

# アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

## Animato

健保情報誌

2018

爽秋

No.224

**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

- ・2017年度決算
- ・保健事業の内容
- ・議員改選

P.4~5

健保インフォメーション

- ・70歳以上の高額療養費制度
- ・「あさひ健康サポート」のご案内
- ・インフルエンザ予防接種補助金申請
- ・家族健診を受けにいこうGO!

P.6

教えてアサッピー先生  
その1

脂質異常症はなぜ怖い？

P.7

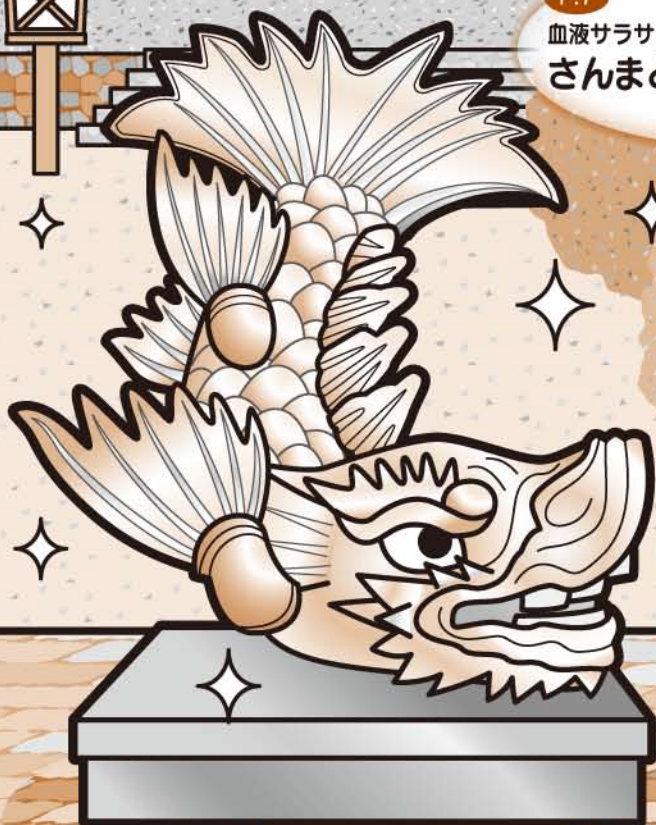
血液サラサラ健康レシピ

さんまときのこののんにく煮

P.8

教えてアサッピー先生  
その2

医療費と健康課題  
について



名古屋：熱田神宮と名古屋城 金のしゃちほこ



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。



# 2017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2.7億円の黒字



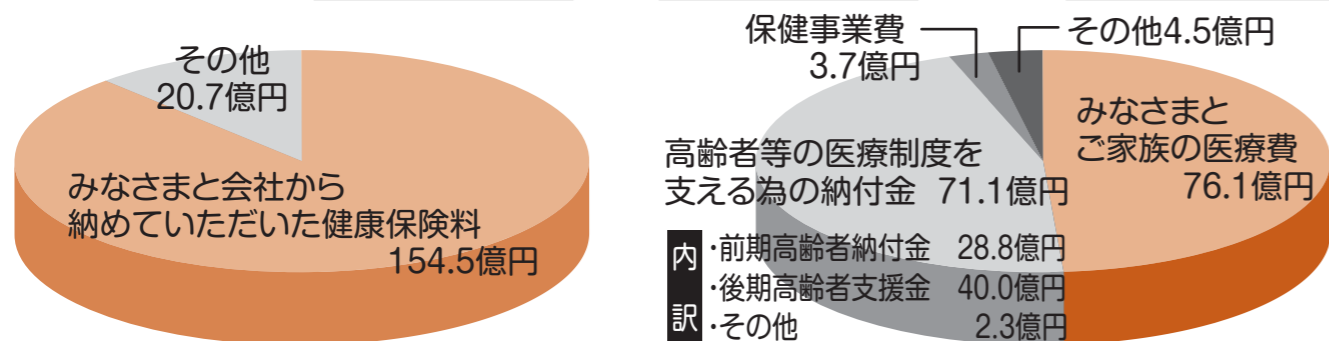
2018年7月19日開催の第245回組合会において2017年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。  
2017年度の決算は2.7億円の経常収支黒字となり、予算編成時に比べ約2.4億円赤字幅が減少しました。これは、現役の標準報酬及び標準賞与額の増収と、拠出金の支出減によるものです。  
健保財政は、保険給付費や高齢者医療制度への納付金等への負担増により、今後も厳しい状況がつづく事が想定されます。  
このような状況をご理解頂き、今後とも健康管理にご留意頂くと共に、健康保険組合の事業運営にご協力を頂きますようよろしくお願い致します。

