのこ(ゆで) 80g
- たまねぎ 60g(1/3個)
- にんじん 40g(4cm)
- うど 40g
- きくらげ(乾) 2g(4個)
- スナップえんどう 40g
- しょうが 少々
- 赤とうがらし(小口切り) ... 少々
- 油 12g(大さじ1)
- 塩 2g(小さじ1/3)
- みりん 6g(小さじ1)
- レモン果汁 15g(大さじ1)

【作り方】

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、塩、しょうが汁を振ってしばらくおき、片栗粉をまぶす。
- ② たけのこ、たまねぎは薄切りにし、にんじん、うどは短冊に切る。
- ③ きくらげは戻して一口大に切る。
- ④ スナップえんどうは筋を除いて沸騰湯でゆで、斜め半分に切る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、しょうがのみじん切り、赤とうがらしを炒め、①を加えて炒める。肉の色が変わったら②、③を加えて炒め、塩、みりんを加えて調味する。野菜がしんなりしてきたら④も加えて炒め、レモン汁を加えて混ぜる。



メタボ
予防編

食物繊維で お腹の中からメタボ対策

食物繊維は、コレステロールを体外に排出し、腸から吸収されるコレステロールの量を抑える働きもあるため、高血圧・脂質異常・高血糖など、メタボの判断基準となる病気の予防、改善に役立ちます。野菜は食物繊維の宝庫。積極的に食べましょう!

食物繊維を多くとるPOINT

- 食物繊維の多い主食に変える(雑穀、麦ごはん、玄米、ライ麦パンなど)
- 野菜は加熱してかさを減らせばたくさん食べられる
- 和食中心にする…和食の食材には食物繊維がたっぷり
- 果物は野菜と同様に食物繊維が豊富。もっと食べよう!

がん
予防編

野菜・果物は 強力ながん予防食品

野菜や果物は、免疫力を活性化させ、「がんの芽」を攻撃することがわかっています。厚生労働省では、1日に野菜350g、果物200g(皮を除いた量で150g)以上とることをすすめています。

