

韓国ソウル食紀行

新型インフルエンザの流行に備えましょう

インフルエンザ予防接種補助のご案内

出産費直接支払い制度

高額医療・高額介護合算療養費制度について

家族健診料補助制度のご案内

特定保健指導を活用しましょう

ダイエットクルーザー出航中

保健事業のご案内



チャルモクケツスムニダ
「いただきます」
第1回



韓国ソウル食紀行

食の応援団が行く

管理栄養士 木村 八重子



薬食同源の国

毎食、食事をきちんととることは健康な体をつくるのにもとても大切なことです。しかし、最近では栄養の偏りや不規則な食事等、食生活の乱れが問題になり、生活習慣病の原因にもなっています。

お隣、韓国では「食へることが薬になり、健康になる」という薬食同源という伝統的な教えがあります。韓国の食文化について、調理体験記を交えながら2回シリーズでお送りします。

1回目は市場の様子や定番料理の紹介です。韓国料理の第1印象は、キムチや生野菜が多いことでした。繊維

食品を毎日多く食べれば腸も肌もきれいになるはずですね。



韓国の「食文化」

韓国の主食は日本と同じお米です。ご飯が主食でみそ汁(テンジャン

グツンがあり、意外なことに箸を使って食べます。日本と違うところは、平らな鉄製の箸と器を使用することです。



食品は熱く重いので、手に持たずにそのまま置いて食べるのが礼儀とされています。

また先祖のお供えやお祝いにお餅を作る習慣など日本と似ている部分が多い食文化です。

韓国料理の基本は五味五色です。五味五色とは五つの味と五つの色を



とろえること。それを毎日の食事に取り入れることによって薬食同源が実践されます。



五味五色とは

五味 甘・酸・苦・辛・鹹(かん)

五色 白・黄・赤・青・黒

調味、食材、調理法を意識しながら調理することで、様々な食材を効率的に摂ることができ、心とからだのバランスを保ち、健康で過ごすことができます。

スパイスは元気のもとであり、高麗人参、生姜、にんにく、なつめ、クコの実、ごま、唐辛子などを料理によく使います。効能：胃腸の働きを助け食欲増進また体の中からあたためる作用がある。





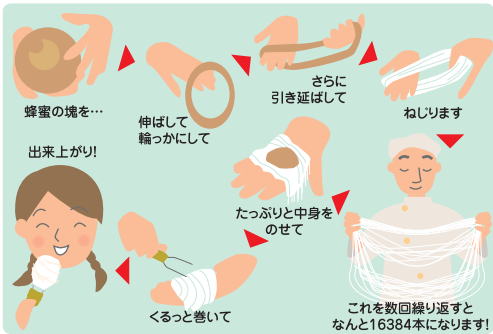
五味五食を使った代表的な宮中料理



昔、王様が食した宮中料理は五味五食を使った代表的なものです。高級食材のあわび、高麗人参他、豚肉、えび、キノコ類等を使っているので、食材だけで味が元気になるそうです。

味付けは薄味で塩こしょうが主(唐辛子伝来前)。野菜料理が中心で、少量のごま油を上手に使うのが美味し。味つけの秘訣のように感じました。

クルタレはこうして作ります



今韓国でブームになっている伝統宮中茶菓(クルタレ)は、王様と貴族に愛用されてきた茶菓で、ハチミツ、さぼてん、とうもろこしの粉の中で、ハチミツを巧妙な技で16000本の糸に作り、味はほんのり甘く、ふわっととろける食感で、ごまとナッツの

韓国の食の台所

南大門市場

朝鮮王朝時代から約600年の歴史を誇る伝統市場です。

食材が豊富で、庶民の台所

となつています。伝統宮中茶菓(クルタレ)の実演や韓国のりの有名店もあり、お土産を買うにはお勧めです。



韓国の定番料理を紹介します

ブルコギ(焼肉風)

牛肉を甘いたれに漬け込み、下味をつけてから焼いたもの。野菜はそのまま生で食べる。



テトンパッ(竹筒ご飯)

もち米、なつめ、ぎんなん、松のみなどを竹筒に入れ炊き上げたご飯。

海鮮鍋

キノコ、たまねぎ、人参、エビ、いか、かに、貝、牡蠣、こんにゃく、薄揚げを特製味噌味で食べる鍋料理。具がたくさんでヘルシー。



チヂミ

日本では小麦粉を使ったチヂミが有名であるが、韓国ではもち米やウルチ米粉、じゃがいも、豆などを生地として使っている。具もニラだけではなく魚介類や豚肉、鶏肉キムチなどさまざまなバリエーションがある。

トルバン・キムチサムギョブサル

石板(トルバン)にサムギョブサル(豚の三枚肉)とキムチをのせて焼き、一緒に食べる。肉の脂が流れ落ちるように、石板(トルバン)は斜めに設置されており、肉より下にキムチを並べることで、肉のうまみがキムチになじむ。餅に包んで食べるのが流行り。



次回は...



