

## 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。

さよならタバコPART2  
禁煙するのに“遅い”はない！

### 健保インフォメーション

- ・マイナンバー制度がはじまります
- ・家族健診のご案内
- ・インフルエンザ  
予防接種補助金申請について

2014年度の  
決算の  
お知らせ

健康診断のご案内は  
とどきましたか？

教えてアサッピー先生  
知って得する！  
スマートな受診法！

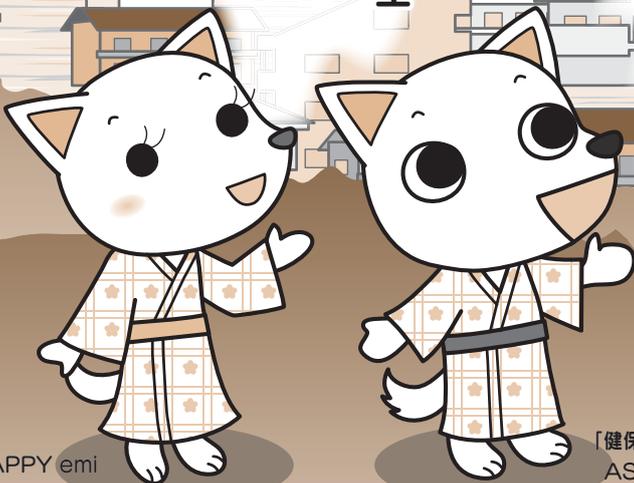
無料電話健康相談について



大分県豊後高田市 国宝 富貴寺  
(日本三阿弥陀堂のひとつ)

大分県別府市 湯けむり風景

ASAPPY emi



「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN

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。

# 2014年度 決算の お知らせ

## 財政改善への道のり依然と厳しく、 経常収支が4億円超の赤字に

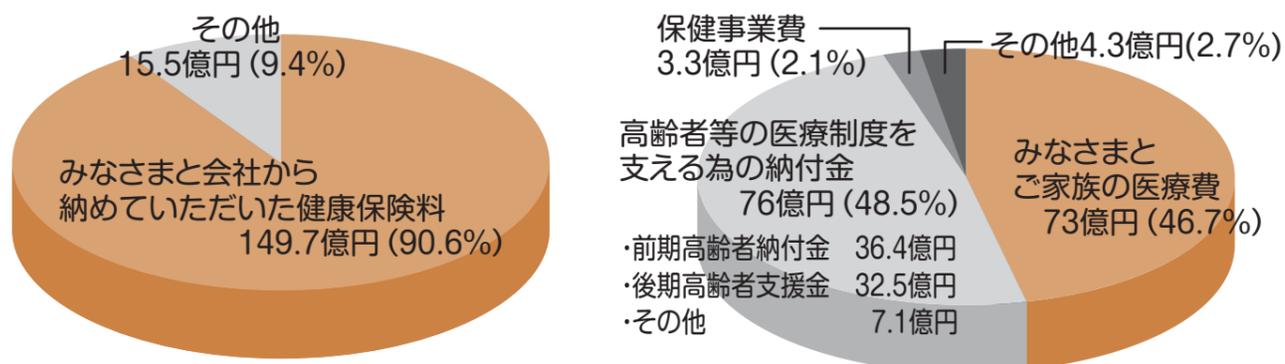


2015年7月21日開催の第239回組合会において2014年度決算が承認決定されました。  
2014年度の決算実績は予算よりも0.4億円改善したものの▲4.1億円の経常収支赤字となり、赤字補填の為に積立金5.0億円を取り崩しました。  
健保財政は今後も厳しい状況がつづく事が想定されます。  
このような状況をご理解頂き、今後とも健康管理にご留意頂くと共に、健康保険組合の事業運営にご協力頂きますよう宜しくお願い致します。

