

すやか あさひ

4月から特定健康診査
・特定保健指導が始まります!

4月からスタート!

後期高齢者医療制度

平成20年度予算

PETがん検診に補助

ダイエットチャレンジャー募集



2008.4

[No.190]

旭化成健康保険組合

平成20年4月から 特定健康診査・特定保健指導が 始まります！

日本人の生活習慣の変化等により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、それを原因とする死亡は、全体の約3分の1にもなると推測されています。

平成20年4月から始まる、生活習慣病予防のための新しい健診・保険指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

特定健康診査、特定保健指導のポイント



これまでの健診と、
どう変わるの？



これまでの健診は

これまでの健診は事業主や健保組合が行うもの、住民健診等市区町村が行うものなどさまざまでした。被保険者（本人）の健診は主に事業主が義務として行っており、被扶養者（家族）や任意継続者被保険者等につ

いては、健保組合または市区町村が健康増進、予防の観点から行ってきました。

平成20年4月からは

平成20年4月からは、特定健康診査及び特定保健指導の実施が健保組合に義務付けられ、40歳から74歳の方には健保組合が特定健康診査及び特定保健指導を実施することになりました。

これまで

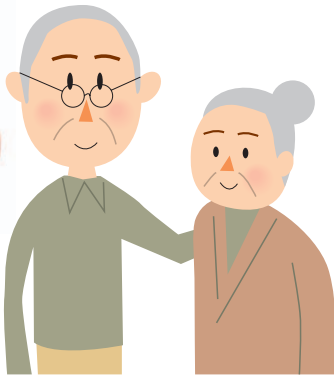
本人・事業主健診等
家族・健保組合の健診
市区町村の住民健診



平成20年4月からは

家族ともに健保組合が
特定健康診査の実施主体
となります。

平成20年4月から
特定健康診査・特定保健指導が始まります！



● 特定健康診査及び特定保健指導について………
40歳から74歳の被保険者の方

● 特定健診については、事業主の行う定期健診で代替します。

● 特定保健指導については、平成20年度は一部の地区で実施し、平成21年度以降実施地区を順次拡大していきます。

当旭化成健保では、どうなるの？

40歳から74歳の被扶養者の方

● 特定健診については、平成20年度は一部の地区で実施します。

● それ以外の方については、従来の主婦健診を見直した新しい「家族健診料補助制度※」を利用して、従来どおり受診してください。

※本誌6Pの「家族健診料補助制度のご案内」参照

● 従来、会社（あるいは健保）の提携健診機関があった地区は、別途今年度の受診方法についてご案内します。

● 特定保健指導については、平成20年度は一部の地区（延岡地区等）で実施し、平成21年度以降実施地区を順次拡大していきます。

● 健診の受診案内について……

健診の受診案内を本年4月中旬に行いますので、内容をご確認のうえ受診をしていただきますようお願いいたします。

● 被保険者（本人）の方全員に電子メールか紙メールでお知らせします。

● 対象となる被扶養者（家族）の方全員に自宅宛郵送します。また、社内標準Webの当健保ホームページに「家族健診料補助制度」を掲載していきますのでご覧ください。

尚、引き続き、すこやかあそびで特集を組む予定です。

● これからの受診案内等については、お見逃しのなきようご理解とご協力をよろしくお願いたします。



当旭化成健保の ホームページへの アクセス



<http://nasca1.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/shufhojo/frame.html>

特定健診とは、最近注目されている「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という概念を取り入れ、40歳から74歳のみならずが保
健指導の対象者となるかどうか判断するための健診です。

この健診の特徴は、内臓脂肪蓄積のレベルを計るために腹囲（おへ
その周り）を測定すること、脂質異常、高血圧、高血糖のリスクを判
定する健診項目となっていることです。（表1）特定健診項目参照

これらの結果によって、受診者を3つのグループに分け、リスクの
高いグループに特定保健指導（動機づけ支援・積極的支援）を行いま
す。（表2）特定保健指導対象者の選定方法「イメージ図」参照

健診の実施から情報提供までが特定健診ということになります。

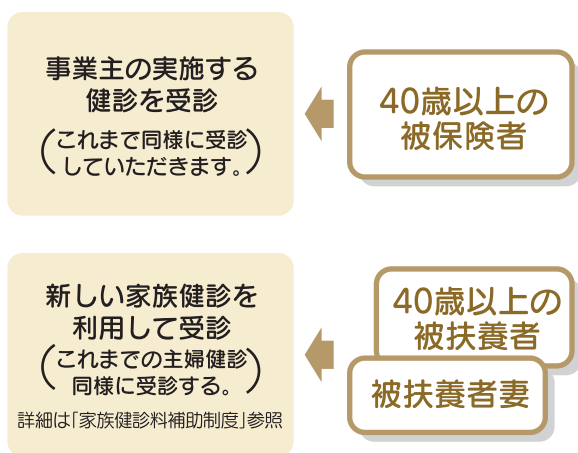
だれが特定健診を受けるの？

特定健診は、
実施年度にお
いて、40歳から
74歳となる医
療保険の加入者（毎年4月1
日現在で加入している者）が
対象です。



なお、当旭化成健保では、被
保険者（事業主健診の受診者）
は、事業主健診の項目に特定
健診の項目が含まれているこ
とから、（事業主健診の結果を
事業主や受診者等から受領で
きる場合）は、別途特定健診を
受ける必要はありません。

