

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

必ず内容をよく読んでください

特集

財政健全化に向けた 健保の取り組み

歯について考えよう！
メンタルヘルスを考えよう！



キャロッティの

ヘルシーレシピ

健保ホームページのキャロッティコーナーから
レシピ集をご覧になれます。

《もくじ》

- 1・2 健康保険組合・財政健全化への取り組み
- 3 歯について考えよう！本当に怖い！歯周病
- 4 メンタルヘルスを考えよう！冬季うつ病とは？
- 5 <年末年始の過ごし方>正月太りをしないための3つのポイント／お正月プチ情報
- 6 ヘルスサポートシステムの活用／健保からのお願い・お知らせ
- 7 ヘルシーレシピ／編集後記

VOL.

51

平成25年12月
発行

ご家庭へお持ち帰り下さい

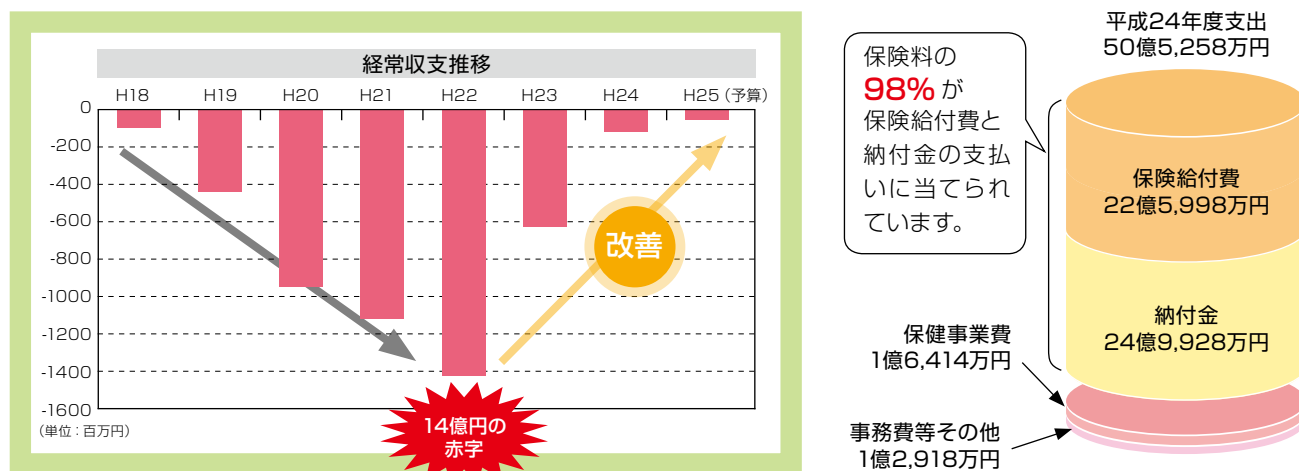
特集Ⅰ

財政健全化に向けた健保の取り組み ～社員と家族の皆さんの健康を高めるために～

日本では他国に類をみない高齢化社会を迎え、また医療の高度化により医療費は膨張の一途を辿っています。この増え続ける医療費の抑制に向けて、各企業で設立された健康保険組合の役割がますます重要になってきています。ワールド健康保険組合の今までとこれからの取り組みについて、一人でも多くの方に理解を深めて頂くとともに、健康に対する意識を高めて頂きたいと思っています。

1. 健康保険組合の現状

ワールド健康保険組合は事業所（会社）と社員の皆さんから報酬に合わせて折半で保険料を納めていただき、その収入から病気、けが、出産などのとき、必要な医療費や手当金を保険給付費として支払っています。また、高齢者医療費の支援として国に納付金を支払っており、平成24年度決算では、保険料収入の約98%を保険給付費と納付金が占めています。平成20年度に導入された高齢者医療制度で、納付金が大幅に増加したことにより健保財政が窮迫したため、やむなく保険料率の引き上げを行うとともに、付加給付の廃止、保健事業のスクラップ&ビルド等を行った結果、現状は下のグラフのように収支は大きく改善傾向にあります。

