

アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

Animato

健保情報誌

2018

新緑

No.223

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。
<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/> **旭化成健保** **検索**

P.2~3

・2018年度 予算のお知らせ

P.5

健保インフォメーション

・スポーツクラブネサンス
が割引価格で利用できます
・ジェネリック医薬品で
もっとお得に

P.6

教えてアサッピー先生
その1
脂質ってなあに

P.4

健保インフォメーション

・介護保険料改定について
・扶養家族の調査について

P.7

血液サラサラ健康レシピ

あじのソテー・にらあんかけ

P.8

教えてアサッピー先生
その2

特定保健指導のお願い

ASAPPY emi

「健保キャラクター」
ASAPPY KEN

岐阜県：白川郷

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。

経常収支差で黒字予算 となったものの依然として厳しい健保財政

3月1日に行われました第244回組合 会において、2018年度の予算が、決議・承認されました。

一般保険料

保険料収入は人員増及び賞与増により増収が見込まれ、支出面では保険給付費が昨年度同様本年も支出増、高齢者医療制度の納付金・支援金等については微増により、経常収支差では5.9億円の黒字となる見込みです。

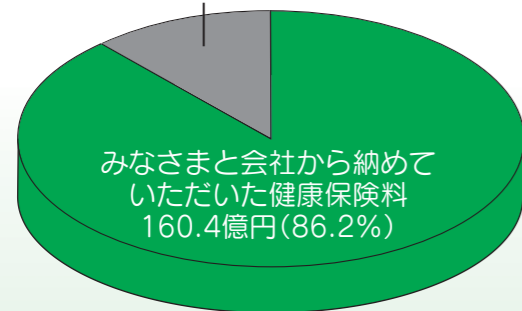
高齢化の進展や医療技術の向上等による医療費の増加、後期高齢者支援金についても全面総報酬割となったことにより今後も増え続けていくと思われ、健保組合を取り巻く財政環境は、一層厳しさを増すものと危惧されます。

収入 186.1億円
経常収入 160.5億円

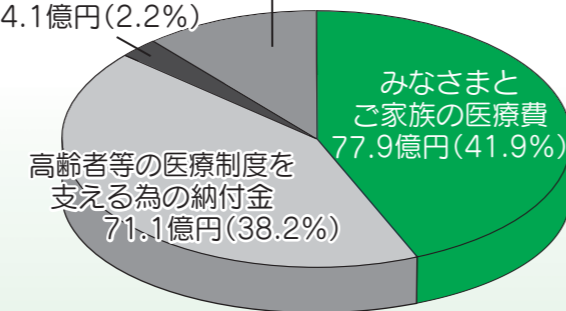
支出 186.1億円
経常支出 154.6億円

経常収支差
5.9億円

その他25.7億円(13.8%)



保健事業費 4.1億円(2.2%)



収入のポイント (対前年度)

- ・保険料 前年度決算見込に比べ6.1億円の増収を見込んでいます。
- ・その他 剰余金見込約19.7億円を繰り入れます。

支出のポイント (対前年度)

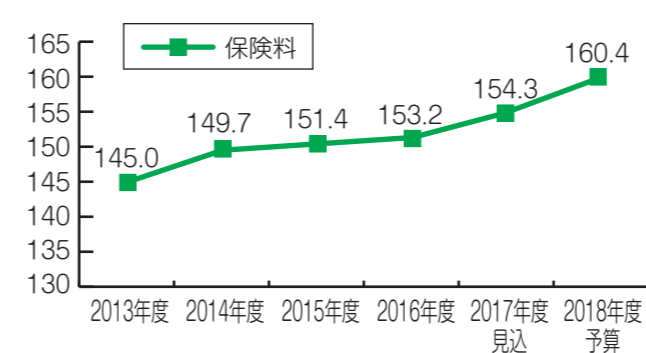
- ・医療費 毎年のアップ率を考慮し、2.3億円の増加を見込んでいます。
- ・納付金 後期高齢者支援金が増加するも、過年度分の精算金の還付により、前年度並みを見込んでいます。

