

アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

Animato

健保情報誌

2023

新春

No.237

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/

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

・2023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



ASAPPY Kou

P.7

ヘルシークッキング
いろいろ野菜のカラフルレシピ
・大根とつくねのはさみ鍋



ASAPPY emi

P.4~5

健保インフォメーション
・マイヘルスウェブ
医療費控除申告のe-Tax用医療費通知データを
ダウンロードできます！



ASAPPY Sachi

P.6

教えてアサッピー先生 その1
・ウォーキングイベント「歩Fes」
開催のお知らせ



「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

P.8

教えてアサッピー先生 その2
・電話健康相談は「みんなの家庭の医学」に
リニューアルしました！

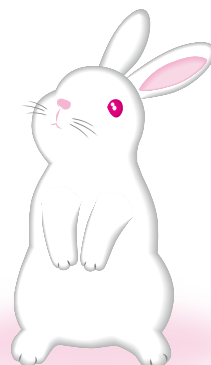
新年のご挨拶



理事長

白井 彰

2023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。

昨年も新型コロナウイルス感染症の影響を受ける1年でしたが、ワクチン接種や感染時の対応策の進展などから種々の規制が緩和され、日常生活を取り戻しつつあります。一方で、外出の増加に伴い、インフルエンザなどの従来の感染症も増加が見込まれておりますので、手洗いやうがいの徹底など、しっかりと感染症対策をしつつ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、全国の健康保険組合(1388組合)は高齢化の進展に伴う拠出金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ます。特に2022年度から団塊の世代が75歳の後期高齢者に到達するため、高齢者拠出金の継続的な増加が見込まれております。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、2022年度(予算ベース)は4年連続の赤字となる見込みで、赤字額も昨年度の13億円から拡大し19億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. 2023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. 2022年9月末現在の全被保険者平均標準月額 432,714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）2022年度 440,000円
3. 適用期間 自：2023年4月1日 至：2024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：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）
	議 員	清 水 裕 之	健康経営推進室
	議 員	北 山 達 哉	ファーマ 人事部
	議 員	後 藤 綾 孝 利	人事部 人事室（マテリアル領域）
	監 事	敦 奎 利	人事部 人事制度室（人事制度チーム）
		長 友 浩 一 郎	経理・財務部 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	溝 口 憲 治	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	蓮 見 昌 樹	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	

★変更
(2022年12月1日現在)

■介護保険料率について

2023年度の介護保険料率は、2022年度と同様に1.81%（本人：0.868% 会社：0.942%）のままの予定です。最終決定は2月の組合会にて行います。



健保インフォメーション

kenpo information

● 確定申告について 医療費控除を受ける方へ

個人向け健康ポータルサイト



医療費控除申告のe-Tax用
医療費通知データを
ダウンロードできます!



公式キャラクター「ヘロンくん」

医療費控除の申告は、健康保険組合からの医療費通知を医療費の明細書として利用できます。確定申告時期に記載されていない12月診療分は領収書に基づき医療費控除の明細書を作成してください。

※医療費通知に記載のない診療費等で、ご自身で明細書を作成した分の領収書については5年間の保管が必要です。

電子申告の方法
(e-Tax)



被保険者



① 医療費通知データ
(XML)ダウンロード

② 医療費通知データ
(XML)アップロード



国税庁
e-Tax HP



確定申告に「医療費通知」を使う場合の注意点

医療費通知データを
編集してはいけません

ダウンロードした医療費通知(XMLデータ)は電子署名・電子証明書が付されています。編集(追記・修正・削除)すると、証明書エラーとなり申告ができなくなります。

医療費通知に反映されない
医療費があります

市販薬の購入費用や自費診療分の医療費のほか、医療機関からの請求遅れ分、発行月の関係で、医療費通知に記載のない医療費等については、領収書に基づいて明細書に記入し、申告書に添付します。

