

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

必ず内容をよく読んでください



平成26年度 予算決定

健口(けんこう)&健歩(けんぽ)案内
平成26年度健診(検診)案内



キャロTTYの

ヘルシーレシピ

健保ホームページのキャロTTYコーナーから
レシピ集をご覧になれます。

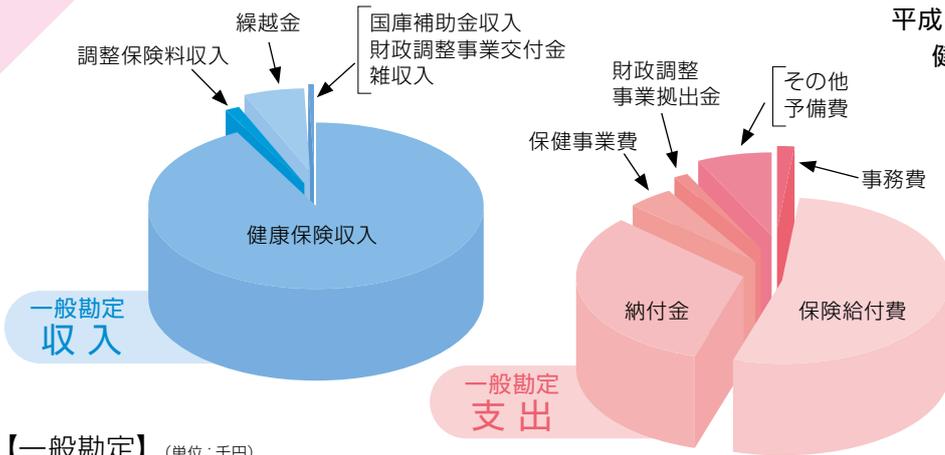
《もくじ》

- 1 平成26年度予算決定
- 2 健口(けんこう)&健歩(けんぽ)案内
- 3-4 平成26年度健診(検診)案内
- 5 健康保険法が一部改正されます
- 6 健保からの報告・お願い・お知らせ
- 7 ヘルシーレシピ/編集後記

VOL.
52
平成26年3月
発行

ご家庭へお持ち帰り下さい

平成26年度予算が決まりました！



平成26年2月10日開催の第78回ワールド健康保険組合組合会において、平成26年度収入支出予算が可決されました。健康保険料率は9.5%、介護保険料率は1.43%で平成25年度と変更はありません。

平成26年度納付金は昨年より約3億円減となり、健保財政健全化の取り組みの効果が如実に現れてきています。しかし、保険給付費は、昨年と比較し、約5,000万円増の予算になっており、健康づくりをまだまだ強化していく必要があります。

【一般勘定】 (単位：千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
健康保険収入	4,596,641	事務費	86,359
調整保険料収入	63,745	保険給付費	2,636,375
繰越金	300,000	納付金	1,610,111
繰入金	0	保健事業費	223,864
国庫補助金収入	1,004	財政調整事業拠出金	63,745
財政調整事業交付金	10,000	その他	8,582
雑収入	3,961	予備費	346,315
計	4,975,351	計	4,975,351

【介護勘定】

(単位：千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	261,157	介護納付金	263,066
繰越金	12,093	還付金	500
雑収入	1	積立金	9,685
計	273,251	計	273,251

公示

平成26年度平均標準報酬月額が240千円(前年度と同様)
任意継続被保険者の保険料上限は22,800円/月(介護保険は別途)

健康保険・介護保険ともに平成26年4月給与引落とし分より実施します。＜任意継続被保険者の方は、平成26年4月分保険料より＞

財政健全化に向けた取り組み ～健康保険組合と事業所の連携強化～

健保財政健全化の一環として、平成25年度からワールドグループ全体で健康課題に取り組んでいます。

3月5日、ワールド南青山ビルに全ての事業所から人事責任者(代表者)と担当者が集まり、中央安全衛生委員会(兼健康管理事業推進委員会)が開催され、1年間の取組結果についての報告と共有がありました。