予算の基礎数値

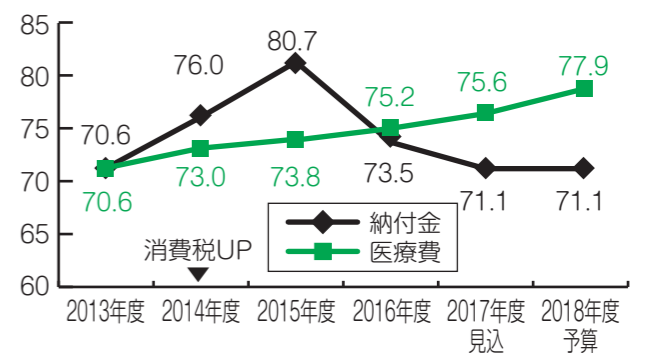
保険料率	8.0%
被保険者数	27,918人
平均標準報酬月額	426,156円
被保険者の平均年齢	43.4歳
扶養率(被保険者1人当)	1.09人

年度別決算状況推移

【保険料 収入】



【納付金・医療費 支出】



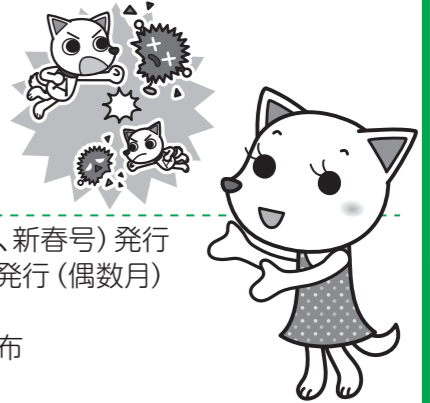
主な保健事業の内容

疾病予防

- 従業員の定期健康診断、がん検診、歯科検診、人間ドック費用補助
- 従業員への特定保健指導等(Asahiヘルスアッププログラム)
- 職場活性化支援(メンタルヘルス診断後フォローアップ事業)
- 家族・任意継続被保険者への健診(特定健診を含む)受診案内・費用補助
- 家族・任意継続被保険者への特定保健指導(利用券配付等)
- PETがん検診費用補助
- インフルエンザ予防接種の費用補助
- 高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助
- 前期高齢者(被扶養者)健康支援
- 電話健康相談
- データヘルス計画策定・推進等

保健指導宣伝

- 機関紙「アニマート」(新緑号、爽秋号、新春号)発行
- 「医療費と給付金支給額のお知らせ」発行(偶数月)
- 育児情報紙「赤ちゃん和妈妈」配付
- ジェネリック医薬品使用促進シール配布
- ホームページ運用等



介護保険料

収入	介護保険料(みなさまと会社から納付)	20.5億円
	繰越金、他	2.1億円
	収入合計	22.6億円

支出	介護納付金	18.3億円
	次年度繰越金、他	4.3億円
	支出合計	22.6億円

予算の基礎数値

介護保険料率	1.49%
第2号被保険者数	16,158人
平均標準報酬月額	475,156円

健康保険組合は、各市町村に代わって、介護保険第2号被保険者または特定被保険者である従業員(※1)と事業主(会社)から介護保険料を徴収し、社会保険診療報酬支払基金を通して各市区町村へ納付しています。

介護保険料率は、健康保険組合が国から割り当てられた介護納付金((介護第2号被保険者数 × 定額※2) × 1/2 + 総報酬割 × 1/2)をもとに、毎年見直して算出しています。

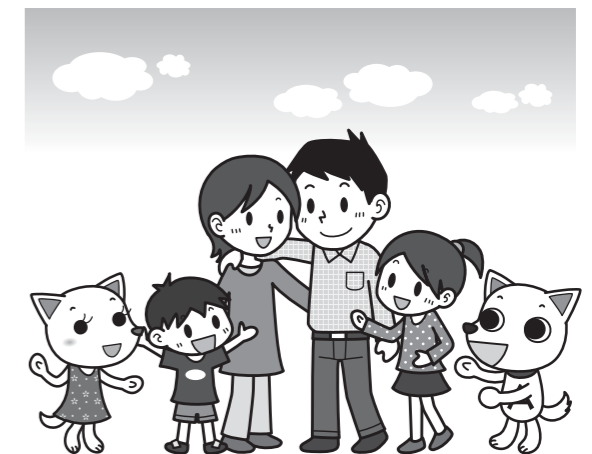
※1 ①40歳~64歳以下の健保加入従業員 ②40歳以上64歳以下の扶養家族を有する40歳未満の健保加入従業員
③40歳以上64歳以下の扶養家族を有する65歳以上の健保加入従業員
※2 本年度予算の第2号被保険者1人当たり納付額は68,700円となりました。

