

すやか あさひ

平成19年度予算

医療保険制度改正

メタボリックシンドロームの予防・改善
糖尿病について理解を深めるために

ダイエットチャレンジャー募集

PETがん検診に補助



2007.4

[No.186]

旭化成健康保険組合

ご家庭へお持ち帰りください。

健康保険

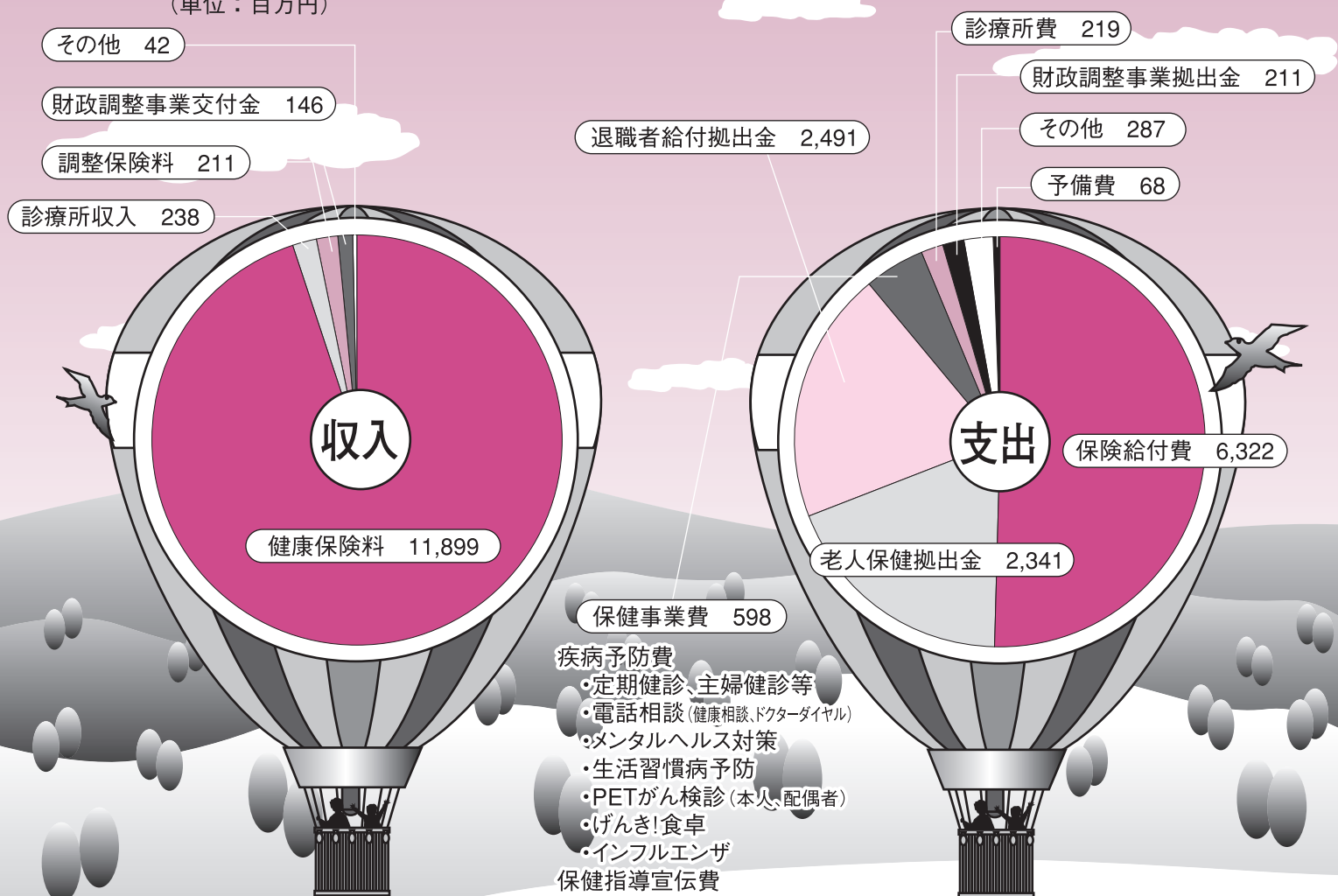
収入は微増 拠出金は大幅増！

保険料収入の40.6%は拠出金

平成19年度の予算は、3月6日に開催された第221回組合会で審議・承認されました。今年度は、老人保健拠出金及び退職者給付拠出金等が大幅に増加し、昨年度までの4年間の経常収支差約10億円前後の黒字から、一転して収支トントンという状況になる見込みです。

平成19年度予算の概要

(単位：百万円)



経常収入合計 12,180百万円
 経常支出合計 12,169百万円
 経常収支差 11百万円

●予算の基礎

被保険者数	23,445人
標準報酬月額	435,983円
保険料率	70.00/1000

- 疾病予防費
- ・定期健診、主婦健診等
 - ・電話相談(健康相談、ドクターダイヤル)
 - ・メンタルヘルス対策
 - ・生活習慣病予防
 - ・PETがん検診(本人、配偶者)
 - ・げんき!食卓
 - ・インフルエンザ
- 保健指導宣伝費
- ・すこやかあさひの発行
 - ・医療費のお知らせ
 - ・保健指導冊子の配布
- 在宅支援事業
- ・訪問による健康相談等
 - ・在宅介護費用補助
- 保健室費
その他

●介護保険収入支出予算

収入	介護保険料	1,024百万円
	繰越金	56百万円
	計	1,080百万円
支出	介護納付金	986百万円
	その他	94百万円
	計	1,080百万円

※保険料率 9.00/1000 改訂なし

19年度予算の特徴点としては

■収入

保険料収入は前年度並み(微増)で見込んでいます。なお、保険料率は前年度と変更ありません。

■支出

■保険給付費

保険給付費は当健保組合の給付動向に、昨年並びに今年平成19年4月の法改正分を織り込み、被保険者一人当たり金額の対前年度増加率を6%で

編成しました。

平成19年4月法改正

- 傷病手当金・出産手当金の支給額の変更
- 70歳未満の方の入院時の窓口負担の変更
- 標準報酬月額の上下限の変更
- 標準賞与額の上限の変更

■拠出金

①老人保健拠出金

前々年度の精算が追徴になったことも影響し、前年度より253百万円の拠出増

となります。

②退職者給付拠出金

当年度分の概算拠出金の増及び前々年度の追徴が影響し、前年度より400百万円の拠出増となります。

■保健事業

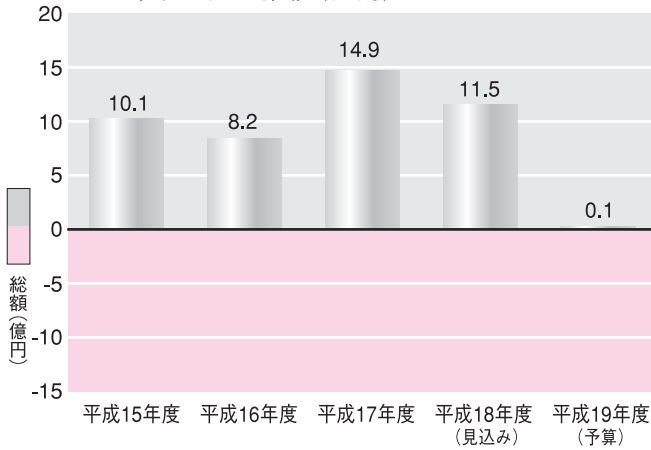
保健事業費は、昨年度までの事業を継続・充実させていきます。また、平成20年の法改正による40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象にしたメタボリックシンドローム

