



平成22年度決算

特定健康診査・特定保健指導Q&A

電話健康相談利用概要

台湾台北食紀行

知っ得!けんぽ

医療費が高額になったとき

付録: 創立85周年記念イベントのお知らせ



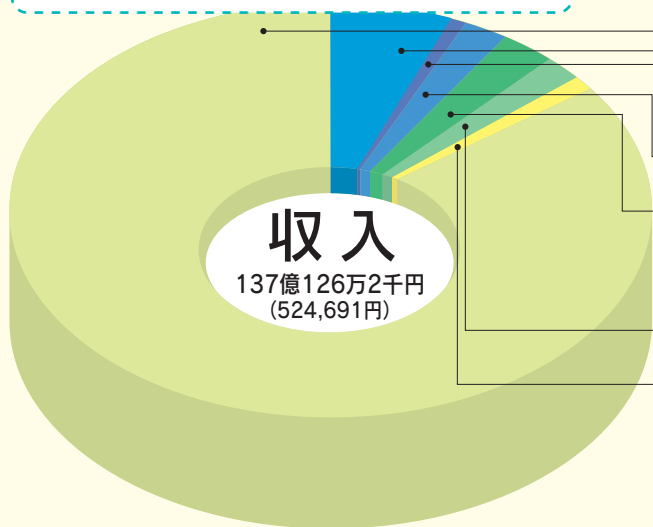
平成22年度 決算の お知らせ

第231回組合会は7月11日東京にて開催され平成22年度の収入支出決算及び事業報告などを審議、原案通り承認されました。

平成22年度の決算は平均標準報酬月額、標準賞与額の増はあったものの、高齢者納付金・支援金等、国への拠出金合計額が保険料収入の44%を占めたこともあり、2億9千6百万円の赤字となりました。

さらに23年度以降は、保険給付費及び拠出金の増等により医療保険制度をとりまく環境は今後も厳しい状況になることが予想されます。

経常収入合計：124億1,347万8千円 (475,375円)
 経常支出合計：127億 909万2千円 (486,696円)
 経常収支差：▲2億9,561万4千円



- 健康保険料収入：120億2,963万1千円 (460,676円)
国庫負担金収入(5,440千円)を含む
- 繰入金：9億0,000万0千円 (34,466円)
- 前年度繰越金：3,626万9千円 (1,389円)
- 病院診療所収入：2億4,265万6千円 (9,292円)
- 経常外収入：3億4,042万1千円 (13,036円)
財政調整事業交付金：1億2,775万4千円 (4,892円)
 調整保険料収入：2億1,266万7千円 (8,144円)
- 雑収入：1億3,344万7千円 (5,110円)
- 国庫補助金収入：1,883万8千円 (722円)

※()内数字は被保険者一人当たり額

収入

健康保険収入

保険料収入は対前年度比で増収

保険料収入は、人員減、任継保険料減はあったものの、平均標準報酬月額増、標準賞与額の増により増収となりました。

【被保険者数】

26,113人(前年度比23人増)

【平均標準報酬月額】

41万5,238円(前年度比284円減)

【総標準賞与額】

564億7,759万9千円(前年度比147億9,014万9千円増)

DATA



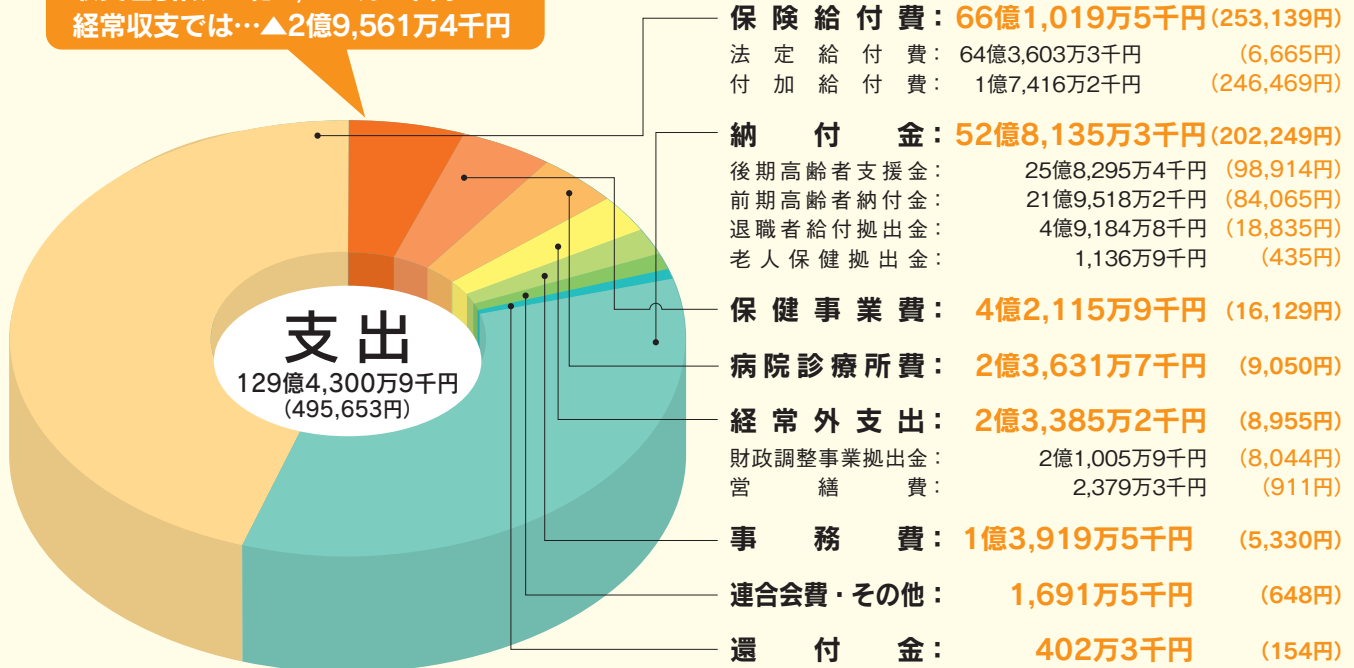
介護保険

- ①第2被保険者一人当たり納付金額は52,107円。
- ②保険料率は9・00/1000(前年度据え置き)。
 納付対象者(保険料徴収対象者)は減少し、平均標準報酬月額および賞与標準額の増にもかかわらず、保険料のみでは、給付金を賄えない状況でした。