平成20年度の健診等の流れ



詳細は「家族健診料補助制度」参照

（表1）特定健診項目

基本的な項目（必須）

- 質問票（服薬暦、喫煙暦等）
- 身体的検査（身体診察）
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 検尿（尿糖、尿蛋白）
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
 - ・肝機能検査（GOT, GPT, r-GTP）

詳細な健診の項目

一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）

健診項目はどのようなのですか？
特定健診では、メタボリックシ
ンドローム（内臓脂肪症候群）
に着目した健診で、以下の項目
を実施します。



※家族健診の健診項目については「家族健診料補助制度」参照



みなさまが特定健診を受け、その結果をもとに自らの健康状態を把握し、食事・運動などの生活習慣改善のため、ご自身にあった行動目標を設定・実行できるよう医師、保健師、管理栄養士などの専門スタッフによる支援を行うことを特定保健指導といいます。

メタボリックシンドローム（内脂血症候群）と判定された場合、専門スタッフによる「**動機づけ支援**」あるいは「**積極的支援**」というサポートを行います。

ぜひ、ご自身の健康と生活習慣を見つめ直すきっかけにしてください。

特定保健指導とは？

(表2) 特定保健指導対象者の選定方法(イメージ図)

STEP1 腹囲とBMI(肥満指数)

タイプ① 腹 囲 男性で85cm以上、女性で90cm以上

タイプ② 腹 囲 男性で85cm未満、女性で90cm未満でもBMI※が25以上

※BMI=体重(kg)÷(身長m×身長m) ※服薬中(高血圧、糖尿病、脂質異常症)の人は特定保健指導の対象にはなりません。

タイプ①とタイプ②に該当しない方には、健診結果に合わせた**情報提供**をします。

STEP2 追加リスク項目

①血糖 空腹時血糖 100mg/dl以上、またはHbA1c5.2%以上

②脂質 中性脂肪 150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③血圧 収縮期血圧 130mmHg以上、または 拡張期血圧85mmHg以上

④質問票 喫煙歴あり(上記の①~③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

STEP3 STEP1、2をもとにグループ分け

特定保健指導対象者

情報提供レベル

タイプ①で、追加リスク項目数が0

タイプ②で、追加リスク項目数が0

動機づけ支援レベル

タイプ①で、追加リスク項目数が1

タイプ②で、追加リスク項目数が1または2

積極的支援レベル

タイプ①で、追加リスク項目数が2以上

タイプ②で、追加リスク項目数が3以上

情報提供

健診結果をもとに生活習慣の見直し、改善に必要な情報を提供します。

動機づけ支援

生活習慣を振り返り行動計画を立て、実行していただけるようサポートします。

初回 面接による支援(個別20分又は1グループ*180分以上)

6カ月後 電話・メールなどで健康状態・生活習慣の確認をします。

積極的支援

生活習慣を振り返り行動計画を立て実行に移し、その生活を継続していただくことを目指してサポートをします。

初回 面接による支援(個別20分又は1グループ*180分以上)

3カ月以上の継続的な支援*

6カ月後 電話・メールなどで健康状態・生活習慣の確認をします。

※1. 1グループは8名以下です。

※2. 面接・電話・メール・ファックス・手紙等を用いた支援

受けるのに費用はかかるの？

自己負担金額は、健診機関で異なります。

各健診機関窓口へ問い合わせご確認ください。

プライバシーが守られるか心配だけど、大丈夫？

プライバシーに関しては、個人情報保護法に従い、健診・保健指導の結果データを厳重に管理することが義務づけられており、漏えい被害にあった場合等は、法律で罰則が定められています。

また、実施医療機関は、委託元である当旭化成健保の個人情報保護規定を遵守し、受診者のプライバシー情報を守ることが求められており、同様に法律で罰則が定められています。

実施した健診・保健指導データは当健保組合で保管・管理することになります。

健診データなどの個人情報漏えいしないよう厳重な管理と十分なセキュリティの下、管理いたします。また、目的外の使用はしません。



主婦健診料補助制度が家族健診料補助制度に変わります！

従来の主婦健診を見直し、家族健診として新たにスタートします。

家族健診料補助制度のご案内

当健保組合では、これまで被扶養者妻の方を対象に「主婦健診料補助」を実施していましたが、平成20年4月から、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及び特定保健指導が義務づけされたことにより、「主婦健診料補助制度」を見直し、新たに「家族健診料補助制度」を実施することになりました。つきましては、制度の詳細についてご案内しますので、是非ご利用いただき、みなさまの健康管理にお役立てください。

家族健診料補助制度（以下家族健診と称す）の内容は以下のとおりです。

1. 補助対象健診項目と補助金支給額

対象となる家族が、地方自治体及び一般市中健診機関で実施する健康診断のうち、下記の健康診断を受けた場合に補助金を支給します。

- (1) 地方自治体によるがん検診の場合、各項目一律2000円とします。
- (2) 市中健診機関で受診した場合、12000円を上限に実費相当額を補助します。
- (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、受診したものとして補助します。

項目	地方自治体診査	市中健診機関	備考
1 一般健康診断	地方自治体での健診が廃止になりました。	実費相当額 但し、12,000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	-		

※1. 一般健康診断については、40歳以上の方で特定健診項目を含む健診を受けた場合も該当します。
 ※2. 基本健康診査（一般内科健診）は、特定健診が始まることにより、従来の地方自治体（市区町村）による健診は国民健康保険の加入者のみが対象者となりました。
 ※3. がん検診は、地方自治体により実施するところもありますので、各々の地方自治体へご確認ください。

