

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27年度 予算が決まりました!

「データヘルス計画」が始まります。

健口健歩チャレンジ案内
平成27年度 健診(検診)案内



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 平成27年度予算が決まりました! / 「データヘルス計画」が始まります。
- 3-4 健康診断のご案内
- 5 歯の健康づくり 広がっています!
- 6 健口健歩チャレンジ春 / お知らせ / 編集後記
- 7 ヘルシーレシピ

VOL.
55
平成27年3月
発行

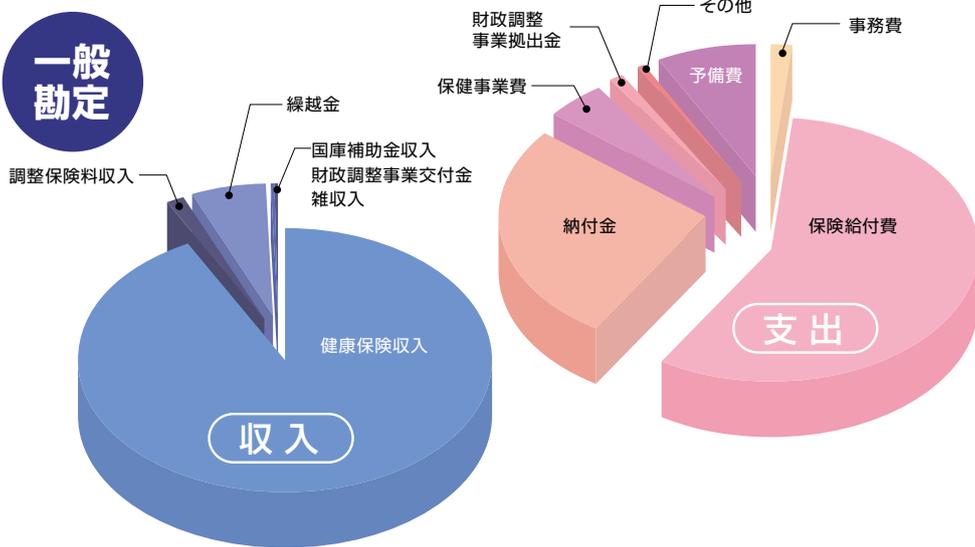
ご家庭へお持ち帰り下さい

平成27年度 予算 が決まりました!

平成 27 年 2 月 9 日開催の第 81 回ワールド健康保険組合組合会において、平成 27 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%で変更はありません。

介護保険料率は 1.43%から 1.64%に変更となります。



収入	
科目	予算額
健康保険収入	4,567,087
調整保険料収入	63,334
繰越金	300,000
国庫補助金収入	1,005
財政調整事業交付金	10,000
雑収入	3,602
計	4,945,028

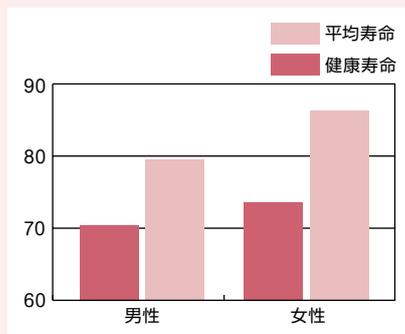
支出	
科目	予算額
事務費	85,772
保険給付費	2,829,892
納付金	1,339,069
保健事業費	226,111
財政調整事業拠出金	63,334
その他	23,903
予備費	376,947
計	4,945,028

「データヘルス計画」が始まります。

データヘルス計画は、レセプト（診療報酬明細）や健診情報等のデータを分析・活用することにより、加入者の健康づくりや重症化予防等の保健事業を行うものです。すべての健康保険組合が平成 27 年度から取り組んでいきます。「データヘルス計画」とはどんなものなのか、Q & A 形式にまとめてみましたので、ぜひご覧ください。

Q1 なぜ「データヘルス計画」なの？

A. 国の医療費は膨張の一途を辿り、2010 年は 37.4 兆円に上り（国民医療費）、厚生労働省の推計によれば、2025 年には 60 兆円を突破する勢いです。この伸び続ける医療費を抑制するためには、「健康寿命の延伸」が必要です。つまり、健康寿命を延ばし、健康寿命と平均寿命の差を縮めていこうというものです。その差は右図のように男性で 9.13 年、女性で 12.68 年となっています。良い生活習慣を身につけ、健康寿命を延ばすことを実現するための計画、それがこの「データヘルス計画」です。