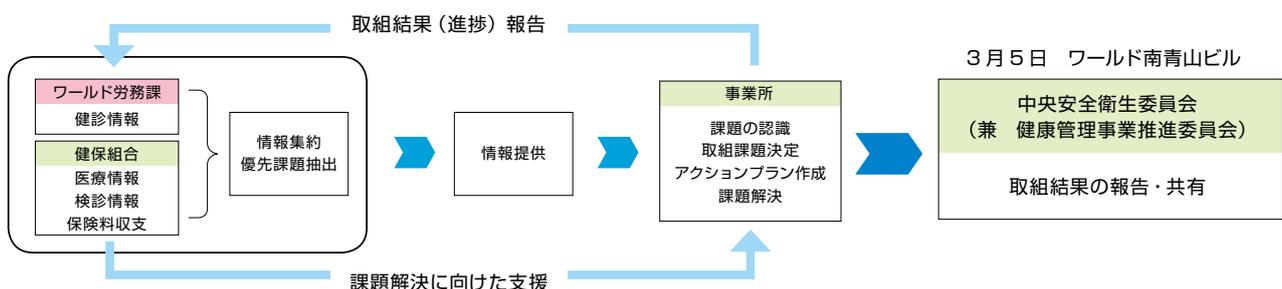
全事業所で優先度“高”の課題(計44課題)について取り組みがなされ、20課題について目標が達成されました(達成率45%)。取組初年度ということもあり、事業所間で目標設定や評価にバラツキがありましたが、来年度以降も着実にブラッシュアップして、元気なワールドグループを目指します。

優先度	課題数	課題取組数	実施済・目標達成
高	44	44	20
中	56	37	11
低	40	9	2
計	140	90	33

優先度【高】の取組課題は、

- ◆女性の健康管理
- ◆ガン検診
- ◆健康診断(メタボリックシンドローム)
- ◆歯の健康

などが課題として取り上げられており、各種啓発、受診率アップ、運動習慣促進など事業所毎に取り組まれています。



特別
企画

World Health 健康増進プログラム

けんこう けんぽ 健心健歩 チャレンジ

ワールド健康保険組合は“歯の健康づくり”《健口(けんこう)チャレンジ》と、ウォーキングによる“運動習慣”のきっかけづくり《健歩(けんぽ)チャレンジ》を被保険者の皆さまに取り組んでいただけるよう、World Health 健康増進プログラム『健口(けんこう)&健歩(けんぽ)チャレンジ』を5月に行います。

今回は【特別企画】として、《健口(けんこう)チャレンジ》の目標を全て達成された方全員に図書カードを用意しました。



▶ 何故、歯の健康が大切？

むし歯や歯周病は全身に悪影響を引き起こします。歯周病は口の中の病気のひとつではありますが、歯周病菌は腫れた歯肉から容易に血管内に侵入し、全身に回ります。

◆全身疾患（呼吸器系疾患、心疾患、糖尿病や早産等）と歯周病の関連性が近年の研究により指摘されています。

◆歯周病の発症と進行には、最大のリスク要因である『歯周病菌』以外に、体質などの『遺伝要因』と喫煙、ストレス、不規則な生活習慣などの『環境要因』が関わっています。

正しいセルフケアで、歯の健康づくりを行い歯周病だけでなく様々な病気のリスクを軽減することは可能です。



▶ ウォーキングは若さを保つ！

ウォーキングは適度な強度で長く続けられる有酸素運動なので、生活習慣病予防に様々な効果をもたらします。

美容によい

歩くことは腸の刺激になるので、お通じが良くなり、それに伴いウエストのサイズダウンや美肌効果も期待できます。

いつまでも若く

歩くことにより動脈硬化予防に繋がります。血流が良くなり新陳代謝が活発になることにより筋肉が若々しさを保つだけでなく、脳に刺激を与え、脳の活性化に役立ちます。

心によい

ウォーキングは自律神経のバランスを整え、正常化することができます。また、景色を見ながら歩くことが効果を増します。



職場の皆さんで誘い合ってお申し込み下さい！

申込期間：平成 26 年 4 月 1 日(火)～4 月 25 日(金)