（平成20年4月1日改定）



2. 補助金の支給要件

(1) 補助金支給の対象者

補助金支給の対象者となる家族は、当健保組合の被扶養者(家族)として、認定されている妻および40歳以上74歳までの家族の方です。

※年齢は、平成20年度の場合、平成21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。

3. 受診の方法と費用の支払

(1) 希望者は、地方自治体若しくは最寄の一般医療機関で受診して下さい。

(2) 健診費用は受診の際、全額窓口で支払って下さい。

注) 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。

(3) 受診した時、支払った費用の領収書は必ず受け取って下さい。

変更

地方自治体で受診した場合も領収書をもらい、申請書に添付してください。

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。

※給与支給明細書の表示は、手取加算
明細欄に「健保その他」と表示して
います。

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、領収書を添えて健保に提出して
下さい。

※補助金申請は、受診の都度4月から翌年3月
までに行ってください。

お知らせ

平成20年3月一杯で
高齢者訪問健康相談事業
を終了します！

すでに実施対象者の方へはご
連絡のとおり、特定健診、特定保
健指導が始まることや新たに高
齢者医療制度がスタートするこ
とにより高齢者訪問健康相談事
業は本年3月で終了しました。

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 大賀

tel.0982-22-2966

(社内専用 892-2966)



平成20年4月から、スタート！75歳以上の「後期高齢者医療制度」

今回、平成20年4月からの制度改正のうち後期高齢者医療制度のポイントについて解説します。

高齢者医療制度は、65歳から74歳までの前期高齢者と75歳以上の後期高齢者に区別されます。

前期高齢者はこれまでどおり各医療保険に加入しますが、給付については、各保険者間で財政調整が行われます。

後期高齢者は今まで加入していた各医療保険を脱退し、新たに都道府県単位の広域連合が運営する「後期高齢者医療制度」に加入します。これに伴い老人保健制度は廃止となります。

現行
0歳から74歳まで
各医療保険制度
75歳から
老人保健制度
(各医療保険制度)

平成20年4月から
0歳から64歳まで
各医療保険制度
65歳から74歳まで
前期高齢者医療制度
(各医療保険制度に加入)
75歳から
後期高齢者医療制度
(老人保健制度は廃止)



後期高齢者医療制度について

後期高齢者医療制度の対象となる人

75歳以上(一定の障害のある人は65歳の人、全員が対象です。これまで当健保組合の被扶養者で75歳以上の方は、この後期高齢者医療制度の**被保険者**となり、当健保組合の対象から外れます。

被保険者となるとき

後期高齢者医療制度の被保険者の資格を得たときからです。



- 75歳になったとき。
- (75歳の誕生日当日から) 75歳以上の人が広域連合の区域内である市区町村に転入してきたとき。

保険証

新しい保険証「後期高齢者医療被保険者証」(カード証若しくは紙の保険者証)が1人に1枚交付されます。

当健保組合の保険証並びに高齢者受給者証の回収にご協力ください！

75歳以上で当健保組合の加入被扶養者の方の保険証、高齢者受給者証を回収します。該当する方は当健保組合に返却してください。

保険料

保険料は対象者全員が納めます。これまで保険料負担のなかった被扶養者だった人も保険料を納めます。

保険料負担を公平にします！

高齢者の医療費を安定的に支えるために、現役世代と高齢者の方々が負担能力に応じて公平に負担することが必要です。新しい制度では、対象者の方々は、全員、負担能力に応じて公平に保険料を負担していただくこととなります。



保険料の納め方

原則として、年金から天引きされます。年額18万円以上の年金を受け取っている方は、年金から保険料が天引きされます。(特別徴収)

*ただし、介護保険料と合わせた保険料額が、年金額の2分の1を超える場合は、天引きの対象になりません。

それ以外の方は、市区町村に納めます。(普通徴収 □座振替銀行振込等)



後期高齢者医療制度について

滞納措置

特別な理由がなく保険料を滞納した場合、通常の保険証より有効期間の短い保険証(短期被保険者証)が発行されます。

また、1年以上保険料を滞納すると、保険証を返還してもらい、被保険者資格を証明する「資格証明書」が交付されます。

滞納措置

資格証明書は、被保険者の資格を証明するもので、この場合、お医者さんにかかるときは、医療費はいったん全額自己負担になります。

保険料の決まり方

保険料は被保険者全員が頭割りで負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となります。

後期高齢者医療保険制度の保険料

平成20年4月	平成20年10月	平成21年4月	平成22年4月
6ヶ月間	6ヶ月間	1年間	
保険料無し	1割負担	5割負担(予定)	10割負担(予定)

制度加入直前に被用者保険の被扶養者であった方の保険料についての特別対策

【軽減措置】

当初の制度改正では、被用者保険の被扶養者の方については、後期高齢者医療制度の被保険者となった日の属する月から2年間、被保険者均等割を5割軽減することとされています。

【特例措置】

軽減措置に加えて行うもので、平成20年4月から9月までの6ヶ月間は保険料が免除され、平成20年10月から平成21年3月までの6ヶ月間は、頭割保険料額(被保険者均等割)が9割軽減された額となります。

対象者 75歳以上の方(注1)で、後期高齢者医療制度の被保険者になる日の前日(平成20年3月31日または75歳の誕生日の前日)において被用者保険(注2)の被扶養者となっている方

