

保存版 「健康保険のしおり」在中

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。

2013年度
決算の
お知らせ

健保インフォメーション

- ・扶養認定日の変更
- ・産休中の保険料の免除
- ・70～74歳の方の自己負担の割合が変更
- ・扶養家族の収入調査実施について

健康診断のご案内は
届きましたか？

「e診断後のフォローアップ」
支援制度

あなたの血圧
本当に大丈夫？

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

ASAPPY emi

無料！
からだところの
電話健康相談

新しい職場を
上手に乗り切る
ポイント

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。

2013年度 決算の お知らせ

財政改善への道のり厳しく、 経常収支が黒字から赤字へ転落

(2012年度:6.1億円の黒字から、2013年度:0.2億円の赤字へ)

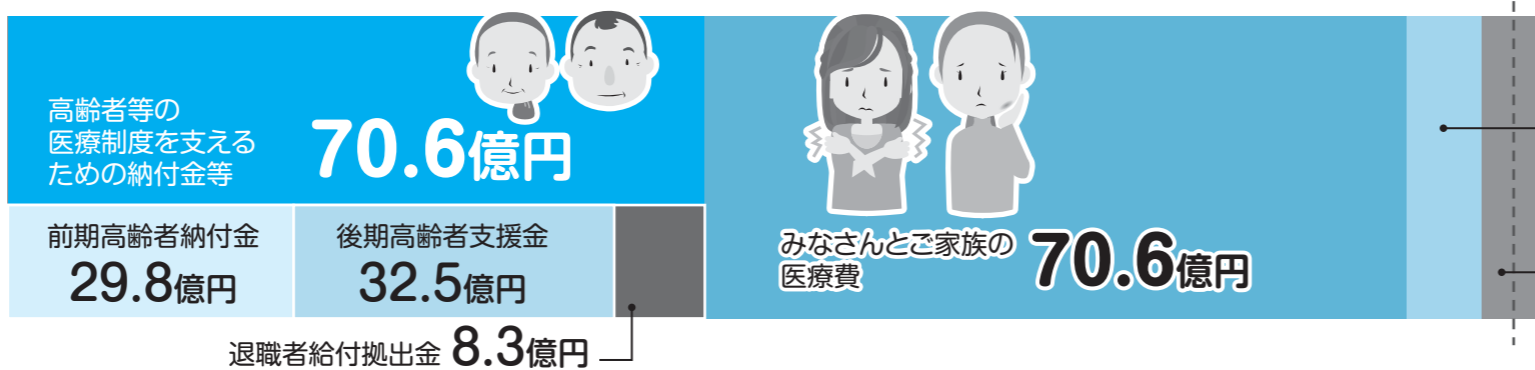
2013年度の決算が、去る7月11日の組合会で承認されましたのでお知らせします。

2013年度 収入支出決算概要

収入
147.8億円



支出
148.0億円



基礎データ

被保険者数…………… 26,505人
平均標準報酬月額…………… 419,028円
扶養率…………… 1.17人
健康保険料率…………… 8%



収入のポイント

◆賞与増により、0.7億円増収

支出のポイント

- ◆医療費の支出が大幅アップ
(被保険者一人当りの医療費
2012年度:255,908円⇒2013年度:266,404円)
- ◆国へ納める納付金等は2.5億円のアップ
- ◆事務費、保健事業費の見直しを行い削減しました。

介護保険決算の概要 (40歳以上)

