



平成23年度予算

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

電話健康相談リニューアル

PETがん検診のご案内

介護保険料率の改定

家族に異動があったらすみやかに手続きを!



3期連続の大幅な赤字予算!

平成23年度の予算は2月28日に開催された第230回組合会で、審議・可決されました。
今年度も、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▲15億45百万円、經常収支差で▲15億63百万円と平成21年度から3年連続して赤字となる見込みです。

平成23年度 予算の概要 (単位:百万円)

納付金:6,734

主に前期高齢者医療制度や後期高齢者医療制度の医療費を賄うために国へ納付するお金です。
そのほかにも、退職者給付拠出金や老人保健拠出金が含まれます。
①後期高齢者支援金 3,023
②前期高齢者納付金 3,002
③退職者給付拠出金 709

保健事業費:545

皆さんやご家族の健康づくりを支援するための費用です。

診療所費:256

財政調整事業拠出金:246

個々の健保組合において高額な医療費を負担した場合の助成や、財政の苦しい健保組合への支援など助け合いの財源として健保連に収める拠出金です。

予備費:163

営繕費:84

その他:184

保健給付費:6,851

皆さんとご家族の医療費や各種給付金の費用です。

支出
15,063

支出の45%を拠出金が占めているため大幅な赤字予算

繰越金:608

前年度繰越金。収入不足分を平成22年度決算残金で補填します。

繰入金:1,100

別途積立金繰入。積立金取り崩しで補填します。

診療所収入:253

調整保険料収入:246

健保組合の集まりである健康保険組合連合会(健保連)に拠出している保険料です。

財政調整事業交付金:102

健康保険組合連合会からの交付金による収入です。

雑収入・その他:64

準備金・別途積立金の利子収入などです。

収入
15,063

保険料収入:12,690

被保険者である皆さんと事業主から収めていただく保険料です。

經常収入合計	13,007百万円
經常支出合計	14,570百万円
經常収支差	▲1,563百万円

予算の基礎数値

被保険者数(人)	26,171
保険料率※1	70/1000
平均標準報酬月額(円)	415,168
標準賞与額(千円)※2	54,971.461
被保険者の平均年齢	42.26
扶養率(被保険者1人あたり)※3	1.2

※1:調整保険料(財政調整事業拠出金)料率が1.2%から1.3%に引き上げられましたが、合計保険料率は70%のまま編成。

※2:支給される賞与額の千円未満を切り捨てた額。

※3:被保険者1人あたりの被扶養者数。

平成22年度の一人当たり納付額は54,200円となりました。(21年度は52,200円)

23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は賄うことができないと推計されることから、保険料率は(11/1000)で編成しました。

収入

介護保険料	1,350百万円
繰越金	94百万円
計	1,444百万円

支出

介護納付金	1,314百万円
その他	130百万円
計	1,444百万円

基礎数値

保険料率	11/1000
被保険者負担率	5.280/1000
事業主負担率	5.720/1000
介護保険第2号被保険者たる被保険者数(人)	15,054
平均標準報酬月額(円)	467,425

介護保険収入支出予算

介護保険

23年度

予算の特徴としては

収入

22年度決算見込み比では保険料収入が人員減はありましたが、標準報酬月額賞与増により、増収が見込まれ、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、別途積立金の取り崩しで対処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54.0%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、前期高齢者とも大幅な増額となり

【災害お見舞い】

このたびの東北地方太平洋沖地震で被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。
1日も早い復旧をお祈りしています。