(注1) 65~74歳で一定の障害認定を受けた方を含みます。

(注2) 政府管掌健康保険や、企業の健康保険、公務員の共済組合等、いわゆる「サラリーマン」の健康保険であり、国民健康保険は該当しません。

所得の低い人は、世帯の所得水準に応じて保険料の均等割額が軽減されます。

軽減割合	世帯の総所得金額等
7割軽減	【基礎控除額(33万円)】を超えない世帯
5割軽減	【基礎控除額(33万円)+24.5万円×世帯の人数(本人を除く)】を超えない世帯
2割軽減	【基礎控除額(33万円)+35万円×世帯の人数(本人を除く)】を超えない世帯

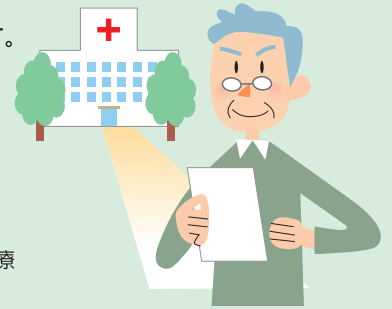
* 基礎控除額等の数字は、税制改正などで改正されることがあります。

● 広域連合内では、保険料は原則として均一です。

均等割額と所得割額は広域連合内で均一とされますので、保険料は原則として広域連合の区域内では均一となります。

但し、以下の場合は不均一な保険料設定ができる場合があります。

- ・ 離島、その他医療の確保が困難な地域
- ・ 一人当たりの老人医療費が、広域連合内の老人医療費の平均に対して一定割合以上低い市区町村



給付

給付内容はこれまでの老人保健と変わりません。

高齢者の方々にふさわしい医療を目指しています。

これまでの老人保健と変わらず、必要な医療を受けられます。

特に、複数の病気にかかったり、治療が長期にわたる場合、高齢者の暮らしに配慮した治療が行われるような仕組みを導入するとともに、在宅医療の充実や介護サービスとの連携強化など、高齢者の生活を支える医療を目指しています。

自己負担は、原則1割負担です。(現役並み所得者は3割負担)

患者負担

① 医療機関での窓口負担

医療機関の窓口では、現行の老人保健制度と同様、かかった費用の1割現役並み所得者の方は3割^{*1}を医療機関の窓口を支払っていただきます。

窓口負担は、月ごとの上限額が設けられています。また、入院の場合、同一の医療機関の窓口で支払っていただく負担額は月ごとの上限額までとなります。

* 3割負担となる現役並み所得者に該当するかどうかは、同一世帯の被保険者の所得と収入により判定します。

・ 課税所得145万円以上、かつ、収入が高齢者複数世帯5220万円以上、高齢者単身世帯3030万円以上



後期高齢者医療制度について

各種手続きや制度についての問い合わせ先

各都道府県の後期高齢者医療広域連合という新しい運営主体と市区町村とが連携して事務を行い、高齢者の方々のサービス向上に努めます。基本的な役割分担は以下のとおりです。

広域連合

保険料の決定、医療を受けたときの給付
都道府県単位ですべての市区町村が加入する広域連合が、後期高齢者医療制度を運営する保険者となります。

市区町村

各種届出の受付や被保険者証等の引渡し等の窓口業務、保険料の徴収
市区町村は後期高齢者医療制度の事務のうち、右記のような窓口業務を行います。

*詳しくは、各都道府県の広域連合又は、市区町村の窓口にお問い合わせください。

前期高齢者医療制度について

前期高齢者医療制度は対象者年齢の多い国民健康保険と健康保険組合など他の保険者間で財政調整をするしくみです。

② 高額医療・高額介護合算制が新たに設けられました。

医療保険と介護保険のサービスを両方利用して自己負担が重い方々の負担を軽減します。

同一世帯の被保険者において、医療保険の患者負担と介護保険の自己負担の両方が発生している場合に、これらを合わせた額について年額での上限額を設け、負担を軽減します。

	月ごとの負担の上限額		年ごとの負担の上限額
	外来(個人ごと)	自己負担限度額	高額医療・高額介護合算制度における自己負担限度額
① 現役並み所得者 (課税所得145万円以上)	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (44,400円)	67万円
② 一般	12,000円	44,400円	56万円
③ 市町村民税非課税 の世帯に属する方 (④以外の方)	8,000円	24,000円	31万円
④ ③のうち、 年金受給額 80万円以下等の方		15,000円	19万円

注：()内の金額は、多数該当(過去12ヶ月に3回以上高額療養費の支給を受け、4回目の支給に該当)の場合。

③ 入院時の食費・居住費について

医療機関に入院された方については、現行の老人保健制度と同様、

- 療養病床以外の場合は、食費に関する負担として、1食ごとに標準負担額
- 療養病床の場合は、食費及び居住費に関する負担として、食費については1食ごとに、居住費については1日ごとに、標準負担額を負担していただきます。

区分	食費・居住費の標準負担額
① 一般の方	食費 1食につき460円(注) 居住費 1日につき320円
② 市長村民税非課税の世帯に属する方等(③、④以外の方)	食費 1食につき210円(注) 居住費 1日につき320円
③ ②のうち、年金受給額80万円以下等の方(④以外の方)	食費 1食につき130円(注) 居住費 1日につき320円
④ ②のうち、老齢福祉年金を受給している方	食費 1食につき100円(注) 居住費 1日につき 0円