対象者の保険料で、介護納付金を賄うことができました。

収入
15.9億円

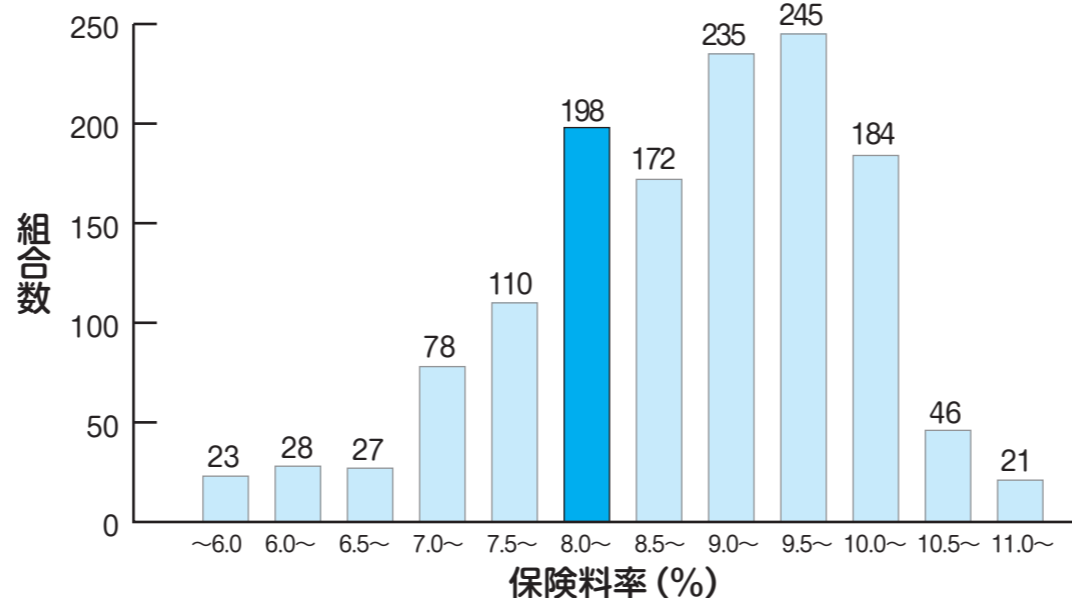
みなさんと会社から納めていただいた介護保険料 **13.7億円**

支出
13.5億円

介護納付金 **13.5億円**

- ①第2号被保険者一人当り納付金額は59,588円
- ②保険料率は1.1% (前年度据え置き)

保険料率別組合数



旭化成健康保険組合:8% 全組合平均:8.86% 協会けんぽ:10.0%

主な保健事業の内容

疾病予防

- 定期健康診断、がん検診、歯科検診、人間ドック、メンタルヘルス費用補助
- 従業員特定保健指導の実施
積極的支援291人 動機付け支援150人 生活習慣病支援585人 計1,026人
- 家族健診(特定健診・特定保健指導)
配偶者と40歳以上の被扶養者を対象に家族健診を実施
3,989人(受診率34.8%)が受診
- PETがん検診
147人が受診
- インフルエンザ補助
16,314人が利用
- 高齢者肺炎球菌予防接種補助
2013年10月より新設し、17人が利用
- 電話健康相談
947件(内メンタルヘルス相談251件)の利用