収入	介護保険収入	1,056,385
	繰越金	224,753
	準備金繰入金	0
	雑収入	0
	一般勘定受入	0
	計	1,281,138
支出	介護納付金	1,185,749
	還付金	510
	次年度繰越金	94,879
	計	1,281,138

(単位：千円)

収支差引額：7億5,825万3千円
 経常収支では…▲2億9,561万4千円



※()内数字は被保険者一人当たり額

支出

保険給付費

保険給付費は被保険者1人当たり金額が対前年度2%の微増で済みましたが、人員増により対前年度より給付増（1人当たり金額…253、139円、給付費の保険料に占める割合…54・92%）となりました。

拠出金

前期高齢者納付金、退職者給付拠出金及び老人保健拠出金の減により対前年2・9%減。（保険料に占める割合…44・0%）

保健事業費

メンタルヘルスフォローなどを実施

平成22年度は、日々の健康づくりに役立てていただくための事業として、疾病予防（定期健診、インフルエンザ補助、家族健診、メンタルヘルスフォロー、特定健診、特定保健指導等）を実施しました。

主な保健事業

保健指導宣伝費

3,407万4千円

- 「医療費・保険給付金のお知らせ」の発行
- 機関紙「アニマート」の発行
- 育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」
・「1・2・3歳」配布

疾病予防

2億918万9千円

- 定期健診及び、家族健診補助を実施（特定健診・特定保健指導）
- メンタルヘルスサポートを実施
- 歯科検診補助を実施



特定健診・特定保健指導

Q & A

これまでに問い合わせのあった
ものの中から選んでお答えします！

特定健康診査 (特定健診について)

Q1 特定健診の目的および 基本的考え方とは？

A 特定健診・特定保健指導の目的は、生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪

症候群)の該当者や予備軍を見つけ出し、対象者に生活改善などの保健指導をすることにあります。

これまでの健診は、個々の病気の早期発見・早期治療を目的にしたものでした。

しかし、2008年4月より開始した特定健診(特定健康診査)は、メタボリックシンドロームに着目した健診となっています。

Q2 特定健診の検査項目は、どんなものがあるのですか？

A 特定健診は、従来の老人保健事業が行ってきた基本健康診査の検査項目を基本としています。

しかし、特定健診になったことで、以下の3点が変更されました。

- ① メタボリックシンドロームの診断基準で用いられる腹囲周囲径の測定が必須項目となったこと
- ② 総コレステロールの測定を必要としないこと
- ③ LDLコレステロールの測定が加わったこと

特定健診の検査項目は、以下のとおりです。

必須項目

- 質問(問診)票
(服薬歴・喫煙歴など)
- 身体計測
(身長・体重・BMI・腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査
- 脂質検査
(中性脂肪/HDLコレステロール/LDLコレステロール)
- 血糖検査
(空腹時血糖またはHbA1C)
- 肝機能検査
(GOT/GPT/γ-GTP)
- 検尿(尿糖・尿蛋白)

詳細な健診の項目

以下の3つについては、一定の基準のもとで、医師が必要と認めた場合に詳細な検査として実施されます。

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査
(赤血球数/血色素量/ヘマトクリット値)

右記の「検査結果」および「質問(問診)票」の項目に照らして、血糖・血中脂質・血圧そして喫煙歴の有無の4つから成る「追加リスク」に該当するかどうか、チェック

されます。

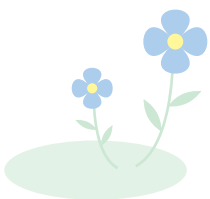
4項目それぞれに設定された基準値を超えて、この「追加リスク」に該当した場合は、その該当した「追加リスク」の数に応じて「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」と名づけられたいずれかの該当する「特定保健指導」を受けなければなりません。

Q3 特定健診の対象者とは？

A 特定健診・特定保健指導を受診する対象となるのは、40〜74歳の健康保険組合や国民健康保険などの保険加入者であり、自営業者や専業主婦も含まれています。

Q4 実施主体とは？

A 医療保険者(健康保険組合や国民健康保険組合)のことがいいます。



Q5 特定健診の受診費用はいくらですか？

A 特定健診を受診するための費用は、特定健診を実施する医療機関によって異なります。

無料で受診可能な場合もあれば、全額自己負担する必要がある場合もあります。

集合契約による特定健診を実施する医療機関で受診券を使用して受診する場合は、特定健診は無料で受けられます。それ以外の場合、全額自己負担で受けなければならないこととなります。

Q6 特定健診はどの医療機関でも受診できるのですか？

近くの病院や、かかりつけの病院で「特定健診」を受診できますか？

A 特定健診機関として指定を受けた医療機関に限ります。

最寄りの病院や、かかりつけの病院（病院、クリニック、診療所など）などで「特定健診」を実施している

は受診できます。

※受診できない健診機関があるため、必ず事前に健診機関に直接確認して予約してください。

Q7 特定健診は必ず受診しないとイケませんか？

A 不健康な生活習慣を続けていると内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンド

ローム（内臓脂肪症候群）の原因となります。さらに、そのままの状態を放置しておくと、「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こす危険があります。

「特定健康診断」は、そのような危険がないかを早期に発見し、生活習慣病の予防に役立てることはもちろんのこと、日頃の生活習慣を振り返るきっかけづくりとなる健診です。必ず、受診しましょう！

また、特定健診の実施率によって、当旭化成健保組合が国に納付している「後期高齢者医療制度への支援金」が平成25年度より最大土10%加算・減算されます。この支援金が増えると、組合の財政は厳しくなり、皆さんの納める保険料が上がる可能性があります。