200あまりの屋台や店が立ち並び、様々なメニューが選べるソウル最大のグルメ市場通り。韓国料理を堪能するには最適な市場です。

2種類の具を包んだお菓子です。長寿と健康、幸運の願いがこめられています。

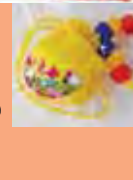
2回目は韓国の伝統料理、キムチと参鶏湯(サムゲタン)の料理づくり体験の様子を紹介しますので、お楽しみに

プレゼント

今回の記事を読んで感想を送っていただいた方の中から抽選で、韓国グッズをプレゼントします。

- ①所属②氏名③職場電話④感想を記入の上、

社内Eメール or 社内紙メールでお送りください。
社内Eメール: hscsyufu@om.asahi-kasei.co.jp
社内紙メール: 家族健康指導グループ(アープロス)
締め切り日: 11月30日(月)



新型インフルエンザの流行に備えましょう

豚由来の新型インフルエンザA(H1N1型)は日本も流行期に入っています。特に学校などで集団感染が発生し、そこから家庭や地域に新型インフルエンザが持ち込まれるケースが増えています。一方で新型インフルエンザについて、さまざまなことがわかってきており、どう対処すればよいかも見えてきています。

新型インフルエンザについて正しい知識を身につけて、この流行を乗り切りましょう。

注意が必要なのは ハイリスク者の人たち

当初、病原性が心配された新型インフルエンザですが、今の日本の現状においては、多くの人は通常の季節性のインフルエンザと予防方法も症状や被害も大差ないと考えられます。ですから、通常は季節性のインフルエンザと同様の警戒をすればよいといえます。

しかし、次に紹介するハイリスクグループに該当する人(ハイリスク者は重症化する危険があります。事前の準備や感染予防に配慮するとともに、発症した可能性があった場合は早めに医療機関に行くことが大切です。今回の新型インフルエンザ流行においては、このハイリスクグループの人たちをどう守るかが第一の課題といえます。

ハイリスクグループに 該当する人たち

ハイリスクグループの人は、発症のおそれがあるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

● 次の基礎疾患等を持つ人たち

- ぜん息、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの慢性の呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎不全など腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

● それ以外の人たち

- 妊婦
- 幼児
- 高齢者

咳エチケットを守りましょう

- 咳の症状があるときは必ずマスクをしましょう
- 咳の症状があるときは、周囲の人からなるべく離れてください。

* 咳の飛沫は約2メートル飛ぶと言われています。

● マスクがない場合は、咳の際は他の人から顔をそらせ、口と鼻をティッシュなどで覆いましょう。

* 使ったティッシュはすぐに捨てましょう。ティッシュ(などが無い場合、口を前腕部袖口)で押さえ、極力飛散しないようにしてください。また、押さえた手などはただちに洗います。

咳エチケットに加え、周囲への感染防止には手洗いも大切です。咳のあるときは、感染を広げないことを意識して手を洗いましょう。



受診は電話のち、 必ずマスクをつけて

新型インフルエンザは、季節性インフルエンザ同様に急な発熱、咳、悪寒などが主症状です。事前に新型インフルエンザに感染した恐れのあることを連絡の上、必ずマスクをつけて受診しましょう。事前に連絡をするのは、他の人に感染を広げないために、受診時間などが設定される場合があるためです。

現在、ちよつとした熱でもマスクをしないで診療所などに受診する人が増えているようですが、そこで感染を広げるだけでなく、感染してくる場になる危険もあります。もし、かかりつけ医がなければ、保健所などに設置されている発熱相談センターに医療機関を紹介してもらいましょう。

次のような症状を認めるときは すぐに医療機関を受診しましょう

- 幼児・小児
 - 呼吸が速い、息苦しそうにしている
 - 顔色が悪い(土気色、青白いなど)
 - 嘔吐や下痢が続いている
 - 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
 - 症状が長引いていて悪化してきた
- 大人
 - 呼吸困難または息切れがある
 - 胸の痛みが続いている
 - 嘔吐や下痢が続いている

- 3日以上発熱が続いている



(厚生労働省資料をもとに作成)

療養時の注意について

療養中は患者はできるだけ看護者(マスクを着けるようにしましょう。患者は可能なら別室が望ましいです。患者は処方された薬は最後まで飲み、水分補給と十分な睡眠を心がけましょう。看護者は看護の後、手をしっかりと洗いましょう。なお患者の使用した食器や衣類は通常の洗濯・洗浄で殺菌できます。



復帰について

熱が下がっても、他の人に感染させるおそれがありますので、熱が下がってから2日目まで外出しないようにしてください。もし、新型インフルエンザにかかったことが明らか場合は、発熱や咳など、症状が始まった日の翌日から7日目まで外出しないようにしてください。

インフルエンザ予防接種補助のご案内

補助のご案内

当健保組合では、疾病予防事業の一環として、インフルエンザ予防接種費用の一部補助を実施しますのでお知らせします。



○申請される方は「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に領収書(原本)を添付して、申請期限までに当健保組合に提出してください。

○申請書は社内標準Web又は、一般公開Webの当健保のホームページより出力してください。

●社内標準Web

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

●一般公開Web

http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/index.html

① 対象者

被保険者及び被扶養者(含む、任意継続被保険者)

② 対象となるインフルエンザ

季節性インフルエンザと新型インフルエンザ

③ 対象期間

10月1日から翌年1月31日
(平成21年度は、平成21年10月1日～平成22年1月31日)

④ 補助金額

補助額は2000円(上限)以内
/人・年で実費を支給します。
(年間一人1回※)