(注)管理栄養士又は栄養士により栄養管理が行われているかなどの一定の要件を満たす保険医療機関の場合。それ以外の場合は420円となります。

65〜74歳の方は、それまでの医療保険に加入したまま前期高齢者医療制度に加入します。
前期高齢者医療制度下における医療費窓口負担は、70歳未満の方は「医療費の3割」、70〜74歳の方は「医療費の2割(現役並み所得者は3割)となります。ただし、70〜74歳の方は今年の4月〜翌年3月までの1年間は、1割負担に据え置かれます。

■70歳から74歳の方の保険料

平成20年4月	平成21年4月
1割負担(本来は2割負担)	2割負担(予定)



任継者の納付書
特定保険料の金額表示
について

健康保険料(一般保険料・以下略)の表示が、「基本保険料」と「特定保険料」に分けて表示されます。

●特定保険料とは

健康保険の収入の大部分は、事業主と加入者が納めている健康保険料です。その支出は様々ですが、大別すると「健康保険組合の運営と加入者にかかる費用(＝基本保険料)」、「高齢者の医療を支えるための費用(＝特定保険料)」の2つに分けることができます。現行ではこの健康保険料が、どのような割合で上記の2つの費用に使われているのかが判りにくいため、新たな高齢者医療制度が創設されるのに伴い、健康保険料を「基本保険料」と「特定保険料」とに区分表示することになりました。

在宅介護補助制度 75歳以上は対象外です。

後期高齢者医療制度の対象者となる75歳以上(一定の障害のある人は65歳)の方は平成20年4月1日から対象外となります。

就職シーズンです
手続きはお済みですか？

家族に 移動があったら 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末梢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円もの拠出しなければなりません。また、手続きをしないまま旭化成の保険証を使われた場合には、医療費の健保組合負担(割)は返却してもらえないこととなります。



ご協力をよろしく願います。

手続きが遅れると
42,400円/年
の拠出金が増加

手続き: 給与サービスグループへ扶養家族異動申請の手続きをしてください。

申請方法: • Web事象申請システムが利用できる方は、Web事象申請システムを利用して手続きください。
• 上記以外の方は、紙用紙「扶養家族の異動申請書」を出力して手続きください。尚、申請書は給与サービスグループのホームページから取り出してください。

<http://nasca.asahi-kasei.co.jp/section/kinrou/akgr/system/library/library.htm>

- 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



クロスワードパズル・まちがい探し 当選者表

クロスワードパズル正解は
とくていけんしん
でした。

まちがい探しの正解は、
①書き初めの文字
②お餅の数
③お母さんの服
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す。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。

滋賀村井浩子さん	延岡新名廣子さん(家族)	守山岩下直美さん(家族)	延岡樋渡淳一さん	大仁杉本恵美佳さん	延岡逆瀬川貴さん	大仁大石和彦さん	延岡甲斐正次さん	富士片山敏晴さん	延岡飯干マリ子さん	富士鈴木早苗さん(家族)	大分荻本なら子さん	穂積福田広志さん	水島田辺稔さん	川崎佐藤義博さん	水島山口真末さん	東京野村奈々子さん(家族)	水島賀門達夫さん	東京高橋秀明さん	水島山中さやかさん	松戸山口洋子さん(家族)	水島土屋正美さん	埼玉新井浩さん	姫路井上理絵さん	茨城下川洋さん	大阪西田愉子さん	境徳弘健次さん	三重別所加糸子さん	白老久保進さん	滋賀上野紀子さん
----------	--------------	--------------	----------	-----------	----------	----------	----------	----------	-----------	--------------	-----------	----------	---------	----------	----------	---------------	----------	----------	-----------	--------------	----------	---------	----------	---------	----------	---------	-----------	---------	----------

