

# アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

## Animato

健保情報誌

2022

新春

No.234

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。

[www.asahikasei-kenpo.or.jp/](http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/)

旭化成健保

検索

QRコードから  
アクセス  
ケータイサイトも  
ご利用下さい



P.2

理事長より  
・新年のご挨拶

P.3

公告  
・2022年度任意継続被保険者の  
標準報酬月額適用について  
・議員改選について  
・こころとからだのお悩み  
いつでも気軽に無料相談

P.4~5

健保インフォメーション

- ・マイナンバーカードで受診できます
- ・介護保険料率について
- ・扶養継続確認の結果について
- ・任意継続被保険者の申出による脱退について(法改正)
- ・整骨院・接骨院受療のお知らせ発送結果について

P.6

教えてアサッピー先生 その1  
・ジェネリック医薬品の活用にご協力をお願いします!!  
・第3弾(2021年度)禁煙チャレンジャーの進捗状況!!

P.7

ヘルシークッキング  
豚しゃぶ肉と  
たっぷりねぎの塩麴レモン鍋

P.8

教えてアサッピー先生 その2  
健診結果「要治療」は  
必ず病院へ!

「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN

ASAPPY Sachi

ASAPPY Kou

ASAPPY emi

栃木県：壬生町おもちゃ博物館

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。

# 新年のご挨拶



理事長  
白井 彰

2022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。



旭化成健保組合の被保険者の皆様、そしてご家族の皆様には、お健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の活動に対して深くご理解いただくと共に、ご協力を賜っておりますこと、厚く御礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染が継続し、皆様におかれましても日常生活や働き方に大きな影響が継続した1年だったと思います。ワクチン接種の進展など新たな対策が進んだ面もありますが、引き続き感染予防対策が重要な状況です。気を緩めずしっかりと対策をしつつ、新たな生活様式を楽しむ工夫もしながら健康な生活をお続け下さい。

財政状況に関して申し上げますと、全国健康保険組合(1387組合)は高齢化の進展に伴う拠出金の増加や新型コロナウイルスの影響を受けて厳しい状況にあり、2021年度予算において約8割の健康保険組合が経常赤字を計上しているという報告がなされております。当健康保険組合においても、保険給付費や高齢者医療制度納付金・支援金等の支出増により、2021年度(予算ベース)は3年連続の赤字となる見込みで、赤字額も昨年度の0.9億円から拡大し15億円程度となる見込みです。当健康保険組合はこの10年間、全国平均の保険料が9%を超える状況の中、保険料を8%で維持してまいりましたが、取り巻く環境がますます厳しくなり、別途積立金(いわば貯金)を考慮しても、数年以内には保険料の改定が必要な見通しであります。

当健康保険組合では、皆様が心身ともに長く健康で生き生きと活躍できるよう、また財政面を含めた健全な事業運営を維持できるよう、会社と一丸となり、メンタルヘルス不調・生活習慣病・がんへの対策を中心とした旭化成グループの「健康経営」を推進していきたいと考えております。皆様におかれましても、ご自身の健康意識を高め、保健事業を有効にご活用頂き、健やかな人生をお過ごしいただくようお願い申し上げます。

本年も引き続き、当健康保険組合の活動へのご理解と、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

# 公 告

## I.2022年度 任意継続被保険者の標準報酬月額について

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. 2021年9月末現在の全被保険者平均標準月額 432,206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）2021年度 440,000円
3. 適用期間 自：2022年4月1日 至：2023年3月31日

## II.議員改選について

任期満了につき総選挙を行いましたのでお知らせします  
(任期：2021年12月1日～2023年11月30日)