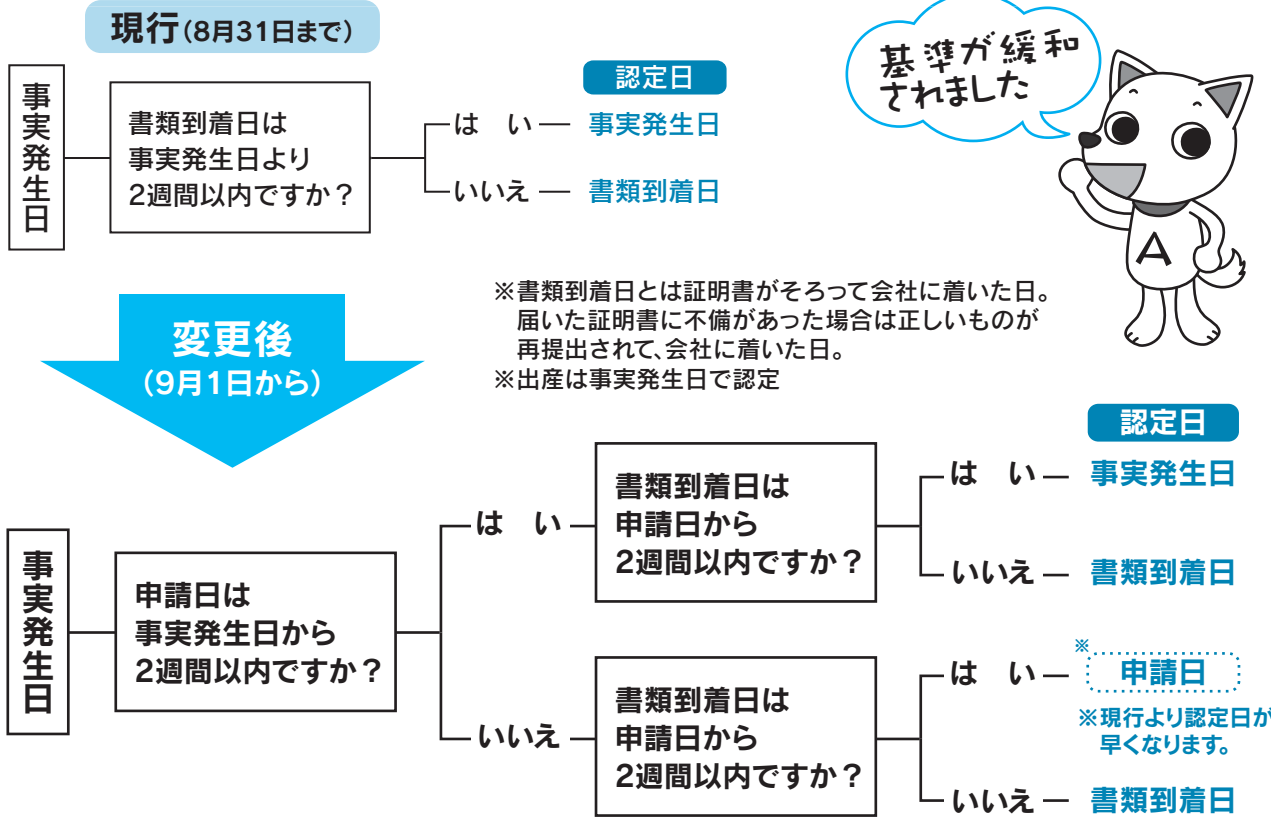
保健指導宣伝

- 機関紙「アニマート」(4月、8月、1月配付)を発行
- 育児情報紙(「赤ちゃん和妈妈」)を配付
- 医療費・保険給付金のお知らせを配付

健保インフォメーション

kenpo information

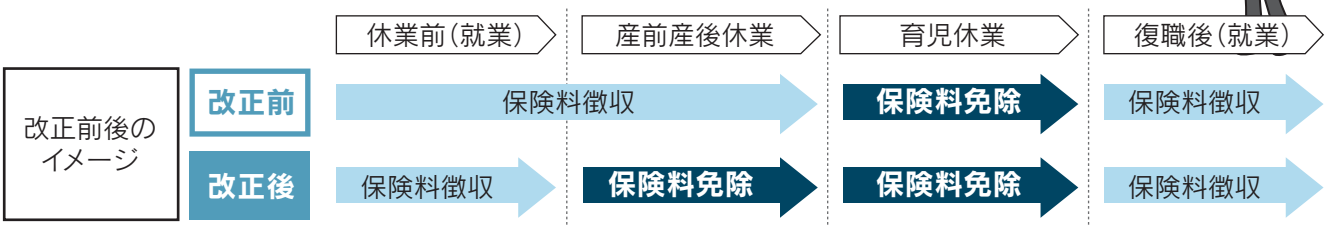
1.健康保険 被扶養家族の扶養認定日ルールが変わります。



2.産休中の保険料も免除が受けられるようになりました。

2014年4月より、次世代育成支援のため、産前産後休業を取得した方は、育児休業と同様に、保険料の免除を受ける事ができるようになりました。

免除期間 産前産後休業開始月から産前産後休業終了予定日の翌日の属する月の前月まで



3.扶養家族の収入調査について(実施のお知らせ)

今年度は、給与サービスグループ・福祉共済会・健康保険組合の合同で実施いたします。

扶養家族の収入調査を8月中旬～9月中旬(予定)に実施します。対象となる方には、個別に調査票を送付しますので、ご協力の程宜しくお願いいたします。

- 調査対象者**
- 健康保険の扶養家族
 - ①親を扶養している方 ②別居している家族のいる方(配偶者以外) ③再雇用者の方
 - 福祉共済会の扶養家族
 - 家族手当支給対象家族(配偶者・子供以外)
- ※詳細は、送付される調査票をご確認ください。

～ご家族と任意継続被保険者の皆様へ～

健康診断のご案内は届きましたか？ ご覧になりましたか？健診の申込はしましたか？

(2014年4月現在の対象者にご案内しています。)



