

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。

P.3

公告

- ・任継標準報酬月額適用について
- ・議員改選
- ・無料! 電話健康相談

P.2

理事長より

- ・新年のご挨拶

P.4~5

健保インフォメーション

- ・介護保険料改定について
- ・医療費と給付金支給額のお知らせ
- ・事故にあったら?
- ・医療費適正化等の実施(予告)
- ・特定健診・特定保健指導について

P.7

ヘルシークッキング

- ・これで1食500Kcal未満
& 野菜180g以上

P.6

教えてアサッピー先生 その1

- ・肺がん
～日本のがん死亡1位～

P.8

教えてアサッピー先生 その2

- ・肺がんとタバコ
- ・高齢者肺炎球菌
ワクチン予防接種
補助制度

ASAPPY emi

和歌山県 那智の滝、青岸渡寺

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

ご家庭へ本誌をお持ち帰りください

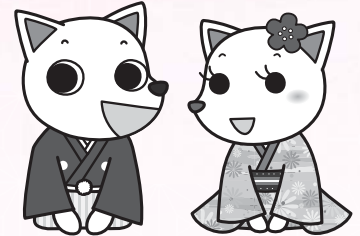
皆さまにとって大切な健保の情報が含まれていますので、ご家族でご覧下さい。

新年のご挨拶



理事長
奥原真樹

2018年が皆様にとって
良い年になることを
お祈りいたします。



旭化成健康保険組合の被保険者の皆様、そして、ご家族の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、2月の理事会、組合会で正式に議論されることとなりますが、2018年度からは介護保険料がアップする予定です。

介護保険は国全体で事業運営をしており、その運営費は国の税金と被保険者による保険料とで構成されていますが、国保以外の構成組合（当健保を含む健康保険組合、共済組合、協会けんぽ等）については従来、被保険者数に応じて負担額が決定されていたところを標準報酬月額総計に応じて決定させること（今年度8月度以降）になりました結果、当健保の保険料率アップが必要となります。

一方、一般保険料に関しては、現時点での試算によりますと2020年度から1%程度アップさせることが必要な見通しです。

日本の人口構成自体の高齢化が急速に進行する中で、医療費の増大、それを支える健康保険料がアップしていく流れを止めることはできませんが、できるだけこれを抑制することがますます大切になってきます。

当健保では、皆さんやご家族が心身ともに健康で生き生きとしてられるよう、日々の生活指導の充実や、定期健診で基礎的な問題が発見された方の受診勧奨やそのフォローの強化を通して重症化を防止する施策の展開等、今後、環境安全・品質保証部や人事部等、会社と一体となって「健康経営」を強力に推進していく予定です。

今年も、当健保の活動へのご理解と、ご協力を是非よろしく願いいたします。



公 告

I. 2018年度 任意継続被保険者の標準報酬月額適用について

健康保険法第47条に基づく任意継続被保険者に適用する標準報酬月額は、下記のとおりとなりますのでお知らせいたします。

1. 2017年9月末現在の全被保険者平均標準月額 425,645円
2. 任意継続被保険者適用標準報酬月額（上限） 440,000円
（参考：2017年度 440,000円）
3. 適用期間 自：2018年4月1日 至：2019年3月31日

II. 議員改選について

議員の改選がありましたのでお知らせします。
（任期2017年12月1日～2019年11月30日）

選
定
議
員

理事長	奥原真樹	人事部	人事制度室
常務理事	塩月顕夫	人事部	人事給与サポート室
理事	猶崎和弘	旭化成健康保険組合	
理事	田中英樹	人事部	人事室
議員	平井宗男	環境安全・品質保証部	
議員	内炭広志	旭化成ファーマ	経営統括総部 人事部
★議員	富岡百合	人事部	人事制度室
★議員	後藤綾孝	人事部	人事室
監事	和泉吉昭	経理部	延岡経理室

互
選
議
員

理事	後藤智明	旭化成労働組合
★理事	小林竜介	旭化成労働組合
理事	村上康則	旭化成労働組合
理事	寺前学	旭化成労働組合
議員	日高昇一	旭化成労働組合
議員	中田はるか	旭化成労働組合
議員	佐々木愛	旭化成労働組合
議員	松本初実	旭化成ホームズ企業年金基金
★監事	今田浩和	旭化成労働組合

★変更
（2017年12月1日現在）



無料!

まずは電話してね!