選 定 議 員	理 事 長 白 井 彰 人事部 人事制度室
	常務理事 吹 田 一 人 人事部 人事給与サポート室
	理 事 鈴 木 準 旭化成健康保険組合
	理 事 小 山 壽 興 人事部 人事室（スタッフ・研究開発領域）
	議 員 清 水 裕 之 健康経営推進室
	議 員 北 山 達 哉 旭化成ファーマ 人事部
	議 員 後 藤 綾 孝 人事部 人事室（BM・PP領域）
	議 員 敦 奎 利 人事部 人事制度室（人事制度チーム）
監 事 長 友 浩 一郎 経理部 地区経理統括室	

互 選 議 員	理 事 小 林 竜 介 旭化成労働組合
	理 事 福 田 浩 司 旭化成労働組合
	理 事 坂 田 一 成 旭化成労働組合
	理 事 落 合 央 旭化成労働組合
	議 員 日 高 昇 一 旭化成労働組合
	議 員 市 川 和 宏 旭化成労働組合
	議 員 平 山 靖 典 旭化成労働組合
	議 員 松 本 初 実 旭化成ホームズ 人事部
監 事 村 上 康 則 旭化成労働組合	

(2021年12月1日現在)

こころとからだの  
お悩みいつでも  
気軽に無料相談



お気軽に  
ご相談ください



365日※対応

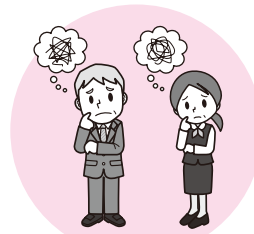
24時間いつでも安心経験豊かな  
専門スタッフがあなたのお話を伺います。

※こころの相談は

平日9:00～21:00/土曜10:00～18:00  
(日・祝日、1/1～1/3は休み)

フリーダイヤル ☎ 0120-822-728

ご自身の体調、ご家族の相談、部下・上司との人間関係など  
こころとからだに関することは何でもOKです。  
WEB相談もあります!!



健康・こころのオンライン

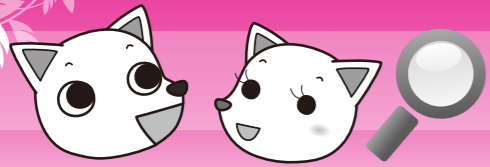
検 索

ID「822728」を入力してログイン

※WEB相談は3営業日以内にWEBで返信します。

ご相談者のプライバシーは守りますので、安心してご利用ください。





# 健保インフォメーション

kenpo information

## マイナンバーカードで受診できます。

2021年10月20日から、医療機関や薬局で「マイナンバーカード」を提示しての受診が本格稼働となりました。

併せて、調剤情報や特定健診等の内容も、ご自分のマイナポータルにて確認できるようになりました。

マイナンバーカードを保険証として利用するには、  
事前にご自身でマイナポータルの利用申し込みが必要です。



詳しくは **マイナポータル**

どの病院で  
つかえるの？



「マイナ受付」のステッカー・ポスターが  
貼ってある医療機関・薬局で使えます。



利用できる医療機関・薬局は厚生労働省のHPにてご確認ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用対応の  
医療機関・薬局についてのお知らせ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)