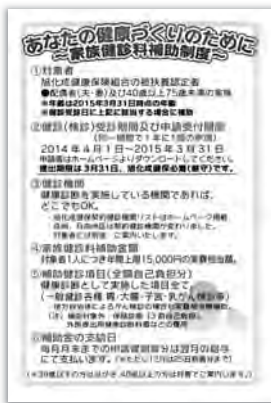
対象者の方

- 旭化成健康保険組合被扶養の39歳以下の配偶者（夫・妻） 配付資料①
- 被扶養40歳以上75歳未満の皆さま 配付資料②
- 任意継続者被保険者の皆さま 配付資料③

家族用

任意継続本人用

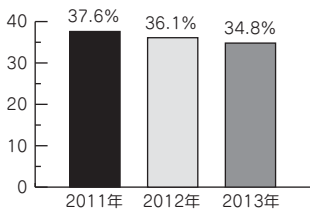
40歳以上対象全員



受診券(特定健診診査)ピンク色

配付資料①(ハガキ) 配付資料②(パンフレット) 配付資料③(パンフレット)

2011年～2013年 家族健診の受診率



“健診を受けに行こう”GO!

健康診断料補助制度を活用され、ご自分の健康づくりにぜひお役立てください。
年間補助上限額は
家族15,000円、任意継続本人25,000円です。

お知らせ

- ①家族健診料補助金申請書について**
今年度からは案内に同封していませんので、旭化成健康保険組合ホームページより印刷してご活用ください。
申請書は39歳以下用と40歳以上用の2種類があります。
- ②延岡・日向地区の皆様へ**
旭化成健康保険組合診療所健診センターは2013年12月末で閉鎖になりました。2014年4月からは(公財)労衛研延岡健診センター(愛宕町センタービル5階)と契約しています。

家族、任意継続本人用の健康診断詳細は旭化成健康保険組合のホームページを毎年更新しますので、ご覧ください。

各地区、事業所等における「e診断後のフォローアップ」として実施する 職場活性化活動について、費用の半額を補助する支援を開始します!!

対象活動

- ①「e診断」実施後のフォローアップとして2014年度以降に新規に計画した職場活性化活動
- ②継続的活動目標(2ヶ年以上)が立案されているもので、半期毎に報告ができるもの

補助額

費用の半額で1部場単位年間上限100万円
(ただし、最長3年間)

詳細は、旭化成健康保険組合ホームページをご覧ください。
お問い合わせ先: 旭化成健康保険組合(内線: 892-2900)(外線: 0982-22-2900)





新しい職場になかなか馴染めず…

就職、異動、転勤などにより4月から新しい環境で働き始めた人も約4か月が経過しました。「周囲の人間関係や仕事のやり方に戸惑いが続き、疲れてきた」そんな時期かもしれません。環境や人間関係の変化は時として大きなストレスになり、心のバランスを崩すきっかけとなる場合があります。こころの健康を保つため、上手に乗り切るポイントを知っておきましょう！

自分を知ってもらい サポーターを見つけよう！

新しい職場では、お互いに「あの人はどんな人だろう」と推し量っています。そのため、まずは自分を知ってもらうためのコミュニケーションを大切にします。そして、自分をサポートしてくれる人を得ることが大切です。

サポートとは、直接的な業務のサポートだけではなく、右図のように、同じ立場で愚痴が言える、気軽に話ができる、相談ができるなど、自分をサポートしてくれる人を探してみましょう。職場の中に、サポートしてくれる人がいるというのは、大きな安心感や勇気につながります。



見守っていてくれる = 安心感 → 本来の力を発揮

- 自分のことは案外気がつかない…（周りの人の役目）
職場の上司、同僚、部下は…

いつもと違う変化への気づきを大事にしよう！

気づきの主なポイント

- 【勤怠面】** 遅刻、早退、欠勤が増える
無断で休む
- 【業務面】** ミスが増えた・効率の低下・判断力の低下・残業、休日出勤が増える・対人トラブルがおこる
報告、連絡、相談がなくなる
- 【生活面】** 元気がない・挨拶がない・顔色が悪い・笑顔がない
会話がなくなる・身だしなみに無頓着になる・飲酒量が増える