加入者の皆さんが健やかな生活

を送るためにも、年1回の特定健康診断で健康状態をチェックし、生活習慣病の予防や改善に役立ててください。

Q8 被扶養者(家族)が勤務先で定期健康診断を受診しましたが、「特定健康診断」は受診しないとイケませんか？

A 勤務先で労働安全衛生法の「定期健康診断」を受診した場合、検査項目に「特定健診」の検査項目が含まれていれば特定健診を別に受診する必要はありません。その「定期健康診断」の結果表の写しを当旭化成健保組合に提出してください。

なお、「定期健康診断」の内容が特定健康診断の検査項目を満たしていない場合は、別途「特定健診」を受診してください。

Q9 定期的に病院にかかっていますが、「特定健診」を受診する必要がありますか？

A 治療目的などで定期的に病院にかかっている場合も、「特定健診」を受診してください。

かかりつけの病院で特定健診を受診できる場合がありますので、かかりつけ医に確認してください。

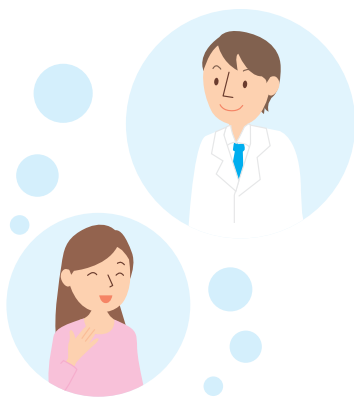
Q10 特定健康診断の受診にかかる時間はどれくらいですか？

A 健診機関で差がありますが、予約する際に健診機関へ確認ください。

Q11 妻が就職予定で、今度、扶養から外れますが、特定健診を受診できますか？

A 特定健診対象者へ5月に健診受診案内と「特定健康診断」の受診券を送付しています。

資格喪失の前日までにご受診してください。



Q12

まだ39歳ですが「特定健康診査の受診券」が届きました。受診しないと受けませんか？

A

年度中(年度末平成24年3月31日まで)に40歳に到達する方は特定健診の対象者となります。

対象者は40歳から74歳の組合員(本人)と被扶養者(家族)です。(年度途中で75歳に到達する方は誕生日前日までに受診してください。)

Q13

「特定健康診査の受診券」の氏名の表記が異なっています(間違っています)が、このまま受診できますか？

A

訂正しますので、当旭化成健保組合へ連絡し「特定健康診査受診券」を返納してください。

新たに修正後の「特定健康診査受診券」を発行します。



Q14

今年度個別契約の健診機関が増えています。個別契約の健診機関とはどういうものなのか教えてください。

A

特定健診を受けるには左記の3つの受診方法があります。

1

集合契約による健診医療機関で受診する方法

この場合には、当旭化成健康保険組合が発行する「特定健康診査受診券」が必要です。

※「特定健康診査受診券」を使用して特定健診を受けた場合の費用は自己負担はありません。

この場合の特定健診分の費用は、健診機関から支払基金を経由して当健保へ請求されます。

2

当旭化成健康保険組合が地域(地区)単位で、健診医療機関と個別に提携している健診医療機関(「個別契約健診機関」といって)で受診する方法

3

上記①、②以外の健診医療機関(「その他の健診医療機関」といって)で受診する方法

上記①、②に該当する健診医療機関が居住地にない場合は、最寄の健診医療機関で全額自己負担で受診してください。

上記にあるように「個別契約健診機関」とは、当旭化成健康保険組合が地域(地区)単位で、健診医療機関と個別に提携している健診医療機関のことをいい、今年度新たに追加しています。

今年度新たに追加した健診医療機関

- 北関東地区
- 古河病院健診センター、古河赤十字病院健診センター
- 近畿6県
- 京都工場保健会の巡回健診(対象者：女性のみ限定)

※当旭化成健康保険組合の23年度の個別契約健診機関リストは案内パンフレットの2ページでご確認ください。

Q15

5月の家族健診及び特定健診・特定保健指導の案内の後に、6月には巡回健診の案内が別途届いたのですが、これって何ですか？

A

Q14のQ&Aに記載したように、今年度新たに追加した個別契約健診機関のひとつで、近畿6県に居住する特定健診対象者(但し、女性のみ限定)向けに巡回健診を利用できるようにしています。

今回送付した案内パンフレットをご一読頂きご利用ください。

特定保健指導について

Q16

特定保健指導は、どうすれば受けることができますか？

A

特定健康診査(人間ドック、定期健康診断を含む)の健診結果により、当旭化成健保組合で対象者を決定し、対象者あてに直接、特定保健指導のご案内をします。



Q17

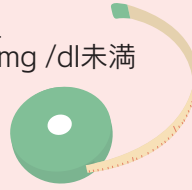
腹囲(おなか周り)が85cm以上ありますが、特定保健指導の対象になりますか？

A

腹囲が85cm以上というだけでは、特定保健指導の対象とはなりません。

特定保健指導の対象者は、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の方または、BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の方で、次のいずれかに該当する方です。

1. (血糖)空腹時血糖が100mg/dl以上
または HbA1cが5.2以上
2. (脂質)中性脂肪が150mg/dl以上
またはHDLコレステロールが40mg/dl未満
3. (血压)最高血压が130mmHg以上
または 最低血压が85mmHg以上



右記に該当する方は、将来、メタボリックシンドロームから生活習慣病に発展する危険リスクが高い方となるため、メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないように生活習慣を改善する特定保健指導を実施します。

Q18

自分よりも太っている人に特定保健指導の案内はきてませんが、なぜですか？

A

太っているというだけでは、特定保健指導の対象とはなりません。

Q19

特定保健指導の案内が来ましたが、必ず受けないといいませんか？

A

不健康な生活習慣を続けていると内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の原因となり、そのまま放置しておくと、「心臓病」「脳卒中」「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こす危険があります。特定保健指導は、メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないようにするため、保健師等の専門家が生活習慣を改善する保健指導を行うものです。

また、特定保健指導の実施率が低い医療保険者には、「後期高齢者医療制度への支援金」が増額されます。この支援金が増えると、健保組合の財政は厳しくなり、組合員が負担する掛金(健康保険料)を引き