## 一般勘定

収入 175.2億円

支出 155.4億円

収支差 19.8億円



## 経常収支差 2.7億円

■経常収入 154.9億円 (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 152.2億円 (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

◆平均標報・標準賞与額の増により2.8億円(対前年度)の増収

被保険者数	27,413人
平均標準報酬月額	426,354円
扶養率	1.09人
健康保険料率	8%

## 支出のポイント

◆医療費等の保険給付費は0.9億円の増加となったが、被保険者の増加により、1人当りの医療費は2,385円の減少となった。

被保険者1人当りの医療費	2016年度 280,011円	2017年度 277,626円	対前年0.9%減	
国へ納める納付金等は2.4億円の減少	被保険者1人当りの納付金	2016年度 273,704円	2017年度 259,295円	対前年5.3%減

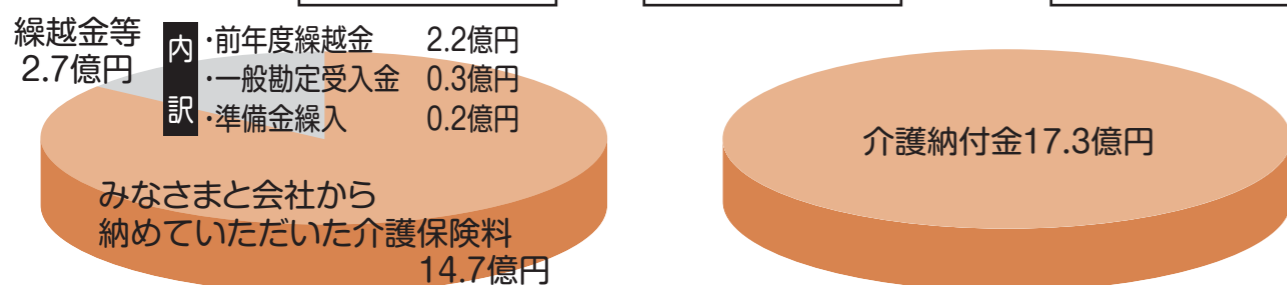
## 介護勘定(40歳以上65歳未満)

介護保険料は納付対象者と平均標報及び標準賞与額の減額により、収入が予算額を下回ったため、準備金から0.2億円の繰入をおこなった。

収入 17.4億円

支出 17.3億円

収支差 0.1億円

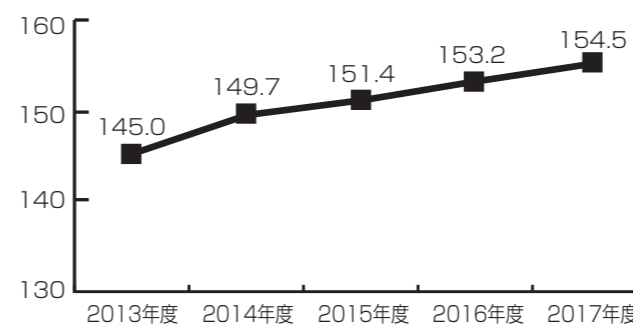


◆国へ納める納付金額は、2.1億円の増(第2号被保険者1人当り納付金額は68,200円)  
◆保険料率は1.1%(前年度据え置き)

## 年度別決算状況推移

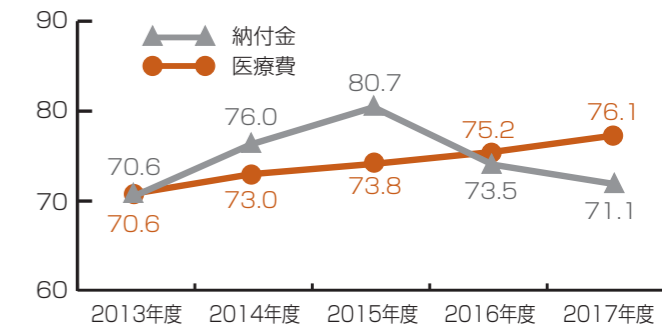
【保険料収入】

(単位:億円)