※あくまで一例で、人によってその現れ方はさまざまです。「いつもと違うな」「なんとなくおかしいな」という気づきを大切にしましょう。また、そのような変化に気付くためには、**普段からのコミュニケーションも重要です。**

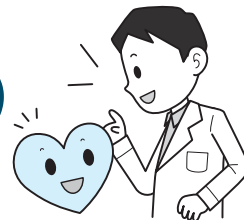


不調のサインに気づいたら、声をかけじっくりと話を聞くようにします。もし、調子を崩しているようなら、相談機関や医療機関への受診を勧めてください。気づかれた方が一人で抱え込まないことも重要です。

※無料電話健康相談もぜひご利用下さい（最終ページ参照）

血圧を測ってみよう

～あなたの血圧、本当に大丈夫？～



ご自分がどれくらいの血圧かご存知ですか？そして、その値が果たして正常か、高いのか気が付いたことがありますか？血圧のちょっとした変化が、身体に大切な信号を送っていることもあります。ぜひ家庭血圧の測定を始めましょう！

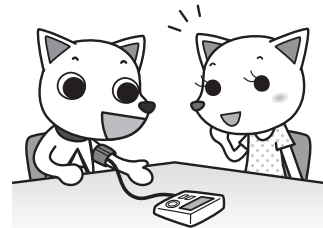
どれくらいの血圧値だったらいいの？

降圧目標値(単位:mmHg)

	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
家庭血圧	135未満	85未満
診察室血圧	140未満	90未満

※糖尿病や脳血管疾患等で治療をしている患者については、別途目標値の設定あり

日本高血圧学会は2014年4月、高血圧の治療方針の基盤となる「高血圧治療ガイドライン」を5年ぶりに改訂しました。その中で、若年、中年、75歳未満の高齢者の降圧目標値(どれくらいまで血圧を下げた方がよいか)について左のように定義しました。



血圧値には、病院や診療所で看護師や医師が測る「診察室血圧」と患者が自宅で測る「家庭血圧」があります。改訂された「高血圧治療ガイドライン」では、診察室血圧と家庭血圧が異なる場合、「家庭血圧をより重視する」という項目が盛り込まれました。

なぜ家庭血圧が大事なの？

血圧は24時間変動しており、気温、体調、運動、食事、ストレス等で上下します。そのような中、家庭ではリラックスした状態で測るため、より実情にあった血圧を知ることができます。また、なかには、診察室血圧と家庭血圧の間に、大きな差がある人がいます。これらは、**白衣高血圧**、**仮面高血圧**と呼ばれています。