実施期間：平成 26 年 5 月 1 日(木)～5 月 31 日(土)

申込方法など詳細は、本誌に挟み込みのリーフレットをご覧ください！

健保ホームページよりWEBでの申し込みもできます。<http://www.world-kenpo.com/>

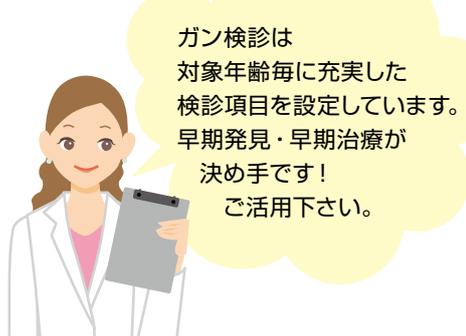
健診(検診)案内

<受診期限:平成26年12月末>
<補助金申請書提出期限:平成27年1月末>

定期健康診断や雇入時健診とは別に、ワールド健康保険組合が実施している健診(検診)です。被保険者(社員)は勿論、被扶養者(家族)の方の健康づくりにご活用下さい!

30 数字は年齢(年齢基準:平成25年12月31日時点の年齢) ・全て雇入時健診対象者除く 男性 女性

		対象者	健診(検診)項目	受診方法 ①②は whichever を選択	補助金制度 ◆添付書類	
被 保 険 者 (社 員)	特定健診	39 74 歳	腹囲・問診項目・尿検査・血液検査 等	定期健診または 任継健診に準ずる	無	
	ガン検診	胃	35 歳 以上	胃間接撮影 ※一部胃直接撮影	定期健診時に同日受診	無
		大腸	40 歳 以上	便潜血検査	定期健診時 または 郵送で大腸ガンキットを 提出	無
		子宮	20 歳 以上 偶数歳	内診 子宮頸部細胞診	①指定医療機関で受診 ②かかりつけ医で受診 ⇒補助金申請へ	無 検診料(税込)が補助金上限 5,000 円 内の場合は自己負担無 ◆検診結果コピー・領収証(原本)
	乳	30 歳 以上	30代	視触診 超音波検査(エコー検査)	①指定医療機関で受診	無
			40代	視触診 超音波検査(エコー検査) マンモグラフィ2方向	②かかりつけ医で受診 ⇒補助金申請へ	検診料(税込)が下記補助金上限内の 場合は自己負担無 年代別補助金上限額 30歳代・・・6,000円 40歳代・・・10,000円 50歳代・・・6,000円 ◆検診結果コピー・領収証(原本)
50代 以上			視触診 マンモグラフィ1方向			
歯科健診	被 保 険 者	口腔疾患診査 歯石除去 口腔衛生指導 CPI測定	①事業所(会社内)で受診 ②提携歯科医院で受診 ※受診時期・申込方法は健保 HP、事業所窓口でご案内します	無		
任意継続被保険者	任意継続被 保 険 者	健診 身体測定・尿検査・血液 検査・血圧・視力・聴力・ 診察・胸部レントゲン・ 心電図 等 ガン検診 胃…… 35歳以上 大腸… 40歳以上 乳…… 30歳以上女性 子宮… 20歳以上 偶数歳女性	①指定医療機関で受診 ※同意書は健保 HP から印刷し、医療機関へご提出ください。 ②かかりつけ医で受診 ⇒補助金申請へ	無 下記補助金上限以内の場合は自己負担無。 健診料(税込)(上限:10,000円) 【ガン検診】 ●胃・大腸 → 合算で上限 5,000円 ●子宮 → 上限 5,000円 ●乳 → 30歳代・・・上限6,000円 40歳代・・・上限10,000円 50歳代以上・・・上限6,000円 ◆健診(検診)結果コピー・領収証(原本)・問診票		



ガン検診は
対象年齢毎に充実した
検診項目を設定しています。
早期発見・早期治療が
決め手です!
ご活用下さい。

補助金制度について

かかりつけ医等で健診(検診)を受けた場合、補助金制度をご利用できます。
受診の際、保険証は使用せず実費をお支払い下さい。
申請方法等詳細は健保ホームページ
※任意継続被保険者の方へ
補助金申請書等、必要書類は健保ホームページからプリントアウトできます。
◆ご不明な点は、健康保険組合/保健師にご相談下さい。 ☎078-302-8185