上げる必要が出てきます。加入者の皆さんが健やかな生活を送るためにも、特定保健指導の案内がありましたら必ず受けてください！

Q20

特定保健指導を受けるメリットはありますか？

A

■メリット1
当組合では、特定保健指導の対象となった方に「積極的支援レベル」の特定保健指導を実施しています。医師、保健師、管理栄養士などの専門家が対象者にあつた生活改善の方法(食事や運動など)をアドバイスします。

■メリット2

保健指導にかかる費用(個人負担)は無料です。(ただし、保健指導会場まで交通費が必要な場合は各自ご負担いただきます。)

■メリット3

特定保健指導を受けた結果、多くの方が体重や腹囲(おなか周り)が減り、健診結果も改善したなど効果が上がっています。

また、「生活習慣を見直すきっかけ」となった。「自分だけで取り組

むと途中で挫折してしまうが、保健師のアドバイスを定期的に受けるので継続できた。」など好評をいただいています。

■メリット4

不健康な生活習慣を続けて健康状態を悪化させると、糖尿病などの生活習慣病になったり合併症を引き起こしたりして、病院で支払う医療費はどんどん増え家計を圧迫します。

また、通院や入院で仕事や家事にも影響を及ぼし不安になります。

生活習慣病などを未然に防ぐことで経済的負担や精神的負担を抑制できます。

領収書は原本でないと
いけないのですか？

Q21

医療費控除を受けようと思ってるのですが？

A

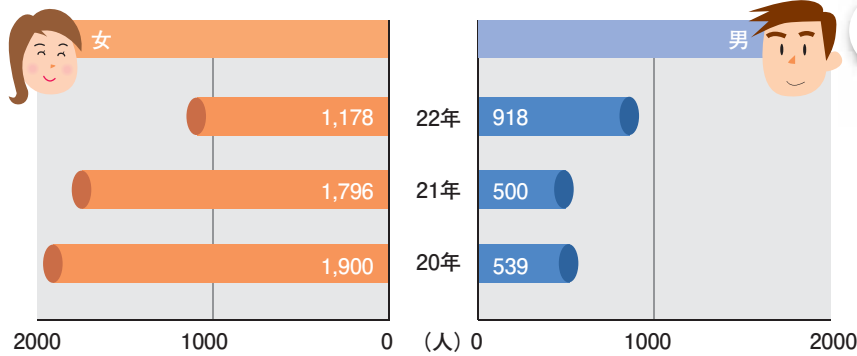
領収書は原本を提出してください。健康診断は保険診療ではないので医療費控除は受けられません。

但し、保険診療分の明細と一緒に健康診断代が保険外診療欄に記載されている領収書の場合は、写しを提出してください。

電話で無料健康相談 22年度利用概要

22年度もたくさんの方が「電話相談」を利用されました。
その概要を見てみましょう。

●相談者数推移

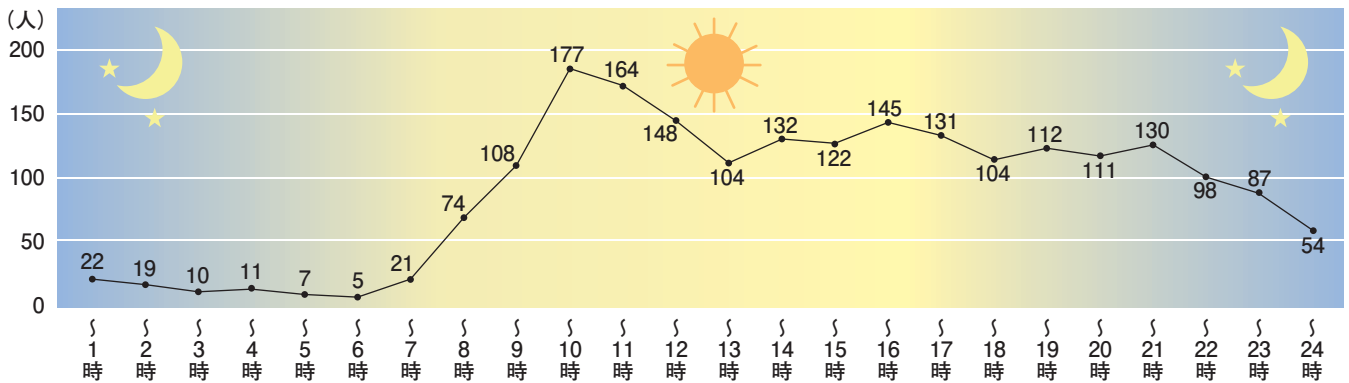


プライバシーは
厳守されます!!

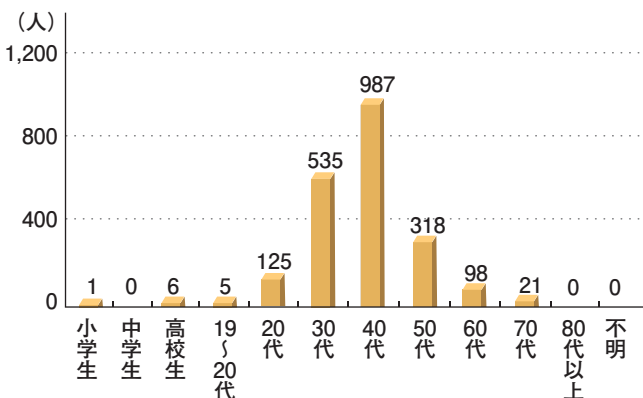
相談者の具体的な相談
の内容が当健保組合や
勤め先に報告されるこ
とはありません。



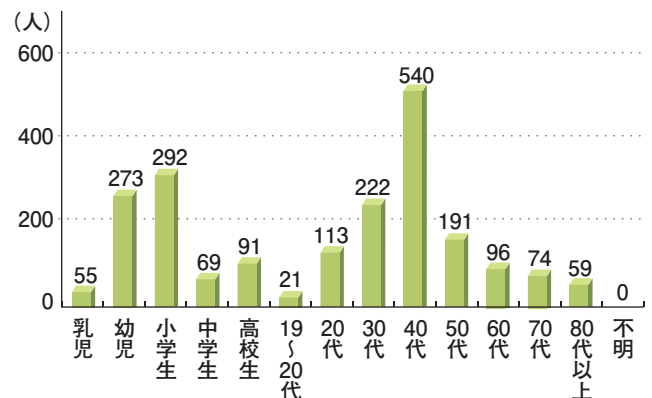
●電話があった時間帯



●相談者(相談した人)の年齢



●相談対象者(誰のことを相談したか)の年齢



4月より
リニューアル
しました!