- ・対象医療機関・薬局については、徐々に拡大予定
- ・当該医療機関を受診の際は、健康保険証も持参

マイナンバーカード 対応医療機関  検索

通院においても、その他の場面でも  
マイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります

どんな  
メリットが  
あるの？

いつもの通院等が便利に！

こんなところも簡単・便利に！

顔認証で自動化  
された受付



特定健診や薬の  
情報をマイナポータル  
で閲覧できる

マイナポータルから  
e-Taxに連携し、  
確定申告が簡単に

健康保険証として  
ずっと使える

窓口での限度額  
以上の医療費の  
一次支払いが不要

正確なデータに  
基づく診療・薬の  
処方が受けられる

## 介護保険料率について

2022年度の介護保険料率は、2021年度と同様に1.81%（本人：0.868% 会社：0.942%）の予定です。最終決定は2022年2月の組合会にて行います。

## 扶養継続確認の結果について

2021年9月から実施しましたご家族の扶養状況の確認結果は以下のとおりでした。

対象者：6,439名

継続者：6,349名 取消者：90名

ご協力ありがとうございました。

## 任意継続被保険者の申出による脱退について

（法改正）

2022年1月より、ご本人からの申出により任意継続被保険者制度から脱退することができるようになりました。

申出書を健保が受け付けた翌月1日からの脱退となります。

脱退をご希望の方は、以下の宛先までご連絡ください。

<連絡先>任意継続担当 宛

電子メール：kenpo@om.asahi-kasei.co.jp 電話：0982-22-2912

## 整骨院・接骨院受療のお知らせ発送結果について

旭化成健康保険組合では医療費適正化の一環として、以前より整骨院・接骨院の頻回受診者に対し受診のお知らせを発送しています。

お知らせを発送した対象者については毎回、件数・金額ともに削減が確認できています。そのため、今後も継続して同様の通知発送を行う予定です。次回発送は2022年3月の予定です。

〈目的〉受診者の柔整療養費に対する理解を深め、正しい受診をしていただくことにより医療費削減に繋げる。

（柔整施術は慢性的な疾病等保険適用外となるなど制限があります。）

〈対象者〉年間10件以上の受診があり、かつ柔整療養費が高額になっている被保険者及び被扶養者236名（2021年3月5日発送）

〈結果〉

	件数（単位：件）			請求金額（単位：円）		
	発送者	非発送者	全員	発送者	非発送者	全員
発送前合計	706	3,735	4,441	2,847,910	13,862,329	16,710,269
発送後合計	553	3,685	4,238	2,111,182	13,393,738	15,504,920
差異	(153)	(50)	(203)	(736,758)	(468,591)	(1,205,349)
削減率	-21.7%	-1.3%	-4.6%	-25.9%	-3.4%	-7.2%

※当該データは医療費通知発送前後の4ヶ月間を比較した数値

※発送前 2020年12月～2021年3月 発送後 2021年4月～2021年7月

柔整療養費適正化に向け継続的に受診に関するPRを進めた結果、お知らせ発送者・非発送者ともに件数・金額の削減が達成できましたが、特に発送者は前年度と同様、20%以上の削減となり顕著にお知らせ発送の効果が出ていると考えられます。今回は発送前後4ヶ月間の比較ですが、今後、さらに削減率が高くなることが予想されます。





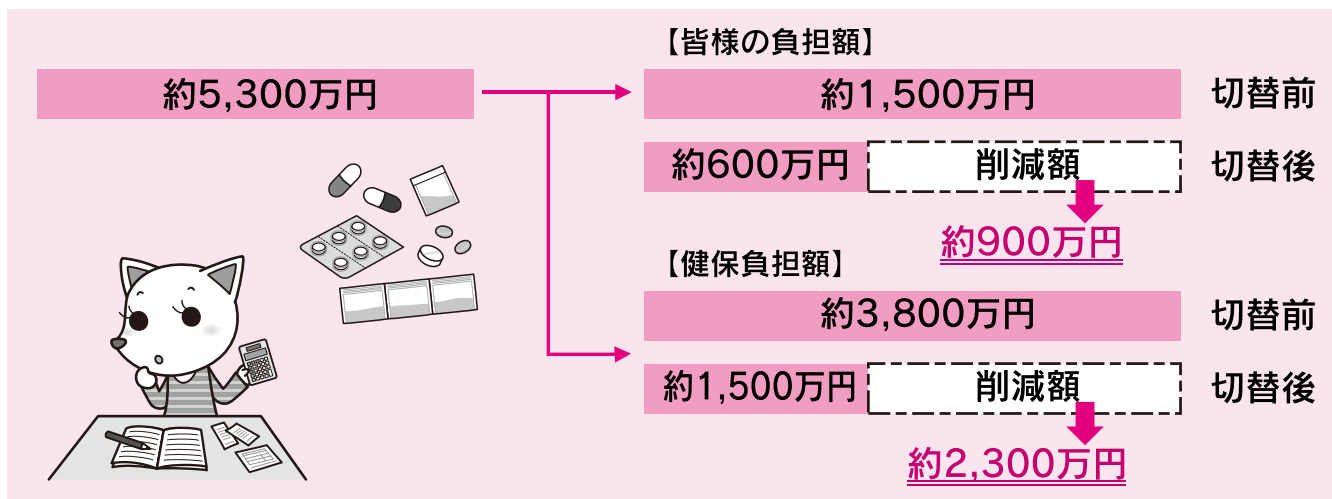
# お知らせ 1 ジェネリック医薬品の活用にご協力をお願いします!!