※2回に分けて接種を受けた方は、2回分の自己負担合計額を対象としますので、2回目終了後にまとめて申請してください。

※季節性インフルエンザと新型インフルエンザの接種を別々に受けた場合も補助額は2000円(上限)以内/人年

お願い

申請書と領収書の(写)を手元にとっておいてください。
過去の問い合わせで「申請書と領収書を健保宛送付したのに、補助金が振り込まれていない」との問い合わせがありました。ご本人は健保へ送ったのに当健保に届いていないことが起きています。この場合、結果として、補助はできません。ただし、手元に控えが残っている場合は、事実確認のうえ補助を行いますので、ご協力方よろしくお願ひします。

⑤ 申請方法

① 医療機関等で予防接種を受け、実費を支払い領収書を発行してもらう。

【領収書の必要記載事項】

領収書には下記必要記載事項すべてが必要です。

- 接種を受けた方の氏名
- 接種日
- 予防接種の内容
(インフルエンザ予防接種代と記載)
- 接種を受けた医療機関名と領収印
- 予防接種に要した金額
(注)市町村等からの補助がある場合は補助対象外です。

③ 申請期限

2月末日までに当健保必着
(2月末日までに届かない場合は対象外とします。)

⑥ 補助金の支払い

◇ 一般の被保険者(被扶養者)の方
原則として、申請書受付月の翌月に給与へ振り込みます。但し、事業所によっては翌々月になる場合があります。

◇ 任意継続被保険者の方
原則として、申請書受付月の翌月に、ご本人(被保険者)の口座へ振り込みます。

⑦ その他

◇ インフルエンザ予防接種は確定申告(医療費控除)の対象外です。

◇ 申請期限のとおり、3月の補助金受付は行ないません。また、前年度分は補助の対象になりません。

※事業所によって、個々人の申請分をとりまとめて提出するところもありますので、ご協力方よろしくお願ひいたします。

10月1日から

出産育児一時金の

支給額

と

支払方法

が変わりました。

出産育児一時金は原則 **支給額**

38万円

変更後 ▼

42万円

出産費用の

直接支払制度

支払方法

被保険者または被扶養者が出産した場合、原則として出産後に申請をしていただき、出産育児一時金を支給していますが、その支給方法について新たに「直接支払制度」が創設されました。

出産費用の 直接支払制度とは…

健康保険組合が直接、医療機関等に出産育児一時金を支払う制度です。

出産費用が一時金より多かった場合は、医療機関の窓口で不足分を支払っていただき、少なかった場合は、後日、健康保険組合に申請し、差額を受け取っていただくことができます。

便利①

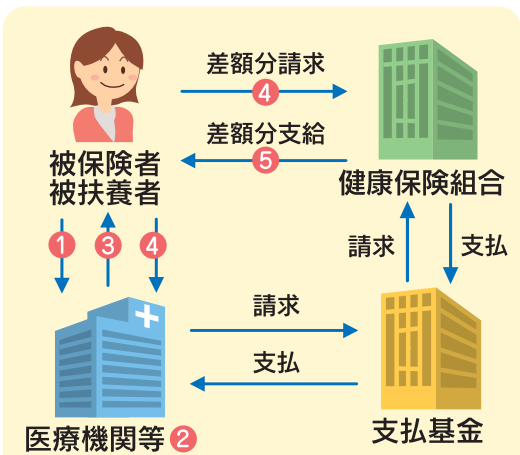
健康保険組合に「出産育児一時金」の申請をする必要がなくなります

便利②

多額な出産費用を
用意しなくてすみます

※直接支払制度創設にともない、平成18年9月から実施していた受取代理制度は平成21年9月30日で廃止になりました。

※直接支払を希望しないときや海外にて出産した場合等は、従来どおり、出産後に健康保険組合に申請し、出産育児一時金を受け取ります。



産科医療補償制度とは…
平成21年1月より導入され、赤ちゃんがお産に関連して重度の脳性まひを発症した場合、補償を受けることができる制度です。

産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産した場合は、42万円となります
【在胎週数22週以降(死産含む)。12週以上22週未満の場合(流産・人工妊娠中絶含む)は39万円】。加入していない分娩機関で出産した場合は39万円。

直接支払制度の 利用手続き…

- 1 保険証を提示・入院
医療機関から直接支払制度を利用するか聞かれますので、利用希望を伝えてください。
- 2 出産
- 3 費用の内訳を記した明細書の交付等
- 4 出産費用が出産育児一時金(42万円)を上回る場合、窓口で不足金額を支払ってください。
出産育児一時金(42万円)を下回る場合は、当健康保険組合へ差額を申請してください。
- 5 出産育児一時金(42万円)を下回る場合は、当健康保険組合から差額分を支給します。

高額医療・高額介護合算療養費制度が始まりました

平成21年度は、8月1日から申請を受け付けています。

高額医療・高額介護合算療養費制度とは？

平成20年4月1日から、医療保険上の世帯において医療保険と介護保険の両方の自己負担額がある場合で、その1年間の自己負担額が一定額を上回った場合には、上回る額が高額医療・高額介護合算療養費として支給されることになりました。