「電話相談」が新しくなりました!

「電話健康相談」「メンタルヘルス」「ドクターダイヤル」毎の電話回線を
一本化し新たなサービスも加わり、皆様の健康をサポートしていきます。

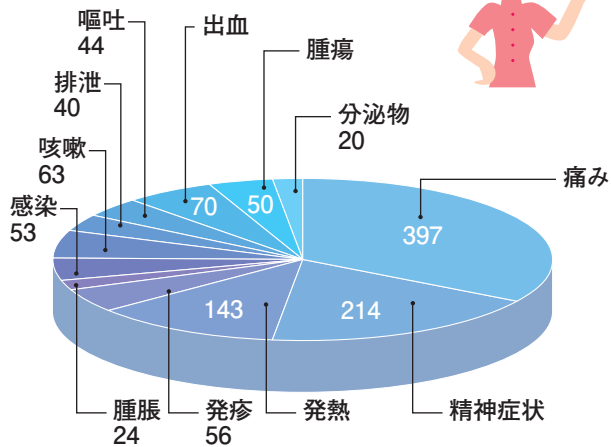
プライバシー
厳守

0120-822-728

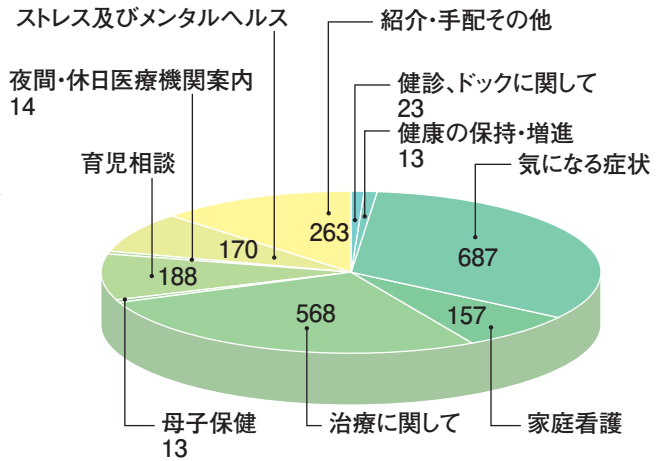
※携帯電話・PHSからも無料です。

WEBで相談 健康・こころのオンライン
<https://www.healthy-hotline.com/>

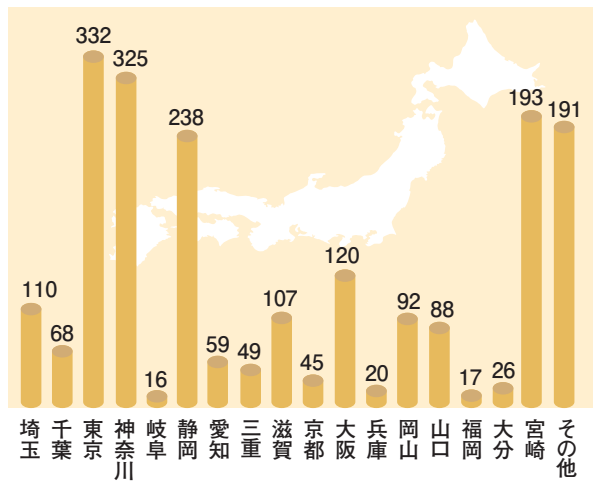
●相談した症状(主なもの) (人)



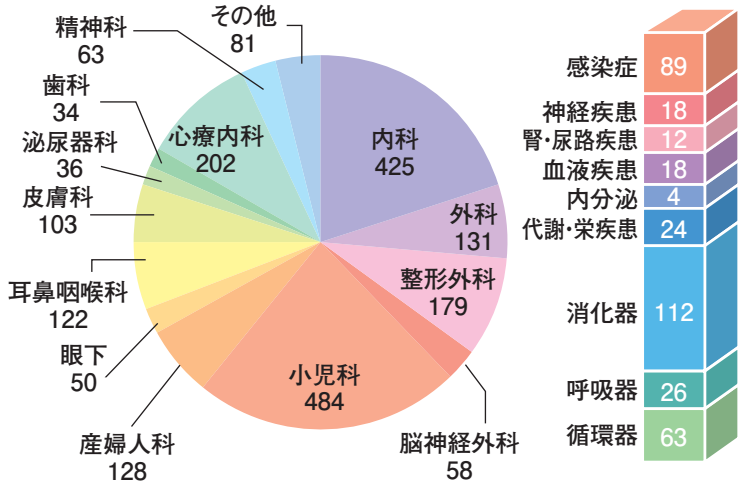
●相談内容(どんなことを相談したか) (人)



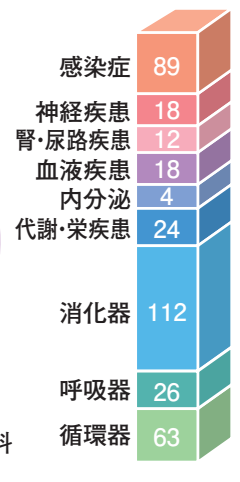
●地区 (人)