健康保険

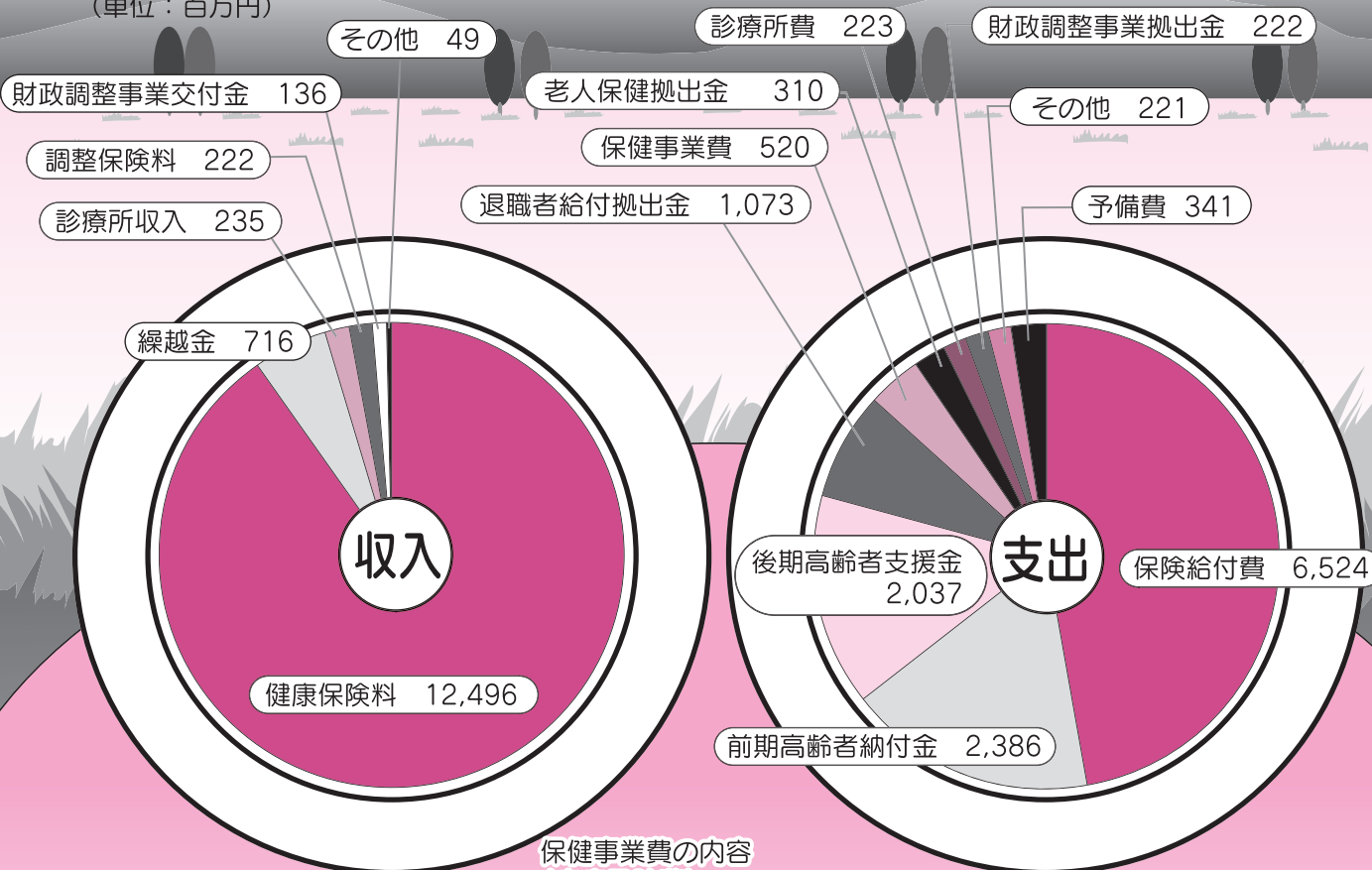
収入は平成14年度以来の赤字

新高齢者医療制度の負担により **大幅な拠出増!**

平成20年度の予算は、3月5日に開催された第224回組合会で審議・承認されました。20年度の総収入は、13,143百万円、総支出13,518百万円であり、単年度収支差引額は▲375百万円（経常収支差：▲495百万円）となる見込みです（平成14年度以来の赤字）。この赤字対応措置として、19年度の剰余金見込（716百万円）を20年度に繰越すことで対処していきます。

平成20年度予算の概要

（単位：百万円）



保健事業費の内容

- 〈疾病予防費〉
 - ・定期健康診断、家族健診等
 - ・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
 - ・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〉
 - ・在宅介護費用補助
- 〈保健室費〉
- 〈その他〉

経常収入合計 12,780百万円
 経常支出合計 13,276百万円
 経常収支差 ▲495百万円

●予算の基礎

被保険者数	24,941人
標準報酬月額	423,340円
保険料率	70.00/1000

●介護保険収入支出予算

収入	介護保険料	1,089百万円
	繰越金	136百万円
計		1,225百万円
支出	介護納付金	1,002百万円
	その他	223百万円
計		1,225百万円

※保険料率 9.00/1000 改訂なし

20年度予算の特徴点としては

■収入

保険料収入は、標報の大幅減（高標報者の退職、新規事業者の加入）があるものの、人員増及び賞与増により増収となる見込みです。

■支出

■保険給付費

保険給付費は、人員増及び給付費の単価増（20年4月より、乳幼児の3歳未満の窓口2割負担が7歳未満に

引き上げられたこと等が影響）等により給付増となる見込みです。（保険料に占める割合は52・2％）

■抛税金

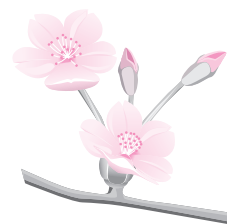
抛税金は、厚生労働省の指示係数に従い算出しましたが、20年度からスタートする「高齢者医療制度の負担」により大幅な抛増となりました。（保険料に占める割合は46・5％、保険給付費と合わせると98・7％）

■保健事業

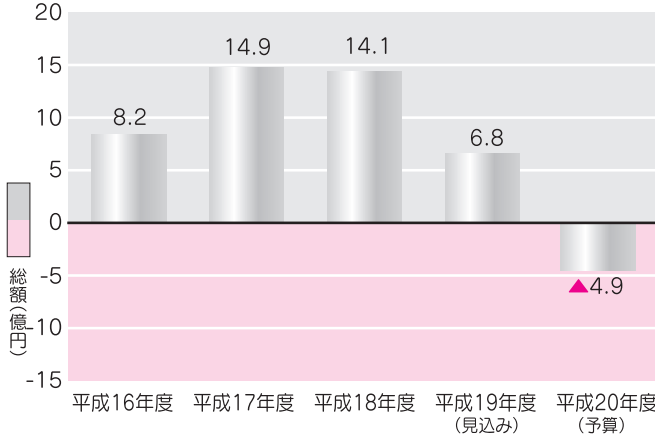
保健事業は、定期健康診断等は前年実績ベース（但し、人員増を考慮）を算出。尚、特定健診・保健指導の費用増加に伴い、その他の事業の見直し（経費削減）も図ることとしました。特定健診・保健指導については、体制づくり、事務・システム面の対応を早急に図っていきます。