電話健康相談

受付時間:24時間365日/通話料・相談料無料

メンタルヘルス専門
相談員受付時間 平日9:00~21:00 土曜日10:00~18:00
(日曜祝日・1/1~1/3を除く)

- ・経験豊富な有資格者の専門相談員が懇切丁寧にお答えいたします。
- ・豊富な専門医のネットワークによる三者間通話もご利用いただけます。
- ・メンタルヘルス相談は、対面のカウンセリングもご利用いただけます。
- ・プライバシー厳守!ご相談の内容が他に知られることはありませんので、安心してご利用ください。



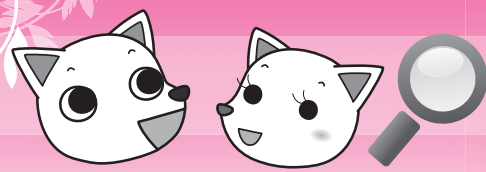
各種専門相談員が24時間・年中無休体制でご相談に応じ、わかりやすくアドバイスいたします。

健康・医療相談

医療機関情報のご提供等

スマートフォンからWEB相談も利用できます!健康・こころのオンラインで検索





健保インフォメーション

kenpo information

1. 介護保険料改定について 〈重要なお知らせ〉 決定は2月開催の組合会

介護保険納付金は、40歳以上の方から、介護費用に必要な一人あたりの金額を基に計算されてきました。負担の公平性を保つ観点から、2017年度より人員割から総報酬割に移行することが決定され以下のスケジュールで全面総報酬割になります。

※総報酬割を導入することにより、標準報酬月額が高い組合は、納付額が増え、低い組合は減ることになります。

2017年度	総報酬割	1/3	人員割	2/3
2018年度	総報酬割	1/2	人員割	1/2
2019年度	総報酬割	3/4	人員割	1/4
2020年度	全面総報酬割			

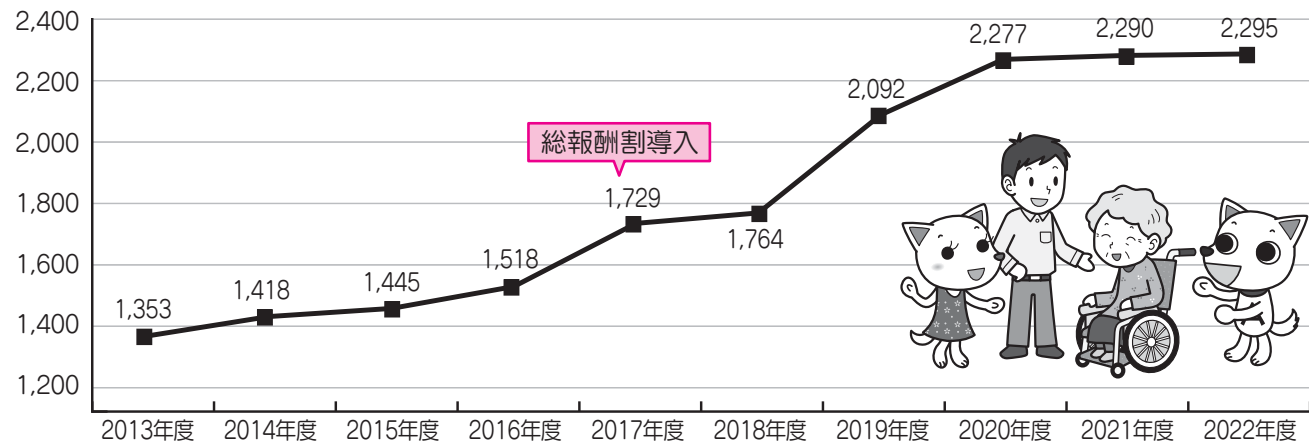
当健保でも、総報酬割の導入により介護保険納付額が今後上昇していくことが予想され、介護保険料の改定を検討しています。具体的には、2月開催の組合会で決定しますが、来年度は以下のとおりとし、翌年度以降も介護保険納付金に合わせて見直しを行います。

現行		改定案	
	11/1000		14.9/1000
従業員	5.28/1000	従業員	7.15/1000
会社	5.72/1000	会社	7.75/1000

※料率改定による影響額
来年度の平均標準報酬月額が480,000円の場合
従業員：一人当たり年間15,468円アップ
会社：全体として年間276百万円アップ

※健康保険組合には、「一般健康保険料」と「介護保険料(40~65歳未満)」の2種類の保険徴収があります。今回料率改定する介護保険料は、厚生労働省より指示される拠出金額に基づいて算出し、納付しなければならないため、健康保険組合としてコントロールすることはできません。