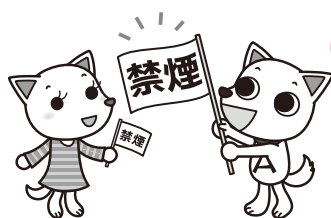
## ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは?

先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に発売される安価なお薬で、先発医薬品と有効成分、効き目、安全性も同等です。

★2020年8～10月の医薬品費(約5,300万円)のうち、ジェネリック医薬品に切替可能な医薬品をすべてジェネリックに切り替えた場合、皆様も当健保も負担額がこんなに削減できます



★2021年4月度の当健保ジェネリック使用率は約82%で、国の目標である80%を達成できました。さらなる皆様のご協力をお願いいたします。

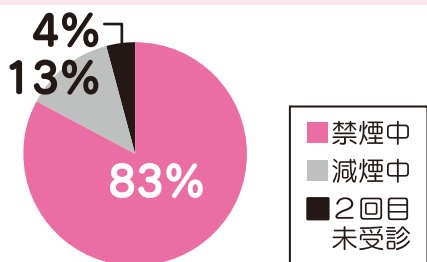
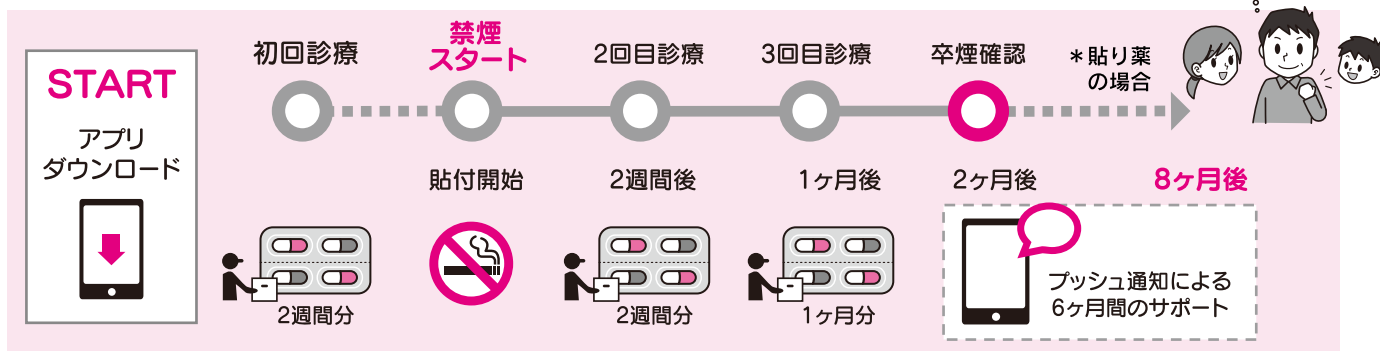


# お知らせ 2 第3弾(2021年度) 禁煙チャレンジャーの進捗状況!!

10月に募集しました「\*オンライン禁煙プログラム」は、77名の方がチャレンジされています!! (応援サポーターは63名登録)

※ご自身のスマホを使用し、テレビ面談で医師の診療(3回/2ヶ月)が受けられ、禁煙補助薬(貼り薬)が自宅等に送付されます。

飲み薬が出荷保留中のため、今回は貼り薬のみが処方されました。



12月(2回目診療)時点で、約83%の方が禁煙しています!! (最終は7月)

※2022年度は7月募集予定です。決定しましたら、ご案内いたしますので、お楽しみに!