合算対象期間

毎年8月1日～翌年7月31日までの1年間です。

但し、制度初年度の平成21年度は、平成20年4月1日～平成21年7月31日までの16カ月分が対象となります。

尚、平成20年8月1日～平成21年7月31日までの12カ月で計算した方が支給額が多くなる場合は、12カ月間の計算額が適用されます。

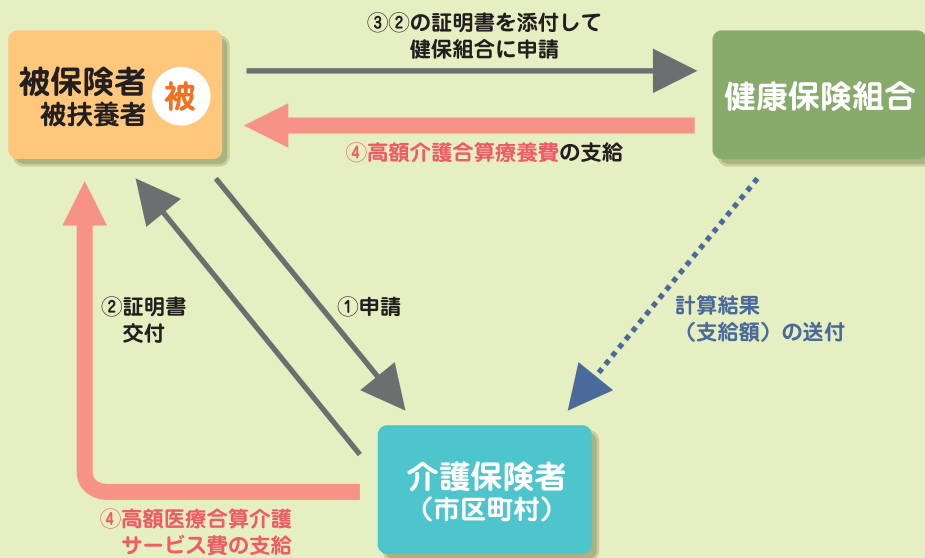
〔注1〕医療保険と介護保険の両方に自己負担がない場合は、対象なりません。
〔注2〕入院時の食事負担や差額ベッド代等
は含まれません。

自己負担額（年額）

所得区分	70歳未満を含む世帯
上位所得者（現役並み所得者） （低所得者Ⅲのうち年金収入80万円以下等）	126万円（168万円）
一般	67万円（89万円）
低所得者Ⅱ（市町村民税非課税世帯）	34万円（45万円）
低所得者Ⅰ（低所得者Ⅲのうち年金収入80万円以下等）	

※（ ）内は平成21年度（初年度）

申請手続き



- ①市区町村の介護保険の窓口にて「支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書」を提出する。
- ②市区町村から「自己負担額証明書」の交付を受ける。
- ③健康保険組合へ「高額介護合算療養費支給申請書」と②の「自己負担額証明書」を添付して提出する。
- ④介護保険者から高額医療合算介護サービス費、健康保険組合から高額介護合算療養費の支給を受ける。

※詳細については、社内イントラの当健保ホームページを参照ください。
<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>

家族健診料補助制度のご案内

(平成21年4月1日改定)

当旭化成健保では、平成20年4月から、これまでの被扶養者奥様を対象にした「主婦健診料補助」を見直し、「家族健診料補助制度」と改称して実施しています。また、40歳以上の被保険者及び被扶養者の方を対象に特定健康診査(以下特定健診)及び特定保健指導が義務づけられたことにより、平成21年4月から特定健診・特定保健指導を本格的に実施しています。

これに伴い、以下のとおり「家族健診料補助制度」の見直しを行いましたのでお知らせします。

家族健診料補助制度の内容

① 家族健診料補助制度の対象者、対象期間

(1) 家族健診料補助制度の対象者

補助制度の対象者となる家族は、当健保組合の被扶養者として認定されている妻および40歳以上75歳未満の家族の方です。

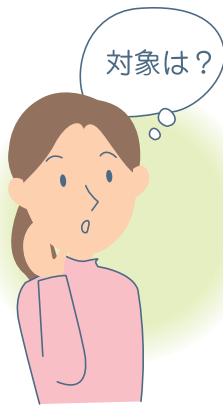
※年齢は3月31日現在の年齢です。(例：平成21年度の場合、平成22年3月31日現在の年齢です。)

(2) 補助対象期間

毎年4月1日～翌年3月31日まで

の、1年間に1回を限度とします。

保険証を使用して、3割自己負担した分については補助対象となりません。



② 補助対象健診項目と補助金支給額

上記①の対象となる家族が、一般の健診実施機関及び地方自

治体で実施する健康診断のうち、下表1の健康診断を受けた場合に補助金を支給します。

(1) 特定健診(40歳以上対象)を受けた場合に、下記の健診項目について15,000円を上限に実費相当額を補助します。

奥様で39歳以下の方も特定健診に準じた健診を受けた場合に、下記の健診項目について15,000円を上限に実費相当額を補助します。

(2) 地方自治体によるがん検診を受診した場合、各項目一律2,000円の補助をします。

尚、翌年度(22年4月)からは、特定健診の受診率を上げるために、40歳以上の方については、特定健診を受診した場合にのみ補助します。

(3) 人間ドックを受診した場合は、下記健診項目1～6までの全部を、受診したものととして補助します。

但し、人間ドックの健診項目には特定健診の項目が含まれていること。

表1

項目	地方自治体診査	健診実施機関	備考
1 一般健診(40歳以上特定健診)	地方自治体での特定健診は受けられません。	実費相当額 但し、 15,000円を 限度とする。	胸部レントゲン含む
2 胃部レントゲン	2,000(円)		
3 子宮がん	2,000		
4 乳がん	2,000		
5 大腸がん	2,000		
6 前立腺がん(PSA)	2,000		
7 人間ドック	-		