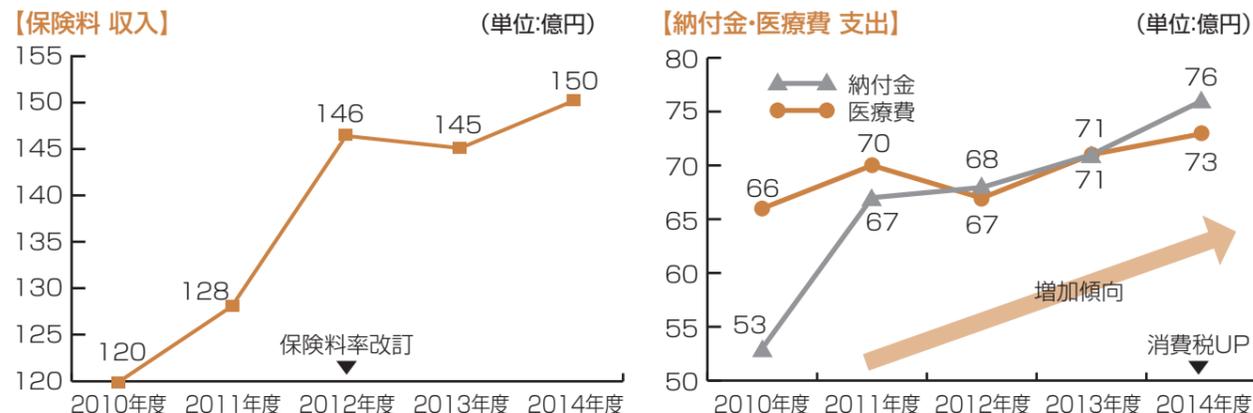
### 健康保険

収入 165.2億円  
経常収入 149.9億円

支出 156.6億円  
経常支出 154.0億円



### 年度別決算状況推移



### 経常収支計 ▲4.1億円

- 経常収入 149.9億円 (収入より、国庫補助金収入(国からの補助金)等を除いたもの)
- 経常支出 154億円 (財政調整事業拠出金(健保連補助金の財源)等を除いたもの)

### 収入のポイント(対前年度)

◆平均標準報酬月額・標準賞与額の増により4.6億円の増収

基礎データ

被保険者数	26,369人
平均標準報酬月額	424,572円
扶養率	1.17人
健康保険料率	8%

### 支出のポイント(対前年度)

- ◆医療費等の保険給付費は対前年より▲2.4億円の増加(被保険者1人当りの医療費 2013年度:266,404円 ⇒2014年度:276,891円 ▲3.9%)
- ◆国へ納める納付金等は▲5.3億円の増加(被保険者1人当りの納付金 2013年度:266,549円 ⇒2014年度:288,319円 ▲8.2%)

支出の48.5%は国へ納めるんだ



### 介護保険 (40歳以上)

収支差 2.5億円

収入		支出	
科目	金額	科目	金額
介護保険料 (みなさまと会社から納付)	14.4億円	介護給付金	14.2億円
繰越金	2.3億円	支出合計	14.2億円
収入合計	16.7億円		

- ◆介護保険料で、介護納付金を賄うことができました。
- ◆国へ納める納付金額は、0.7億円の増加(第2号被保険者1人当り納付金額は63,270円)
- ◆保険料率は1.1%(前年度据え置き)

### 主な保健事業の内容

#### 疾病予防

- 定期健康診断、がん検診、歯科検診、人間ドックの費用補助
- 従業員特定保健指導の実施  
積極的支援230人、動機付け支援177人、生活習慣病支援312人、計719人
- 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) 希望4部場に費用補助
- 家族健診(特定健診を含む)  
配偶者と40歳以上の被扶養者を対象に家族健診の費用補助 3,913人(受診率34.7%)が受診
- PETがん検診(59人受診)
- インフルエンザ予防接種の費用補助(16,778人利用)
- 高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助(40人利用)
- 被扶養者前期高齢者健康支援 希望者75人利用
- 電話健康相談  
736件(内メンタルヘルス相談210件)利用

#### 保健指導宣伝

- 機関誌「アニマート」(4月・8月・1月配布)を発行
- 育児機関誌(「赤ちゃん和妈妈」)を配布



### 職場活性化支援希望事業所を募集中です

2014年度より開始しました職場活性化支援では、リーダー層への研修会や職場での検討会とその後のカウンセラーによる従業員全員面談等、4部場に支援いたしました。現在、新規支援開始希望部場を募集中です。詳細は、広域掲示板や当健保ホームページをご参照ください。