■介護保険

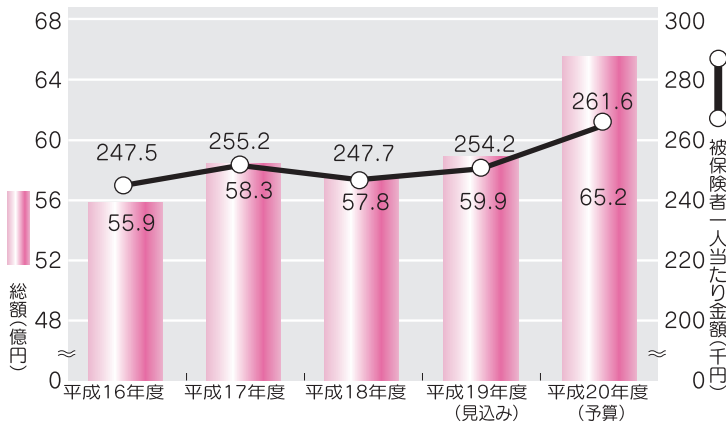
介護保険の平成20年度第2号被保険者の一人当たり納付額は、49,700円と通知がありました。（平成19年度は49,476円）保険料率は引き続き現行のまま9・0/1000で対応します。



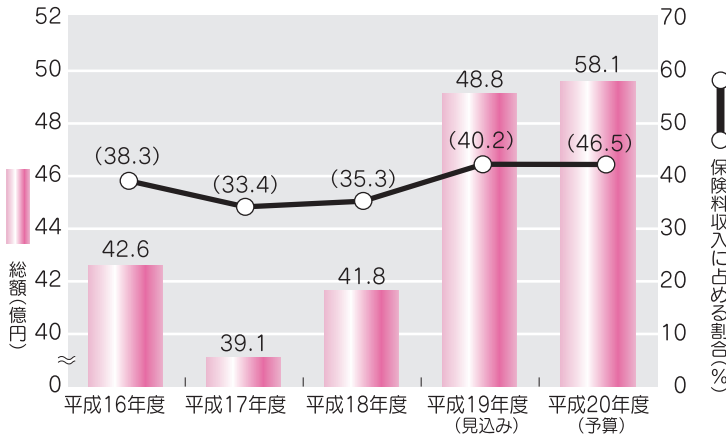
■経常収支差の推移(億円)



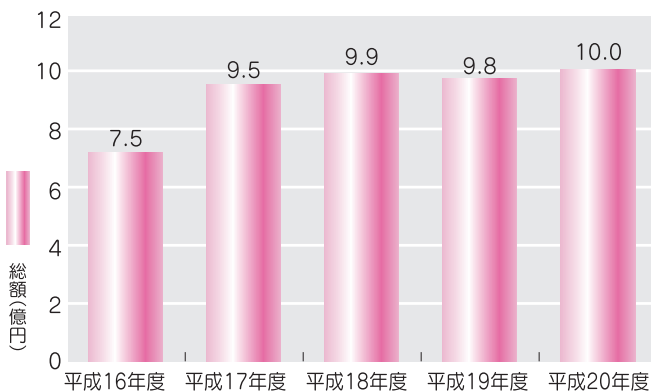
■保険給付費の推移



■抛税金の推移



■介護保険納付金の推移



お知らせ

健康管理室の
次に役立つ

ストレスプログラム

<http://stress-management.jp/asahi/bannerindex.html/>

ご活用ください!

皆さまの生活を少しでもポジティブなものにするために役立つ、ストレスについての知識、ストレス対策、予防方法などをお伝えるためにストレスプログラムを開設しました。

ストレスを自覚している方はもちろん、今はストレスを感じていないという方も、予防の意味も込めて是非ご覧ください。きっと役立つ情報があると思います。

ID : cocoro
PASS: asahi-kenpo

🏠 プログラム内容は次の通りです

ストレスの正しい知識編

基礎知識編

(60分)

ストレスの原因やその結果生じるストレス反応、ストレスのメカニズムなどストレスの基礎知識をお伝えます。

基礎編

(45分)

～環境と身体を整える～

環境や身体を整えることによってストレスに対処する方法をお伝えます。

実践編

(45分)

～心とコミュニケーションを整える～

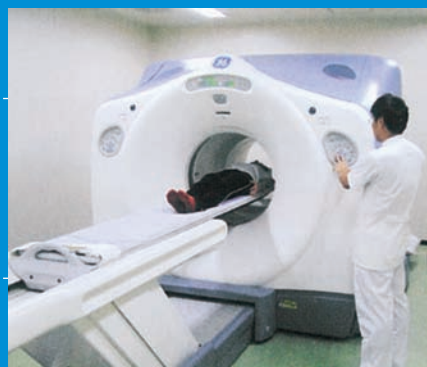
心やコミュニケーションを整えることによって、ストレスに対処する方法をお伝えます。困ったときにすぐ使えるストレスマネジメントシートがついていて、とても実践的です。

家族の不安 解消編

子育て問題・夫婦間の問題や家族のメンタル疾患についての対処法をお伝えます。

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。

■申込み方法

「PETがん健診」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。

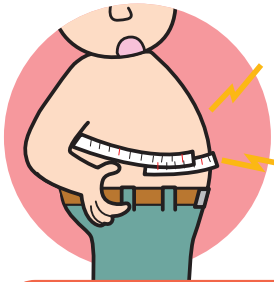
申込書は、健保組合の
ホームページより出力してください。

社内標準Web <http://nasca.asahi-kasei.co.jp/grcom/kenpo/akgretc/>
一般公開用Web http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/member/05_sinsei/page/J01.html/

第5期

ダイエット チャレンジャー

募集!