旭化成健康保険組合 理事長 田中英樹

保健事業の主な内容

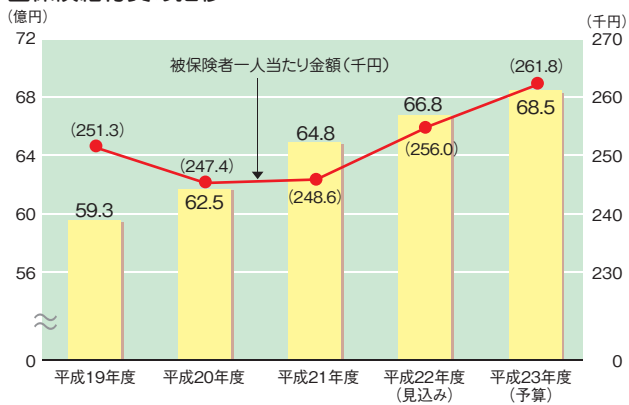
- **疾病予防費**
 - ・定期健康診断、家族健診等
 - ・電話健康相談
 - ・メンタルヘルス対策
 - ・PETがん検診(本人・配偶者)
 - ・インフルエンザ予防接種補助
- **保健指導宣伝費**
 - ・「Animato」の発行
 - ・医療費のお知らせ
 - ・保健指導冊子の配布
- **在宅療養支援事業費**
 - ・在宅介護費用補助

保健事業

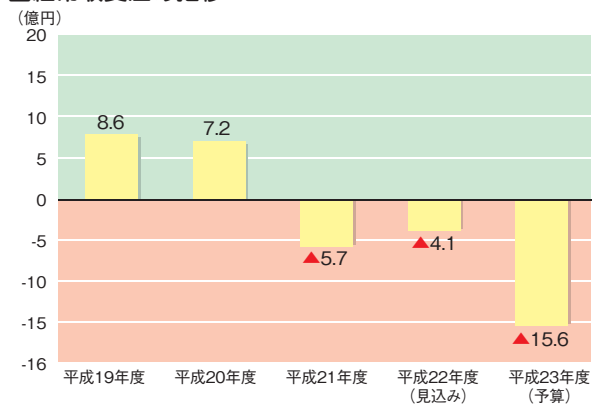
ました。(保険料に占める割合は53.1%。保険給付費と合わせると、両支出が保険料に占める割合は107.1%に達しています)

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。

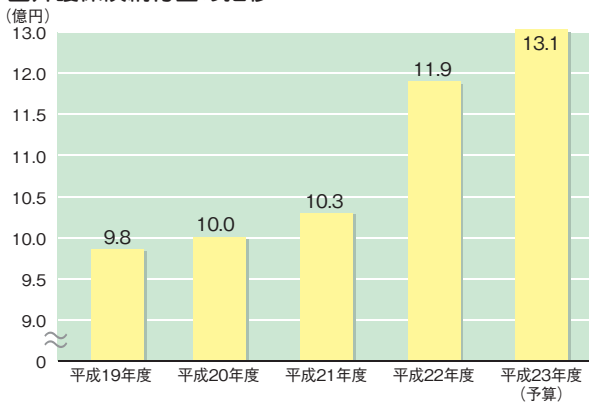
■保険給付費の推移



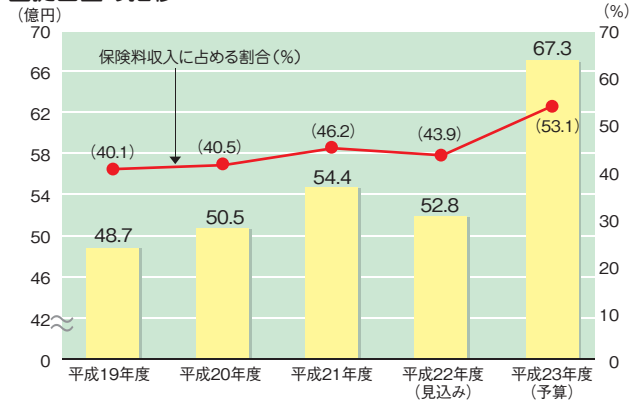
■経常収支差の推移



■介護保険納付金の推移



■拠出金の推移



当健保に加入する被扶養者の方で主婦及び特定健診対象者の方へ

年に一回健診を受けましょう！

平成23年度
健診のご案内

特定健診対象者(40歳以上75歳未満)の被扶養者の方は、生活習慣病予防のための特定健診・保健指導の積極的な利用をお願いします。

特定健診対象被扶養者の方へ

特定健診対象者の方には、**【受診券】**をお届けします。

場合は、特定健診の費用は自己負担は不要です。

受診券を使用して**特定健診**を受ける場合の流れ

申し込み

受診券の有効期限を確認し、案内パンフレットで健診機関などを確認し、直接健診機関へ電話で予約申し込みをしましょう。

特定健診を受ける

- 当健保より10月末までに直接ご自宅に郵送します。
- 受診券と共に、特定健診の受診の方法等案内パンフレットも同封してあります。
- まずは郵送されてきた「受診券」の有効期限等記載内容をご確認ください。
- 次に案内パンフレットに記載されている受診の方法等内容を必ずよく読んでください。記載内容等不明なことがありましたら、当健保へお問い合わせください。
- 集合契約による健診機関(集合契約A若しくはB)で健診を受診する場合は受診券が必要です。
- 受診券を使用して健診を受けた