負担額が異なる場合などは
訂正してください

公費による助成等があり、自己負担額が医療費通知に記載されている額と異なる場合は、申告時にご自身で実際に負担した額に訂正してください。



※医療費控除の詳細については、お住まいの所轄の税務署にお問い合わせください。

MY HEALTH WEB 利用ガイド

※利用には「MY HEALTH WEB」の初回登録後セキュリティコード発行依頼が必要です。登録がお済みでない方は、以下より手続きください。

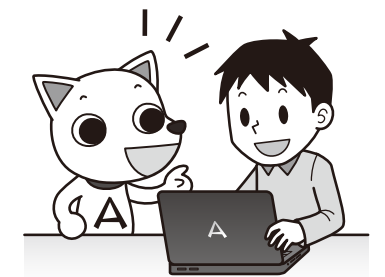
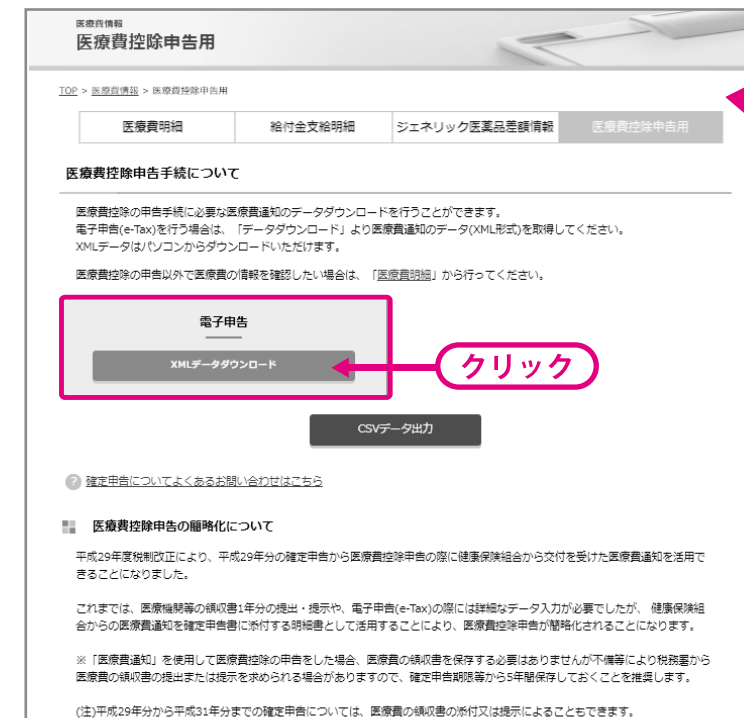
マイヘルスウェブ 旭化成健康保険組合

<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/03/case16/index.html>

- ① 健康保険組合のホームページよりMY HEALTH WEB にアクセス
- ② 「医療費控除申告用」ページを開く
MY HEALTH WEB「TOPページ」▶「医療費情報」▶「医療費控除申告用」



[ログインページ]見本



そもそも医療費控除って何?

1月～12月までの1年間に医療機関等で自己負担した医療費が10万円*を超えたとき、税務署に申告することで、超過分が課税所得額から控除され税金が還付される制度です。

医療費控除額
(上限200万円)

= 1年間の医療費の
自己負担額

- 給付金・保険金等
補てんされる額

- 10万円*

※「*」…総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%



ウォーキングイベント「歩Fes」開催のお知らせ

「職場の仲間や家族と一緒に!」

「ひとりでコツコツと!」どちらも大歓迎!!

健康づくりにもなり、ポイントをGETするチャンスですので、ご参加お待ちしております!



個人やグループで参加し、開催期間中の総歩数(チームは平均総歩数)によってランキングが決定され、最終ランキングの結果で、マイヘルスウェブのポイントが付与されます。貯まったポイントはQUOカードやAmazonギフト券などに交換できます。

★「歩Fes」は当健保ポータルサイト「マイヘルスウェブ」からエントリーするウォーキングイベントです。参加するには、マイヘルスウェブへの登録が必要です。

参加資格	<p>マイヘルスウェブをご利用可能な方で下記条件1および2の両方満たす方</p> <p>1. 当健保加入者で下記①～③のいずれかに該当される方</p> <p>① 従業員およびその配偶者 ② 任意継続加入ご本人およびその配偶者 ③ 40歳以上のご家族</p> <p>2. エントリー開始日から開催期間終了日まで継続して当健保に加入されている方 ※開催期間終了後、開催期間中に当健保の資格を喪失されたことがわかった場合は、ポイント付与の対象外とさせていただきます</p>
参加料	無料
エントリー期間	2023年2月10日(金)～2月28日(火)
開催期間	2023年2月22日(水)～3月24日(金)
付加ポイント	<p>(参加ポイント)300P (10日間以上歩数登録された方全員)</p> <p>(個人賞) 上位ランキング賞 1位～3位…1000P 4位～6位…800P 7位から10位…600P ゾロ目賞 順位がゾロ目の人(11位、22位、33位…)に200P 飛び賞 50位ごと(50位、100位、150位…)に200P</p> <p>(チーム賞) 上位ランキング賞 1位～3位…各人500P 4位～6位…各人400P 7位～10位…各人300P ゾロ目賞 順位がゾロ目(11位、22位、33位…)各人200P</p>



さびない体をつくる!