■介護保険

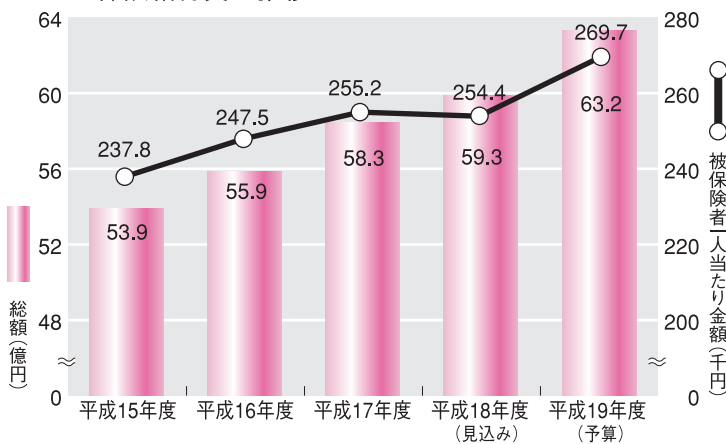
介護保険の平成19年度第2号被保険者の一人当たり納付額は、49,476円と通知がありました。(平成18年度は47,578円) 保険料率は昨年度改定した9.0/1000のままに対応します。

ム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査・特定保健指導の実施が義務づけられることにより、その準備・体制づくりを図っていきます。

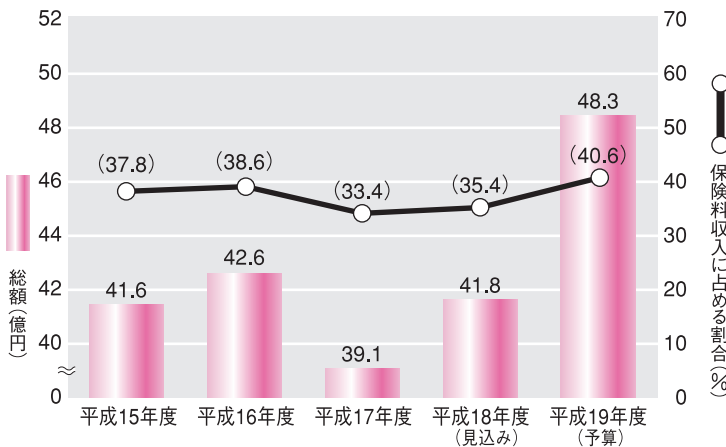
■経常収支差の推移(億円)



■保険給付費の推移



■拠出金の推移



公告

組合会議員(選定議員)に交代がありましたのでお知らせします。

(前)理事 国本忠稔 → (新)理事 銭本廣男
(旭化成/人財・労務部)

(前)理事 上荷田洋一 → (新)理事 佐藤彰洋
(旭化成/人財・労務部)

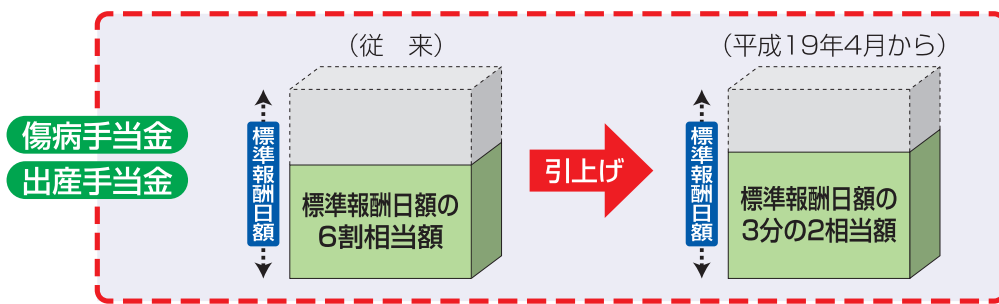
※敬称略

医療保険制度



平成19年4月、平成20年4月の法改正についてお知らせします。

1 傷病手当金、出産手当金の支給額・支給範囲が変わりました。



傷病手当金

被保険者が病気やけがのため仕事を休み給料がもらえないときは、その期間の生活保障として健康保険から1年6カ月の範囲内で、傷病手当金が受けられます。

これまで、一日につき標準報酬日額の6割相当額であった支給額が、賞与を含めた水準に見直され、一日につき標準報酬日額の3分の2相当額になりました。



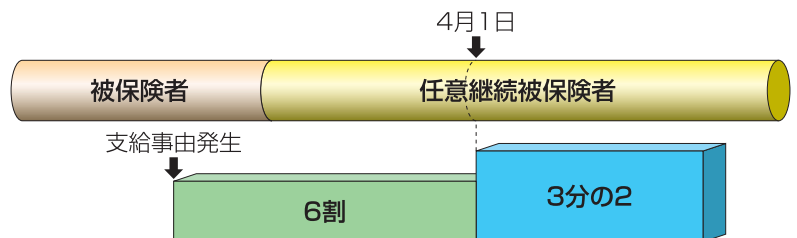
■これまで任意継続被保険者に対して支給されていた傷病手当金は廃止されました。(経過措置有り)
但し、一般保険者の時期に傷病手当金を受けていて、受給期間中に資格喪失となった場合については、支給事由が消滅しない限りそのまま受け続けられます。

◆任意継続被保険者の傷病手当金の経過措置について

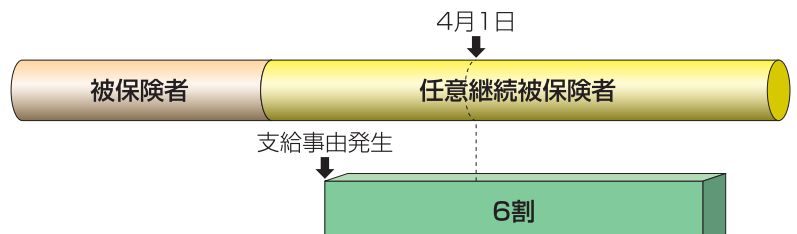
○19年4月1日の前日において支給を受けていた者または受けるべき者である任意継続被保険者については、19年4月1日以降も傷病手当金を支給する。(改正法附則第9条第2項、3項)

*「受けるべき者」とは、障害厚生年金又は老齢厚生年金等が支給されているために支給停止となっている者等を含む。

A. 支給事由が生じた後に任意継続被保険者となった者の支給額は標準報酬日額の3分の2相当額とする。(改正法附則第9条第2項)



B. 支給事由が生じた際に任意継続被保険者であった者の支給額は標準報酬日額の6割相当額とする。(改正法附則第9条第3項)



☆以下のような事例の場合、4月1日以降の支給額はどのようになるか。
(いずれも強制被保険者期間は1年未満と仮定する)

事例1

支給事由発生日：3月30日(3月27日以降労務不能により休業)
任継資格取得日：3月31日 → A(改正法附則第9条第2項)に該当。
4月以降の支給額は3分の2。

事例2

支給事由発生日：3月31日(3月28日以降労務不能により休業)
任継資格取得日：3月31日 → B(改正法附則第9条第3項)に該当。
4月以降の支給額は6割。

事例3

支給事由発生日：4月1日(3月29日以降労務不能により休業)
任継資格取得日：3月31日 → 4月1日の前日において支給を受けておらず、
経過措置の対象とならない。4月以降不支給。

出産手当金

被保険者が出産したときは、出産の日(出産の日が産前の予定日後であるときは、産前の予定日)以前42日(多胎妊娠の場合においては、98日)から産後の56日までの計98日間(多胎妊娠の場合は産前98日・産後56日の計154日間)の範囲で、労務に服さなかった期間、出産手当金として、一日につき、標準報酬日額の3分の2相当が支給されます。(給料を受けていても出産手当金の額より少ないときはその差額が支給されます。)