※がん検診は、地方自治体にて実施していますので、居住地の地方自治体へご確認ください。
※特定健診を受診した方の結果並びに問診票については当旭化成健保にも受領します。個人情報保護には十分配慮いたします。

表2

受診方法	窓口支払い	補助申請する健診項目	補助金額	補助申請時の添付書類	
				39歳以下の奥様	
①集合契約受診券利用 受診券は特定健診対象の40歳以上の方に毎年健保より送付します。	特定健診項目については自己負担なし	胸部X線など特定健診以外の一般健診項目、がん検診	7,000円	領収書	—
②個別契約機関	自己負担あり	特定健診(含特定健診)(一般健診) がん検診	15,000円	領収書	領収書
③その他人間ドック等				領収書 特定健診結果票・問診票	領収書
④延岡旭化成健診センター	一般健診 セット費用は自己負担なし	がん検診	3,000円	領収書	領収書

3 健康診断の受診方法、費用の支払方法、補助申請方法

地方自治体で受診したがん検診等も必ず領収書をもらい、申請書に添付してください。

※特定健診の詳細健診項目(医師の指示による貧血、心電図、眼底検査)を受けた場合、①では健保が支払基金を通して支払います。

②～④は受診者が支払い、後日当旭化成健保へ補助額の申請(家族健診料補助申請書に領収書を付けて提出)をしてください。

●特定健診結果並びに問診票について

※①、②、④では当旭化成健保が医療機関から受領しますので、個人による提出は必要ありませんが、③の場合は、受診者本人より当旭化成健保へ健診結果票を送付してください。<注>翌年(22年4月)以降は、特定健診結果と問診票が届かないものは補助しません。



4 補助金の支給申請手続き

「家族健診料補助金支給申請書」に必要事項を記入し、添付書類(領収書・特定健診結果・問診票等)・上記3参照を貼付して健保に提出して下さい。

●補助申請は、受診の都度4月から翌年3月(翌年4月10日当健保必着厳守分が最終日切です。それ以降は補助しません。)までに行ってください。

何らかの事情等で4月10日までに間に合わない場合は、事前に必ず当健保までご連絡ください。

4 補助金の支給申請手続き

●不明な点等ありましたら、下記までご連絡下さい。

**旭化成健康保険組合事務局
家族健診担当**

☎ 0982-22-xxxx
or (社内専用 892-xxxx)

大賀 (2966)
伊藤 (2913)
松田 (2908)

☎ 0120-29-0053



5 補助金の支給日

補助金の支給は、毎月月末に締切、翌月の給与にて支払致します。

※一般の被保険者(除く、任意継続被保険者)については、給与支給明細書の手取り加算明細欄に「健保家族健診補助」と表示されます。

<40歳以上被扶養者>

動機付け支援、積極的支援

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象者となられた方へ
この機会に積極的に特定保健指導を活用し

メタボリックシンドロームを予防・解消しましょう!

I 動機付け支援、積極的支援の対象者の方には「特定保健指導利用券」を配布します。

利用券が届いたら記載内容(氏名、生年月日、有効期限等)をご確認ください。

※利用券配布の際、案内リーフレットを同封しますので詳細をご確認ください。

II 医療機関へ特定保健指導の予約をしてください。

利用券を使用して特定保健指導を受ける際の注意点

- イ. 当健保のホームページにて特定保健指導が受けられる医療機関をご確認ください。
- ロ. 医療機関へ直接電話でご予約ください。時期によっては混み合う場合もありますので、お早めにご予約ください。

特定保健指導とは?

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

(よりリスクが高い方が積極的支援)

III 特定保健指導を受けましょう

特定保健指導当日、被保険者証(保険証・組合員証)と利用券を保健指導機関の窓口に提出してください。
どちらか一方だけでは利用できません。

医療、保健師、管理栄養士などの専門家があなたの健康づくりをサポートします!

動機付け支援の人

原則として1回、個別、またはグループで面接(保健指導)を受けます。
実際に行動にうつせるように、生活習慣をどう改善するかを相談し、目標を立てましょう。

メタボリックシンドロームのリスクが出始めた人です

積極的支援の人

個別、またはグループで初回面接(保健指導)を受け、その後3か月以上の継続的な支援が行われます。

生活習慣改善のための行動目標と行動計画が実行できるように、継続的なサポートが行われます。生活のスタイルに合わせ、今後の支援計画と連絡方法(面接・電話・Eメール、FAXなど)を決めましょう。

メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした人です

自分で立てた行動目標・行動計画に沿って、メタボの予防・解消に努めましょう

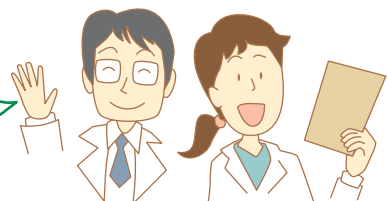
積極的支援の人へは、3か月以上、面接、電話、Eメールなどで、「計画の進捗確認」「計画の見直し」「励まし」などの支援が行われます。



IV 6か月後、成果の評価(実績評価)が行われます

面接・電話・Eメールなどで健康状態(体重や腹囲などの変化や生活習慣の改善状況など)の確認が行われます。

特定保健指導は、健康のためのサポートです。あなたのやる気が大切です。1年後の健診を楽しみに、6か月以降も新しいライフスタイルを継続しましょう!