# マイナンバー制度が始まります!!

## マイナンバーとは？

2015年10月から、日本国内の全住民に通知される、一人一人異なる12桁の番号の事です。

### ◆2015年10月から、国民の皆さま一人一人にマイナンバー(個人番号)が、通知されます。

通知カードは重要なものですので、無くさないようお願いします。

- ・住民票を有する全ての方に1人1つの番号(12桁)が通知されます。
  - ・市区町村から、住民票の住所にマイナンバーの**通知カード**が送られます。
- 住民票の住所と異なるところにお住まいの方は、注意してください。

### ◆マイナンバーは一生使うものです。大切にしてください。

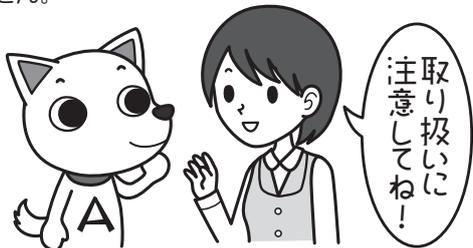
- ・番号が漏洩し、不正に使われるおそれがある場合を除き、マイナンバーは一生変更されません。



## マイナンバーの利用範囲

### ◆社会保障、税、災害対策の行政手続でマイナンバーが必要になります。

マイナンバーは社会保障・税・災害対策分野の中で法律で定められた行政手続にしか使えません。



### 社会保障

年金 労働  
医療 福祉

- ・年金の資格取得や確認、給付
- ・雇用保険の資格取得や確認、給付
- ・ハローワークの事務
- ・医療保険の給付の請求
- ・福祉分野の給付、生活保護 など

### 税

- ・税務当局に提出する申告書、届出書、調書などに記載
- ・税務当局の内部事務 など

### 災害対策

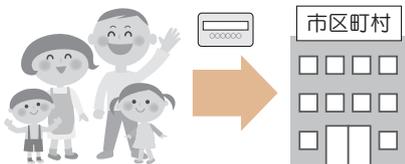
- ・災害者生活再建支援金の支給
- ・被災者台帳の作成事務 など

※このほか、社会保障、地方税、災害対策に関する事務やこれらに類する事務で、地方公共団体が条例で定める事務にマイナンバーを利用することができます。

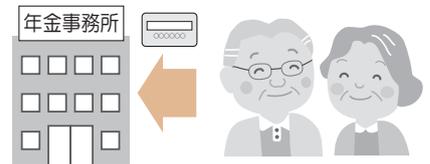
## マイナンバーの具体的な使用例

### ◆マイナンバーは次のような場面で使います。

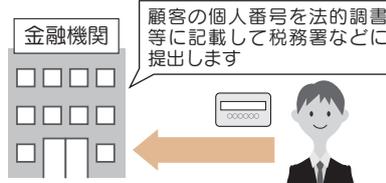
毎年6月の**児童手当の現況届**の際に市区町村にマイナンバーを提示します。



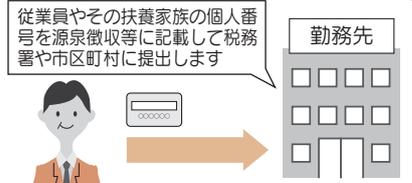
**厚生年金の裁定請求**の際に年金事務所にマイナンバーを提示します。



証券会社や保険会社等にマイナンバーを提示し、**法的調書等に記載**します。



勤務先にマイナンバーを提示し、**源泉徴収票等**に記載します。



## 健保からのお願い

健保加入者(ご本人とご家族)の方は、番号法等によりマイナンバーを提出して頂くことになります。現役社員の方は、会社から案内がありますが、任意継続の方は、健保からご案内いたします。

# 健康診断のご案内は届きましたか? ご覧になりましたか?健診の申込はしましたか?

(2015年4月1日現在の対象者にご案内しています。)

## 対象者

- ・旭化成健康保険組合被扶養の39歳以下の配偶者(夫・妻)
- ・被扶養40歳以上75歳未満の皆様
- ・任意継続被保険者の皆様

“健診を受けに行こうGO!”