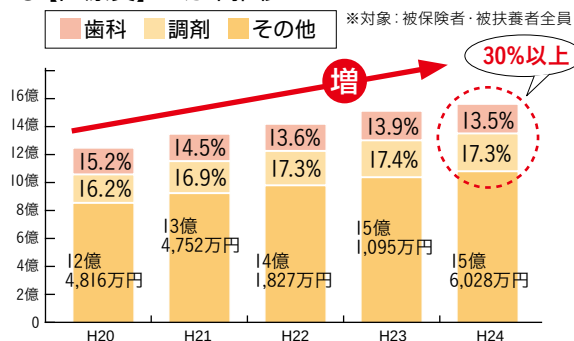


2. 増え続ける健康保険組合の支出

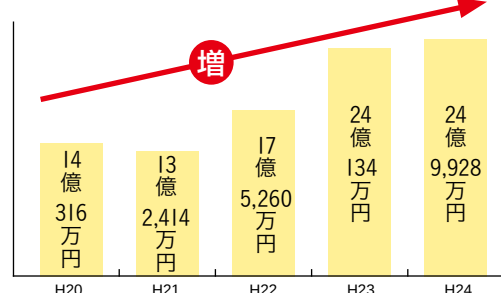
経常収支は改善しても、保険給付費は増加しており、特に医療費<グラフ①>で歯科と調剤とで30%以上を占めており、この改善も急務を要します。特に歯科はセルフケアでの予防が可能なことから、「健口（けんこう）ワールド」を推進しています。また、納付金<グラフ②>も増加し、平成20年度比1.8倍になっています。健康保険組合の事業を継続する（収支バランスを保つ）ためには、保険給付費と納付金（前期高齢者納付金）を抑えていく事がポイントになります。

- ◆保険給付費：病院にかかった時などの【医療費】<被保険者3割：健保7割負担（一部異なる場合あり）>と病気・ケガ・出産などの時給付される【傷病手当金・出産手当金など】があります。
- ◆納付金等：高齢者（65歳以上）の医療費を支えるために、健保が国に収める拠出金。この拠出金のため、多くの健保組合が赤字になっています。
- ◆保健事業費：健保組合が独自に行うガン検診や健康づくり事業（健口ワールド等）に使われています。

●【医療費】5ヵ年推移 <グラフ①>



●【納付金】等5ヵ年推移 <グラフ②>



3. 支出抑制のための取り組み

医療費対策

疾病予防による医療費削減

ガン検診事業

～受診勧奨と事後措置勧奨～

特定健診・特定保健指導

～保健指導と生活改善のサポート～

ハイリスク疾病管理

～生活習慣病重症化予防～

ジェネリック切替通知

～調剤費削減～



納付金対策

前期高齢者事業

～訪問・電話支援等～



健口（けんこう）ワールド

～歯の健康づくりへの

取り組み～



ウォーキングフェスタ

～運動習慣のきっかけづくり～

その他

扶養調査

～扶養認定者の確認の徹底～

傷病手当金の内容照会

～診療根拠等の確認～

柔道整復療養費の照会

～負傷原因等の確認～

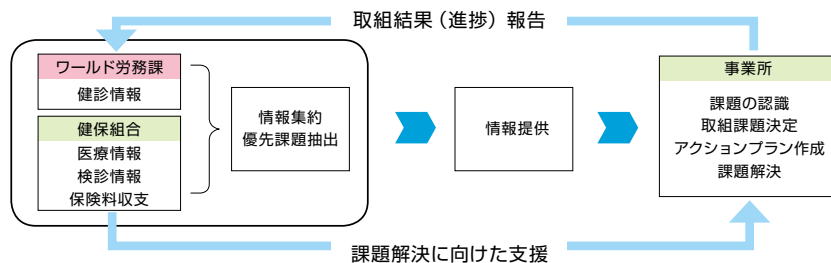


4. 支出抑制のためのワールドグループ全体での取り組み <今年度（平成25年）新規取り組み>

社員と家族の皆さんの健康は健康保険組合だけでなく、事業所（会社）の経営にも大きく寄与します。健康保険組合と事業所はいっそう連携を強化し、ワールドグループ全体で健康課題に取り組みます。健康保険組合とワールド労務課から事業所ごとに健康課題や情報提供を行い、各事業所では課題を認識いただき、課題解決のアクションプランを作成し、健康づくりに取り組んでいただいています。