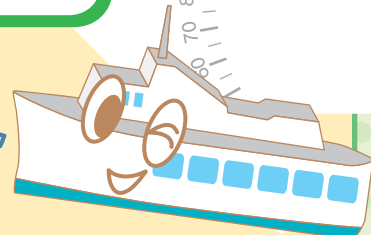


第6期

ダイエット チャレンジャー

ダイエットクルーザー出航中!

5月から
出航中



スタート時に、管理栄養士による個別面接相談を実施し目標体重の設定やダイエット法等を検討し生活習慣の見直しを図りました。また、ダイチャレメンバーはEメールで、フォロー日(月1回)等に、体重や実践法を報告し合い情報や経過を交換しています。今回はメンバーの3ヶ月後の報告をします。



張ヶ谷 光展さん

旭化成パックス
人事総務部

現在 **3.3** kg減量

【今、実践していること】

いま取り組んでいることは、
・自転車通勤 約6キロ
(毎日のつもりが、外出等の制約もあり週3程度です)
・朝食をとり、生活改善。
・昼食春雨+1品(300cal程度に抑えています。)
・夕食を控えめに、時間が遅くなるにつれ軽くしています。
これから、筋トレ等組み入れて、最後の追い込みしていきます。



齋藤 靖浩さん

旭化成パックス
経営管理部
情報システム担当

現在 **4.0** kg減量

【今、実践していること】

いま取り組んでいることは、
・週に3日は1日1万歩を歩く。
・炭水化物を控えて野菜を多くする。
・1日の総摂取カロリーを1800kcal程度までにする。
※朝は、野菜ジュース、豆乳。
昼は食堂の定食で、ご飯は半分。
夜は野菜中心の食事になっています。
停滞期ですが、さらにも節制して頑張ります。



水野 浩義さん

旭化成ライフサポート
第一営業部

現在 **2.0** kg減量

【今、実践していること】

いま取り組んでいることは、
・朝食を改善:今までは、出勤途中にドーナツ2個を食べていましたが、自宅で魚中心の食事に変えました。
・夕飯は腹8分目に押さえる。
・飲みに行くときは、脂分のあるものを極力注文しない食事中心です。
今後は、運動も取り入れてみようと考えています。

チャレンジャーの皆さんは、「計るだけダイエット」を併用しながらダイエットを実践中です。毎日体重を計り記録することで生活習慣の見直しになっているようです。6ヶ月コースのダイエットも残すところあと2ヶ月となりました。自己目標に向かって楽しんでいきます。次回は最終報告です。ご期待ください。

旭化成健康保険組合の

保健事業のご案内

健康保険組合の大きな事業の一つが保健事業です。保健事業は被保険者のみなさん並びに被扶養者のご家族の健康管理や健康づくりのお手伝いをするための事業です。毎日が元気ですこやかに生活を送れるよういろいろな保健事業を実施しています。有効なご活用をよろしくお願いいたします。

保健指導宣伝事業

季刊誌

アニマート

● 被保険者全員に配布

● 発行：4月、8月、10月、1月

● 内容：予算や決算等の健康保険組合の財政状況、健康づくりのための知識、健保組合を取り巻く状況や皆さんからの投稿。



※バックナンバーはホームページにも掲載しています。

実年からの健康と生活の情報誌

ヘルス&ライフ

● 当該年に満48歳を迎える被保険者全員に1年間(4月～翌年3月)無料配付

● 発行：毎月

● 内容：実年向けに、健康管理や趣味、将来の計画参考事例等



育児指導情報誌

赤ちゃん和妈妈

● 新生児が誕生した被保険者の方へ1年間無料配布

● 発行：毎月/初回は「お誕生号」と、お医者さんにかかるまでに「もお届けします。」



季刊誌

1・2・3歳

● 「赤ちゃん和妈妈」配布終了後に3年間無料配付。

● 発行：季刊(6月、9月、12月、3月)3ヶ月に一度お届けします。



暮らしと健康

● 職場の健康管理に携わっていただいている方向けに健康管理、健康指導の参考情報誌としてお届けしています。無料配布。

● 発行：毎月



健生ニュース

● 健康に関するその時々々の注意点やニュース等についての掲示用ポスターを希望する事業所へ無料配布しています。

● 発行：毎月5のつく日

(5日、15日、25日)



医療費・給付金のお知らせ

● 被保険者並びに被扶養者のご家族が医療機関で受診された場合の医療費の内容と現金給付分をお知らせします。

● 発行：毎月(医療機関からの請求は受診2ヶ月後に届きますので、現金給付処理を含めた内容を受診3ヶ月後に通知します)

■ 「医療費・保険給付金のお知らせ」の内容に関する問い合わせ先
TEL.0982-22-2912(専用線 892-2912) ☎0120-29-0053

『ヘルス&ライフ』『赤ちゃん和妈妈』『1・2・3歳』をご愛読の場合、転勤等で送付先が変更になったときは、健康保険組合までご連絡ください。

連絡先 / TEL.0982-22-2913(社内専用線 892-2913)
FAX.0982-22-2910(892-2910)
✉ kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