■これまで任意継続被保険者や資格喪失後6カ月以内に出産した人に対して支給されていた出産手当金は廃止されました。(経過措置有り)
但し、一般被保険者の時期に出産手当金を受けていて、支給期間中に資格喪失となった場合については、そのまま受け続けられます。

◆任意継続被保険者の出産手当金の経過措置について

その①

平成19年4月1日の前日において、出産手当金の支給を受けていた方または受けるべき方である任意継続被保険者は、平成19年4月1日以降も出産手当金を受けることができるとし、その額は支給事由が生じた後に任意継続被保険者となった方は標準報酬日額の3分の2に相当する額とし、支給事由が生じたのが任意継続被保険者期間であった方については、標準報酬日額の6割に相当する額となります。(図1・図2参照)

図1. 支給事由が生じた後に任意継続被保険者となった方の支給額は標準報酬日額の3分の2相当額とする。

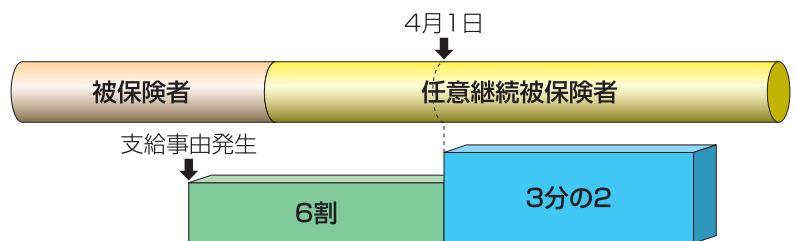
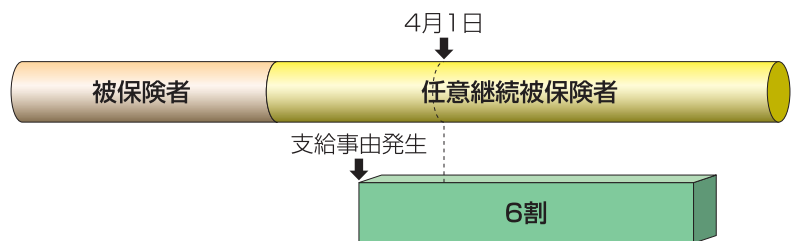
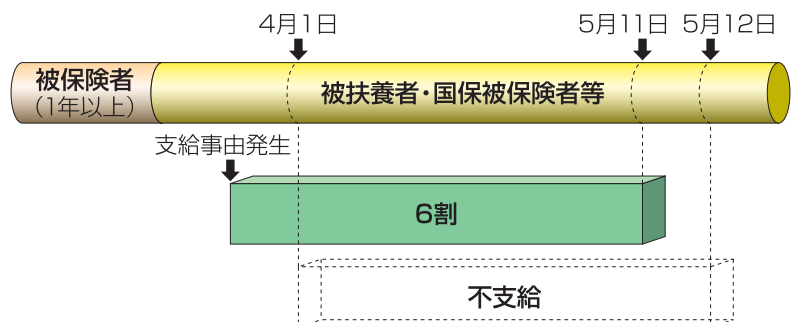


図2. 支給事由が生じた際に任意継続被保険者であった方の支給額は標準報酬日額の6割相当額とする。



その②

平成19年4月1日の前日において、改正前の健康保険法第106条の規定による資格喪失後6カ月以内に出産した方に対する出産手当金の支給を受けていた方については、19年4月以後も出産手当金を支給することとし、その額は標準報酬日額の6割に相当する額となります。
従いまして、5月11日に実出産した場合は産前の42日の初日が3月31日なので支給を受けられますが、5月12日に実出産した場合は42日の初日が4月1日となりますので、経過措置は該当しないため不支給となります。(出産予定日が5月11日以前であれば支給を受けられます。)



* 標準報酬日額とは……標準報酬月額を30で割り、10円単位で四捨五入した額。この1日当たりの報酬額から、出産手当金や傷病手当金が計算されます。

2 70歳未満の方の1カ月間にかかる入院時費用の窓口負担が自己負担限度額までとなりました。

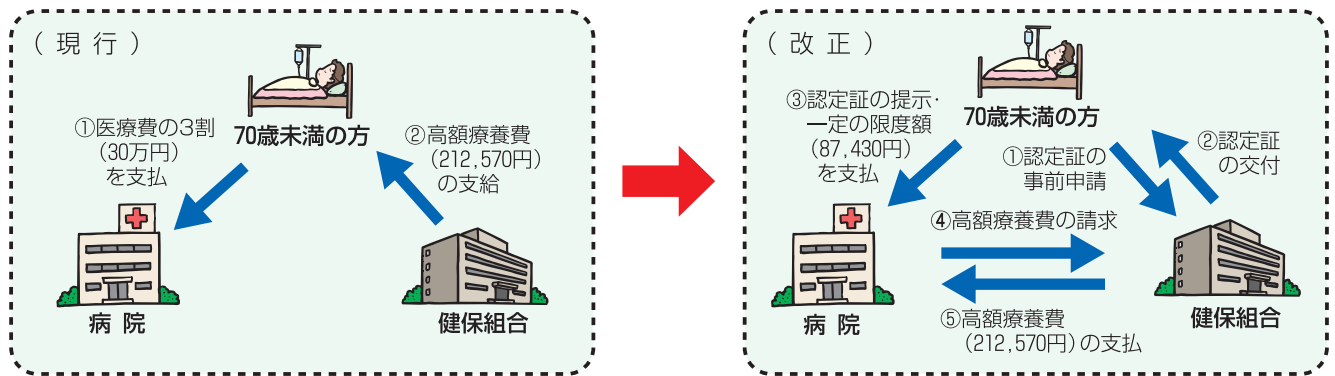
これまで、70歳未満の被保険者や被扶養者が入院したとき一ヶ月間にかかる入院費用は、いったん医療費の3割を窓口で支払い、後で自己負担限度額を超えた分が高額療養費として健保組合から払い戻しされていました。

平成19年4月からは、窓口での負担を軽減する観点から、これまでは70歳以上の人についてのみ現物給付されていましたが、70歳未満の人についても現物給付されます。

これにより、入院する場合は事前に健保組合に申請し、高額療養費自己負担限度額の適用認定証の交付を受けて、この認定証を窓口で提示することで、入院したときの医療費(同一医療機関での一人・一ヶ月の窓口負担)が、自己負担限度額までで済むことになりました。



(例) 70歳未満の方が入院したとき(医療費100万円・所得区分「一般」の場合)



3 標準報酬月額の上限と下限の範囲が拡大されました。

標準報酬月額
の上下限

(現行)
 下限 98,000円
 上限 980,000円



(改正)
 下限 58,000円
 上限 1,210,000円

健康保険料を算出する基礎となる標準報酬月額は、これまで下限98,000円、上限980,000円の39等級でしたが、保険料の負担割合を実態にあわせた公平な保険料にするために標準報酬月額の上限と下限の範囲がそれぞれ4等級拡大され、今回の改正で下限58,000円、上限1,210,000円の47等級に拡大されました。

●2007年4月からの
標準報酬月額



等級	標準報酬月額(円)	標準報酬(円)	※保険料(円)
1	58,000	63,000未満	1,873
2	68,000	63,000以上 73,000未満	2,196
3	78,000	73,000以上 83,000未満	2,519
4	88,000	83,000以上 93,000未満	2,842
※これまでの「1等級から39等級」が、「5等級から43等級」になります。			
44	1,030,000	1,005,000以上 1,055,000未満	33,269
45	1,090,000	1,055,000以上 1,115,000未満	35,207
46	1,150,000	1,115,000以上 1,175,000未満	37,145
47	1,210,000	1,175,000以上	39,083