◆事業所（会社）ごとに医療費の状況を分析し、課題を明確にするとともに、事業主と情報を共有化し、課題に応じた保健事業に取り組みます。

取り組み課題は (1) 安全衛生 (2) 歯の健康 (3) メタボ (4) ガン検診 (5) メンタルヘルス (6) 女性の健康 (7) 喫煙対策



5. 財政健全化に向けた更なる一手 <来年度（平成26年）新規>

支出抑制に向けて、より効果のある医療費分析の実施

日本再興戦略（平成 25 年 6 月 14 日閣議決定）や健康・医療戦略で掲げられた「国民の健康寿命が延伸する社会」をつくるため、国が推進する予防・健康管理の新しい取り組みのひとつとして、健康保険組合では、レセプト・健診情報等を活用したデータ分析に基づき、加入者の健康保持増進のための効果的な保健事業（データヘルス）を展開する取り組みが求められています。

健康保険組合は、平成 26 年度からこの事業計画として「**データヘルス計画**」を作成・公表し、事業をスタートしていきます。データヘルス計画の特徴として、**事業主との協働（コラボヘルス）**が挙げられており、ワールドグループ全体で健康の保持増進に取り組みます。



皆さん1人1人が健康意識を高めていただき、
健康でイキイキと働き続けることができるよう
健康保険組合は皆さんの健康をサポートします。



全身に悪影響を引き起こすことをご存知ですか?

歯周病は全身に影響を及ぼすと言われています。口の中は全身の中でも微生物、細菌などが最も多く存在している場所でもあり、特に歯肉は体の中でも非常に敏感な組織で、歯肉の健康が全身の健康につながっています。歯周病との関連を挙げられているものには呼吸器系疾患、心疾患、糖尿病や早産などがあります。

歯周病が誘発する気になる疾患

◆糖尿病◆

歯周病は糖尿病の合併症として捉えられています。糖尿病の人は炎症性の病気が起こりやすく、治り難いため、糖尿病でない人に比べて歯周病になるリスクが高くなります。また、歯周病の治療によって歯ぐきの炎症が改善すると、インスリンが働きやすい状態になって、血糖値が改善する可能性があるという報告があります。

◆心疾患◆

歯周病が重篤であればあるほど、細菌性心内膜炎、狭心症、心筋梗塞に繋がるリスクが高くなるとも言われています。歯周病によって歯ぐきで産生された炎症性物質が血流を介して心臓血管にも影響を及ぼすためと考えられています。



女性の方へ

◆早産・低出生体重児◆

妊娠中の女性は、つわりによって口腔清掃が不良になりやすいため、歯周病に罹りやすくなります。妊娠中の女性で歯周病の人は、そうでない人に比べて低出生体重児や早産する確率が高いことが報告されており、その原因として歯周病による炎症性物質がへその緒を通じて胎児に影響するためだと考えられています。



あなたは大丈夫?

歯周病セルフチェック

- ☐ 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨き時に血が出る
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 硬い物が噛みにくい
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 歯と歯の間にすきまができてきた
- ☐ 歯肉がときどき腫れる

◆判定◆

チェック
0

いくつチェックがつかしましたか?

あなたの歯と歯ぐきは、健康を保っているようです。今の状態をキープするよう、日々のセルフケアをしっかりしていきましょう。

チェック
1～3

歯周病や歯肉炎の可能性がかなり高いようです。まずはブラッシングで今の状態を改善しましょう。食べ物をよく噛まないことや、歯垢がつきやすい食べ物を多く摂っていることが考えられます。バランスのとれた食べ物を時間をかけてよく噛んで食べ、歯と歯肉を丁寧にブラッシングしましょう。

チェック
4～7

歯周病に間違いのない状態と考えられます。いまずぐ歯科医院を受診しましょう!

このまま放置し、悪化すると、歯肉からの自然出血、歯の自然脱落などが起こります。歯周病は、口の中の病気だけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、肺炎、早産、未熟児など、いろいろな病気を引き起こす可能性があります。日頃からの予防・改善が必要です。歯周病の予防は、丁寧なブラッシングや時間をかけて食事を摂ることなどが基本です。

重要

1年に1回、歯科健診を受けることが必要です。

セルフチェックがついた方は、生活習慣の改善で歯周病をシャットアウトしましょう!