仮面高血圧

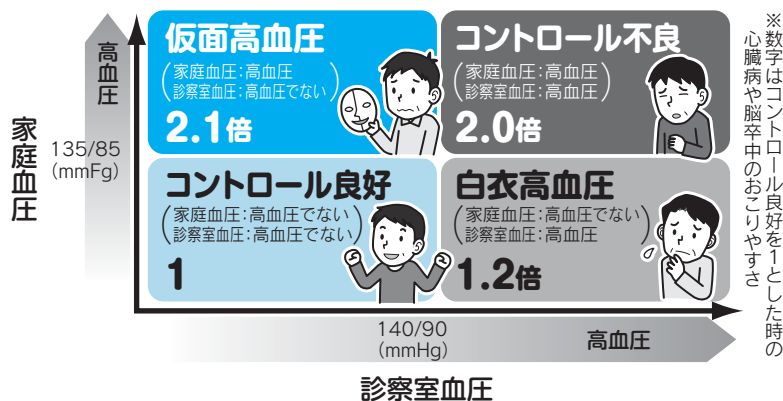
早朝高血圧

通常、血圧は起床後活動とともに少しずつ上昇するが、起床後に急激に血圧があがる状態。

夜間高血圧

通常、血圧は日中高く、睡眠時には低くなるが、夜になっても血圧が下がらず、朝まで高い血圧が続く状態。

※仮面高血圧では、**心筋梗塞**や**脳梗塞**のリスクが高くなるが、健診や診察だけでは気づきにくく、注意が必要です。



正しい血圧の測り方とは？



朝:起床後1時間以内に測定

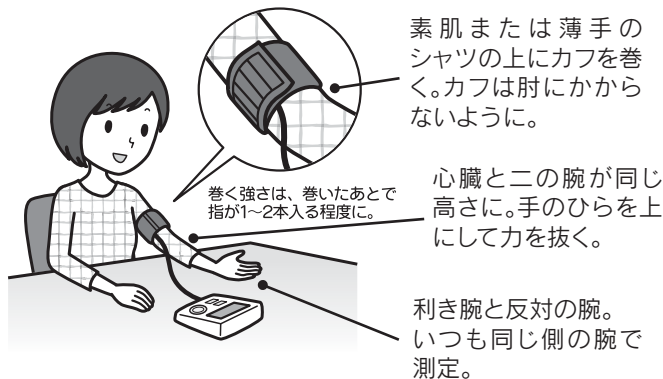
排尿後、朝食前、服薬前に測定する。



夜:就寝前に測定

入浴やトイレ、食事、飲酒の直後は避けて測定する。

- ★1測定に2回測定した平均値でみる
- ★測定前の1～2分間は、椅子に座って安静にする



血圧測定3原則 『正しく測る、毎日測る、記録する』

無料

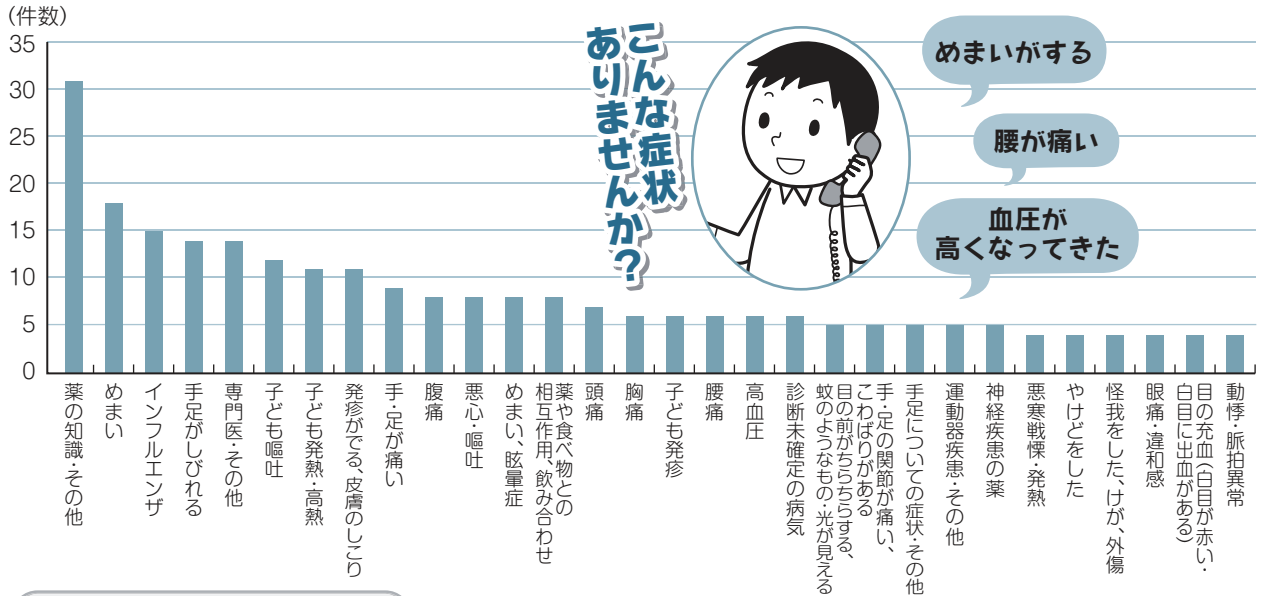


からだとこころの電話健康相談

からだとこころに関することは何でもOKです。
プライバシーは厳守となっていますので、安心してご利用いただけます。

？どんな事を相談しているの？

2013年度 からだの相談内容



あんな症状ありませんか？

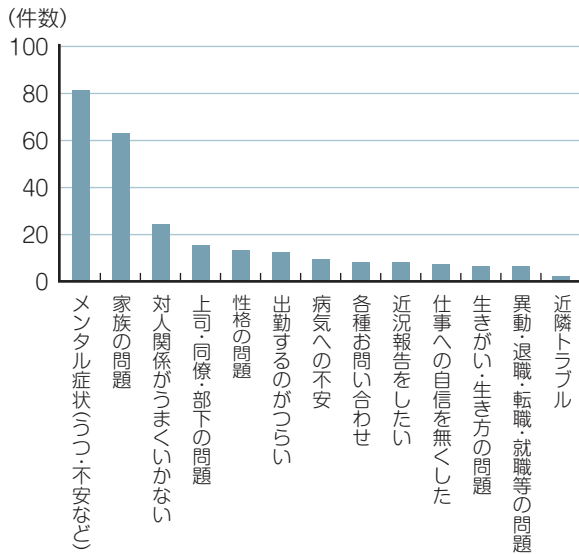


めまいがする

腰が痛い

血圧が高くなってきた

2013年度 こころの相談内容



やる気がでない

最近寝付きが悪いのですが…



今まで好きだったことが楽しめない

イライラする

プライバシーは厳守されます。お気軽にご利用を。



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)

面接相談もできます。※年度内5回まで無料

ご家族の相談や部下との人間関係、周囲の人の不調が気になる等、心と身体の健康に関することは何でもOKです。

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

健康・こころのオンライン

検索

~WEB 無料 相談もご活用ください~



ケータイサイトはこちら!

アニマートは、加入者の皆さまへ旭化成健康保険組合の事業・予算・決算の内容等を広く周知する必要があることから発行しています。

発行所 旭化成健康保険組合 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 TEL0982-22-2900



保存版

健康保険のしおり

旭化成健保では皆様からの保険料で安心づくり(給付事業)と健康づくり(保健事業)を行っています

被保険者:健康保険に加入している本人