*標準報酬月額とは……被保険者の毎月の給与等の報酬を1~47等級に区分したものをいいます。この等級の報酬月額に応じて保険料や保険給付等が決まります。

4 標準賞与額の上限が賞与1回あたり200万円から年間累計540万円に変わりました。



平成15年4月の法改正で総報酬制が導入され、健康保険料に賞与分が新たに追加され、賞与からも保険料が差し引かれています。

この賞与にかかる健康保険料の算出に使われる標準賞与額は、賞与支給額から1,000円未満を切り捨てた額のことです。これに保険料率をかけた額が賞与からの保険料となります。

これまで一回当たり200万円が上限となっていました。これが年度(4月から翌年3月)の累計で540万円が上限となりました。

* 賞与は年何回までが対象？

保険料を引かれるのは年3回までの賞与です。賞与にかかる保険料算定の対象になるのは、年3回まで支給される賞与です。年4回以上支給される賞与は、標準報酬月額に反映され、毎月支払う保険料に上乗せされます。

なお、平成20年度には以下のような改正が予定されています。

● 特定健康診査とそれに伴う特定保健指導が実施されます。

40歳から74歳のすべての被保険者や被扶養者に対して、メタボリックシンドロームに関する特定健康診査とそれに伴う特定保健指導を実施することが、健康保険組合など保険者に義務づけられます。

● 乳幼児に対する「2割負担」の対象拡大

これまで、3歳未満までの乳幼児については、医療費の自己負担割合が2割負担とされていましたが、この対象年齢が小学校入学前の子ども(6歳に達する日以後の最初の3月31日以前)までに拡大されます。

● 前期高齢者医療制度、後期高齢者医療制度の創設

65歳から74歳の方を対象とした「前期高齢者医療制度」、75歳以上の方を対象とした「後期高齢者医療制度」が創設されます。

前期高齢者については、従来の医療保険各制度に加入し、75歳になったら、被保険者および被扶養者の方は、それまで加入していた健康保険組合などの医療保険から離れ、独立した後期高齢者医療制度に加入し、それぞれが被保険者となります。

● 65歳から69歳の療養病床に入院する人の食費・居住費の自己負担が見直されます。

☆ただし、入院医療の必要性の高い状態(人工呼吸器、中心静脈栄養等を要する状態や脊椎損傷[四肢麻痺が見られる状態]、難病等)が継続する患者および回復期リハビリを受ける患者は、現行どおりの負担です。

現行	改正後
24,000円 (食費)	52,000円 (食費+居住費)

● 70歳から74歳までの一般所得者は、窓口での自己負担割合が1割から2割に引き上げられます。(特例退職被保険者制度の加入者を含む) また、自己負担限度額(一般区分)が引き上げられます。

	現行(2006年10月~)		改正後	
	世帯(入院を含む)自己負担限度額		世帯(入院を含む)自己負担限度額	
	外来(個人毎)		外来(個人毎)	
一般	12,000円	44,400円	24,600円	62,100円 【44,400円】*

*【 】内の金額は、多数該当(過去12カ月に3回以上高額療養費の支給を受け4回目以降の支給に該当)の場合

● 高額医療・高額介護合算制度が新設されます。

● 保険料率の上限が1000分の95から1000分の100に引き上げられます。

生活を見直してみませんか！

糖尿病について 理解を深めるために

こんにちは保健師です



家族健康指導グループ

保健師 大宮司 貴子

メタボリックシンドロームの予防・改善 第2弾

《増えている糖尿病》
日本では糖尿病の人が増加しており、厚生労働省の「平成14年度糖尿病実態調査」では、「糖尿病が強く疑われる人」が740万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が880万人で、合計すると1620万人です（表2）。糖尿病あるいはその予備群の人は、50代では男性の25%、女性の15%で、40代の男性8%、女性12%と比べると急に多くなります（表3）

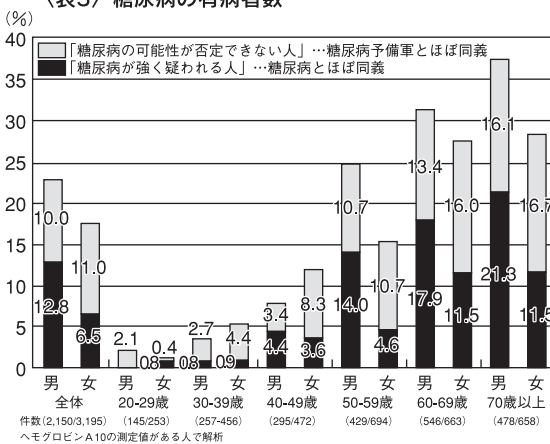
〈表1〉メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で①腹囲に加えて②～④のうち2つ以上当てはまる場合、「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

- ①腹 囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上
(へそまわり)
- ②脂 質 中性脂肪(TG)150mg/dl以上
かつ/または
HDLコレステロール(HDL-C)40mg/dl未満
- ③血糖値 空腹時血糖値：110mg/dl以上
- ④血 圧 収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上

今年度は、昨年度に引き続きメタボリックシンドロームの予防・改善をテーマに、4回シリーズで「糖尿病」「高脂血症」「食生活」「運動」に関する記事を予定しています。
今回は糖尿病に関する情報をお届けします。メタボリックシンドロームの判定基準の一つに糖尿病の病状である高血糖があります（表1）ので、糖尿病について理解を深めましょう。

〈表3〉糖尿病の有病者数



〈表2〉糖尿病有病者数

平成9、14年 厚生労働省糖尿病実態調査

糖尿病が強く疑われる人
(HbA1c6.1%以上または治療中)
平成9年 690万人 平成14年740万人

糖尿病の可能性が否定できない人
(HbA1c5.6%以上6.1%未満で治療中でない人)
平成9年 680万人 平成14年880万人

合計
平成9年 1370万人 平成14年1620万人

〈表4〉糖尿病とは血糖値が高くなる病気

《血糖値とは》血液中にブドウ糖がどのくらい含まれるかを示すもの
ブドウ糖：食べ物や飲み物が消化されてつくられたもの。からだを動かすエネルギー源となり、血液の流れに乗ってからだの細胞に運ばれて、筋肉や臓器で使われる。

《糖尿病になると》
インシュリン（血糖を下げる作用があるホルモン）が足りなくなったり、うまく細胞に作用しなくなり、ブドウ糖が細胞に運ばれなくなって、血液中が増える。そうすると全身の細胞（筋肉や内臓など）にエネルギーが足りなくなってしまう

〈表5〉糖尿病のタイプ

1型糖尿病	2型糖尿病 (日本人の糖尿病患者の95%)
遺伝、その他の原因でインスリンを合成できない	発症には体質、肥満、生活習慣(過食、多量飲酒、運動不足、脂肪のとりすぎなど)が影響

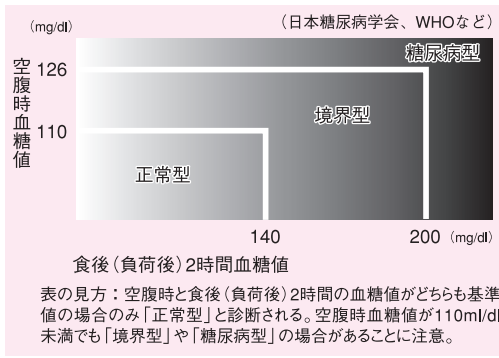
《糖尿病とは》
私たちのからだの細胞はブドウ糖をエネルギー源にしています。このブドウ糖が細胞内にうまく取り込まれず、血液中に多くたまっていく状態を高血糖といい、それが慢性的に続く状態を糖尿病といいます（表4）。糖尿病は主に2つのタイプに分けられ、日本人の大半は2型糖尿病です（表5）。