✕ タバコを吸う

喫煙をするとタバコの煙に含まれる有害物質が、血管を収縮させ、歯肉の血流に障害が起こり歯周病リスクを高めます。



✕ よく噛まずに食べる

よく噛まずに食べると、唾液が十分に分泌されず、細菌が口の中に留まり繁殖しやすくなります。



✕ 疲労やストレスをためている

疲労やストレスがたまるとう免疫力が低下し、歯周病にかかりやすくなります。



✕ 間食が多い

口の中の細菌は糖分を栄養にして歯垢(プラーク)をつくります。甘いものに限らずだらだらと食べる生活は控えましょう。



メンタル
ヘルスを
考えよう!

過食・眠気・気分が沈む…

季節性感情障害(冬季うつ病)とは?

冬季 うつ病って?

主に、10月から12月にかけてうつ症状が現れ、春先の3月頃になると回復する「冬季うつ病」。
冬場の日照時間が短くなることで光の刺激が少なくなり、神経伝達物質のセロトニンが減って脳の活動が低下したり、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌に異常が起こり体内時計が狂うことで生じます。
季節性のもので、精神的に問題を抱えているわけではないので、一般のうつ病とはかなり状況が異なります。
ヨーロッパの緯度の高い国で多く、冬場の日照時間が少ないためポピュラーな病気とされ、
日本でも緯度の高い北海道や東北地方、曇りの多い日本海側地方で比較的多いといわれています。

冬季うつ病の特徴

眠気

- 睡眠時間が長くなって
いるにもかかわらず、
日中も眠気がある



過食

- 食事が炭水化物(ご飯、パン、
スナック菓子など)や甘いもの
(チョコレート、ジュース)など
に偏る
- 体重が増加



うつ気分

- なぜかむなしく、自己否定的になる
- 無気力感
- 人付き合いが億劫、外出が辛い
- 集中力の低下、やりなれた家事や
仕事が手につかない

冬季うつ病のセルフケア

～ 冬季うつ病が悪化して、室内に引きこもってしまう前に ～

光を浴びて体内時計をリセットする

- 毎日決まった時間に起きてカーテンを開けよう。
- 窓辺で朝食を食べたり、散歩など外気や光に触れることは
お勧めです。通勤時間も外気や光に触れる良い機会です。
- 朝食をきちんと摂り、脳に栄養(糖質)を与えよう。
- セロトニンやメラトニンの材料を適切に補給しよう。
 - ①セロトニンの材料は炭水化物(ご飯、パン、麺類など)
 - ②メラトニンの材料はトリプトファン(大豆製品、乳製品、卵、バナナなど)
- ビタミンB12(あさり、かき、レバーなど)は光の感受性を高める
効果があるといわれ、相乗効果が期待できます。



自然光が難しければ専用の照明器具も

- 高照度光療法: 5,000 ~ 10,000 ルクスの専用照明器具で
30分 ~ 1時間、人工的に光を浴び、体内時
計を正常に戻す。
- 光療法は午前中が効果的。睡眠ホルモンであるメラトニンは
覚醒後、14 ~ 16時間後に分泌されます。

朝 7 時に起きる ⇒ 23 時に眠くなる ⇒ 8 時間睡眠へ



文部科学省のサイト: 光の
治療的应用-光による生体
リズム調節 より

予防&対処

季節に応じて、工夫して、光を浴びよう!

食事制限不要!

正月太りをしないための 3つのポイント

年末年始は家族や友人と食事をする機会が増え、食の誘惑も増す時季です。
「美味しく食べたい、食事制限したくない!」でも、「太りたくない!」というあなたに必見!
正月太り回避の必ず守っていただきたい3つのポイントをお伝えします。
今日から実践し、先手を打ちましょう!

Point!

1 食べる順番

毎食 ①→②→③ の順で食べること!

はじめに

① 副菜 (野菜や海藻) や
汁物から食べる!
(20~30回よく噛んで!)