【納付金・医療費支出】

(単位:億円)



## 主な保健事業の内容

### 疾病予防、特定健康診査、特定保健指導

- 定期健康診断22,864人、各種がん検診・追加検査38,294人、歯科検診7,580人、人間ドック2,622人の費用補助
- 従業員特定保健指導等の実施 615人(内訳:積極的支援151人、動機付け支援74人、生活習慣病支援390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):2部場に費用補助
- 家族健診(特定健診を含む):4,561人
- 任意継続本人健診(特定健診含む):328人
- PETがん検診:40人
- インフルエンザ予防接種の費用補助:14,045人
- 高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助:35人
- 前期高齢者(被扶養者)電話・訪問等健康支援:122人
- 電話健康相談:661件(内メンタルヘルス相談231件)
- 医療費等データ分析及び事業主へ分析結果提供

### 保健指導宣伝

- 健保情報誌「アニマート」(新緑号、爽秋号、春号)発行
- 育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」配付
- 医療費と給付金支給額のお知らせ偶数月配付



無料電話健康相談ですか?



## 公告

### 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 2018年7月19日~2019年11月30日) 2018年7月19日現在

★新任

理事 長	奥原 真樹	人事部	人事制度室	理事 後	藤智 明	旭化成労働組合
★常務理事	市丸 雅規	人事部	人事給与サポート室	理事 小	林竜 介	旭化成労働組合
理事	猶崎 和弘	旭化成健康保険組合		理事 村	上康 則	旭化成労働組合
理事	田中 英樹	人事部	人事室(スタッフ・研究開発)	理事 寺	前学 学	旭化成労働組合
議員	平井 宗彰	環境安全部	環境保全グループ	議員 日	高昇 一	旭化成労働組合
★議員	白井 彰	旭化成ファーマ	経営統括総務 人事部	議員 中	田はるか	旭化成労働組合
議員	後藤 綾孝	人事部	人事室(石化・ポリマー・消費財)	議員 員	佐々木 愛	旭化成労働組合
議員	富岡 百合	人事部	人事制度室	議員 員	松本 初実	旭化成ホームズ企業年金基金
監事	和泉 吉昭	経理部	延岡経理室	監事 今	田浩 和	旭化成労働組合





# 健保インフォメーション

kenpo information

## 10月1日より インフルエンザ予防接種補助金申請が始まります!!

★流行は予測できませんので、早めの接種が大切です。

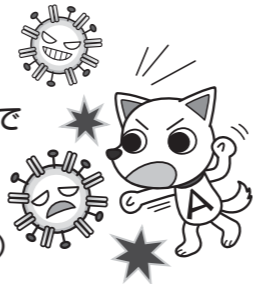
### 〈申請方法〉

#### 1.電子メールでお送りする専用フォームを利用する場合

- 旭化成グループ標準メールアドレスを持つ方に、2018年10月下旬に、随時、電子メールでお送りする専用の申請フォームを使用し、同時に印刷する「領収証貼り付け台紙」に領収証(原本)を貼付し健保へ提出(領収証が届かないと補助できませんので、ご注意ください)
- ※電子メール対象の方は、原則、電子メールでの申請をお願いいたします。(申請書では、保険証番号間違いや漢字氏名間違いが発生しており、処理に時間を要しているためです)

#### 2.申請書利用の場合

- 下記、アドレスより「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を印刷し、必要事項を記入後、裏に領収証(原本)を貼付して、当健保へ提出



- ◆社内標準Web……旭化成グループTOP→関係会社・組合→旭化成健康保険組合→予防接種費用補助→個別申請書
- ◆一般公開用Web……<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/04/index.html>

★領収証の不備で多い例(下記の場合は、返却させていただきますので、医療機関受診の際には、必ずご確認ください)

- ・接種者の記名漏れ ・医療機関の領収印漏れ
- ・「インフルエンザ予防接種」の記載漏れ(「その他」や「保険外」の項目に金額が記載されているだけでは不十分です)

## 今年も!今年こそ!健診を受けにいこうGO!

家族、任意継続ご本人の皆様

### 2018年度の健康診断のご案内、お手元に届いていますか?

6月に対象となる方へ健康診断のご案内を郵送しました。健康を守るために大切なのは自分自身の健康状態を日頃から正しく把握しておくことです。家族や友人で声をかけあって、年に1回の健康チェックにお役立て下さい。