- 保険証、受診券を忘れずに持参してください。
- 既往歴や喫煙歴などの生活習慣に関する問診票を記入します。

日本人の死因の6割は生活習慣病によるものです!!



らせです。ご家庭にもって帰りましょう!

※全員に情報提供がなされ、要治療の方には健診機関での特定保健指導の受診が勧められます。



全ての検査の結果と、特定保健指導の判定が届きます。

健診結果が届く

※集合契約による医療機関と個別契約の健診機関以外で健診を受けた場合、問診票と健診結果表の写しを当健保へ提出してください。健診受診時に問診票を忘れずに必ず持ちこんでください。

●腹囲、BMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能などの項目をチェックします。

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必要です。

当健保宛写し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。



特定健診の問診票と結果表を必要とするのはなぜですか？

- A**
- ① 特定健診を受けて、特定保健指導の対象者を選定します。従って、特定保健指導対象者の選定を行うためには特定健診の問診票と結果表データがないと選定できません。
 - 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ることになっています。**すなわち、特定健診・特定保健指導の受診率をあげることで当健保の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。**
また、特定健診・特定保健指導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ついてはペナルティが課せられることになり、ひいては私たちが納める保険料の引き上げにもつながりかねません。
 - ③ 問診票、健診結果表のデータをシステムに入力することで特定保健指導の対象者の選定と受診率等が集計される仕組みになっています。



特定保健指導の対象者には利用券と案内パンフレットを直接ご自宅宛に郵送します。

特定保健指導に選定された方は特定保健指導を受けてください。

特定健診対象以外(40歳未満の主婦)の方へ

健診受診の流れ

申し込み

案内パンフレットの個別契約健診機関もしくは最寄の健診機関へ直接電話で予約申し込みをしましょう。



健診を受ける

● 保険証を忘れずに持参してください。

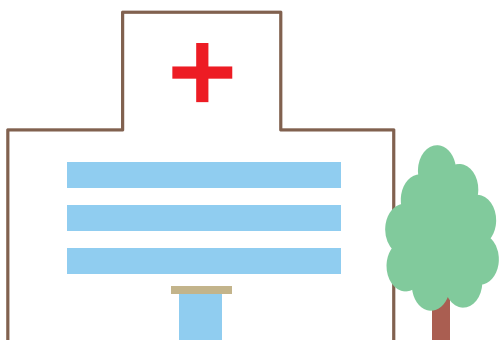
● 基本健康診査を受けてください。

基本健康診査は、市町村の一般住民の方を対象にした健康診査です。身体計測、尿検査、血圧、心電図、眼底、貧血、肝機能、腎機能、血中、糖尿など

健診結果が届く

全ての検査の結果が届きます。

● 基本健康診査以外に受けたいもの(胃カメラ、がん検診等)があれば健診機関に申し込みの際、受診可能かどうか確認して、受診できるものは受けてください。



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。
受診の予約をする際に、事前に費用も確認してください。

費用を自己負担した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。領収書の内容を必ず確認してください。氏名に誤りがないか確認し、誤りがある場合必ず訂正をしてもらってください。また、医療機関の受領印は必ずもらってください。
- ※明細書の内容で分からないものがあるときは必ずその場で確認をしてください。医療機関側の間違いもあります。



年に一回 **健診** を受けましょう!