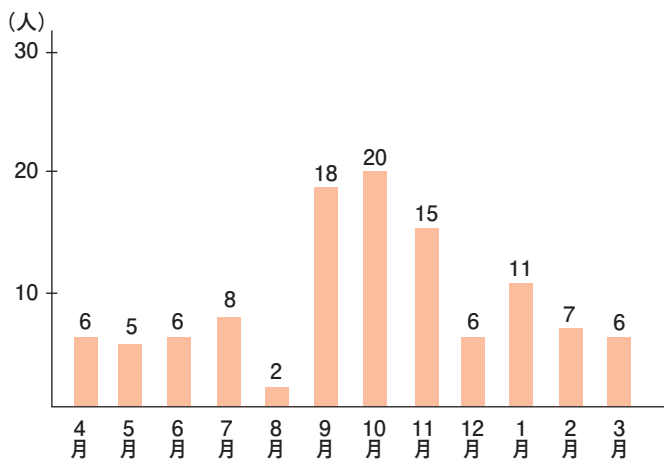
●相談診療科目 (人)



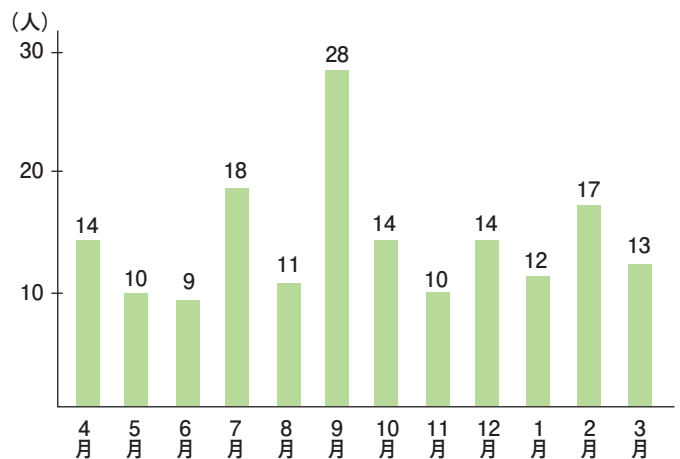
●内科分布 (人)



●セカンドオピニオン・手配紹介(電話) (平成22年)



●メンタルヘルスに関する電話相談件数 (平成22年)



人	健	住	介	恋	子	そ	本	夫	(職	休	対	パ	業	職	転	勤	技	対
生	康	宅	護	愛	供	の	人	婦	場	職	部	ワ	務	場	場	同	労	能
観	問	問	扶	結	婚	他	性	問	外)	問	下	ラ	内	環	境	僚	欲	力
:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
2	3	4	4	5	8	10	14	31		1	1	2	2	2	2	4	7	7
人	人	人	人	人	人	人	人	人		人	人	人	人	人	人	人	人	人

はじめに

前回、韓国「ソウル」食紀行を2回シリーズでお届けし、読者の方から「食に関心を持った、食で健康になりたい」など多くの感想をいただきました。そこで、今回は歴史的に日本と関係が深い韓国と同様「食」が薬になり「健康になる」という、薬食同源の教えに基づいて台湾台北の食についてレポートします。

最近、バランスのよい食事をきちんととることが、健康な身体をつくるのにも大切だということ、科学的に証明されつつあります。国は違っても健康づくりは食生活からという思いが根底にあ

る台湾食を通して、皆さんと一緒に「食」について考えてみたいと思います。

台湾といえば、小籠包（シヤオロンパオ）、烏龍茶、スイーツなどどれもこれも子（訛）美味しい（訳）日本と一味違った意外なおいしさがあります。



食生活から

北食紀行

レポート

旭化成健康保険組合
管理栄養士 木村 八重子

台湾料理



担仔麵

(タンツォーミエ)

台湾風汁そば
麵の上にひき肉煮込みをのせ、エビでダシをとったスープをかけたもの



魯肉飯

(ルーロウファン)

豚ひき肉、ネギ、しいたけ、漢方をじっくり煮込んだものをのせたご飯



台湾の主食は、米飯・麵類で、魚・かに・えび・いか・貝類など新鮮な海鮮食材を使用した料理、旬な野菜を使った料理が多いという印象があります。油を多用する中華料理と異なり、油は控えめ、味付けは淡泊で、素朴、塩味も全体に抑さえ気味で、あっさりです。

台湾の「食文化」

日本料理の影響も受け、醤油で味付けをし、おでん・天婦羅などよく食べられています。

暑い国なので、食品が腐りやすく、食材を無駄なく使うといった観点から牛・豚などの内臓（胃腸・腎臓）料理や燻製、ドライフルーツなど種類が豊富です。

広東料理

果仁鮮蝦仁

(グオレンシエンシャーレン)

芝エビと
ナッツの炒めもの



錦繡焼味拼盤

(ジンショウシャオエイペンパン)

広東風の
盛り合わせ前菜



八寶牛肉羹

(バーバオニウロウゲン)

牛肉と
五目煮込みスープ



橙汁蜜肉排

(チェンジーミーロウパイ)

ポークチョップに
オレンジソース



美點雙輝

(メイディエンシュアソフイ)

月餅と
カスタードまんじゅう



醬爆海鮮蚌

(ジャンバオハイシエンパン)

貝の身
スパイス炒めもの



屋台料理



でお腹を満腹にさせてくれるものがあります。台湾ならではの珍しい料理がいろいろ、朝早くから、学校や会社の近くで、肉まん、野菜まん、サンドイッチ、豆乳、油パンなど色々なお店が開店していま



台湾ではスーパードが市場のようになり、ありとあらゆる食材が売られ、惣菜からかき氷まで

健康づくりは

台湾台

チンホーチャツ
(訳「おいしい」)

好吃



かき氷



一人では食べきれないほどの量、やわらかいふわふわとした感じのカキ氷 さつま芋、あずき、マンゴー etc.