疾病予防事業

電話健康相談

● 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

● 気になる症状や育児の相談など健康に関するあらゆる相談に、保健師や看護師が相談に応じられます。

メンタルヘルス カウンセリング

● 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

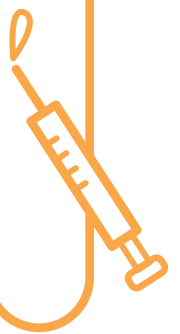
● 心理カウンセラーが相談に応じます。
必要に応じ、面接カウンセリングが受けられます。

旭化成グループ ドクターダイヤル

● 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。

● 電話によるセカンドオピニオン、専門医の紹介、専門医療機関情報の提供。

● 場合によっては面談による相談も行います。



※相談される場合は、病名が判明していること及び詳細をお尋ねすることになります。ご了承ください。また、美容整形外科、心療内科、精神科、歯科及び口腔外科の疾患は相談の対象外です。その他、救急に関すること、入院、転院の相談なども相談の対象となりません。また、地域や内容により要望に添えない場合があります。

旭化成グループ ドクターダイヤル

☎0120-878-142

■ 専門医の手配紹介サービス…10:00～16:00(土日・祝祭日・12/31～1/3を除く)

旭化成グループ 健康相談

☎0120-249-388

■ 電話による健康相談サービス…24時間・年中無休

■ メンタルヘルスのカウンセリングサービス

カウンセリング受付

● 電話 / 9:00～22:00(年中無休) ● Web / 24時間・年中無休(返信は2～3日要します)

面談カウンセリング予約受付

● 電話 / 月～金 9:00～21:00 ● Web / 24時間・年中無休
土曜日 9:00～16:00 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)
(日曜・祝祭日・12/31～1/3を除く)

<http://www.t-pec.co.jp/z-mental/asahikasei/index.html>

ユーザー名: asahikasei パスワード: 249388

「健康管理室の次に役立つ ストレスプログラム」

● 日々の生活の中で溜まったストレスとの向き合い方を、Webを通じて利用できます。

PETがん検診補助

● 被保険者と配偶者(被扶養者)が利用できます。

● 一人50,000円の補助(2年に1回)

● 可能な限り居住地近くの健診機関での検診ができるよう調整します。(地域によっては健診機関がないところがあります)。

● 申し込みは、検診申請書を健康保険組合まで送付してください。
※用紙はホームページから取り出せます

注：個人での予約、検診後の申請書の提出は、補助の対象とはなりません。





家族健診料補助

- 扶養家族の奥様及び40歳以上75歳未満までの家族の方が補助対象。
- 年1回を限度として、実費相当額（15,000円を上限とする）を補助します。

※詳しくは本誌8頁をご覧ください。

特定健康診査・特定保健指導

平成18年の医療制度改革において、平成20年4月から、健康保険組合、国民健康保険などに対し、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査（特定健康診査）および保健指導（特定保健指導）の実施が義務付けられ平成21年度から本格実施しています。

インフルエンザ

予防接種補助

- 被保険者と被扶養者のご家族が利用できます。
- 対象期間：10月～翌年1月
- 補助金の申請は翌年2月までに行

事業主と共同で行っている疾病予防事業

定期健康診断

- 健康診断費用35%を健康保険組合が負担しています。
- 旭化成グループで定めた健診項目に基づいて健診を行います。（任意継続被保険者については35歳未満15,000円、35歳以上22,000円を上限に健康保険組合が負担します。）

歯科健診

- 隔年実施となります。

※用紙はホームページから取り出せます。

● 補助金は2,000円/年・1人

● 市町村等で予防接種の補助を受けた場合の負担金に対する補助は対象外です。

● 補助金申請は、申請書に領収書を添付して健康保険組合まで送付してください。

※用紙はホームページから取り出せます。

- 健康診断費用の35%を健康保険組合が負担しています。
- 口腔検査と共にブラッシング等の指導を行います。

人間ドック補助

- 一旦全額個人が立替払いとなります。
- 35歳未満は12,000円、35歳以上は22,000円を健康保険組合（35%）と事業主（65%）が負担します。これを超える分は自己負担となります。

メンタルヘルス対策

- 定期健康診断を受けた人は補助の対象なりません。
- 補助金申請は事業主におこなってください。
- メンタルヘルスのJMI調査（問診表での調査）は3年に一度実施します。健康保険組合が費用の1/2を負担しています。
- メンタルヘルスマネジメント研修、一般研修などを実施します。

在宅療養支援事業

在宅介護支援事業補助

- 介護保険認定者を在宅で介護する場合に、介護保険からの給付を上回る利用があった場合に、その

費用の70%を補助。年間10万円限度。

- 在宅での紙オムツも補助の対象。
- 「在宅介護支援事業適用申請書」をまず最初に提出して下さい。



貸付金事業

高額医療費貸付金

● 高額療養費に該当する医療費の支払が発生した場合に、高額療養費の80%の範囲内で貸付を行います。

● 無利息

● 高額療養費支給月に返済していただきます。

出産費貸付金

● 出産のため資金が必要になったとき、出産育児一時金の80%の範囲内で貸付を行います。

● 無利息

● 出産育児一時金支給月に返済していただきます。

保養所

トマム保養所

場 所 北海道勇払郡占冠村

申込先 旭化成福利サービス(株)東京営業所

ラグゼイツ葉

場 所 宮崎市山崎町

申込先 旭化成福利サービス(延岡)