2017年度より「加入者数による人頭割」から「所得に応じた総報酬割」へ段階的に導入される事になりました。

〈総報酬割の導入割合スケジュール〉

- ・2018年度1/2
- ・2019年度3/4
- ・2020年度全面総報酬割実施予定

当健保としても介護納付金が毎年増加することから、今年度より介護保険料率を1.1%から1.49%に引き上げを行いました。





健保インフォメーション

kenpo information

3

2018年4月1日から

スポーツクラブルネサンスを法人会員として割引価格でご利用できるようになりました!

運動不足の方、耳より情報です!同封のチラシ(キャンペーン)もご覧ください。



旭化成健康保険組合では、当健保組合加入者の皆さまの健康保持増進に役立ちますよう、全国にスポーツクラブを展開する「株式会社 ルネサンス」と法人会員契約を結びました。

<法人会員制度の概要>

利用対象：旭化成健康保険組合の被保険者(従業員と任意継続者)及び健保扶養家族(15歳以上)

*施設数は2018年3月1日時点	個人負担額(税込)		
	法人会員(今回の契約)		個人会員(一般)
①スポーツクラブルネサンス(96カ所)	月会員:全国のスポーツクラブルネサンスを月何回でも利用可	8,424円	14,364円
	月2回会員:月2回まで利用可	2,700円	2,700円
	都度会員:都度利用可	1,620円/回	1,620円/回
②ドゥミルネサンス(7カ所)*女性のみ	月会員:全国のドゥミルネサンスを月何回でも利用可	9,720円	12,960円
③コクールネサンス(1カ所名古屋)	月会員:月何回でも利用可(全国のスポーツクラブルネサンスも同様)	11,664円(ベーシック)	13,068円(ベーシック)

- 1) トレーニングジム、プール、スタジオ、温浴施設などの利用と個別のトレーニングメニュー作成
- 2) 生活習慣改善サポートシステムを4カ月間無料で利用可能
- 3) ①の会員種別は月単位で変更可能

*提携施設(102カ所)は、①③の会員の場合、1回1,080円~2,260円(多くは1,620円)で利用できます。提携スポーツクラブを拡大中です!

直営施設がなく、提携施設のみをご利用の場合もルネサンスの会員登録が必要です。

(^^)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。 [旭化成健保](#) [検索](#)

4



ジェネリック医薬品使用促進シール「ジェネリック医薬品でお薬代をもっとお得に」を同封しています! 保険証やお薬手帳の余白部分にシールを貼ってご利用ください。

Q1 ジェネリック医薬品(後発医薬品)ってどんな薬?

新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性が新薬と同等であることを国が厳しく審査し、承認された医薬品です。
※新薬が効能追加をしている場合等は異なる場合があります。
※全ての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

Q2 ジェネリック医薬品ってどのくらい安い?

ジェネリック医薬品は新薬に比べて3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。新薬に比べ研究開発費を大幅に抑えられるので低価格です。

1 介護保険料改定について

《重要》2018年4月給与より、介護保険料が変わります。アニメート新春号でお知らせしていましたが、2018年3月1日開催の第244回組合会において決定しました。

決定内容

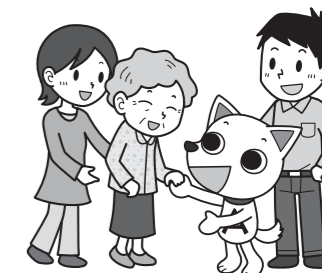
現行		改定	
	11/1000		14.9/1000
従業員	5.28/1000	従業員	7.15/1000
会社	5.72/1000	会社	7.75/1000

※料率改定による影響額
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

なお、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。

3ページの2018年度予算の介護保険にて記載しています「総報酬割」の段階的な移行に伴い、2019年度以降も介護保険納付金が増加していくことが予想されます。

今後も毎年介護保険納付金に見合うよう介護保険料率の見直しを予定しています。



2 扶養家族の調査について

ご家族の扶養状況について、6月から調査を実施する予定です。証明書等の事前の準備等、ご協力の程宜しくお願いいたします。



調査の概要

- ・就職して他の健康保険に加入していないか
- ・収入が、130万円(60歳以上の方は180万円)を超えていないか
- ・別居の場合の送金が行われているか
- ・送金額が基準をみたましているか