詳細は健保ホームページをご覧ください。
URL : http://www.world-kenpo.com/kenshin_doc/kenshintop.html

配偶者の方の 健診(検診)案内

<受診期限：平成26年12月末>
<補助金申請書提出期限：平成27年1月末>

※平成26年4月1日時点から受診時もワールド健康保険組合の被扶養者である配偶者
平成26年4月2日以降配偶者認定の方には別途、ご案内いたします。



30 数字は年齢(年齢基準：平成25年12月31日時点の年齢)		男性	女性			
被扶養配偶者・任意継続被扶養配偶者	基本健診 または 特定健診	被扶養 配偶者 (全員)		身体測定・尿検査・血液検査・血圧・視力・聴力・診察・胸部レントゲン・心電図等	配偶者の方の受診方法/補助金制度の詳細は、「配偶者健診ご案内」をご覧ください。 <健保より、4月中旬ご自宅へ発送予定>	
	ガン検診	胃	40歳以上		胃間接撮影 ※一部胃直接撮影	▼下記(A)・(B)・(C)・(D)のいずれかを選択し、受診して下さい。
		大腸	40歳以上		便潜血検査	
		子宮	20歳以上	偶数歳	内診 子宮頸部細胞診	
		乳	40歳以上	偶数歳	40代 視触診 超音波検査(エコー検査) または マンモグラフィ2方向 50代以上 視触診 超音波検査(エコー検査) または マンモグラフィ1方向	
					<p>(A) 指定機関</p> <ul style="list-style-type: none"> 兵庫県予防医学協会 健診センター(新館) 健康ライフプラザ 東京都予防医学協会 <p>「ワールドグループ配偶者健診」と伝えて電話予約し、受診。自己負担無し。</p> <p>(B) 巡回健診</p> <ul style="list-style-type: none"> 京都工場保健会 <近畿地区在住の方> 同友会 <首都圏在住の方> ※両会とも女性のみ <p>案内は4月中旬に上記「配偶者健診ご案内」と一緒にお送りします。</p> <p>巡回健診案内を参照し、申込期限内に申込の上、受診。自己負担無し。(オプションは自己負担) 任意継続被保険者の配偶者は受診できません</p> <p>(C) 受診券利用</p> <p>健保連と契約した健診実施の団体や市区町村医師会の枠組を利用して受診。 <ガン検診は別途補助金申請で受けることができます。> ※詳細は、『配偶者健診のご案内』をご覧ください。 任意継続の配偶者の方は利用できません。</p> <p>(D) 補助金制度</p> <p>かかりつけ医 保険証を使用せず、実費で受診し、補助金申請へ。 ◆結果票コピー・領収証(原本) 補助金申請書 問診票(39歳以上の方は必ず提出)</p>	

【40歳~74歳の配偶者以外被扶養者の方の健診案内】

- ◆詳細は本誌同封の「被扶養者特定健診のご案内」をご覧ください。
 - ◆受診券を同封しております。
受診券を利用することにより、集合契約医療機関で無料で特定健診を受けることができます。
- <ご注意> 予約の際、受診券で特定健診受診が可能かご確認下さい。

配偶者以外の40~74歳の方は特定健診項目を受診することができます。
健康状態を確認する良い機会としてご利用下さい。

「同意確認書」の提出について

平成26年度に提出が**必要な方は**、雇入時健診対象者、任意継続被保険者、被扶養配偶者、任意継続被扶養配偶者、**40~74歳の被扶養者**です。
※健診(検診)を受診いただく際は、ワールド健康保険組合における【個人情報のお取り扱いについて】をお読みになり、同意の上、「同意確認書」の提出が必要になります。

- 【同意書提出先】
- (A) 指定機関で健診受診の方 ⇒ 健診受診医療機関
 - (B) 巡回健診で健診受診の方 ⇒ 健診受診医療機関
 - (C) 受診券ご利用の方 ⇒ 健康保険組合
 - (D) 補助金制度ご利用の方 ⇒ 健康保険組合