用語の説明

集合契約とは? ●保険者の代表と医療機関等の代表が、委任を受けた保険者や実施機関を代表して契約を結んでいるもの。



集合契約Aとは、健保連等が実施医療機関の代表と契約を結んでいる。

集合契約Bとは、県内の保険者の代表が、市町村国保が健診等を委託する医師会等と契約を結んでいる。

個別契約とは? ●保険者と実施医療機関が1対1で契約を結んでいるもの。
旭化成健康保険組合は下記の通り実施医療機関と1対1で個別契約を結んでいます。

[旭化成健康保険組合の個別契約健診機関リスト]

	地区	健診機関
1	東京・川崎	北里研究所病院 ※女性のみを対象とします。※人間ドックを希望される方は男女とも受診可能です。
2		KKC財団法人 近畿健康管理センター
3		財団法人 神奈川県労働衛生福祉協会
4	千葉	財団法人 君津健康センター
5	富士	医療法人社団 富士健診センター
6		共立蒲原総合病院 健康診断センター
7	大仁	財団法人 田方保健医療対策協会 伊豆保健医療センター
8	穂積	社団法人 岐阜県労働基準協会連合会 労働衛生センター
9	鈴鹿・守山	財団法人 滋賀保健研究センター
10	守山	KKC財団法人 近畿健康管理センター
11	水島	倉敷成人病健診センター
12		みずしま検診クリニック
13	大阪・名古屋	KKC財団法人 近畿健康管理センター
14		健康保険連合会 大阪中央病院 健康管理センター
15	大分	財団法人 西日本産業衛生会 大分労働衛生管理センター
16		医療法人 敬和会 大分東部病院
17		大分県地域成人病検診センター
18	延岡・日向	旭化成健康保険組合診療所 健診センター

詳細は次号アニマート8月号でお知らせします。

「家族健診料補助制度」の内容を

ご理解いただき、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の方で妻及び40歳以上の方を対象に「家族健診料補助制度」があり、健康診断と対象とな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

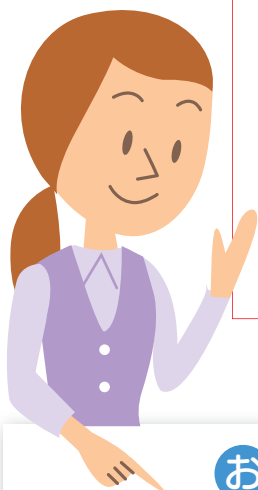
- 22年度から地方自治体のがん検診を受けた場合の補助額は実費のみの補助となりました。
- 集合契約による医療機関で受診券を使用した場合に二重支払いが生じることはありません。

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方で別途がん検診の補助を申請した場合に、補助額のオーバーが生じるケースがあります。補助済額のオーバーが判明した場合は、後日補助額オーバー分を徴収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

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いただく。別々に提出した場合は後だし分の補助は出来ません。



お願い 家族健診料補助申請書について

- 1 申請書は、更新されますのでその都度当健保のホームページから取り出してください。旧様式で提出してくる方がみられます。必ず新様式で提出ください。
- 2 申請書は記入例を参照して、記入してください。記入洩れや押印洩れのないよう提出してください。

家族健診料補助申請書の最終提出め切は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。

- 問い合わせ等 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)



年に一回 **健診** を受けましょう!

おさらいしましょう!

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

※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。

補助金の支給は、原則として、毎月月末に締切り、翌月の給与にて支払いいたします。

任意継続被保険者の皆様へ

お知らせ

今年も5月中旬に「**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。



平成
23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。

健康診断料補助対象者と補助金額

	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

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。

特定健診の対象者の方は特定健診を受けてください。

	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23年4月1日から平成24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・特定保健指導の対象者は次の通りです。

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。

「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「全額自己負担」をしてください。

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教えてください。

●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 「特定健診受診券」をご確認ください。
- 2 お名前(カタカナ表記)に間違いはありませんか。
- 3 裏面に必ずお住まいの郵便番号・住所をご記入ください。
- 4 受診券の「有効期限」内に受診していただく。(有効期限以降は受診できません)
- 5 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。
- 6 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なります。
- 7 平成24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。
- 8 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。
- 9 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。