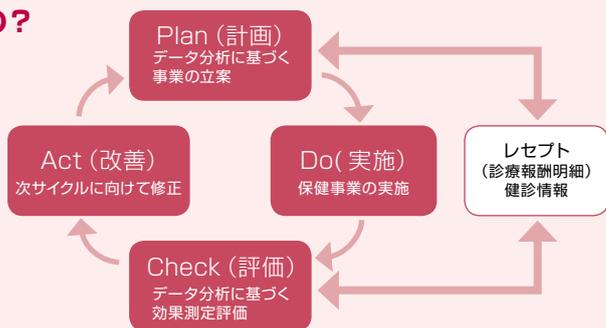


Q2 「データヘルス計画」はいつから実施するの？

A. 「データヘルス計画」の策定を平成 26 年度中に行い、実施期間（第 1 期）は、平成 27 年度から平成 29 年度までの 3 年間です。

Q3 「データヘルス計画」の特徴って何なの？

A. 「データヘルス計画」は、レセプト（診療報酬明細）や健診情報等を活用したデータ分析に基づき、PDCAサイクルによる事業運営を行います。やみくもに事業を実施するのではなく、データを活用して科学的にアプローチすることで事業の実行性を高めていきます。また、事業主と連携（コラボヘルス）しながら進めていくことも大きな特徴です。



介護 勘定

平成 27 年度の国に納める介護納付金は、平成 26 年度に比べ 12,642 千円 (4.8%) 増加となります。これにより、介護保険料率を 1.43% から 1.64% に変更し、平成 27 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 27 年 4 月保険料より〉

(単位：千円)

科目	予算額
介護保険収入	283,084
雑収入	1
計	283,085

(単位：千円)

科目	予算額
介護納付金	275,708
還付金	500
積立金	6,877
計	283,085

公 告

平成 27 年度
平均標準報酬月額
240,000 円
(前年度と同額)

任意継続被保険者の
保険料上限額は
22,800 円 / 月
(介護保険料は別途)

健保組合財政 健全化の効果

◎平成 27 年度高齢者納付金が 2.7 億円削減されました。

◎平成 27 年 1 月末現在で昨年同時期と比較して、支出も 1 億円削減されました。

さらに、財政健全化と加入者の皆さんの健康度を高めるために

平成 27 年 4 月より

「データヘルス計画」による保健事業に取り組みます！

Q.4 ワールドグループの取組優先課題は何なの？

A.

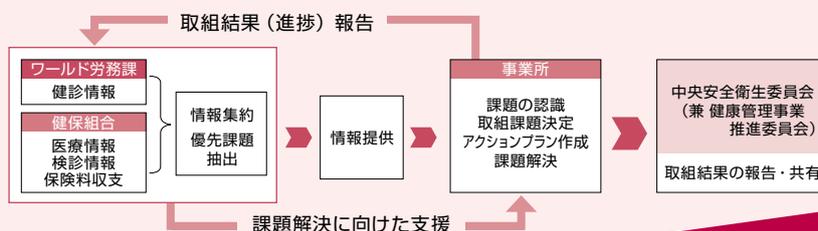
分類	背景
① 婦人科系疾患	被保険者のうち女性が 78% を占めることから、周産期を中心とした医療費の額や増加率がともに高く、今後も増えることが予測されます。
② 精神神経系疾患	メンタル疾患を原因とする傷病手当金の支給金額は減少に転じているものの、支給金額の水準は高く、休職に繋がれば職場全体にも大きな負担がかかります。今後も継続して対象者を減少させていく必要があります。
③ メタボ系疾患	メタボリックシンドロームに関連する患者数が増加しています。重症化するまえに歯止めをかけないと、将来の医療費が大幅に増えることが予測されます。

以上 3 つの主な健康課題について、それぞれに具体的な目標を掲げ、保健事業を実施していきます。詳細は、健康保険組合のホームページをご覧ください。

Q.5 事業主との連携 (コラボヘルス) って、どうやって行うの？

A.

「データヘルス計画」は、健康保険組合と事業所が連携 (コラボヘルス) して取り組みます。常に進捗を共有でき、綿密な情報交換を行える仕組みを平成 25 年度からスタートしています。



Q.6 私達は具体的に何をすればいいの？

A.