旭化成社員の場合、平成18年度の定期健診で糖尿病について「経過観察」あるいは「要治療」の判定を受けた人は、全社員の10%でした。

《糖尿病の診断》

血糖値が正常な「正常型」は、空腹時血糖値が110mg/dl未満かつ食後2時間血糖値が140mg/dl未満です。どちらか一方がこの値を超えていると、その程度によって「境界型」か「糖尿病型」と診断されます(表6)。境界型は糖尿病になる可能性の高い、いわゆる「糖尿病予備群」です。

〈表6〉 自分の数値を当てはめてみよう!
糖尿病の診断基準



《糖尿病の症状》

ほかの生活習慣病と同様、糖尿病の初期には、ほとんど自覚症状がありません。(図1)のような症状が現れたら糖尿病がかなり進んでいると考えられますので、早急に医師の診断を受けましょう。

〈図1〉 こんな病状があったら…

- ◎急に太った、急にやせた
- ◎多飲・多食が続いている
- ◎のどが渇く
- ◎尿の量がふえた
- ◎目がかすんだり視界の一部に見えないところがある。



《糖尿病と合併症》

糖尿病を放置すると全身の血管障害や神経障害を引き起こします(図2)。

☆全身の血管障害を引き起こす

◎細い血管に起こる合併症
細い血管が障害されて起こる合併症のうち、「網膜症、腎症、神経障害」は、糖尿病の「3大合併症」と呼ばれます。糖尿病が発症してから、糖尿病性神経障害は約3〜5年、糖尿病性網膜症は約5年、糖尿病性腎症は約10年ほどで出現するといわれています。

◎太い血管に起こる合併症

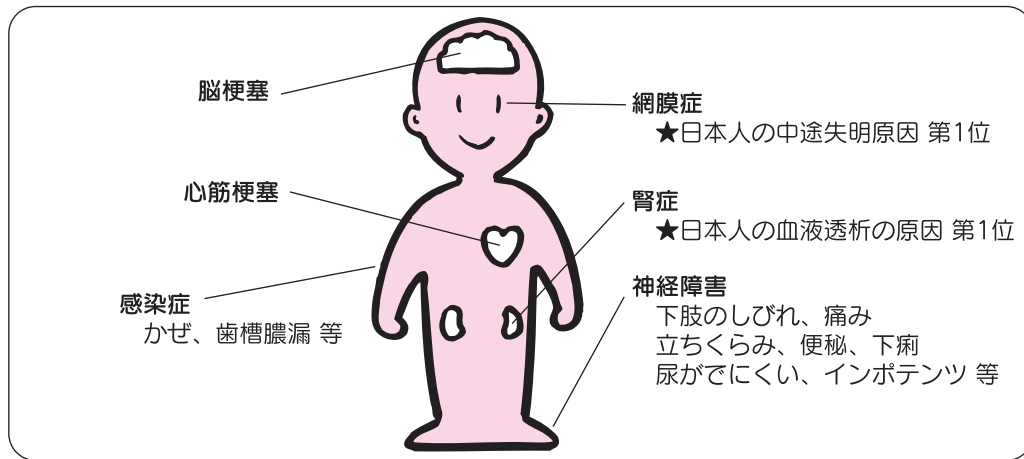
動脈硬化が進んで、心臓や脳の比較的太い血管が障害されると、「心筋梗塞や脳卒中」などの命

にかかわる合併症を引き起こすこともあります。

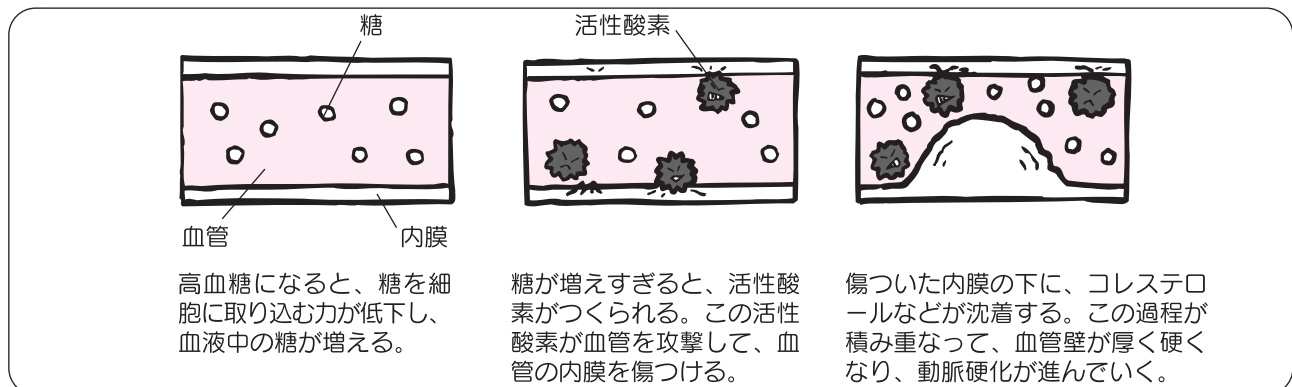
☆動脈硬化は境界型(予備群)のときから進行する

◎高血糖が動脈硬化を引き起こす仕組み(図3)。

〈図2〉 糖尿病が引き起こす合併症



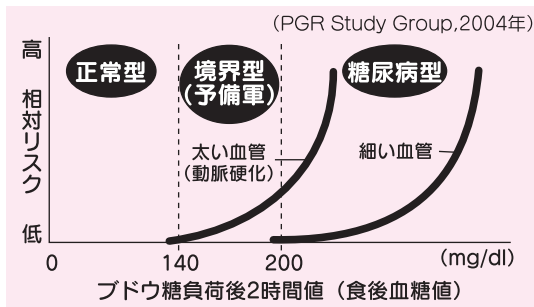
〈図3〉 動脈硬化が起こる仕組み



◎境界型のうちから対策が必要

神経障害や腎症などの細い血管に起こる合併症は、糖尿病発症後からリスクが高くなります。一方、心筋梗塞や脳卒中などの太い血管に起こる合併症は、境界型のうちからリスクが高まる

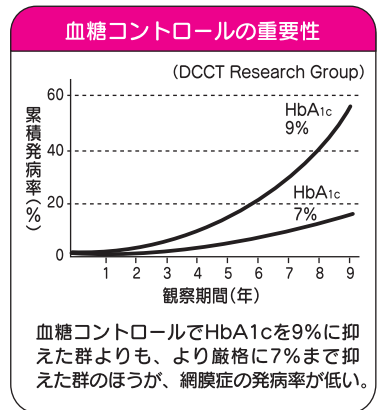
〈表7〉合併症発症のリスク



ブドウ糖負荷後2時間値と、合併症を発病するリスクの関係をグラフにした。細い血管に起こる合併症よりも、太い血管の動脈硬化のほうが、低い値からリスクが上昇し始める。

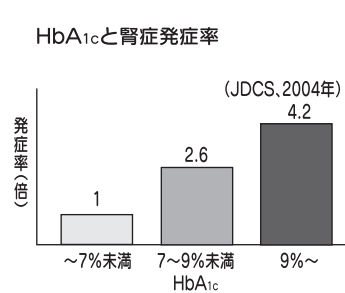
境界型のうちから積極的に対策をとることが重要です。逆に境界型のうちに生活習慣を改善することによって正常型に戻せる場合もあります。また、これまでの研究で、HbA1cの値が低い群の方が網膜症や腎症の発症率が低いことがわかっています(表8、表9)。