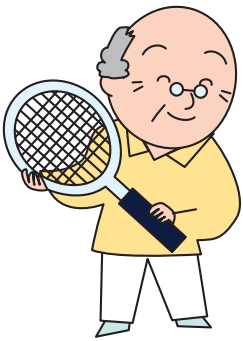
特定健診の受診日の注意点

- 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。
 - 2 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。
 - 3 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。
 - 4 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。
 - 5 当日お持ちいただくもの
 - 1 「特定健診受診券」
 - 2 「健康保険証」
 - 3 「平成22年度特定健診結果通知表」
 - 4 平成22年度に特定健診を受けた方で平成22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・骨密度検査・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24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 (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。被保険者ご本人の場合、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:最終締切は4月9日です。4月9日までに届かなかった場合は、補助の対象となりません。

●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:0982-22-2925 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。

リニューアル

「電話相談」が新しくなりました!



4月より、「電話健康相談サービス」と「メンタルヘルスの相談サービス」の回線を一本化し、さらに使いやすくリニューアルしました。新たなサービスも加わり、さらに充実した内容で、皆さまの健康をサポートしていきます。どちらも無料でご利用いただけますので(面接は年度内5回まで)お気軽にご利用ください。



POINT 1 「電話健康相談サービス」と「メンタルヘルスの相談サービス」の電話番号がひとつに!

POINT 2 携帯電話・PHSからも無料に

POINT 3 「健康・こころのオンライン」で、こころのお悩みをWEBから相談可能に

POINT 4 専門医やかかりつけ医を紹介する「マイドクターサービス」を開始!

POINT 5 弁護士による法律相談も受付(予約制)



「電話健康相談サービス」「メンタルヘルスの相談サービス」

0120-822-728

※携帯電話・PHSからも無料です。



ご相談内容に応じ、経験豊かな専門スタッフ(保健師・看護師・管理栄養士・臨床心理士等)が親身に回答します。ご希望により、全国約250名の専門医と三者通話による相談も可能です。



電話健康相談サービス

電話受付時間：24時間365日



メンタルヘルスの相談サービス

電話受付時間：平日9:00～21:00、
土曜日10:00～18:00
(日・祝祭日・1/1～1/3を除く)
※時間外は、電話健康相談のスタッフが対応します。

全国約160カ所の直営・提携施設にて面接相談もできます。※年度内5回まで無料



WEBで相談・情報収集妊娠・育児情報をケータイで 健康・こころのオンライン

体の相談だけでなく、こころのお悩みもWEBからご相談いただけるようになりました。専門スタッフが3営業日以内に回答します。また、よくある相談やストレスチェック等、健康に関するさまざまな情報を掲載しています。



ご利用方法

<https://www.healthy-hotline.com/>

または

ログインID **822728** を入力

※健保組合のホームページからもリンクしています。

くわしくは、次ページをごらんください。



上手に病院にかかりたい マイドクターサービス

必要に応じて、医療機関の情報を提供いたします。症状に見合った医師(専門医・病院・クリニック)をご紹介します。適切な受診ができるようサポートします。専門医だけではなく、最寄りの「かかりつけ医」の紹介も行っています。紹介状の発行も可能です。

サービス提供時間 9:00～17:00
(土・日・祝祭日・
年末年始を除く)

健康情報が満載！ ご相談もお待ちしています



ID (822728) を入力してログインしてください。

相談する

WEBで相談したい場合は、サイト上からそのままご相談いただけます。相談員に直接ご相談されたい場合は、電話・面接にてご相談ください。ご利用方法等の詳細を掲載しています。

ケータイサイトからのご相談はこちら

表示されているバーコードから読み取ったURLをブックマークすると、簡単にアクセスできます。



みんなの相談を 見てみる

皆様からよく寄せられる相談を随時更新しています。自分の悩みと同じようなものがあれば、ぜひ参考にしてください。

かんたん セルフチェック

簡単な質問に答えて、1分で現在の健康度を診断。あなたに合わせたアドバイスも見えます。



【ご相談者のプライバシーは守ります】 ●この相談窓口は外部の専門機関（保健同人社）に委託して開設しています。●お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。●ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。