### 旭化成健康保険組合だけのお得なポイント!

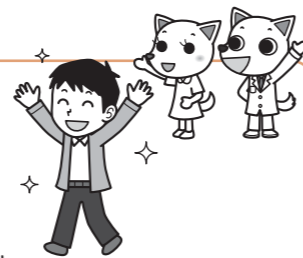
- ・家族は15,000円、任意継続本人は25,000円を上限に補助金を支給
- ・一部契約健診機関では、補助上限までは窓口負担なし
- ・お住まいの地区以外でも受診が可能
- ・健診機関が実施する健診(保険診療外)であればすべて対象、地方自治体の健診の実費分も対象
- ・対象地区の方には、巡回健診のご案内(オレンジ色の封筒)も送付

詳細および申請書は旭化成健康保険組合ホームページをご覧ください

### 大切なのは健診を受けてから

特定保健指導のご案内(利用券)が届いたら・・・  
**無料で専門家(医師、保健師、管理栄養士等)からアドバイスや支援を受けることができるチャンスです!!**

健診受診後、生活習慣病の発症のリスクが高い場合、特定保健指導の対象となります。ご自宅に案内を郵送しますが、案内が届いた今ならば、生活習慣の改善で予防できる可能性が高いということです。従来の利用券を利用した面談や電話での支援に加えて、今年度は、スマートフォンを利用した支援を導入予定です。自分に合った方法を見つけて、積極的に特定保健指導を活用しましょう!(※一部健診機関では、健診当日に保健指導を受けることもできます)



### 対象

- 旭化成健康保険組合被扶養者(家族)のうち
  - ・配偶者(夫・妻)
  - ・40歳以上75歳未満の方
- 任意継続被保険者(ご本人)

### 受診期間

2018年4月1日以降  
※補助金支給の関係上、できるだけ2月までの受診にご協力下さい

### 補助金申請締切り

2019年3月25日  
旭化成健康保険組合必着(厳守)

## 2018年8月から70歳以上の高額療養費自己負担限度額が変わりました



### 高額療養費制度とは、

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。



2018年8月から、上限額(月ごと・70歳以上)が下の表のように変わりました。あわせて「限度額適用認定証」が必要になる場合がありますので、ご注意ください。限度額認定証が必要な人は70歳以上の被保険者で現役並み所得者I、IIの人及びその人に健保扶養されている70歳以上の家族です。

### ○見直し前(2018年7月診療分まで)

適用区分		外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)
現役並み	現役並み所得者Ⅲ (標準報酬月額830,000円以上)		
	現役並み所得者Ⅱ (標準報酬月額530,000~790,000円)	57,600円	80,100円 +(医療費-267,000)×1% (多数回44,400円 ※1)
	現役並み所得者Ⅰ (標準報酬月額280,000~500,000円)		
一般	(標準報酬月額260,000円以下)	14,000円 [年間上限 14万4,000円]	57,600円 (多数回44,400円 ※1)
低所得者	Ⅱ 住民税非課税世帯		24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	8,000円	15,000円

### ○見直し後(2018年8月診療分から)

外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)
252,600円+(医療費-842,000)×1% (多数回140,100円 ※1)	
167,400円+(医療費-558,000)×1% (多数回93,000円 ※1)	
80,100円+(医療費-267,000)×1% (多数回44,400円 ※1)	
18,000円 [年間上限 14万4,000円]	57,600円 (多数回44,400円 ※1)
8,000円	24,600円
	15,000円

※1 過去12ヶ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。



これからも いきいきと 自分らしく

**ご家族対象「あさひ健康サポート」**をぜひご利用下さい。

対象の方には、8月下旬より順次郵送にてご案内しております。参加希望の有無に関わらず、**全員回答をお願いします。**

対象：64歳～74歳の健保加入ご家族の方(今年度対象の方)  
費用：無料  
内容：専門職による電話、訪問等での健康づくりのお手伝い  
委託先：SOMPOリスクアマネジメント株式会社

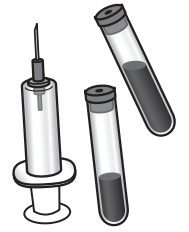
※SOMPOリスクアマネジメント株式会社は2018年10月1日よりSOMPOヘルスサポート株式会社に社名変更する予定です。