〈表8〉



血糖コントロールでHbA1cを9%に抑えた群よりも、より厳格に7%まで抑えた群のほうが、網膜症の発症率が低い。

〈表9〉



腎症を発症率をHbA1cで比べたもの。血糖コントロールの状態が悪いほど、腎症の発症リスクが高まるのがわかる。

《糖尿病の予防およびコントロールについて》

糖尿病の予防については(図4)

を参考にしてください。特に現代人に多い「夜更かし、寝不足、朝食抜きの夜型生活」ではなく、朝・昼・夜と決まったリズムの中で「よく寝て、よく食べて、よく動く」生活が糖尿病予防に重要といわれています。朝食を食べた場合と食べなかった場合の朝食後の血糖値の上がり方を比べてみても、朝食

〈図4〉

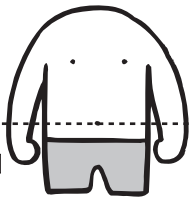
糖尿病を予防してエンジョイライフ

健康体重の維持

自分の適性体重を知り、それを維持しましょう。太り気味の人は、適性体重に近づけましょう。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適性体重(kg)}$$

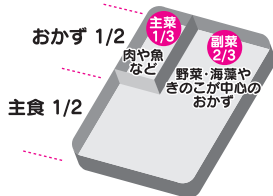
(例)身長160cmの場合
1.6m×1.6m×22=56.3kg



腹囲の測り方

家庭で簡単に内臓脂肪がたまっているかを調べる方法がおへその高さの腹囲です。おへその高さの腹囲が「男性85cm以上」「女性90cm以上」の場合の内臓脂肪型肥満と判断されます。

バランスのよい食事をお弁当でイメージすると



野菜、海藻をしっかりと食べる

副菜の野菜、海藻、きのこなどに含まれる食物繊維には、血糖の上昇を穏やかにする働きがあります。1食に少なくとも1皿、1日5皿を目標に食べましょう。



脂肪を控える

肉は脂身が少なく赤身が多いものにしましょう。ハム、ソーセージは脂肪が多いので控えましょう。肉にかたよらず、魚、大豆製品をとりましょう。揚げ物、炒め物などの調理油の使い方に注意しましょう。

お菓子や甘い飲み物を控える

間食の食べ過ぎは、カロリーの取りすぎにつながります。また、甘い飲み物に含まれる糖質は、吸収が速く、血糖値を急激に上げるので、できるだけ飲まないようにしましょう。



運動習慣をつけましょう

エネルギーを消費して肥満を防ぐだけでなく、全身の細胞のインスリン感受性を高めることにもつながります。日常生活の中でできるだけ体を動かす機会を増やし、1日30分以上は歩くようにしましょう。



こんなことも運動になる

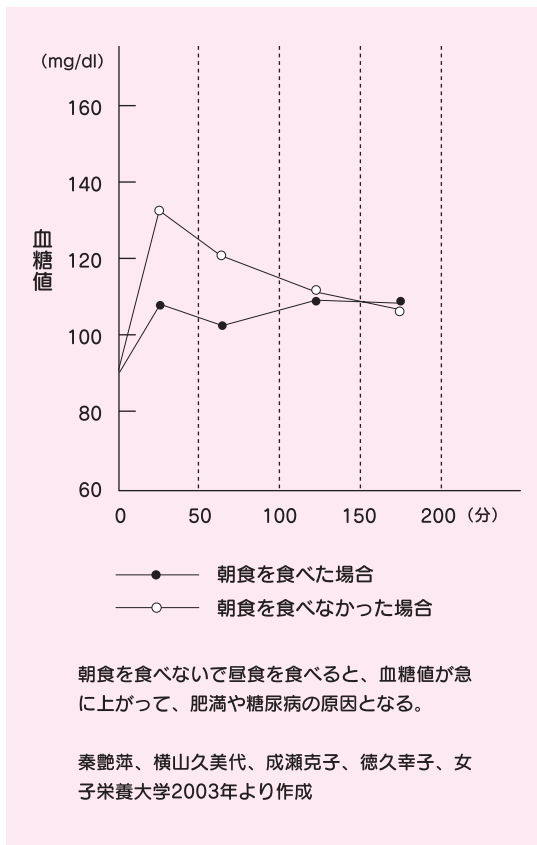
自転車に乗る。なるべく階段を利用する。掃除(モップ、掃除機)。庭の草むしりなど。

健診を受けましょう

糖尿病は、自覚症状がないまま進むので、1年に1回は必ず健診を受けましょう。糖尿病の疑いがあると判定されたら、すぐに医療機関で診断を受けましょう。



〈表10〉 昼食後の血糖値の変化
朝食を食べた場合と、食べなかった場合



を食べなかった場合は、昼食後の血糖値の上がり方が極端です(表10)。

また糖尿病と診断された場合、「好きな食べ物をがまんしなければならぬ」と憂うつな気分になったり、合併症に対する不安から悲観的になる人もいます。一方、血糖値をコントロールし、健康で長生きし、生き生きとした生活を送る人もいます。血糖コントロールのこつを「糖尿病と明るくつきあう方法」として紹介します(図5)。

以上、糖尿病などのメタボリック・クシンドロームの予防・改善で、あなたのQOL(人生の質)を更に高めてみてはいかがでしょうか。

(参考資料)

「糖尿病合併症から身を守る」田校 嶼子/NHK今日の健康2007.3

「家族いっしょに糖尿病対策」香川 靖雄/NHK今日の健康2006.11

「未然にSTOP糖尿病」有田禎二/Health&Life2006.11

「増えつつける糖尿病」監修：前川 聡/(社)日本家族計画協会

「糖尿病と明るくつきあう5つのポイント」石井均/暮らしと健康2000.1

「糖尿病と明るく負けずにつきあう」丸山太郎/暮らしと健康2005.4

〈図5〉 「糖尿病と明るく付き合うポイント」

完璧をめざさない！ 投げ出さないことで合格点をつけよう！

1. 糖尿病という現実を受け入れる

- ・通院し、定期的に主治医と話し合う
- ・治療の指示や生活改善目標を確認する



2. 生活改善目標は完璧をめざさないようにする

- ・まずは現実的な目標を自分で決定しめず。
- ・糖尿病の治療目標はHbA1cを6.5%未満に保つこと。これに徐々に近づける。(HbA1c：過去1~2ヶ月間の血糖コントロール状態をみる指標)



3. たまには息抜きするのが長続きのコツ

- ・たまには自分にご褒美をあげる。(例：好物のケーキを月に1度くらいゆっくり味わう)
- ・積極的にリラクゼーションを。(腹式呼吸、スポーツ、娯楽、趣味等)



4. 「糖尿病教室」や「患者会」に参加

病気についての理解が深まり、さまざまな悩みや知識を分かち合うことができる。



5. 「よりよく生きる」ための自己管理になるよう考える。

食事・運動療法は「健康長寿法」である。



就職
シーズン
お済み
ですか？

家族に異動があつたら
すみやかに手続きを!!