【個人情報のお取り扱い】に関する質問等については
■個人情報相談窓口 ☎078-302-8185 へご相談下さい。

【D補助金額】	対象年齢	上限金額
基本または特定健診	男女とも全員	10,000円
胃・大腸ガン検診	40歳以上男女	5,000円
子宮ガン検診	20歳以上の偶数歳女性	3,000円
乳ガン検診	40歳以上の偶数歳女性	3,000円

<例> 20~30歳の偶数歳女性が
基本健診と子宮ガン検診を受診する場合

各健診(検診)の上限額を補助します。
基本健診 10,000円
子宮ガン検診 3,000円



平成26年
4月から

健康保険法が一部改正されます！

- I. 産前産後休業期間中の保険料免除
- II. 70歳代前半の高齢者窓口負担の変更 が実施されます。

I. 産前産後休業期間中の保険料免除が始まります。

今まで育児休業期間中は保険料が免除されていましたが、さらに免除対象期間が広がりました。

- 対象：平成26年4月30日以降に産前産後休業が終了となる方
(平成26年4月29日までに産前産後休業が終了する方は対象外)
- 免除期間：産前休業を開始した日の属する月から産後休業終了日の翌日の属する月の前月までの保険料が免除されます。



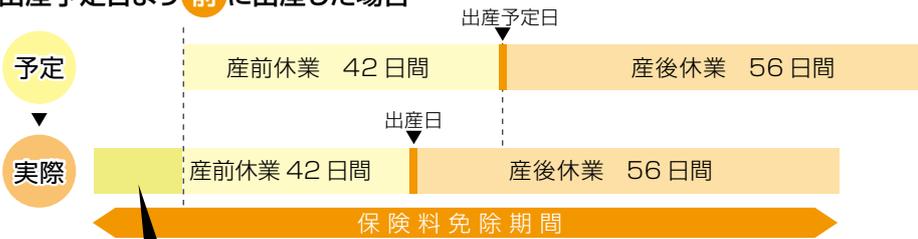
◆産前産後休業期間中の保険料免除の例

例1：産休に入ったのが5月31日の場合でも、「産前休業を開始した日の属する月から」免除の対象となるため、5月分(1ヶ月分)から保険料免除の対象

例2：月の途中(5月15日)が産後休業終了日の時は、翌日(5月16日)が属する月の前月まで、つまり「4月」までが保険料免除の対象

例3：月の末日(5月31日)が産後休業終了日の時は、翌日(6月1日)が属する月の前月まで、つまり「5月」までが保険料免除の対象

例4：出産予定日より前に出産した場合

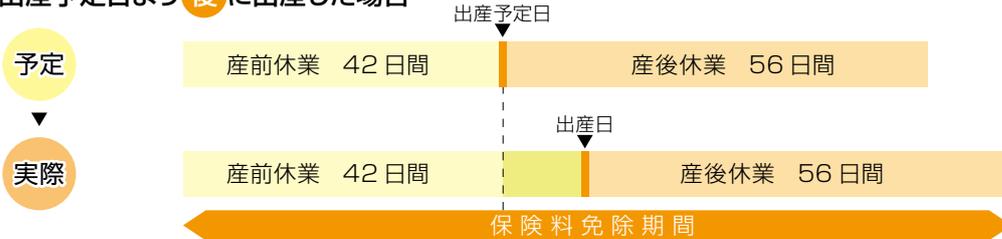


※労務に従事しなかった期間であった場合は保険料免除期間となります。

今回の法改正についての詳細は
健保ホームページ
をご覧ください。



例5：出産予定日より後に出産した場合



II. 70歳代前半の医療費窓口負担が4月1日から段階的に引き上げられます。

- ◆平成26年4月1日以降、70歳になった方から段階的に医療費窓口負担が2割になります。(一般・低所得者の場合)
※平成26年4月1日以降、70歳になる方(誕生日が昭和19年4月2日以降の方)は2割負担です。