被扶養者:被保険者に扶養されている家族

申請が必要

申請不要

A.病気やけがの時に…



●医療費が高額になった

高額療養費、入院時食事療養費など

同じ人が同じ医療機関に入院または、外来受診し、1ヶ月の窓口負担額が自己負担限度額を超えた場合などに、その超えた分を支給。

★ただし、事前に限度額適用認定証を医療機関に提示することで、窓口での支払を限度額までにできる。→

「限度額適用認定申請書」提出必要

●立て替え払いをした

療養費

やむを得ない事情で保険証の提示なしに受診し、医療費を全額自己負担した場合や治療用装具等の代金などについて算定額の7割、未就学児は8割を支給。

※国外で受診した場合も支給対象

●病気やけがで働けなくなった

傷病手当金、傷病手当付加金 ※被保険者のみ

仕事を休み収入がない場合、1日につき標準報酬日額の2/3相当額(最長で1年6ヶ月)と付加金12%を支給。(結核性疾患については、延長傷病手当付加金あり)

こんな時には必ず届出を

●保険証を紛失した

すみやかに当健保へ再交付の申請をする。(再交付手数料500円が必要)

●第三者の行為によりけがをした

交通事故等第三者との事故でケガをした場合は、示談をする前に、すみやかに当健保へ届出をする。健康保険で治療をした場合、健保が立て替え払いをした分について、相手(損保会社等)に支払請求します。

※家族に異動があった場合(出生、結婚、就職、死亡、離婚等)は、持株会社と事業会社社員は事象申請より手続きをする。その他の関係会社社員は各社の総務、勤労経由で手続きをする。

B.ライフイベントでは…



●出産する

出産育児一時金

妊娠4ヵ月(85日)以上の出産について、1児につき420,000円を被保険者に支給(一部、条件により390,000円の場合あり)

直接支払制度利用の場合は健康保険組合が病院に直接一時金を支払うので申請は不要

出産手当金 ※被保険者のみ

出産日(予定日より遅れた場合は予定日)以前42日(双子以上は98日間)から出産後56日までの間で出産のために仕事を休み、収入がない場合、1日つき標準報酬日額の3分の2相当額を支給。予定より出産が遅れた日数分も支給。

※産前産後休業中及び育児休業中の保険料免除

産前産後の休業期間中(平成26年4月1日～)および育児休業中の健康保険料は、被保険者本人分だけでなく事業主負担分についても免除される。(事業主経由で申請)

●死亡した

埋葬料

被保険者が死亡した場合、埋葬を行った家族に。被扶養者が亡くなった場合は、被保険者に50,000円を支給。故人に家族がいない場合は、埋葬を行った人に実費もしくは50,000円を上限に支給。

●退職した

※退職後の給付について

退職後に規定の条件を満たせば、傷病手当金、出産育児一時金、出産手当金、埋葬料の給付を受けられる。

・任意継続被保険者制度とは?