4月から5月にかけては、就職のシーズンです。就職により家族が勤務先での健康保険に加入した場合、ただちに旭化成健保の被扶養者抹消手続きをお願いします。

これまで、手続きが遅れた理由では「旭化成の保険証は、使わなかったから…」がもっとも多い答えでした。しかし、拠出金は被保険者とその家族数を計算基礎に算出されています。家族の抹消手続きが1ヶ月遅れると約3,530円、年間では42,400円もの大きな金額になります。また、手続きをしないままで旭化成の保険証が使われた場合には、医療費の健保組合負担(7割)は返却してもらうことになります。

認定手続

1. 子どもが生まれたとき
2. 離職したとき
3. 雇用保険が終了したとき



抹消手続

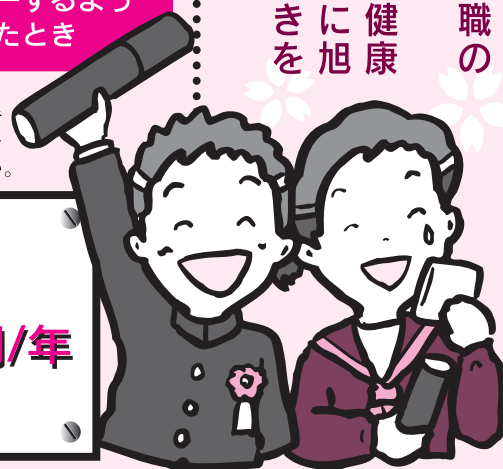
1. 家族が就職したとき
2. 収入が認定基準をオーバーするようになったとき

手続き：旭化成社内Webが利用できる人は「従業員手続き案内」より入力、その他の人はホームページより様式を出力して人事担当へ提出して下さい。

手続きが遅れると

42,400円/年

の拠出金が増加



ご協力をよろしく申し上げます。

クロスワードパズル・まちがい探し 当選者発表

クロスワードパズル正解は
メンタルヘルスでした。

まちがい探しの正解は、

- ①たばこの煙
 - ②女の子のヘアバンドの色
 - ③枯れ葉の向き
 - ④木の茂り
 - ⑤お父さんの靴の色
- でした。

たくさんの方々のご応募をいただきありがとうございました。正解者多数のため、抽選の結果、次の方々が当選されましたので、賞品をお送りいたします。

白老/白井弘之さん
境/木村元一さん
栃木/高橋政夫さん
豊橋/鈴木成和さん
東京/小林広行さん
東京/森本厚彦さん
東京/中野雄司さん
東京/吉田紗穂さん
東京/佐々木一信さん
神奈川/小瀧 敬さん

川崎(家族)/見留佐保里さん
穂積/佐藤澄子さん
穂積/鳥本香織さん
静岡OB/植田みつ子さん
大仁/鈴木 豊さん
名古屋/八木恵江さん
大阪/平井利明さん
水島/森 哲男さん
水島/馬庭高志さん
水島/渡辺 博さん

水島OB/永瀬重雄さん
延岡/吉海和仁さん
延岡/河野小松さん
延岡/田村善知さん
延岡/丹波 茂さん
延岡/大賀愛子さん
延岡/橋本邦義さん
延岡/岩田一夫さん
延岡/片岡仁志さん
延岡/日高寛子さん

第4期 ダイエット チャレンジャー 募集!!

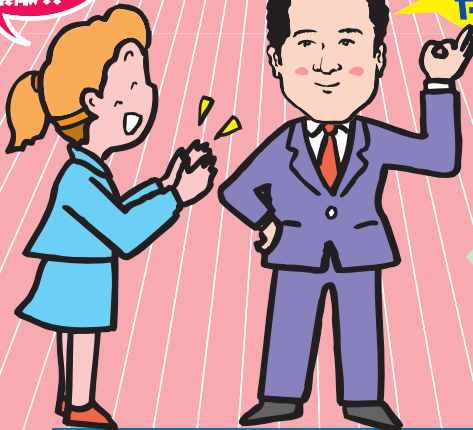
春から始める
ダイエットフェア!!
あなたもサイズダウン

「がまんしないダイエット」

自分に合った方法で「理想」を
目指しませんか？

今までのチャレンジャーの約8割は、この企画で減量に成功しています(計るだけダイエットなどを実践)。ダイエットしたいけれどやり方が分からない?! 一人では長続きしない! などと思っているあ・な・た応募してみませんか!!

スゴ〜イ!
素敵!!



僕は
これで12kg
やせました

第3期ダイエット
チャレンジャー **斉藤さんの成功ルール**
(建材研究所)

- ①遅い夕食を見直した
- ②体重を計測して記録する
- ③間食をしない
- ④ダイチャレメンバーに毎月報告をする

応募資格

- ◎被保険者で、約6ヶ月間のチャレンジが継続できる方
- ◎BMI > 25 *BMI=体重(kg)÷(身長m×身長m)
または、腹囲(おへそまわり)男性85cm以上、女性90cm以上の方
- ◎チャレンジの結果(データ)を「すこやかあさひ」で公表できることが条件となります。
尚、6ヶ月間継続終了できた方には、粗品を進呈します。

募集人員:5人(応募者多数の場合は厳正な審査の上選考させていただきます。)

申し込み方法:身長、体重、腹囲、応募動機を記載の上、Eメールにてお申し込みください。

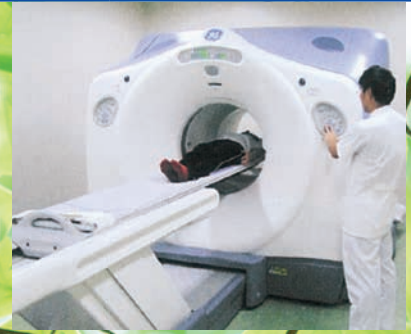
申し込み先及びお問い合わせ先

- ◎旭化成健康保険組合 家族健康指導グループ 代表 **0982-22-2940**
- ◎八木真由美 (E-mail:yagi.mg@om.asahi-kasei.co.jp TEL:0982-22-2956)
- ◎木村八重子 (E-mail:kimura.yh@om.asahi-kasei.co.jp TEL:0982-22-2941)

応募締め切り:5月8日(火)

●がんは早期に発見したい。早期のがん発見に威力。

PETがん検診 50,000円を補助します



がんの早期発見・早期治療は、身体への負担を少なくするだけでなく、経済的な負担も軽くします。当健保組合では昨年「PETがん検診」への補助を行っています。

■利用できる人及び利用健診機関と補助回数

- 被保険者とその扶養配偶者で、2年に一度補助します。
- 利用できる健診機関は、原則として当健保組合が契約している健診機関とします。

■申込方法

「PETがん検診」を希望する方は、事前に当健保組合へ申込書を提出してください。事前に当健保へ申込書を提出せずに受診した場合は補助できません。

(申請書は、健保組合のホームページより出力してください。)<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

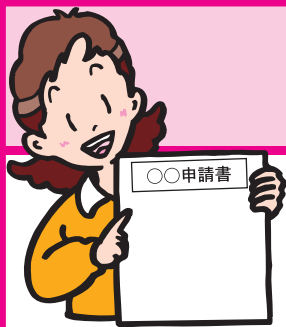
● ● ● 旭化成健康保険組合個人情報保護ポリシー ● ● ● (プライバシーポリシー)

平成17年4月1日から、個人情報保護法が全面施行されました。健康保険組合では、被保険者・被扶養者のみなさんの個人情報を扱っています。その個人情報は氏名や生年月日だけでなく、医療機関での受診記録などの医療情報が含まれており、特に厳正な扱いが求められています。もちろん、これまでも細心の注意をはらって取り扱ってきましたが、さらに漏洩防止に十分配慮して取り組んでいきます。



- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講ずることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、毀損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。ただし、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - ①法令の定めに基づく場合
 - ②人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - ③公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - ④国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当健康保険組合の業務を委託する場合には、より個人情報の保護に配慮したものに直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。
- 8 個人情報の取り扱い及び管理についてのお問い合わせは健康保険組合へお願いします。
(問い合わせ先) 電話 0982(22)2900 受付時間 8:00~16:45(土・日・祝祭日・年末年始を除く)