但し、現在の窓口負担が1割の方は、そのまま据え置かれます。

現在年齢	負担率	年度毎負担率				
		H26年4月～	H27年4月～	H28年4月～	H29年4月～	H30年4月～
75歳	1割	1割	1割	1割	1割	1割
74歳	1割	1割	1割	1割	1割	2割
73歳	1割	1割	1割	1割	2割	2割
72歳	1割	1割	1割	2割	2割	2割
71歳	1割	1割	2割	2割	2割	2割
70歳	1割	2割	2割	2割	2割	2割
69歳	3割	3割	3割	3割	3割	3割

改正後

70歳以上の対象者には、健保組合より個別にご案内いたします。

健康保険組合からの報告

被扶養者実態調査結果



被保険者の皆さん、ご協力ありがとうございました。
平成25年10月に実施した扶養調査が終了いたしましたので報告致します。
今回の扶養調査により、44名の方の被扶養者が削除されました。
この結果、健保が国へ支払う支援金や納付金などの支出減効果が233万円ありました。
※支援金単価 53,000円として算出
このように適格な扶養資格を確認することは、健康保険組合の財政に大きな影響を及ぼしている納付金の支出の抑制にも繋がります。
今後も毎年継続して「被扶養者実態調査」を実施していきますので、ご理解とご協力をお願い致します。

健康保険組合からのお願い

ご家族（被扶養者）が就職されたときは届出を

ご家族（被扶養者）が就職され、就職先の健康保険組合等に加入された場合、ワールド健康保険組合の被扶養者ではなくなります。この場合は、【被扶養者異動届（削除）】に保険証を添えて、事業所（会社）を通じて、5日以内に健康保険組合に提出して下さい。
※例年、被扶養者でなくなったにもかかわらず、手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。このような未手続きの場合、健康保険組合の財政に大きな影響を及ぼします。みなさんの保険料を大切に使うためにも、速やかな手続きにご協力をお願いします。



健康保険組合からのお知らせ

① 神戸本社・東京南青山・北青山ビル

歯科健診



今年もワールドグループ社員の歯のチェック機会として歯科健診（無料）を実施します。この機会に是非、歯科健診を受けましょう！

歯科健診では、むし歯の有無チェックだけでなく

- ① CPI 検査・・・歯周病の状態がわかる検査
- ② 歯石除去・・・口腔内前半分の歯石除去
- ③ ブラッシング指導・・・磨き難い箇所の確認、磨き方の指導などが受けられます。

申込期間：平成26年5月7日(水) ～ 5月26日(月)

健診実施：神戸：本社ビル 6月16日(月)～24日(火)
東京：南青山ビル 6月16日(月)～20日(金)
北青山ビル 6月23日(月)～25日(水)

生産系事業所勤務の方へは、10月～12月頃の実施を予定しています。また、店舗系事業所勤務の方へは、平成27年2月～3月頃の実施を予定しています。

対象：ワールド健康保険組合被保険者

申込方法など詳細は全社メール、4月更新健保ホームページでお知らせします。＜今年もWEBでの申し込みを行います＞

Re RENAISSANCE

② フィットネス& スポーツクラブ ルネサンスと 法人契約しました

直営：100店舗、提携：70店舗のフィットネス&スポーツクラブを運営する<ルネサンス>と法人契約をしました。

- ◆利用毎に料金を支払う<1Dayコーポレート会員> 月会費制で何度でも使える<Monthlyコーポレート会員> <1Dayコーポレート会員>と<Monthlyコーポレート会員>の会員変更が無料でできるので、無理なくご利用できます。
- ◆4月には初月月会費半額・入会時事務手数料無料等の特別キャンペーンを予定していますのでこの機会に是非、ご利用ください！

利用開始予定：平成26年4月1日(火)～

利用対象者：ワールド健康保険組合

被保険者・被扶養者(15歳以上)

利用方法・利用料金等詳細は健保ホームページをご覧ください。

健康で丈夫な歯ぐきを作しましょう!