## お知らせ

### ①巡回レディース健診について(詳細は旭化成健保ホームページ参照) 関東圏、九州(宮崎は除く)・山口を新設しました。

- お近くの公民館やホテルなどで健診が受けられます。
- 関東圏(茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、山梨、静岡)
- 九州(福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、鹿児島)・山口

健診費用:健保健診料補助上限額(15,000円)までは、健診当日受付の支払なし。

補助金申請書:提出不要(巡回レディース健診費用すべて)

※近畿(大阪、京都、奈良、兵庫、滋賀、和歌山)、宮崎・日向地区の巡回健診(男性も受診可)はこれまで通り実施します。ぜひご利用ください。

### ②健康診断料補助制度について

年間補助金上限額は家族15,000円、任意継続本人25,000円です。  
ご自分の健康づくりにぜひお役立てください。

### ③家族健診料補助金申請書について

旭化成健保ホームページより印刷してご利用ください。  
申請書は39歳以下用と40歳以上用の2種類があります。

### ④40歳以上対象 旭化成健保契約以外の健診機関で受診された方へ

補助金申請時に特定健診問診票(コピー)がない方は、特定健診問診票を旭化成健保ホームページに掲載しました。ご利用ください。

2014年の家族健診の  
受診率は35%です。  
生活習慣病予防・改善に  
この制度をぜひご利用下さい。



家族、任意継続本人用の健康  
診断詳細は旭化成健康保険組  
合のホームページを毎年更新  
しますので、ご覧ください。

10月1日  
より

インフルエンザ予防接種補助金申請を  
開始します!!



- ①流行は毎年12月頃から始まり、1～2月にピークを迎える
- ②予防接種の効果が期待できるのは、接種後2週間経ってから  
上記のことより、12月までには、接種するのが理想的です。  
(特に2回接種しなければいけないお子様がいらっしゃる方は、計画的に接種しましょう)



申請は、接種後すみやかにお願いいたします。

申請期間、申請書等の詳細は、当健保HPをご覧ください。

〈社内イントラ〉旭化成グループTOP → 関係会社・組合 → 旭化成健康保険組合

〈社外一般HP〉<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/04/index.html>



## さよなら! タバコ! Part2

# 禁煙するのに“遅い”はない!



どんなに長い間大量にタバコを吸ってきたとしても、禁煙に遅いや無駄はありません。禁煙を始めると身の回りにうれしい変化が次々に現れ、実感することができます。「減らしてみようかな」「禁煙にチャレンジしてみたい」と思ったらチャンスです!



### ●うれしい変化を感じてみよう!

もしもタバコをやめたら…  
20分後からうれしい変化が始まります。

20分後	血管の収縮がゆるみはじめる	→	血圧が下がる
8時間後	血液中の一酸化炭素が正常になる		
24時間後	心臓発作を起こす可能性が少なくなる		
48時間後	味覚・嗅覚が改善	→	ごはんがおいしくなる
72時間後	呼吸が楽になる		
2~3週間後	循環機能・肺機能が改善		
1~9ヶ月後	せきや息切れが改善 気道の自浄作用が改善	→	疲れにくくなる
1年後	虚血性心疾患にかかる危険が半分になる		
5年後	脳卒中にかかる危険性が非喫煙者と同じになる		
10年後	肺がんでの死亡率が半分になる		



※1本でも吸えば、すべてのよい効果は無くなります

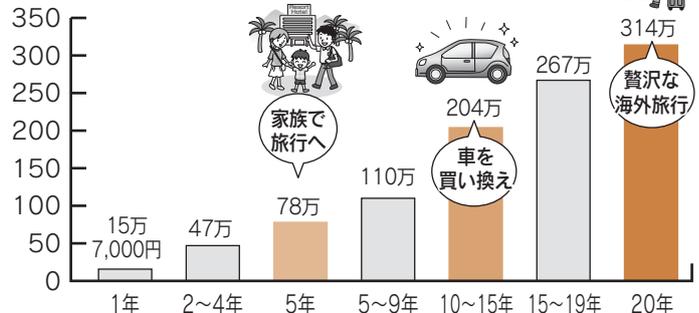
### ●知らない間にお金が貯まる!?

何気なく買っていたタバコ。  
やめるとタバコにあてていた費用に余裕が!  
さあ、禁煙に成功したら  
あなたにはどんな  
楽しいことが  
待っていますか?



### 禁煙するとこれだけ貯金できる!

※1日1箱吸う人を想定しています(1日430円換算)



### ●家族も一緒に健康に!!

タバコは吸っている本人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼし、病気や死亡のリスクが高くなることが報告されています。

**本人が思っているより遠くまで煙は届き、換気扇、空気清浄機では有害物質は消えません!**

自分の、そして家族の健康も守りましょう!