～健診で多く見つかる生活習慣病 脂質異常症～

自覚症状はないけれど…

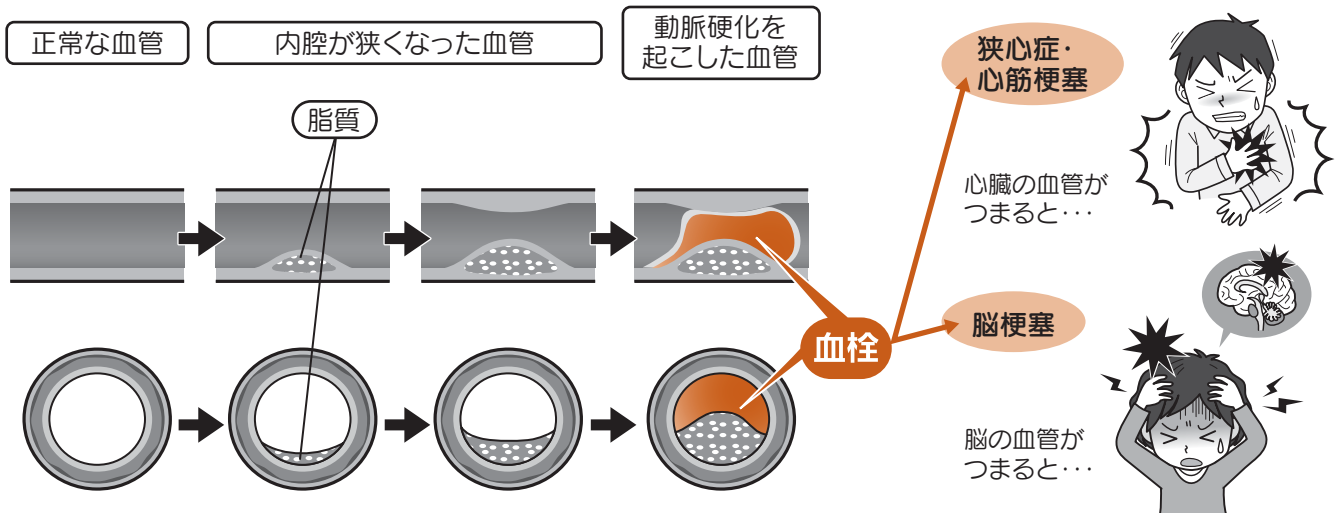
# 脂質異常症はなぜ怖い？



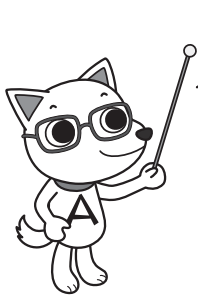
脂質異常症は普通は、血液検査をして初めて分かる病気です。また、自覚症状がないため、異常やその危険性になかなか気づかないことが多くなっています。

脂質異常を放置すると…

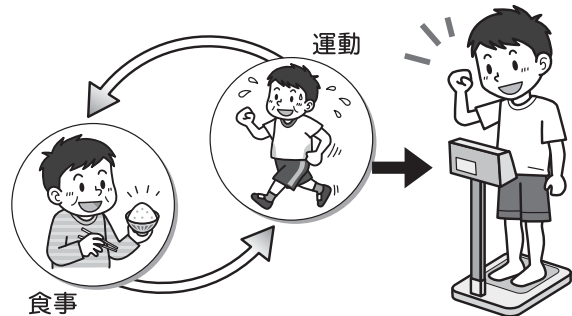
**確実に動脈硬化を進行させ、心疾患、脳血管疾患のリスクを高めます**



自覚症状がなくても脂質異常症を治療するのは、  
**動脈硬化による病気をおこることを予防するためです!**



予防や治療の基本は生活習慣(主に食事、運動)の見直しにあり!  
改善ポイントを見つけて、できることから少しずつ始めよう!



## 運動編

※食事編は次号で掲載予定です

おすすめはウォーキング!  
好きな音楽を聴きながら、時々場所を変えながらも気分転換になります!