いそどり野菜のカラフルレシピ

料理制作・監修 中津川かおり
(管理栄養士)

撮影：原 ヒデトシ
スタイリング：宮澤由香

ふりふりとした食感がクセになる!
魚介と鶏肉、2種のつくねが主役の鍋料理

大根とつくねのはさみ鍋

色とりどりの野菜に秘められた「ファイトケミカル」に注目!

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心がけましょう。

赤 ● 橙 ● 黄 ● 緑 ● 紫 ● 白 ● 黒 ●



1人分

エネルギー
311 kcal
塩分
2.6 g

材料 (2人分)

- A【鶏肉つくね】**
鶏ひき肉…150g、おろししょうが…小さじ1/2、塩…少々、卵…1/2個分
- B【えびとたらのつくね】**
むきえび(生)…80g、生たらの切り身(骨と皮を除く)…1切れ(80g)、卵…1/2個分、おろししょうが…小さじ1/2、片栗粉…小さじ1、塩…少々
- 小松菜 …… 100g にんじん …… 80g
しめじ …… 80g 大根 …… 200g
- C** だし汁…500ml、塩…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ2、みりん…小さじ2

作り方

- ①Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②Bの材料をフードプロセッサーに入れ、混ぜ合わせる。
- ③小松菜はヘタを取って4cm長さに切り、しめじは石突きを取って小房に分ける。にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- ④大根は5mm厚さの輪切りにする。土鍋に輪切りにした大根と、①、②を交互に挟んで並べる。
- ⑤④にCを加えて火にかけて、煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。③を加え、野菜にさっと火が通ったらいただく。



にんじん



●β-カロテン

にんじんに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、目の健康に役立つほか、免疫力を高めて、皮膚や粘膜を正常に保つ効果が期待できます。

しめじ



●β-グルカン

きのこに含まれるβ-グルカンは、不溶性食物繊維の一種。腸内環境を整えるほか、免疫力を高める作用や、血中コレステロール値の上昇を抑える働きがあるとされています。



profile

なかつがわ かおり food studio mamma 主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修了。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかたん! 日本の料理』『はじめてでもかたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。

記事提供：株式会社社会保険出版



♪ 電話健康相談は「みんなの家庭の医学 (からだ・こころの相談)」にリニューアルしました! ♪

健康管理は実際一人じゃ難しい。



だから、アプリと一緒に

電話健康相談(株式会社保健同人社委託)は、からだ・こころの相談に加えてアプリやWEB版による便利機能が拡充されました!ぜひご活用ください。

【アプリ・WEB版による主な拡充機能について】

① 家庭の医学+



医療の専門家が監修した信頼できる情報

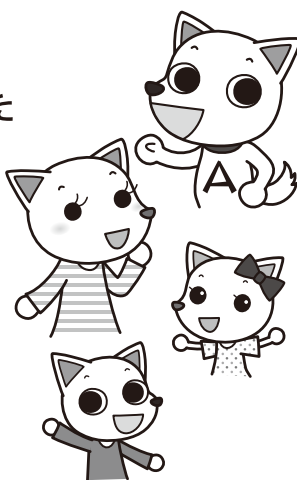
創刊50年の歴史を持つ「家庭の医学」を電子化した辞書機能。症状や病名から調べられます。医療機関検索も搭載

② みんなのお悩みQ&A



幅広い相談から作った本当に役立つQ&A

役立つ事例を数千本掲載



③ 健康相談 (からだところ)



健康の悩みを医療の専門家に相談できる

電話、メール、こころカウンセリング面談があります。電話相談の予約が可能(アプリのみ)



利用対象者

旭化成健保被保険者とそのご家族(二親等)、旭化成健保被扶養者
※カウンセリングサービス(面談)は被保険者・被扶養者

☆会員登録等詳細は下記弊健保ホームページをご覧ください☆

みんなの家庭の医学(からだ・こころの相談) 旭化成健康保険組合 (asahikasei-kenpo.or.jp)



携帯電話からは
二次元コードから▶