介護納付金推移と今後の予想 単位:百万円



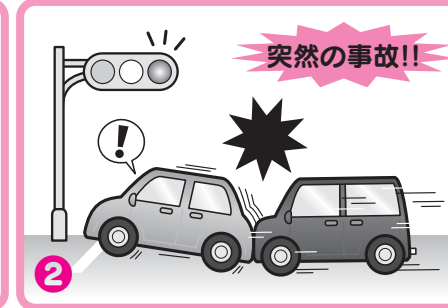
2. 偶数月に発行する「医療費と給付金支給額のお知らせ」の内容を確認し、大切に保管しましょう。

医療費のお知らせは再発行はできませんので、紛失等にご注意ください。

医療機関・整骨院・接骨院等の領収書・医療費明細書を保管し「医療費と給付金支給額のお知らせ」と照らし合わせて確認しましょう。



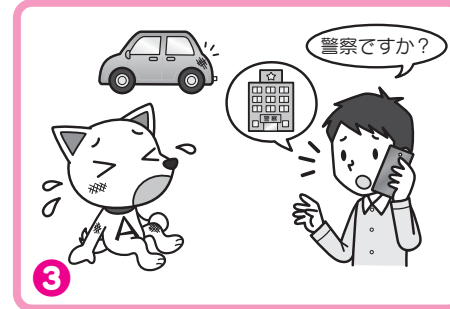
3. 事故にあったら?



以下の場合には、健康保険証を利用できますが、速やかに健保へ連絡ください。

- ・交通事故にあったとき
- ・自損事故を起こしたとき
- ・他人の飼っているペット等から危害を受けたとき

業務中や通勤中の事故には利用できません!



健康保険証を利用した場合は、速やかに健康保険組合へ連絡・届出をおこなってください! (健康保険法で届出は被保険者の義務となっています。)

加害者(第三者)によって受けたケガの治療費は、本来第三者が負担すべき費用です。健康保険証を利用した場合、治療費の一部を健康保険組合が一旦立て替えている状態になりますので、健康保険組合は第三者に立て替えた治療費を請求し、取り戻さなければなりません。また示談の内容によっては、治療費を加害者に請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず旭化成健康保険組合へご相談ください。

- 届出書類
- ・第三者の行為による傷病届
 - ・念書
 - ・誓約書
 - ・事故発生状況報告書
 - ・交通事故証明書
 - ・加害者の保険証明書・証券(写)

※第三者行為の内容によって提出書類が異なります。詳細はホームページで確認、あるいは旭化成健康保険組合へ問い合わせください。

4. 医療費適正化等の実施について(予告)

健康保険証を使って整骨院等で施術を受けた場合、後日柔道整復師から健康保険組合へ療養費の請求が届きます。

しかしその中には、実際に受けた施術とは異なる内容で請求されるなど、稀に不正な請求をされることがあります。

当健康保険組合では医療費適正化の観点から、健康保険証を使って整骨院等で受けた施術について、柔道整復師からの請求に基づいた「療養費のお知らせ」を無作為に送付することがございます。

お手元に届いた場合には、金額や通院日数、負傷部位などが適切かご確認ください。

尚、内容について思い当たる節がない、明らかに異なる場合には旭化成健康保険組合へご連絡ください。

5. 特定健診・特定保健指導について(お願い)

平成20年4月より、内臓脂肪型肥満に着目した特定健康診査・特定保健指導の実施が医療保険者(国保、当健保を含む健康保険組合、共済組合、協会けんぽ等)に義務づけられています。

特定健康診査・特定保健指導は40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者が対象となります。特定保健指導の案内があった場合は、積極的に受けましょう。

従業員対象Asahiヘルスアッププログラムの特徴
専門スタッフ(管理栄養士・健康運動指導士等)が、生活習慣を見直すサポートをします。

個別にプランニングするので無理なく続けられます。参加した8割の方が終了後アンケートで満足と回答しています。



日本のがん死亡の 1位を占める怖い病気

肺がん

～早期発見、早期治療が命を守ります～

●日本でのがん死亡の原因で多いのは・・・

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺がん	胃がん	大腸がん	肝臓がん	膵臓がん
女性	大腸がん	肺がん	胃がん	膵臓がん	乳がん
男女計	肺がん	大腸がん	胃がん	膵臓がん	肝臓がん

(2015年人口動態統計)

肺がんは死亡する割合が高く、部位別がん死亡率で見ると、男性で第1位、女性で第2位です。男女合わせた死亡率は1位であり、最近では年間7万3千人が死亡しています。

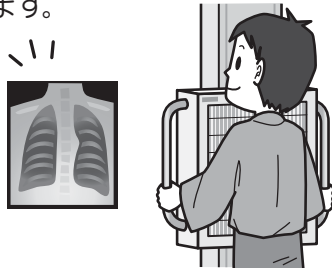


●死亡者の多い肺がん。助かるためには・・・

40歳以上は年に1回、肺がん検診を受けましょう!