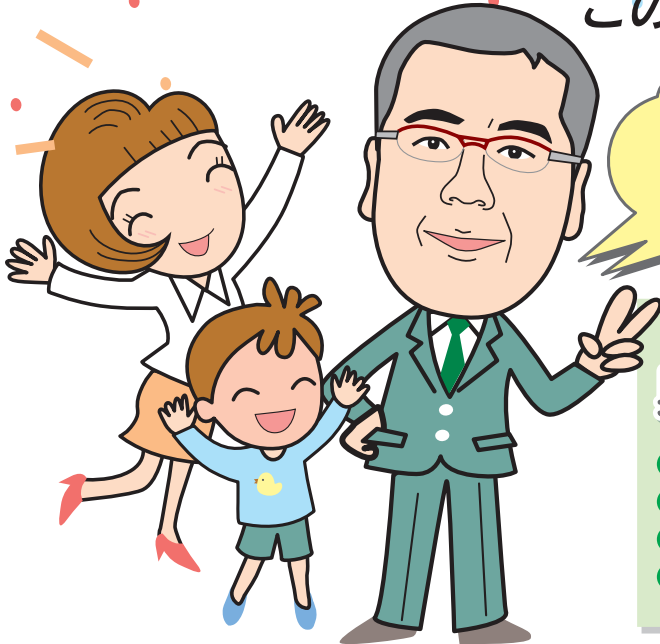
「自分が決めた小さな目標で」→スリムに変身してみませんか?

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!

計るだけダイエットを実践

今までのチャレンジャーの約9割は、
この企画で減量に成功しています。



僕はこれで
6.6kgやせました!

第4期ダイエットチャレンジャー

奥山さんの成功ルール!

- ① 摂取エネルギーと消費エネルギーを計算した
- ② 食事量を3回均等(約500kcal/食)にして減らした
- ③ 自転車通勤を続けた
- ④ 毎日2回体重を記録した

あなたの元気がますますアップするよう、管理栄養士と一緒にサポートいたします。

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以上 *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

※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

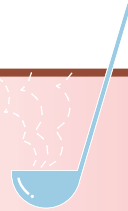
旭化成健康保険組合家族健康指導グループ(代表)TEL0982-22-2940

木村 八重子 TEL0982-22-2941 E-mail:kimura.yh@om.asahi-kasei.co.jp

藤田 佳代子 TEL0982-22-2945 E-mail:fujita.kn@om.asahi-kasei.co.jp

応募締め切り

5月9日(木)



春かつおのお寿司

わさび菜としょうがの風味がかつおとマッチ

1人分エネルギー:267kcal
塩分:3.9g(漬け汁込み)



■材料(8人分)

【すし飯】

米 …… 3合
昆布 …… 1枚(15cmぐらい)
酒 …… 大さじ2
水 …… 3カップ

【合わせ酢】

酢 …… 1/3カップ
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 大さじ1
かつお …… 1さく(300g)

【漬け汁】

酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ2
青じそ …… 6枚
新しょうが …… 1かけ
白ごま …… 大さじ2
小ねぎ …… 適量
わさび菜 …… 適量
(なければサラダ菜でも可)

作り方

- 1 米は、昆布と酒を入れて固めに炊いておき、炊きたてによく混ぜ合わせた合わせ酢を加えてすし飯を作り、冷ましておく。
- 2 かつおは、1cm幅のそぎ切りにする。青じそ、しょうがはせん切り、小ねぎは小口切り、わさび菜は食べやすくちぎっておく。
- 3 漬け汁にかつおを30分以上漬け込んでおく。
- 4 すし飯の上に漬けておいたかつおを盛り、しそ、新しょうが、わさび菜、ねぎをのせ白ごまをふり出来上がり。

アスパラガスとトマトのオーブン焼き

豆乳入りのヘルシーソースをかけて

1人分エネルギー:90kcal
塩分:0.1g



■材料(2人分)

トマト …… 1/2個(110g)
ベーコン …… 1/2枚
ピザ用チーズ …… 大さじ2
アスパラガス(太いもの) …… 4本
調整豆乳 …… 大さじ1
A マヨネーズ …… 大さじ1
トマトケチャップ …… 大さじ1

作り方

- 1 トマトはへたを取って2等分の輪切りにし、ベーコンは等分に切りトマトの上にベーコンをのせチーズを等分にのせる。
- 2 オーブン(オーブントースターでも可)で、
①とアスパラガスを焼き色がつくぐらい焼く。
- 3 ②を皿にもり、よく混ぜ合わせたAを、適量をかけて出来上がり

ヘルシーメモ 「アスパラガス」

旬は5月ごろ。肌を守るビタミンCやE、カロテンに富んでいます。またアミノ酸の一種であるアスパラギン酸は、疲労回復やスタミナ強化に役立ちます。選ぶ時は、色の濃さ、穂先のしまり、切り口のみずみずしいものをチェックして選びましょう!