蚵仔煎 / オーアーチェン

カキが入った屋台定番料理のオムレットで、甘辛のタレをかけて味わいます。



パイナップルケーキ

国民的なお菓子の一つ。ケーキとは違い、クッキーやマフィンに近い食感。



タピオカティー

台湾生まれの泡沫紅茶タピオカ入りミルクティー



ヘルシー小籠包(シャオロンパオ)は肉汁がうまい



台湾5つ星のお店で小籠包作りを体験できます。軽くひだを寄せ、形よくまるめるのが難しいようです。

小籠包は、

台湾・中国本土・香港など中華圏で食べられている中華料理の点心の一種。豚のひき肉を、薄い小麦粉の皮で包んで、蒸した包子。特徴として薄皮の中に具と共に熱いスープが包まれていてとてもおいしいです。小さくて、皮に野菜や茶葉を使い、種類も豊富。



黒酢、しょうゆ、しょうがで食べるのがおいしい。しょうがと一緒に食べることで、うまみがまし、体が更にほかほか温まるそうです。

- ◆ えびしゅうまい
- ◆ 赤もち米しゅうまい……もちもち感
- ◆ 野菜餃子
- ◆ えび餃子
- ◆ 烏龍茶の小籠包……茶葉を使用

- ◆ カニミソの小籠包……あっさり味
- ◆ コクがあつておいしい

POINT
小籠包作りを体験しよう!



今回の記事を読んで感想を送っていただいた方の中から抽選で、台湾グッズを5名様にプレゼントします。
①所属 ②氏名 ③職場電話 ④感想を記入の上、社内Eメール or 社内紙メールでお送りください。
社内Eメール：hscsyufu@om.asahi-kasei.co.jp
社内紙メール：家族健康指導グループ（アープロス）
締め切り日：平成23年9月30日（金）必着



(当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。)

香るお茶で元氣アップ



台湾茶の最高峰「凍頂烏龍茶」。

茶葉は球状でまろやかな味。日本には茶道というお茶の流儀があります。台湾は流れるような一定のしぐさで優雅にお茶をたていき、静よりも動、そして形式を重んじるというより五感でお茶を楽しむといった風情があります。

香りがすごくよく、そしておいしいそうです。
飲んだ茶殻はチャーハンの具や天ぷらにして食べるそうです。食べない時は肥料として使います。最後まで無駄なく使います。

心とからだのバランスを保つ薬膳料理

スープで食養生

スープは不調を癒す知恵が詰まった薬、元氣のもとと言われる通り、体の芯から温まり、発汗作用があります。

食こそが健康と美容の基本という考えのもと血液浄化、代謝促進、疲労回復に効能がある生姜・シナモン・キキョウ・ハトムギ・にんにく・なつめ・クコの実・ごま・ホタテ貝柱・キクラゲ・ねぎ・栗・



◀ 50年物のプーアル茶



鶏肉などを使っています。
調味・食材・調理法を意識しながら調理することで、胃腸の働きを助け、食欲を増進させ、体をあため、自然と健康づくりにつながっているようです。

最後に

台湾料理はとにかく食材が豊富で薄味です。ぜひ一度本場で味わってみてはいかがでしょう。レポートを通して、風土にあっ

た食材が、その土地で暮らす人達の健康を支えていると感じました。台湾料理も韓国同様、生姜・にんにく・なつめ・クコの実・ごまなどをふんだんに使い、健康に役立っていることがよく分かります。何気ない気配りが心とからだのバランスを保っているようです。台湾の人達は「病気になる前から、自分の健康状態を知り、よりよい健康状態を保つよう自分で考え、健康な体と心を作る」という考えを持っているのだそうです。物が豊富にあり、バランスよりも自分の嗜好で自由に選ぶことができますが、皆さんも食を通して、自分らしい健康づくりにつながってみませんか。



知っ得!けんぽ 「限度額適用認定」

医療費が高額になったとき

70歳未満の人の入院時における高額療養費の現物給付化について

窓口で支払う医療費の自己負担額が高額になったときは負担を軽くするために**一定額(自己負担限度額)**を超えた額があとで現金で健康保険から支給されます。

これを「高額療養費(家族高額療養費)」といいます。

平成19年4月からは、**入院の場合には**保険証とともに**限度額適用認定証(認定証という)**を医療機関へ提示することにより、窓口支払いが自己負担限度額までで済むようになりました。この認定証については、事前に健康保険組合に申請し、交付を受けてください。

限度額認定証の交付申請をする場合は、下記の書類に必要事項を記入し、当健保組合に提出してください。

- 手続書類** / 「**健康保険限度額適用認定申請書**」
- * 申請書は当健保組合のホームページより取り出してください。

社内標準Webのアドレス
<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/sinsei.html>
 一般公開用Webのアドレス
http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/page/B13.html

■一定額(自己負担限度額)とは?

「高額療養費の自己負担限度額」(1ヵ月1件ごと)は、被保険者の所得区分に応じそれぞれ以下のとおりです。

1ヵ月あたりの自己負担限度額(70歳未満)

区分 ※「」内記号は適用区分の表示	自己負担限度額 (3回目まで)	同4回目以降 (多数該当)
上位所得者「A」 (標準報酬月額が53万円以上)	150,000円+ (医療費が500,000円を超えた場合は、その超えた分の1%)	83,400円
一般所得者「B」	80,100円+ (医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%)	44,400円
低所得者「C」 (住民税非課税)	35,400円	24,600円

*入院の場合、あらかじめ認定証の交付を受けていれば、窓口支払い(一医療機関ごと)が自己負担限度額までで済みます。



現物給付化とは
 平成19年4月から、70歳未満の加入者が入院などで高額な医療費がかかる場合について、保険適用分のうち月額の上限額までの支払で済むようになりました。これを「現物給付化」といいます。

●なお、認定証の交付を申請しない場合や認定証を窓口で提出しなかつた場合、また外来（通院）の場合で、高額療養費に該当する分はあとで現金で当健保組合から支給されます。

*一般の被保険者、被扶養者の方については、被保険者の給与に振り込まれます。

*任意継続被保険者の方については、被保険者の銀行口座へ振り込まれます。

●この場合、**支払いは当健保組合にて自動的にまいりますので、申請は不要です。**

*支払いの時期は、病院から当健保組合に送られてくる「診療報酬明細書」をもとに計算するため、おおよそ診療月の3カ月後になります。

●当健保組合では療養の給付（家族療養費）、高額療養費（家族高額療養費）が支給される場合に、当健保独自の給付（付加給付）も行っています。

●高額療養費の算定
高額療養費の算定は

①各診療月ごと

②1人ごと

③各病院ごと

（外来・入院別、内科・歯科・調剤別）
に行われます。

●その他留意事項等

① 限度額適用認定証の有効期限
当該認定証の有効期限に達した場合又は被保険者の所得の変動等に伴い適用区分欄に表示された区分に該当しなくなった場合は、再度申請を行い限度額適用認定を受けてください。