キャロツティの
ヘルシーレシピ
Carrotty's Healthy Recipe

歯周病を予防して歯の健康を保つには土台となる丈夫な歯ぐきを作ることが重要です。丈夫な歯ぐきを作るには、たんぱく質、ビタミンC、亜鉛、鉄が必要です。鉄は身体のみずみずまで酸素を運ぶ働きがあります。必要な栄養素を毎日の食事で上手に摂りましょう!

食べることで
歯と歯ぐきの
健康づくり!



※ホームページの
レシピ集もぜひご覧ください。

歯ぐきを丈夫にする栄養素

歯ぐきを作る
《たんぱく質》
肉・魚・卵・
大豆製品など



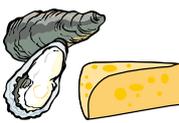
歯ぐきを丈夫にする
《ビタミンC》
ブロッコリー・小松菜・ピーマン
カリフラワー・いちご・キウイなど



血行を良くする
《鉄》
レバー・牡蠣・かつお・
牛肉の赤身・大豆製品・ひじきなど



歯ぐきを丈夫にする
《亜鉛》
牡蠣・かに・牛肉・
チーズ・ごまなど



材料 [2人分]

鶏レバーのケチャップ甘酢あん

- 鶏レバー……………100g
漬け汁
★ 醤油……………大さじ1/2
酒・おろし生姜…各大さじ1
片栗粉……………適量
サラダ油……………大さじ1
玉ねぎ……………1/2個
人参……………1/4本
ピーマン……………2個
エリンギ……………1/3パック
A 醤油・酢……………各大さじ1・1/2
砂糖・ケチャップ…各大さじ1
片栗粉……………大さじ1
水……………1/2カップ



作り方

- ① レバーは一口大に切り、流水であてて血抜きしたものを、混ぜ合わせた★に30分程度漬けておきます。
- ② 玉ねぎ・人参・ピーマン・エリンギは食べやすい大きさに切ります。
- ③ ①は漬け汁を切り片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し③を加えて炒め火が通ったらいったんお皿に取り出します。同じフライパンに残りのサラダ油を加え②の野菜を炒めます。
- ⑤ 野菜に火が通ったらレバーを加え、混ぜ合わせたAを加えて混ぜながら煮立てとろみがついたら出来上がりです。



栄養価	【1人分】	鉄	5.5mg
エネルギー	240kcal	亜鉛	2.2mg
たんぱく質	12.5g	ビタミンC	46mg

厚揚げの肉詰め

材料 [2人分]

- 厚揚げ……………2個
鶏ミンチ……………60g
ひじき(戻したもの)…12g
青じそ……………2枚
人参……………1/8本
ごま……………小さじ1
塩……………少々

- ★ だし汁……………1カップ
酒・醤油・みりん…各大さじ1
ブロッコリー……………80g
しめじ……………70g



作り方

- ① 厚揚げは袋状になるように切り目を入れます。
- ② 青じそ、人参はみじん切りにします。
- ③ ボウルに鶏ミンチと②、ひじき、ごま、塩を混ぜ合せ、①の厚揚げの切り目に詰めます。
- ④ 鍋に★を入れて煮立て③の厚揚げを加え10分程度したら、ブロッコリー・しめじを加えひと煮立ちしたら器に盛り付けて出来上がりです。

栄養価	【1人分】	鉄	4.1mg
エネルギー	246kcal	亜鉛	1.8mg
たんぱく質	19.1g	ビタミンC	51mg



▲ワールド健保ホームページ

編集後記

歯に被せているものの調子が悪くなったので、かかりつけの歯科医院へ行ってきました。少し沁みることもあり「ひよっとしておし歯かも?」と思っていると、被せものの中がむし歯になっているとのことでした。日に3回の歯磨き、補助具での手入れなど歯の健康づくりには気を使っていましたが、今回のようにプロの歯科医でないと分からないことがあることを実感しました。年に2回は歯科医院へ行くことを改めて必要と感じました。“健口(けんこう)ワールド宣言”から1年が経過し、皆さんも歯の健康づくりをされていることと思います。健保実施の歯科健診をご活用ください!(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 外線 078-302-8185
Kobe 内線 711-4635
FAX 078-302-9472