次に↓

② 主菜 (肉・お魚)

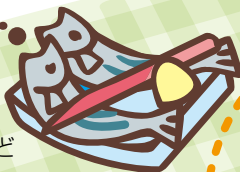
最後に↓

③ 主食 (ご飯・麺類)
の順。

主菜

肉料理や魚料理など
メインのおかず。
タンパク質をとる。

②



主食

ごはんやパン。

どうして?

野菜を最初に食べることで、血糖値の急上昇を抑えられます。インスリン (血糖を下げるホルモン) が全身の細胞に糖分を取り込んでくれ、エネルギー源として上手に利用されます。

副菜

小さいおかず。
野菜や豆類、海藻などを使った料理など、
ビタミン、ミネラルが
とれるもの。

①

汁物

みそ汁やお吸い物、
スープなど。

Point!

2 食べる時間

21時以降は食べた物が脂肪に変わる!
甘いもの、高カロリーな食事は、
15時までに食べること!



どうして?

1日の中で脂肪の蓄積を促す遺伝子
BMAL1(ビーマルワン)の量が変動しています。
多い時間帯: 22時~2時... 太りやすい
少ない時間帯: 6時~15時... 太りにくい

Point!

3 睡眠時間

6時間~7時間睡眠時間を取ることがポイント!
4時間未満は太りやすい傾向です!



どうして?

睡眠が短い人ほど、食欲を増進させる【グレリン】という物質が多く分泌され、食欲を抑える【レプチン】という物質の分泌が少なくなっています。睡眠不足が続くと食欲が高まり、結果として太りやすくなります。

お正月のプチ情報

おもち編 Q.ごはん一膳はおもち何個分?

A.

ごはん1膳
(軽く1杯: 250kcal)



= 丸餅 3個分
(1個: 約 80kcal)

= 切り餅 2個分
(1個: 約 120kcal)

意外と高カロリー!
お餅を食べる時は、個数を決めよう!

おせち編 Q.人気のおせち3種類。一人分の目安ってあるの?

A.

<一人分 目安>

・栗きんとん...茶巾入り2個まで (170kcal)
・黒豆 ...豆皿1杯まで (130kcal)
・だてまき ...2切れまで (80kcal)

おせち料理は砂糖や、甘みを引き出す
塩もたっぷり。食べ過ぎは要注意。



健康に自信がある方も

ヘルスサポートシステム活用で健康管理

ヘルスサポートシステムは24時間いつでも健康診断結果（過去～最新健診＜検診＞）を見ることができます。

スマートフォンからもチェックできます！

- 経年で健康診断の数値や判定、推移をグラフでチェック！
- オンライン診断では健康度を楽しく確認できます！

＜健康体力診断＞ お天気マークで健康度を評価し、健康づくりのアドバイスを得ることができます。

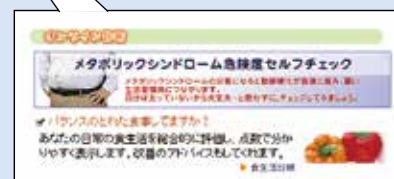
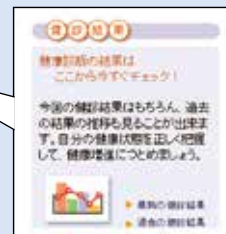
＜健康度予測＞ 健診時の生活習慣を評価して、改善のポイントをアドバイス。あなたの健康年齢と生活元気度もわかります。

【ご利用方法】

健保 HP の右記アイコンから初回ご登録が必要です。
この機会に是非ご利用ください。
<http://www.world-kenpo.com/hssys/hss.html>
※後日、初回ログイン用メールが届きます。



パスワードを忘れた方は健保へご連絡下さい。外線：078-302-8185 / 内線：711-4635



平成26年度健診に向けて、生活習慣改善のポイントを再確認しましょう！

健康保険組合からのお願い

●こんな場合は、健康保険組合へ連絡して下さい！●

交通事故などで保険証を使って治療を受けた場合、健康保険組合は損害賠償に先立って治療費の立替払いをしています。加害者への請求が発生することもありますので必ず、ご連絡下さい。