- ・まずは、生活の中でこまめに体を動かすことを心がける。  
(駅やバスは一つ手前の駅で降りて歩く、エスカレーターやエレベータを使わず階段を使う、買物は歩いて行く、家の掃除等の家事で体を動かす)
- ・運動を始めるなら、有酸素運動が効果的!楽しく、長く続けられる運動を選び、自分のペースで行う。  
(有酸素運動の例: 散歩、体操、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水中ウォーキング、水泳等)
- ・運動の目安は、少し汗ばむくらいで、病気で治療されていたり体調の悪い時は医師と相談しながら、無理せず休むことも大切です。  
(ウォーミングアップ、水分補給も欠かさずに)





# さんまときのこのんにく煮

血液サラサラ  
健康レシピ



●エネルギー量 465Kcal／塩分 2.4g(1人分)  
●調理時間 40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

さんま……………4尾  
薄力粉……………大さじ3  
油……………適量  
生しいたけ……………8枚  
しめじ……………1袋  
えのきたけ……………2袋  
にんにく……………8片

④ しょうゆ・酒……………各1/3カップ  
砂糖……………大さじ1  
水……………1カップ

## 作り方

- ①さんまは頭を落とし1尾を三〜四つに切る。腹ワタをはして抜いて(写真①)よく洗ったあと水気をふき、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンに厚さ2cmくらいまで揚げ油を注いで熱し、①のさんまを入れて揚げ焼きにする(写真②)。
- ③きのこ類は洗わず、生しいたけは食べやすい大きさに切り、しめじ、えのきたけは手で割いておく。
- ④④とにんにくを鍋に入れて煮立てて②③を入れ(写真③)、再び煮立ったら弱火にし、15分煮る。



## 血液サラサラ食材 Column さんまときのこのんにく

秋の味覚の代表選手であるさんまは「薬の魚」ともいわれ、血液サラサラ効果の非常に高い魚です。EPA・DHAの宝庫であるだけでなく、最近注目のタウリンも多く含んでいるからです。魚の血合いやいか・たこなどの魚介類に多く含まれるタウリンはアミノ酸の一種で、肝機能を高めたり、血中のコレステロール値を抑えたりする効果が認められています。さらに塩分のとり過ぎによる高血圧を予防する効果もあります。

きのこ類は食物繊維が豊富で、低エネルギーかつ血液サラサラ効果のある食材です。料理全体のかさを増やし、かみ応えがあるので、食べたときの満足感が得られます。さんまのエネルギー量はほかの魚に比べて高めですが、低エネルギーのきのこ組み合わせることで、全体のエネルギー量を抑えることができます。

血液サラサラ効果の高いにんにくを使うと、風味もアップしてさらにおいしいいただけます。



# 旭化成健康保険組合の 医療費と健康課題について

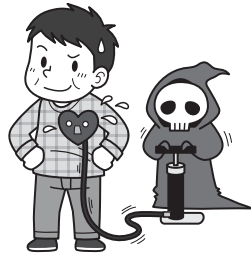
旭化成健康保険組合では、国民医療費の動向と同じく、医療費、患者率が年々増加しています。また、医療費のうち生活習慣病関連疾患が占める割合が高いため、**生活習慣病対策を最重要健康課題**と考え、健保組法定義務である特定健診・保健指導を始めとする事業について事業主と協力(コラボヘルス)し推進していきます。

## 【国民医療費の動向】

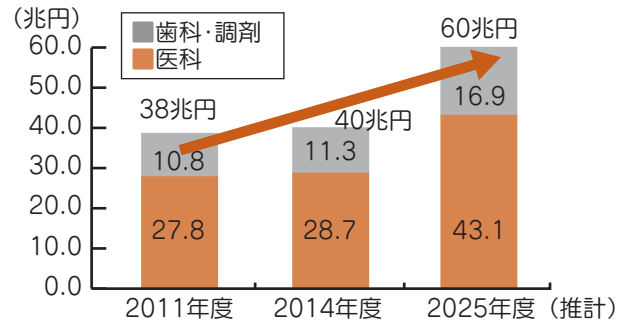
国民医療費は毎年増大しており、2014年度に40兆円を突破しました。

国民医療費のうち、医科(外来・入院)医療費の3分の1(9.9兆円)は、高血圧、糖尿病、脳血管疾患、心疾患など生活習慣病関連疾患と新生物です。

(厚生労働省国民医療費より)  
(株野村総合研究所作成)