退職日までに2ヶ月以上の被保険者期間がある場合、保険料を全額自己負担することで健康保険に2年間任意加入できる。給付内容は、在職中と同じ。(出産手当金、傷病手当金を除く)

このページ(加入資格・保険給付)についてのお問い合わせ窓口

旭化成健康保険組合 業務グループ
(内線:892-2912、外線:0982-22-2912)



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



■申請が必要 ■申請不要 ■事業所からの申請

C. 健康づくりでは…



●従業員の健康管理

健康診断

定期健診・人間ドック

年1回、子宮がん、乳がん、歯科健診
補助は隔年

費用負担

事業主65%
健保35%

メンタルヘルス診断(e診断)

年度1回、上限400円/人

事業主50%
健保50%

健康づくり

保健指導(Asahiヘルスアッププログラム)

各健康管理室、事業所が参加者を
人選し、生活習慣病予防、改善プロ
グラムを提供

健保100%

職場活性化支援

職場での「e診断後のフォローアッ
プ」活動について、当健保の規定に
基づき補助(最長3年間)

一部場あたり
実費の50%
を健保が負担
(年間100万
円を上限)

●情報提供

アニマート(機関誌)

年3回(春、夏、新春号)発行。1冊/人職場宛てに送付

赤ちゃん和妈妈

第1子誕生家庭に初回送付。同封の申込みはがき返送者
には、毎月計11回自宅送付

医療費通知

偶数月に職場あてに送付(任継者には年1回自宅送付)

このページ(健康づくり)についての
お問い合わせ窓口

旭化成健康保険組合 保健事業グループ
(内線:892-2940、外線:0982-22-2940)

※従業員の健康診断については、管轄の健康管理室、事
業所健康診断担当者へお問い合わせ下さい

●疾病予防

家族健診・任意継続本人健診

被扶養配偶者及び40歳以上の被扶養者、任継本人につ
いて、年度1回補助

<補助額>家族:実費もしくは上限15,000円/人
任継本人:実費もしくは上限25,000円/人

家族・任継本人特定保健指導

特定保健指導対象者に案内を自宅送付し、メタボリッ
ク Syndrome 予防・改善プログラムを提供

費用は無料

インフルエンザ予防接種費用補助

加入者を対象に年度1回補助

<補助額>実費もしくは上限1,000円/人

高齢者肺炎球菌予防接種補助

5年度に1回、65歳以上の加入者を対象に補助

<補助額>実費もしくは上限3,000円/人

PETがん検診

被保険者、被扶養配偶者について、当健保の指定の医療
機関、コースで受診した場合、年度1回、30,000円を補助

要事前申請

あさひ健康サポート(訪問等での健康支援)

65歳以上の被扶養者を対象に、外部委託による、訪問や
電話等での健康支援を提供

費用は無料

●健康相談

電話健康相談(無料)

24時間365日対応の無料の電話健康相談サービス
(メンタルヘルスの相談の場合の時間は下記の通り)

※携帯電話、PHSからも無料

<メンタルヘルスの相談サービス>

年度内5回まで面接相談も可能

電話受付時間 (日曜、祝祭日、1/1~1/3を除く)

平日9:00~21:00/土曜日10:00~18:00

※プライバシーは厳守されます

～人々の健康と笑顔のために～

旭化成健康保険組合

〒882-0847 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3
TEL:(0982)22-2900 FAX(0982)22-2910
フリーダイヤル:0120-290-053
メール:kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

給付や健康づくりについての詳細はぜひホームページをご覧ください

※各種申請書もこちらから取り出せます

一般公開用ホームページアドレス <http://www.asahikasei-kenpo.or.jp>

社内標準WEBからは、旭化成グループTOP→関係会社・組合→旭化成健康保険組合



ご利用下さい



健保キャラクター
「ASAPPY KEN」