健康保険組合が保有する個人情報や利用目的等についてはホームページを参照して下さい。<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>



旭化成健保から 届出申請用紙について（お願い）

当健保へ届出申請をする場合の申請用紙について旧様式の申請書で提出しているケースが見受けられます。申請用紙は現行の様式で提出をよろしくお願い致します。

- ※「主婦健診料補助金申請書」の旧様式を保管され使用しているところは旧様式を使用しないでください。
- ※申請書の取り出しは、当健保の下記ホームページアドレスへアクセスしてください。

社内標準Web <http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>
 一般公開用Web http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/index.html

現行の申請用紙は当健保のホームページから取り出してください。



8月号表紙掲載写真募集！

当健保組合では、機関誌「すこやかあさひ」2007年8月号の表紙に掲載する写真を募集します。皆さんのご応募をお待ちしています。

PHOTO

1. 募集テーマ「癒し」

ご自身が癒される場所、もの等なんでも結構です。季節を表現して撮影したものなど歓迎します。

- 1) 応募作品には次の内容を明記したものを添付してください。

イ. 写真のテーマと本人のコメント

ロ. 撮影年月日

ハ. 氏名・被保険者番号・職場電話番号

2) 写真サイズ

Eサイズ～2Lサイズ程度 *デジカメによるメール可

e-mail: kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

注>他の応募に既に出されたものはご遠慮ください。

2. 応募資格

旭化成健康保険組合の被保険者、被扶養者

3. 申込先

旭化成健康保険組合事務局 保健事業担当 松田まで

〒882-0847 延岡市旭町2丁目1番地3

e-mail: kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

電話 0982-22-2908

4. 審査

当健保組合事務局にて行います。

5. 募集締切

平成19年7月23日(月) 当健保必着

6. 結果発表

表紙採用となった本人宛直接通知します。

- 採用された写真(1枚)を機関誌の表紙に掲載するほか、採用された方にはお礼を進呈いたします。

また、応募者の中から当健保独自の抽選で10名様に粗品を進呈します。

- 応募写真は返却いたしません。



8月号「お便りHealth箱」投稿募集!

「すこやかあさひ」では幅広いテーマでみなさんに登場してもらうため「投稿コーナー」を設けています。みなさんの投稿をお待ちしています。

LETTER

募集要項

①投稿資格

当健保の被保険者、被扶養者であること

②投稿内容

◇投稿者氏名・所属・連絡先(職場の電話番号)

◇募集投稿テーマ

下記投稿テーマのいずれか

- * 投稿のさい、下記テーマのいずれかを明記してください。

◇投稿文目安 150字程度(オーバーする場合調整します)

- * コメント等あれば自由に書いてください。

◇テーマに関する写真、投稿者ご自身の顔写真

- * ご自身の顔写真は最低でも上半身要

(お気に入りのものを送付してください)

- * 写真の裏に被保険者所属、氏名を記入ください。

③送付方法

「はがき」「封書」「電子メール」「郵送」「社内メール」いずれでも可

健保代表 e-mail: kenpo@om.asahi-kasei.co.jp

又は、当健保の一般公開用ホームページのTOP画面に

「お便りHealth箱&アンケート」専用BOXがあります。

ご利用可能な方はそちらをご利用ください。

<http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

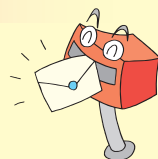
④採用について

月末締め切り後一週間以内に本人に連絡します。

- * 尚、今回8月号は7月20日(金)までに届いたものを掲載します。

- * 採用された方については、後日粗品を贈呈します。

〈問合せ〉旭化成健康保険組合 事務局 松田まで Tel 892-2908



投稿テーマ内容

- わたしの健康法 ●わが家のあったか食卓 ●わが町の温泉自慢
- 私のお気に入り/ただいま熱中
趣味・サークル活動・コレクション等、最近凝っていること
- わたしの体験記
医療・介護・育児・禁煙・闘病記(腰痛など)
- 活き活きおすすめ健康法
人に伝えたい自慢の健康法など
- わたし(わが家)の事件簿
身近に起きた驚きの事件や、つい笑える失敗談など
- わたし(わが家)のペット自慢
かわいいペットにまつわる楽しい話など
- ちょっと一言いわせてもらおう
健康に関して、日々思うこと、主張したいことなど
- タイムカプセル
子供時代や青春時代の写真、懐かしい風景写真にコメントを添えて
- 健康川柳
健康に関して、生活の中で感じたことなどを川柳に
- わたし(わが家)の旬の一品/秘伝・味自慢
家庭などにある「自慢の味」。(特別な料理でなくて可。)
●その味にまつわるエピソード
●作り方、全体写真、家族ぐるみの写真等
- わが町の人気シェフの料理店&おすすめレストラン
- わたし(わが家)の医療費節約作戦
- 仲良しアウトドア
趣味・サークル等PRを含めて紹介、その活動写真
- わたし(わが家)のストレス解消法
- わたしの好きな場所
海・山・川・湖・旅先など





家族健康指導グループ
管理栄養士
八木 真由美

黒豆かんてん

しょうがで体を温めて代謝をアップ

材料(4人分)

- 粉寒天.....小さじ1/2(1g)
- 砂糖.....大さじ3
- 水.....1.5カップ(300cc)
- レモン汁.....小さじ2
- しょうが汁.....大さじ1
- 黒豆の甘煮(市販品).....30g
- キウイ.....適量(飾り)
- イチゴ.....適量(飾り)

作り方

- 鍋に分量の水、粉寒天を入れて中火にかけ、混ぜながら寒天を煮溶かす。沸騰したら弱火にして砂糖を加えて混ぜる。
- 火を止めて黒豆、しょうが汁、レモン汁を加えなべ底を氷水にあてながら冷やして粗熱をとり、1人分ずつ器に入れて冷やし固める



1人分
エネルギー:
41Kcal
塩分:0g

かんたん・easy!体にもやさしい低エネルギーのおやつ



1人分
エネルギー:
65Kcal
塩分:0g

レモンヨーグルトババロア

肌をきれいにするビタミンC入り!

材料(6人分)

- プレーンヨーグルト.....250g(小1個)
- 卵.....1個
- 粉ゼラチン.....5g(1袋)
- レモン汁.....大さじ1/2
- レモン薄切り.....1枚

作り方

- 卵は卵白と卵黄に分ける。卵白は、ボウルに入れて砂糖を加え、ハンドミキサーまたは泡立て器で泡立て、固いメレンゲを作る。
- ゼラチンは、分量の水に振り入れてふやかし、湯せんにかけるか電子レンジ(600W)で約10秒加熱して溶かす。
- 別のボウルにヨーグルトと①の卵黄を合わせ、レモン汁、②を加えて混ぜる。
- ③に①のメレンゲを加えてゴムべらで混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べる時にレモンの輪切りを6等分にして飾る。

ヘルシーメモ 低エネルギーのおやつ

バターや生クリームなどを使うお菓子は、高エネルギーになりがちです。今回は、さわやかな酸味が持ち味のヨーグルトを牛乳や生クリームの代わりに使ってさっぱり軽い味わいにしています。また、食物繊維がたっぷりの寒天は、ほぼエネルギーがないので食べても太りにくい素材です。腸のぜん動を促して便秘解消などのパワーを発揮します。

発行所 宮崎県延岡市旭町二丁目番地三

旭化成健康保険組合
(09882)227-26000