工作中的のケガ、または通勤途中のケガで病院にかかった時も健康保険組合へ連絡が必要です。



ご注意下さい

第三者行為の場合、健康保険組合に連絡・届出なく示談をされまると被保険者へ治療費を請求することもあります。必ず、連絡して下さい。

●この件についてのお問い合わせ・ご連絡は、
健康保険組合 TEL【外線】078-302-8185
【内線】711-4634

健康保険組合からののお知らせ

リゾナーレハケ岳 契約終了のお知らせ

皆さまにご利用いただいていたリゾートホテルの「リゾナーレハケ岳」との契約を平成26年2月で終了いたします。

よく噛んで健康な歯を作しましょう！

キャロッティの

ヘルシーレシピ
Carrotty's Healthy Recipe

～食物繊維の効果～

食物繊維の豊富な食品にはブラッシング効果があります。よく噛むことで歯の表面とこすれあって汚れが取り除かれます。また、繊維の豊富な食材はしっかり噛まないと飲み込めないため噛む回数が増え唾液の分泌が促されるので歯の健康を守るのにとても効果的です。

食物繊維の
ブラッシング
効果！



※ホームページの
レシピ集もぜひご覧ください。

食物繊維の豊富な食品

きのこ類

しいたけ・
しめじ・
えのきたけ



海藻類

わかめ・ひじき



豆 類

おから・納豆・
大豆



野 菜

ごぼう・
れんこん・人参・
ブロッコリー・
ほうれん草



五 目 煮

ポイント

根菜を厚めに切って
よく噛んで食べましょう！
乱切りや大きめに切る
ことをお勧めします！



栄養価	【1人分】
エネルギー	153kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	2.8g
炭水化物	25.2g
食物繊維	6.5g

材 料 【2人分】

大豆（水煮） …… 80g
ごぼう …… 1/4本
れんこん …… 1/4節
人参 …… 1/4本
いんげん …… 5本

A しょうゆ…大さじ1・1/2
みりん ……大さじ1・1/2
だし ……カップ1・1/8



作り方

- ① 人参は皮をむき1cm角に、いんげんは3cm長さに切ります。れんこんは皮をむき5mm厚さのいちちょう切りにして酢水にさらし、ごぼうは皮をこそげて斜め切りにして水にさらしてアクを抜きます。
- ② 鍋にごぼう・れんこん・人参・汁気をきった大豆を入れてAを注ぎ火にかけます。煮立ったら火を弱め、落しふたをして、時々混ぜながら10分程度煮ていんげんを加えます。
- ③ 煮えたら器に盛り出来上がりです。

小松菜の昆布和え

ポイント

茹ですぎ注意！
サッと茹でて
歯ごたえを
残しましょう！



材 料 【2人分】

小松菜 …… 1/2束
塩昆布 …… 6g
人参 …… 1/4本
生姜 …… 7g
えのきたけ …… 1/2袋
昆布茶 …… 適宜

栄養価	【1人分】
エネルギー	36kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	0.3g
炭水化物	9.4g
食物繊維	4.6g



作り方

- ① 小松菜は熱湯で色よく茹で水気をよく絞り、根元を落として3cm長さに切ります。
- ② 人参は短冊切りに、えのきたけは根元を落とし長さを半分に切り熱湯でサッと茹でて水分を拭き取ります。
- ③ ボールに①と②を入れ、千切りにした生姜と塩昆布、昆布茶を加えて混ぜあわせ、味を整えて器に盛り付け出来上がりです。

編集後記

年末年始は何かと食べたり、飲んだりする機会が増えるこの時期。ついつい食べ過ぎ、飲み過ぎで後悔することになりませんか？暴飲暴食で後悔しないために外食の予定がある日の朝と昼の食事量を調整してみてもいいでしょうか。全く食べないというのではなく、量や内容に気をつけるのもひとつの方法です。また、お酒を飲む内に「まあ、いいかあ」となってしまうがちなので、小皿に取り分けてムダな食べ過ぎを防ぎましょう。この時期、生活習慣が乱れないように気を付け過ぎるということはありません。(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸
Kobe

外線 078-302-8185

内線 711-4635

FAX 078-302-9472



▲ ワールド健保ホームページ