胸部X線検査

肺がんを見つけるためのもっとも基本的な検査。息を吸い込んで膨らました肺の状態を確認します。気管支の末梢にできるがんの発見に適しています。



ハイリスク者*はこちらも一緒に

喀痰細胞診検査

通常3日間の痰を採取し、痰の中にがん細胞が混じっているかどうか顕微鏡で調べる検査。レントゲンで見つけにくい太い気管支にできるがんの発見に適しています。



※ハイリスク者とは?
喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の人

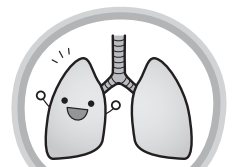
肺は血管やリンパ節が多く張りめぐらされた臓器であるため、がんができると進行が速い、他の臓器に転移しやすい等悪性度が高い性質があります。定期的な健診を受けることで、早期発見につながり、早期の治療、転移の予防が可能となり生存率も上がります。また、「**要精密検査**」となったら必ず**医療機関を受診しましょう**。

日ごろからチェック! こういった症状はありませんか?

- 頻繁に咳がでる
- 咳と同時に発熱をおこす
- 血痰がでる
- 声がかれる
- 息切れがする
- 胸が痛い
- だるい、疲れやすい
- 食欲不振
- だんだん痩せてきた



肺がんの中には、喫煙者以外の人にも発生するものがあります。症状が出にくく、気づかない場合も多いですが、左記のような症状が続いている場合は、医療機関を受診することをお勧めします。自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。



かに・きゅうり・もずくの酢の物

1人分のエネルギー▶25kcal



干しえびと五目野菜炒め

1人分のエネルギー▶170kcal



2品で合計
195 kcal

ごはん1膳(168kcal)と豆腐と長ねぎのみそ汁(50kcal)を加えても▶合計413kcal

野菜類
メモ

2品で1人分

約**195g***

※所要摂取量(1日350g)の半分以上がとれます。

※海藻類を含む

監修: 順天堂大学大学院 加齢制御医学講座教授 医学博士 白澤卓二
料理制作: 料理研究家 阿由葉利江
栄養士: 松本貴美子

緑黄色野菜に干しえびのうま味と健康成分をプラスした肥満防止メニュー

冬は寒さから身を守るために体脂肪をためやすい季節。それだけに摂取エネルギー量には気をつけなければ…。そこで、低エネルギーの野菜をたっぷり使い、干しえびのうま味を効かせた一品を。チンゲンサイやにんじんには脂質の酸化を防ぐ抗酸化ビタミンも豊富。干しえびの殻に含まれる食物繊維のキチン・キトサンには、腸内での脂肪の吸収を妨げる働きがあるので、ヘルシークッキングには欠かせません。

干しえびと五目野菜炒め

材料 (2人分)

- 干しえび……………6g
- しょうが(千切り)……………薄切り2枚
- 長ねぎ……………5cm(20g)
- にんじん……………1/4本(40g)
- チンゲンサイ……………2株(20g)
- ぶた肩ロース(薄切り)……………3枚(70g)
- サラダ油……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩・こしょう……………各少々

つくり方

- ①チンゲンサイは葉と根もとの部分に切り分けておく。にんじんは半月形の薄切りに、長ねぎは斜め切りにする。ぶた肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ②チンゲンサイの根もとの部分とにんじんを先に1分ほどゆで、残りのチンゲンサイと干しえびを加え(写真A)、さっと火を通してザルに上げる。
- ③フライパンにサラダ油としょうがを入れて火に掛ける。香りが出たらぶた肉と長ねぎを入れ、肉に火が通ったら、②としょうゆを入れて強火で手早く炒め(写真B)、塩・こしょうで味を調える。



かに・きゅうり・もずくの酢の物

材料 (2人分)

- かにのおき身……………20g
 - きゅうり……………1本
 - もずく……………100g
 - 塩水……………
 - 水カップ1/2+塩小さじ1/2
- A【合わせ酢】
- 酢……………大さじ1
 - だし……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1/2

つくり方

- ①きゅうりは薄切りにして、10分ほど塩水に漬け、水気を絞る(写真C)。
- ②Aの材料を合わせ、洗って水切りしたもずくと和える。
- ③②ときゅうり、かにを器に盛る。