② 次に該当したときは、すみやかに限度額適用認定証を当健保まで返納してください。

ア、被保険者が資格を喪失したとき。

イ、被保険者が加入している保険者に変更があったとき。

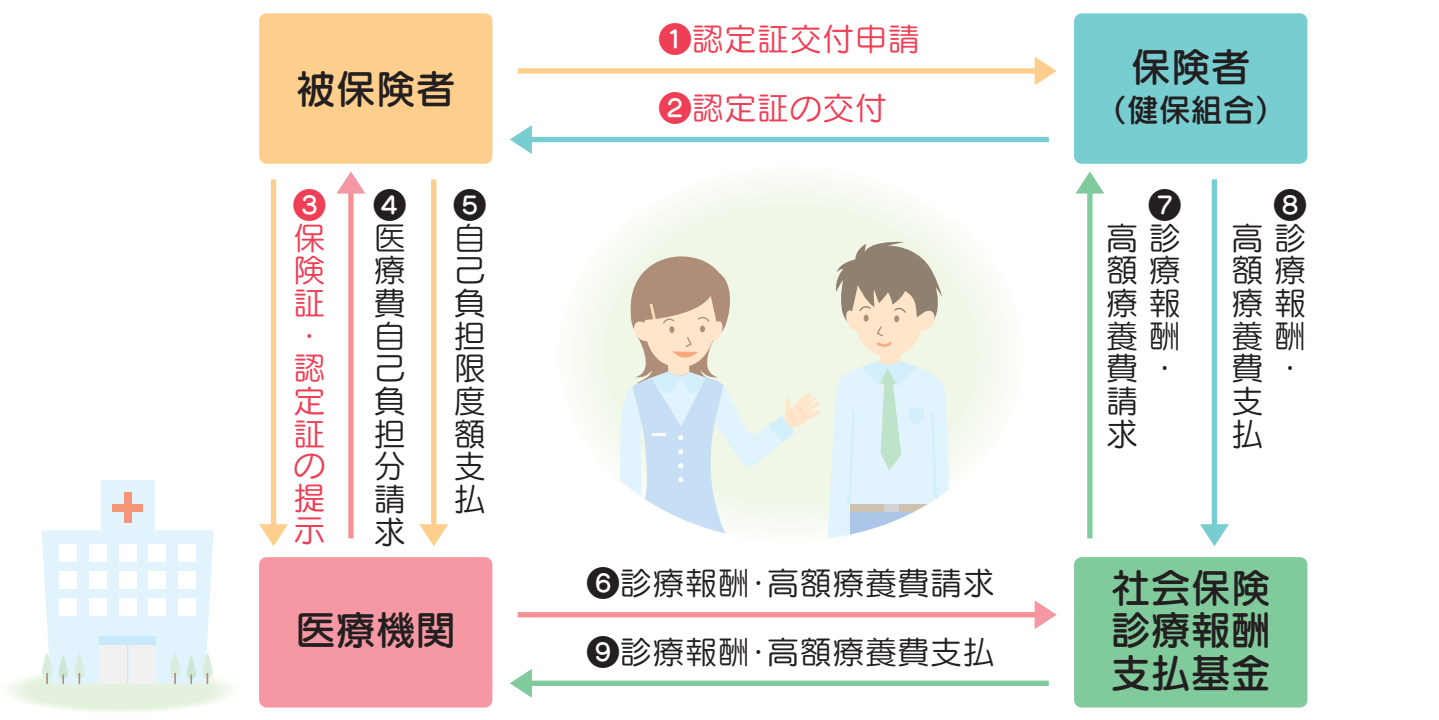
ウ、適用対象者である被扶養者が被扶養者でなくなったとき。

エ、被保険者が適用区分欄に表示された区分に該当しなくなったとき。（適用対象者が70歳に達する月の翌月に至ったときを含む。）

オ、認定証の有効期限に達したとき。

カ、適用対象者が老人医療受給対象者となったとき。

■認定証の交付から高額療養費現物給付化までの流れ



上記に関する
問い合わせは

旭化成健康保険組合事務局 業務グループ

代表電話 0982-22-2912
フリーダイヤル 0120-29-0053

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)

豚レバーのカレー揚げ

～鉄分たっぷりのレバーをカレー味で～



材料と作り方

材料(1人分)

豚レバー	60g
みりん	小さじ1
かたくり粉	適量
サラダ菜	2枚
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
揚げ油	適量
ラディッシュ	1個

作り方

- ①豚レバーは水にしばらく浸けて血抜きし、水気を切ってそぎ切りにする。
- ②しょうゆ、みりん、カレー粉を合わせて①を漬けて20分くらいおく。
- ③②の汁気を切ってかたくり粉を薄くまぶし、170℃の油でカラリと揚げる。
- ④器にサラダ菜、③を盛り、ラディッシュを添える。

1人分

エネルギー	162kcal
鉄分	8.5mg

鉄分やビタミン豊富なレバーで貧血予防

レバーには造血作用のある鉄分やビタミンB₁₂、葉酸が豊富に含まれています。さらに鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれているため、理想的な貧血予防のための食材といえます。この他にも、粘膜を丈夫にするビタミンAや血行を良くするナイアシンなどさまざまな栄養素を含んでいます。

ただし、ビタミンAは摂りすぎると体に悪影響を及ぼすこともあるため、週一回程度を目安に摂るようにしましょう。

筋肉をつけて代謝力 UP

ビッツエクササイズ

●内もも上げ&外もも上げ

(内もも上げ) 横向きに寝て、ひじで体を支えるように上体を起こす。下側の足を伸ばし持ち上げる。元の位置に戻す。



(外もも上げ) 横向きに寝て、ひじで体を支えるように上体を起こす。上側の足をもち上げる。元の位置に戻す。



POINT つま先が天井を向かないように注意。筋力が弱い場合、足の上げ幅を小さくする。