見えない煙 97%

見える煙 3%

副流煙

主流煙

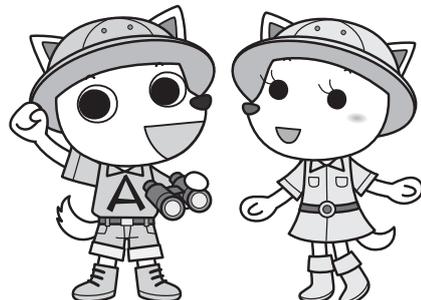


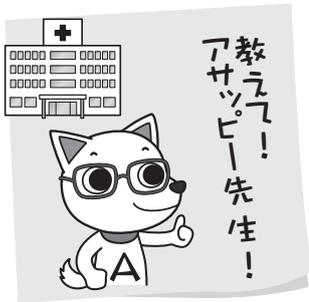
1秒間で7メートル先まで影響

### ●他にもまだまだうれしい変化が…

- ・車の匂いが気にならなくなった
- ・火事の心配がなくなった
- ・塵が減った
- ・喫煙所を探さなくても良くなった

※身に起こるうれしい変化を見つけてみましょう!





# 知って得する!スマートな受診法!

普段から健康管理を心掛けるのはもちろん、病気になった時には、早めに適切な治療を受けることも必要です。

身体への負担を減らし、お金と時間を上手に節約するためにも、この機会に、自分や家族の医療の受け方をぜひ見直してみましょう。

## ●こんな受診は今すぐ見直そう!

### ◆すぐに大病院へ

初診で紹介状を持たずに大病院（200床以上）を受診した場合、初診料に**特別料金**が加算されます。

**初診料**

+

**全額自己負担（健康保険適用外）**  
※相場は2,000円～3,000円

500床以上ではさらに自己負担が増える仕組みも設けられています。



### ◆はしご受診

同じ病気で同時期に複数の医療機関を受診すると、**受診するたびに「初診料」や「検査料」がかかります。**

A病院 1回目... **初診料** + **検査料** **重複**

B病院 2回目... **初診料** + **検査料**

同じ医療機関を受診すれば、この部分は原則として **再診料** だけで済みます。

※再診料は初診料の約3割の金額です。

### ◆時間外受診

診療時間外に受診をすると、「**時間外加算**」「**休日加算**」「**深夜加算**」のいずれかが加算されます。

緊急性がなく、症状が軽い場合は、時間外受診は控えましょう。



	[病院・診療所]	[調剤薬局]
平日は6～8時、18～22時 土曜は6～8時、12～22時 <b>時間外の場合</b>	通常の医療費 + <b>850円</b>	調剤技術料と <b>同額</b> を加算
22～翌6時 <b>深夜の場合</b>	通常の医療費 + <b>4,800円</b>	調剤技術料の <b>2倍</b> を加算
日曜・祝日、12/29～1/3 <b>休日の場合</b>	通常の医療費 + <b>2,500円</b>	調剤技術料の <b>1.4倍</b> を加算

※上記は初診時（診療所の夜間・早朝等加算は初診・再診とも）の金額です。  
※医療機関や診療体制により加算等が異なる場合もあります。

## ●いい医療を受けるには…

### ◆かかりつけ医をもちましょう!

かかりつけ医とは既往歴や体質、薬歴などを把握して、健康管理全般のアドバイスをしてくれる**医師のこと**です。

身近にある診療所等に頼れるかかりつけ医がいると早めに適切な治療を受けることができるようになります。また、必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらうこともできるようになります。



### ◆「お薬手帳」を活用しましょう!

お薬手帳は服薬している薬の情報を記録するもので、医療機関や薬局などで配布されています。薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができる便利な手帳です。