東急ハーヴェストクラブ

場 所 天城高原、南紀田辺、トラスト京都

※他の東急の施設も利用することができます

申込先 直接、管理組合へ申し込む

べんりやろ。

※申し込みにあたって、法人番号、法人パスワードが必要です。旭化成社内イントラの「

旭化成福利サービスの「保養所案内」に明記してあります。もしくは健康保険組合までお尋ねください。

契約保養所

青島観光ホテル

申込先 旭化成福利サービス(延岡)

大山寿荘

「契約保養所利用券」を確認ください。

「契約保養所利用券」は当健保のホームページの申請書の中にあります。

〈社内イントラのホームページ〉

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgrct/>

申請書↓保養所の利用申し込み↓契約

保養所利用券(大山寿荘)

健康保険組合のホームページをご利用ください

健康保険の内容や情報及び各種申請書などいろんなコンテンツが満載です。ぜひご利用ください。

旭化成社内標準Webイントラネット



持株会社・事業会社・関係会社

関係会社・組合

旭化成健康保険組合

の順で入ってください。

【内容】

- 組合規約
- 予算、決算状況
- 様式集（申請書）
- 保健事業
- 健康管理室の次に役立つストレスプログラム
- ヘルシーファミリー倶楽部
- 個人情報保護の取り扱い 他

一般公開Web <http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>



【内容】

- 健保の案内
- 様式集（申請書）
- 機関誌「Animato」バックナンバー
- 個人情報保護の取り扱い
- 健保連病院情報
- 健康管理室の次に役立つストレスプログラム
[ID : cocoro]
[パスワード : asahi-kenpo]
- ヘルシーファミリー倶楽部
[ID : asahikasei]
[パスワード : kenpo]
- 関係先へのリンク集
- ご意見ご要望Box

アルコールを飲むときは…。
つまみへの気配りも

賢く『つまみ』を選ぼう



賢く選ぶ

ほたてのマリネ

エネルギー 58kcal 塩分 0.6g

材料

- ほたて貝柱……………(刺身用)60g
- 玉ねぎ……………20g(1/8個)
- 人参……………10g
- セルフィーユ……………適宜
- a オリーブ油……………小さじ1
- 酢……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/6
- 白ワイン……………小さじ2

焼ききのこの卸しあえ

エネルギー 22kcal 塩分 0.6g

材料

- 生しいたけ……………40g(4枚)
- しめじ……………40g(1/2パック)
- まいたけ……………40g(1/2パック)
- しょうゆ……………小さじ1/3
- 糸みつば……………10g
- 大根……………100g(4cm)
- b 酢……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/6
- だし……………小さじ2

変わり冷奴

エネルギー 79kcal 塩分 0.6g

材料

- 絹ごし豆腐……………150g(1/2丁)
- ピータン……………20g(1/4個)
- あさつき……………適宜
- しょうが……………少々
- プチトマト……………2個
- c しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2
- 酢……………小さじ1

1人分 エネルギー
80kcal 塩分0.9g

材料と作り方 (2人分)

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参はせん切りにする。
- ②aを合わせ、①を入れる。
- ③ほたて貝柱はそぎ切りにして②に漬けて1時間くらいおく。
- ④器に③を盛り、セルフィーユを添える。

作り方

- ①生しいたけ、しめじ、まいたけはグリルで焼いて食べやすい大きさにしてしょうゆをかける。
- ②糸みつばはゆでて3cm長さに切る。
- ③大根はおろして水気をさっときり、bで調味し、①②をあえる。

作り方

- ①ピータンは小さく切る。
- ②プチトマトは小さく切る。
- ③あさつきは小口切り、しょうがはおろす。
- ④cを合わせる。
- ⑤豆腐の上に①～③を彩りよくのせ、④をかける。

からだにいい、
美味しい料理は
自分でつくる

料理監修/宗像伸子(管理栄養士)



酒のつまみ3種
ほたてのマリネ
焼ききのこの卸しあえ
変わり冷奴

脱出ルート③ 選眼力を身につけメタボ脱出

深夜まで飲み食いしがちな酒の席。高エネルギーのアルコールに加え、つつい食べすぎてしまうので、なるべく低エネルギーのつまみを選ぶ眼を身につけよう。ごはんものが欠かせないのなら、締めではなく途中で食べるとその後の食べすぎ防止に繋がります。

メタボ撃退講座 アルコールの適量

お酒は種類によってアルコール度数が異なります。

1日当たりの適量の目安とされるのは…。

- ビール……………中瓶1本(500ml) 日本酒……………1合(180ml)
- ウイスキー……………ダブル1杯(60ml) 焼酎(25度)……………1/2合(90ml)
- ワイン……………グラス2杯(240ml)



ビール中瓶
半分



ワイン
1杯(140ml)



ウイスキー
シングル(30ml)
1.5杯



日本酒
0.5合



焼酎(25度)
0.4合(70ml)

※保健指導における学習教材集より