なお、以下の方は調査対象外となります。

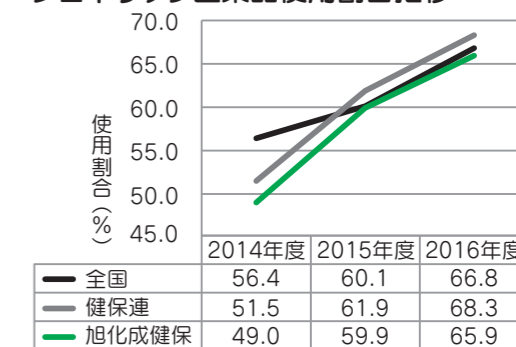
- 1) 2018年4月1日において18歳未満の方
- 2) 2018年4月1日以降に扶養家族となった方



国はジェネリック医薬品普及率を2020年9月末までに80%をめざしており、これにより1.3兆円の医療費削減が見込まれるとしています。



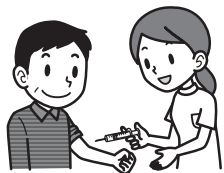
ジェネリック医薬品使用割合推移



※ジェネリック医薬品について詳しくは医師または薬剤師にご相談ください。



～健診で多く見つかる生活習慣病 脂質異常症～
 中性脂肪? コレステロール?
脂質ってなあに?



脂質の検査とは…
 血液中の脂質の量やバランスの乱れから動脈硬化になりやすいかどうかを調べます。
 主に次の3つの脂質の数値が指標となります。

主に次の3つの脂質の数値が
 指標となります。

中性脂肪(トリグリセライド)

脂肪の主成分

〈役割〉

- ・体温を一定に保つ
- ・骨や内臓を外部の衝撃から守る
- ・全身のエネルギー源になる

〈特徴〉

- ・食生活の影響を受けやすい

(高いと…)

高中性脂肪(トリグリセライド)血症

150mg/dL 以上

【気を付けたい習慣】

甘い物(糖質)、お酒、
 油もの、炭水化物などの
 摂りすぎ



LDLコレステロール

通称：悪玉コレステロール

〈役割〉

- ・肝臓で作られたコレステロールを
 全身の細胞へ運ぶ

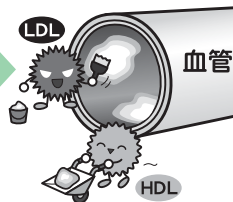
〈特徴〉

- ・動脈硬化を引き起こす原因

(高いと…)

高LDLコレステロール血症

140mg/dL 以上



【気を付けたい習慣】

肉の脂身、バターや生クリーム
 などに多く含まれる飽和脂肪酸、
 卵の黄身や魚卵に含まれる
 コレステロールの摂りすぎ

HDLコレステロール

通称：善玉コレステロール

〈役割〉

- ・余分な LDL コレステロールを
 肝臓にもどす

〈特徴〉

- ・動脈硬化を引き起こす原因

(低いと…)

低HDLコレステロール血症

40mg/dL 未満

【気を付けたい習慣】

肥満、運動不足、喫煙



新たな基準 non HDL- コレステロールとは？

総コレステロールからHDLコレステロールを引いた値「non HDL-コレステロール」が
 2018年度から特定健診の項目に加わります。これは、LDLコレステロール以外のコレス
 テロールも動脈硬化を起こす原因となることを踏まえた新しい指標です。中性脂肪が高
 くLDLコレステロールの信頼性が低い場合や食後採血の場合も、この値を用いて動脈硬
 化のリスクを管理できる指標として使われます。
 ちなみに、non HDL-コレステロールは170mg/dl以上を高non HDL-コレステロール
 血症とします。



あじのソテー・にらあんかけ

血液サラサラ
健康レシピ



●エネルギー量 175kcal／塩分 2.8g(1人分)
●調理時間 25分

料理・小田真規子(スタジオナッツ・料理家・栄養士)
撮影・志津野裕計(クラッカースタジオ)