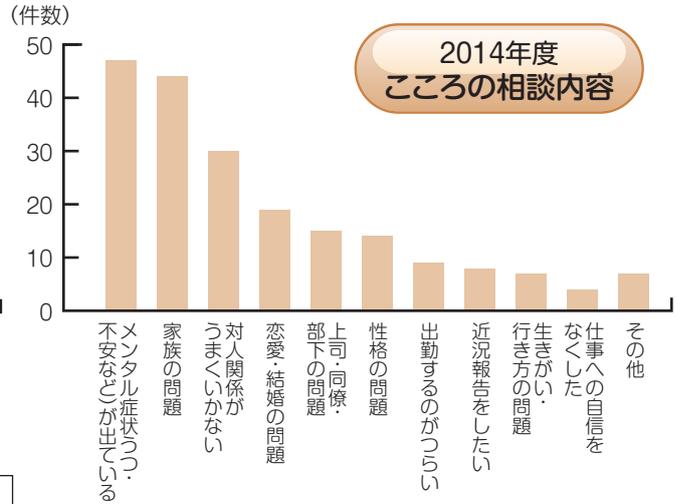
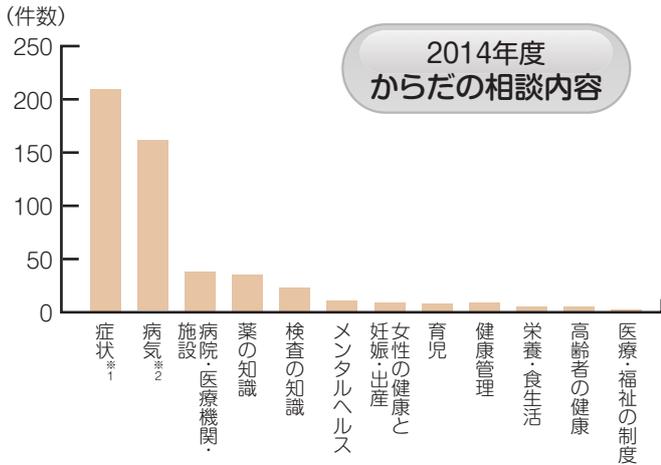
引っ越しした場合や災害にあった場合などにも有効に活用することができます。ぜひ、お薬手帳を上手に活用しましょう!



無料

# からだとこころの電話健康相談

からだとこころに関することは何でもOKです。プライバシーは厳守となっていますので、安心してご利用いただけます。



※1 めまい、手足が痛い、腹痛、腹部膨満感、胸痛、頭痛、更年期障害、一般的・全身的な症状など  
 ※2 インフルエンザ、ウイルス性気道感染症(風邪症候群、感冒)、子ども頭部打撲、歯科疾患など

## 利用者の声

いつでも、どこからでも相談できるのは、本当にありがたいです



50代 女性のご相談者様

旅行中に体調を崩しました。知らない土地でどうしたらよいのか、病院はどこに行けばよいのかと不安な気持ちでいましたが、一緒にいた家族が、電話相談のフリーダイヤル番号をメモして持ち歩いていたことを思い出し、相談をいたしました。相談員の方に、優しく対応していただき、病院も探していただきました。いつでも、どこからでも相談できるのは本当にありがたいです。



専門相談員 看護師

旅行中に体調を崩した、けがをしたというお電話をいただくことは少なくありません。24時間365日対応いたしておりますので、フリーダイヤルをメモしておいて、いつでも相談してくださいね。ご丁寧にお礼の電話をいただきまして、ありがとうございました。

人と話すのが苦手なので、メールで相談できてとてもよかったです



20代 女性のご相談者様

職場の先輩とのことで悩んでいました。もともと人見知りで職場で話せる友人も少ないし、趣味もないので、休日のストレス発散もうまくできていませんでした。今回のこのWeb相談を利用して本当によかったと思っています。3回のやり取りでしたが、メールだったので、人と直接話すよりも、私にはとてもよかったです。



専門相談員 臨床心理士

仕事の悩みがあると、帰宅してもそのことを考えてしまい、さらにストレスや疲れが増してしまうことがあります。悩んだときは誰かに話すことで気持ちが楽になるのですが、話すこと自体が苦手だとなかなか相談できませんよね。そういう場合、メールというご自分に合った方法で想いを語り、こころの負担をやわらげてください。



電話健康相談サービス 電話受付時間:24時間365日



メンタルヘルスの相談サービス

電話受付時間: 平日 9:00~21:00

土曜日10:00~18:00 (日・祝祭日・1/1~1/3を除く)

面接相談もできます。※年度内5回まで無料

ご家族の相談や部下との人間関係、会社で困ってること等、心と身体の健康に関することは何でもOKです。

健康・こころのオンライン

検索

アニマートは、加入者の皆さまへ旭化成健康保険組合の事業・予算・決算の内容等を広く周知する必要があることから発行しています。

発行所 旭化成健康保険組合 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 TEL0982-22-2900