# 家族の健康ごはん

料理制作・監修  
岩崎啓子 (管理栄養士)

撮影：原ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。  
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、  
おいしく食べて健康になりましょう。



## 豚しゃぶ肉とたつぷりねぎの 塩麴レモン鍋

旨みがあつてさっぱりした味わい

1人分  
エネルギー  
276kcal  
塩分 1.5g

### 材料(2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) …………… 200g
- 長ねぎ …………… 2本
- だし汁 …………… 3カップ
- 塩 …………… 小さじ1/6
- 塩麴 …………… 大さじ2
- レモン(輪切り) …………… 4枚

### 作り方

- ①長ねぎは薄い斜め切りにして、軽く水にさらしてから水気を切る。
- ②鍋にだし汁、塩、塩麴を入れ煮立て、レモン、1枚ずつ広げた豚肉、①を加えてさっと煮る。

### 栄養学メモ

#### 長ねぎ

ビタミンCが豊富。特有の香りはアリシンという成分で、ビタミンB1が多く含まれる豚肉と組み合わせるとビタミンB1の吸収を高め、疲労回復効果も期待できます。

### 減塩ワザ

#### 塩麴

塩麴を使うことで食材の風味やコクが高まり、独特の旨みが出ます。そのため、余分な調味料を使わなくてもおいしく調理できます。ただし、食塩も含まれるので少量で。

### Profile 岩崎啓子 いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフ!おつまみおかず』『作りおきでカンタン!おいしい!やせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。

記事提供：  
株式会社 社会保険出版社





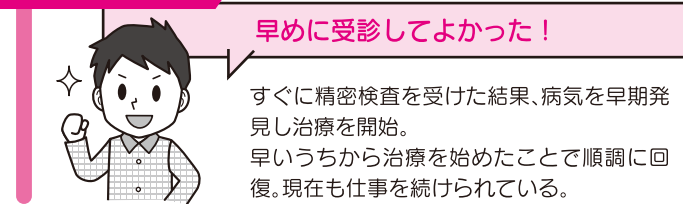
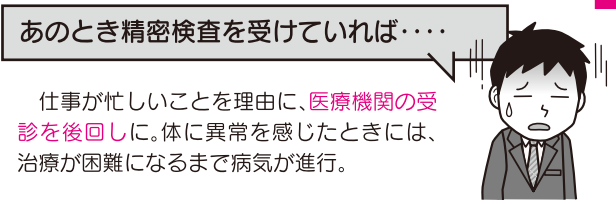
## 健診結果「要治療」は必ず病院へ！

近年、死亡原因の3分の1が「生活習慣病」に起因するといわれています。2020年度定期健康診断（旭化成健保加入者）にて要治療と判定された方で病院を受診されなかった方は**高血圧症は44.5%、糖尿病は11.1%、脂質異常症は34.0%**でした。

血圧・血糖・脂質の数値が高いまま放置すると「動脈硬化」が進行し脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こしやすくなります。健康診断結果で**要治療などの指示を放置せず医療機関受診や生活習慣を見直して改善することが大切です！**



### 健診結果を放っておくと 今が運命の 分かれ道です! すぐに医療機関を受診すると



### ちょっと 知りたい Q&A

Q. 病院に行く時間がないので、自己流で改善に取り組んでいるのですが…

A. 医療従事者に相談すると、もっと効果的に改善できるかもしれません。生活習慣の改善は、適切な方法であればこそ十分な効果を発揮します。せっかくの努力を無駄にしないために、医療従事者と一緒に健康管理をしながら治療を継続することで重症化予防に繋がります。

**過度な受診控えは健康上のリスクを高めます。** コロナ禍だからと受診や健診などを控えていると、病気の進行を見逃す恐れがあります。医療機関は感染症予防対策を実施しています。適切に受診しましょう。