相談スタッフより

保健師や看護師、臨床心理士等の専門相談員による、季節の健康アドバイス等を掲載。日々の健康管理にお役立てください。

POINT 1



体とこころのお悩みを解消する相談のポータルサイト

WEB上で相談・回答の確認ができるほか、電話相談や面接相談のご利用方法等を掲載。また、よく寄せられる相談内容や季節ごとの健康情報、セルフチェック等、お役立ちコンテンツが満載です。

POINT 2



ケータイにも対応！ いつでもどこでも相談を

「健康・こころのオンライン」を、ケータイからもご利用可能に。悩んだとき、困ったときは、いつでもどこでもアクセスしてください。

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6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

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きています。

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)

公 告

介護保険料率改定のお知らせ

「介護納付金」が増大したため、次の通り改定しますのでご了承ください。

改訂前 9/1000	事業主	4.680/1000	➔	改訂後 11/1000	事業主	5.720/1000
	被保険者	4.320/1000			被保険者	5.280/1000

実施時期 平成23年3月1日(4月度給与徴収分から適用)

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
保険証は、使わなかったから…」がもっとも多い
答えでした。

しかし、国への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)は返却してもらうことになります。

認定手続

- 1 子どもが生まれたとき
- 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
国への拠出金が増加

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>



守山 大園 和人さん(OB)	三原 哲平さん	名古屋 穴水 洋二郎さん	静岡 岡崎 脩身さん	静岡 岡久保 田かをりさん	静岡 岡白鳥 剛さん	穂積 後藤 須美子さん	神奈川 竹原 聡さん	川崎 寺田 ゆかりさん	東京 菊池 浩樹さん	東京 石野 彦太郎さん	東京 小瀧 敬さん	千葉 村中 克志さん	埼玉 小林 大蔵さん	茨城 本村 昇さん
延岡 河野 哲朗さん	延岡 中田 博さん	延岡 小澤 真由美さん	日向 首藤 修一さん	延岡 那須 義繁さん(OB)	延岡 金丸 優さん	大分 藤原 瑞穂さん	福岡 清水 博さん(OB)	水島 礪本 一成さん	水島 三浦 政宏さん	水島 藤田 正憲さん	水島 葛原 紀之さん	水島 小林 浩司さん	水島 浅川 卓之さん	和歌山 白井 綾子さん

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。

まちがいがしの正解は…
①男の子の足の位置
②門松の竹の数
③お父さんの運動着の柄
でした。

クロスワードパズル正解は…
てきせいじゅしん
でした。

クロスワードパズル
まちがいがし **当選者発表!!**

料理がはじめての人でも

おいしい簡単レシピ

料理監修/宗像伸子(管理栄養士)

納豆なめこ丼

～忙しい朝の簡単メニュー～



材料と作り方

材料(1人分)

ごはん……………200g
 納豆……………1個
 なめこ……………20g
 しょうゆ……………小さじ1
 練りからし……………適量
 長ねぎ……………適量
 しその葉……………1枚

作り方

- ①なめこは熱湯でさっとゆで、ざるにとって水気を切る
- ②納豆に①、しょうゆ、練りからしを入れて混ぜる
- ③長ねぎは白いところを細く切り、水に入れてパリッとさせて水気を切り、しその葉は千切りにする
- ④器に熱いごはんを盛り、②をかけ、③のをせる

1人分

エネルギー……………499cal
 塩分……………0.9g

納豆のナットウキナーゼが
血栓を予防

納豆菌によって作られたナットウキナーゼは血栓を溶かす働きを持っています。この働きにより、脳卒中や心臓病の予防に役立つと期待されています。また、納豆のネバネバ成分であるムチンは、コレステロールを下げる働きをもっています。さらに食物繊維や納豆菌の働きにより整腸作用も期待できます。

筋肉をつけて代謝力 UP

ビッツエクササイズ

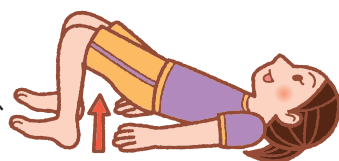
ちょっと

●お尻上げ

息を吐きながら肩とかかとを支点にしてゆっくりお尻を浮かせる。横から見て、肩、腰、ひざが一直線になるようにする。

強化部位

太もも後ろ側・お尻



POINT 筋肉が弱い場合は、少しだけ腰を浮かす。