材料・4人分

あじ(開いたもの)……小8尾
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
たまねぎ……1/2個
にら……1把
薄力粉……大さじ2
ごま油……大さじ1

④ 中華スープの素……小さじ1
水……1/2カップ
みりん……大さじ2
うすくちしょうゆ……大さじ2
ごま油……小さじ1
トウバンジャン……小さじ1/2
ホールコーン……1/4カップ
酢……大さじ1~2
かたくり粉……大さじ1/2

作り方

- ①あじに塩、こしょうをふる。たまねぎは1cm角に切り、にらは1cm幅に切る。
- ②①のあじに薄力粉をまぶし、余分な粉を落とす(写真①)。
- ③フライパンを中火に掛けてごま油を入れ、②を身のほうから焼く(写真②)。
- ④④を小鍋に入れて煮立ったら、たまねぎを入れて再度ひと煮立ちさせ、にら、ホールコーンを加える。
- ⑤いったん火を止め、倍量の水で溶いたかたくり粉を回し入れてとろみをつけ(写真③)、仕上がりには酢を加え、器に盛りつけた③のあじに掛ける。



血液サラサラ食材 Column

あじとにら

初夏が旬のあじは不飽和脂肪酸のEPA・DHAが多く含まれる血液サラサラ効果の高い魚です。魚の中ではエネルギー量もあまり高くないので、毎日の食事に使いやすい素材です。今回の料理は、小麦粉をまぶしてソテーにするので、魚のうま味を逃さないだけでなく、脂肪を落とさず包み込むので、EPA・DHAを無駄なくとれます。焼くときには焦がさないようにすることが、おいしく、さらに血液サラサラ効果を高めるポイントです。

緑黄色野菜の代表的野菜の一つであるにらも、初夏に美味しい食材です。たまねぎやにんにくなどと同じく硫化アリルが含まれ、スタミナ増強や消化促進、殺菌などの働きをします。また、コレステロール値を下げる働きをするビタミンCやアリシン、動脈硬化を予防するカロテンなど、豊富な栄養素が含まれています。



被保険者(従業員)・被扶養者(ご家族)の皆さまへ **必ず受けよう!!**

特定保健指導のお願い



2008年4月より、特定保健指導の実施が医療保険者(当健保)に義務づけられています。対象は、40歳以上74歳以下の被保険者(従業員)・被扶養者(ご家族)です。



● 特定保健指導って？

健診結果から階層化(動機付け支援・積極的支援)されます。
生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる人に対して行われる保健指導です。
従業員(被保険者)にはAsahiヘルスアッププログラム(保健指導)を提供しています。
ご家族(被扶養者)には、「特定保健指導利用券」を送付しています。

● 特定保健指導を受けないとどうなるの？

特定保健指導実施率が低いとペナルティの対象となり、弊健保として最大4億円/年[1人当たり約1.5万円(会社:0.8万円 従業員:0.7万円)]の負担が発生し、保険料率UPの一因となります。

専門家(保健師・管理栄養士)にサポートしてもらいながら生活習慣を見直すチャンスです。なので案内があったら必ず受けましょう。



〈特定保健指導実施率〉

	特定保健指導実施率
国の目標値	55%以上
単一健保平均(2015年度)	22.5%
旭化成健保(2016年度)	4.9%

また、当健保の医療費分析結果から生活習慣病患者が増加傾向にあり、抑制するためには特定保健指導の実施率向上が必要です。

特定保健指導(Asahiヘルスアッププログラム等)の案内があった方は、確実に参加されますようお願いのほどよろしくお願いいたします。

● 生活習慣病を放っておくとどうなるの？

重症化したAさんのケース

40歳、ヘビースモーカーで飲酒量も多い。健診で「たまたま引っ掛かっただけ」と放っておいたら…



困るのはあなただけじゃない!

生活習慣病の重症化は、生活や経済面で看病や介護をしてくれる家族にも負担がかかります。



重症化で医療費も高額に!

重症化例の医療費

人工透析…………… 約45万円(毎月)
失明を防ぐ手術…………… 約100万円
壊疽による両足大腿切断… 約160万円
脳卒中で手術…………… 約325万円
心臓病で手術…………… 約430万円

※金額は総額の目安であり、症例によって異なります。また、自己負担額ではありません。
出典:糖尿病ネットワークホームページ