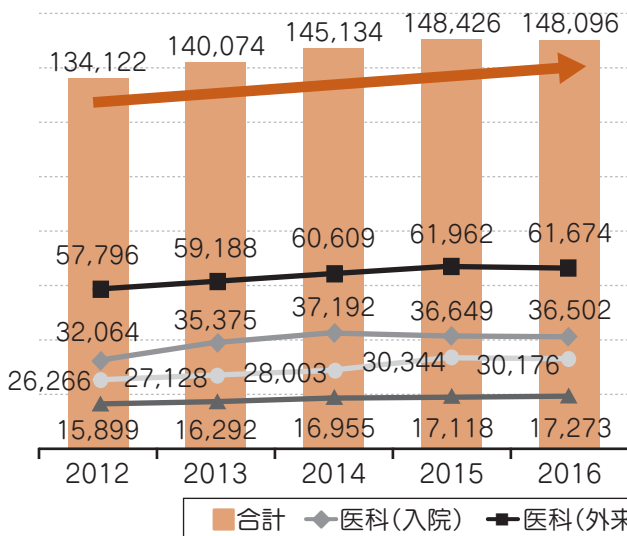
## 国民医療費の見通し



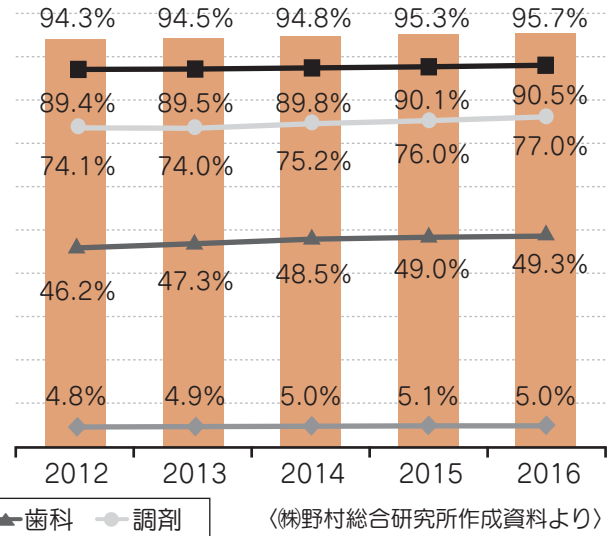
## 【旭化成健康保険組合の医療費について(全加入者:従業員・家族)】

2016年度は2012年度と比較して、加入者一人あたり医療費、患者率が増加傾向です。特に、歯科と調剤の患者率の増加が特徴的です。

### 加入者一人あたり医療費の推移 (円)



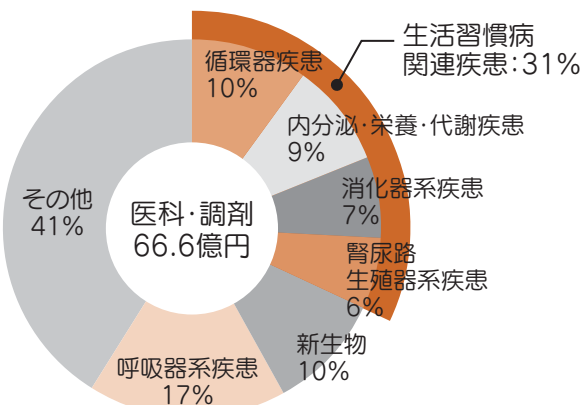
### 患者率の推移



(株野村総合研究所作成資料より)

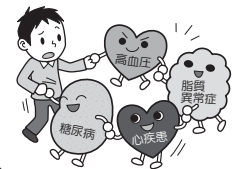
医科・調剤費の約3割(20.6億円)が生活習慣病関連疾患です(別途歯科医療費9.1億円)。

### 2016年度・疾病別医療費



### 生活習慣病関連疾患

- ・循環器系疾患: 高血圧症、心筋梗塞、脳梗塞など
- ・内分泌・栄養・代謝疾患: 糖尿病、脂質異常症など
- ・消化器疾患: 胃潰瘍、肝硬変など
- ・腎尿路生殖器系疾患: 腎不全、腎炎など



### 新生物

- ・胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんなど

### 呼吸器系疾患

- ・感冒、ぜんそく、アレルギー性鼻炎など

(健保連ホームページ「医療費分析全体集計システム」より)

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 旭化成健康保険組合 / 発行人 理事長 奥原真樹 宮崎県延岡市旭町2丁目1番地3 TEL0982-22-2900