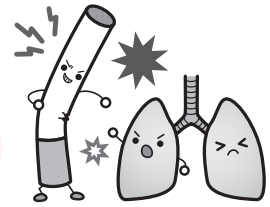


記事提供:(株)社会保険出版社



検診も重要!でも・・・
やっぱり予防の1番は禁煙です

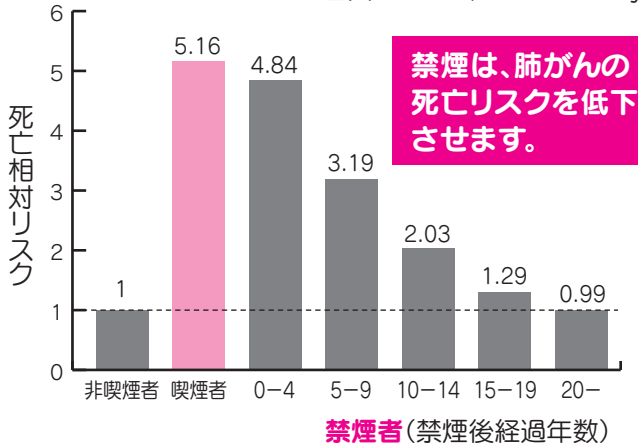
肺がんとタバコ



肺がんは喫煙との関連が非常に大きいがんです。研究によると、非喫煙者に比べ、喫煙者が肺がんになるリスクは高く、禁煙するとそのリスクが下がるといわれています。また、非喫煙者でも、周囲に流れるタバコの煙を吸うこと(受動喫煙)により肺がんを発症する危険性が高まることも分かっています。

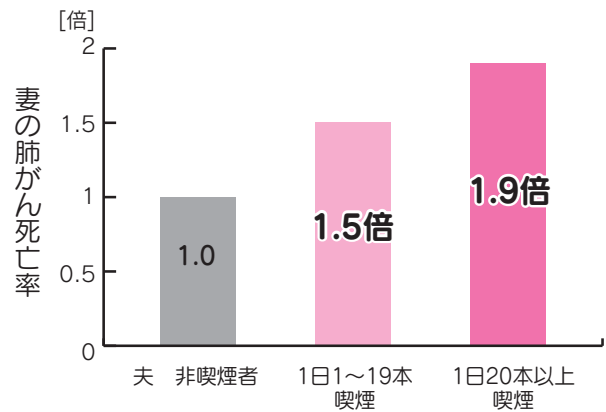
禁煙後の年数別にみた肺がん死亡危険度 (男性)

出典：2001年 JACC Study



夫の喫煙と妻の肺がんの死亡率 (妻は非喫煙者)

出典：平山雄, 1990

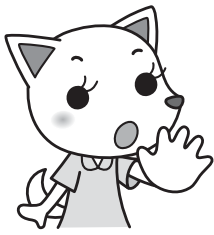


禁煙すれば、肺がんリスクは低下し、20年以上禁煙すると、リスクは非喫煙者と同レベルになります。
何歳からでもよいので禁煙し続けることが大切です。

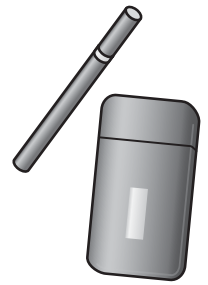
妻がたばこを吸わなくても、夫が喫煙する場合、1日1~19本で1.5倍、1日20本以上で1.9倍、妻が肺がんて死亡するリスクが高くなるといわれています。

ちょっと待って!

加熱式タバコ、電子タバコは安心?



最近流行中の加熱式タバコや電子タバコ。おしゃれで灰も出ず、煙や臭いも少ないものがあるので注目されています。しかし、中には、紙巻きタバコと同様に発がん物質を含む物、ニコチンを含む物もあり、これらを吸引する製品です。安全性については根拠が不十分であり、禁煙あるいは減煙の効果ははっきりしないといわれているので、現時点では安易な使用や継続的な使用は避けた方がよいといわれています。



65歳以上のみなさん!

当健保には**高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種補助制度**があります

対象: 65歳以上被保険者および被扶養者
補助金額: 上限3000円/人 (上限に満たない場合は実費)

申請は接種後速やかに(できるだけ接種年度内)にお願いします。
市区町村による補助を受けた場合も、実費分は補助の対象となります。
詳細は当健保ホームページでご確認ください。



◆社内標準Web.....<http://oasis.asahi-kasei.co.jp/kenpojimukyoku/DocLib1/Home.aspx>

◆一般公開用Web...<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/04/index.html>