健康を意識して日頃から良い生活習慣を身につけることが大切です。(例：よく歩く、禁煙する、食生活を見直す、食後の歯磨き等) 定期健康診断やガン健診も、必ず受けてください。また、各事業所や健康保険組合が実施する保健事業に積極的に参加して下さい。

企業を支えているのは、働く人=社員であり、その社員ひとり1人が「健康であること」を願って、保健事業を行います。ワールドグループは事業所と連携した「データヘルス計画」に基づきPDCAサイクルによる効果的な保健事業を実施していきます。この事業により、1人でも多くの加入者皆さんの健康意識が高まり、健康度が上がっていくことを願っています。「健康であること」、それはご本人やご家族にとって、そして企業にとっても大きな財産なのです。

健康診断のご案内



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。

■上手に活用していますか？

私たち現代人に多い生活習慣病やガンなどの病気は、必ずしも加齢によるものだけではなく、偏った食生活や運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣の積み重ねによって起こることが明らかになってきました。つまりは、生活習慣の改善によって予防が可能な病気なのです。

年に1度の健康診断・ガン検診は、自分の身体の状態を知り、予防に努めたり、早期に異常を発見して治療を行うことができるチャンスです。

健康診断・ガン検診を、貴方にとっての有効な手段として活用しましょう。



社員

「補助金制度」は、かかりつけ医で健診を受診し費用を立替払いした場合、申請に基づき費用を補助する制度です。保険証を使わずに受診してください。補助額・申請方法等の詳細は、健保ホームページまたは健保組合までお問い合わせください。

社員・任意継続被保険者の健診（検診）

※健診の年齢は H27.3.31 時点の年齢です
※ガン検診の年齢は H26.12.31 時点の年齢です

項目	内容	対象	受診方法等		
			社員	任意継続被保険者	
健診	特定健診 メタボリックシンドロームを早期発見するための健診	39～74歳の被保険者及び任意継続被保険者	①定期健診とあわせて受診 ※補助金制度なし	①指定医療機関で受診 ②かかりつけ医で受診し、補助金制度を利用	
	一般健診 健康状態を確認するための健診	38歳以下の任意継続被保険者			
ガン検診	胃 胃部X線検査（一部胃カメラあり）	35歳以上の男女	①定期健診時に予約し同日受診 ※補助金制度なし	【補助金制度の費用補助額】 ●特定健診 または 一般健診：10,000円 ●胃・大腸ガン検診：合算で5,000円 ●子宮ガン検診：5,000円 ●乳ガン検診 30代・50代以上…6,000円 40代…10,000円	
	大腸 便潜血反応検査（2回法）	40歳以上の男女	①定期健診時または郵送で提出 ※補助金制度なし		
	子宮	内診・子宮頸部細胞診	20歳以上の偶数歳女性		①指定医療機関で受診 ②かかりつけ医で受診し、補助金制度を利用
	乳	30代：視触診・エコー 40代：視触診・エコー・マンモグラフィ2方向 50代以上：視触診・マンモグラフィ1方向	30歳以上の女性		【補助金制度の費用補助額】 ●子宮ガン検診：5,000円 ●乳ガン検診： 30代・50代以上…6,000円 40代…10,000円

◆ 受診期限：平成27年12月31日

◆ 補助金制度申請期限：平成28年1月31日

*補助金制度の詳細や申請時の添付書類等は、健保ホームページをご覧ください。健保組合までお問い合わせください。
*ガン検診の内容は、ワールド健保組合の推奨項目です。オプション検査は各健診機関にご相談ください。費用は自己負担です。
*特定健診は会社の定期健康診断で受診とみなしています。別途の受診は不要です。

家族

身体の中は常に変化しています。
1年に1度、健康診断を受けましょう！

*ここでいう『家族』とは、ワールド健康保険組合に加入している被扶養家族のことです。



ワールド健康保険組合では、被扶養配偶者全員と、39歳～74歳の配偶者以外の被扶養者の方の健康診断を行っています。毎日、子育てや介護、趣味や仕事で忙しくて自分のことを後回しにしている方も、健康な身体があればこそです。通院中の方も、全身の健康状態がわかるのは健康診断だけです。貴方にあった方法で、また費用補助の制度も上手に使って、年に1度は必ず健康診断を受けましょう。

被扶養配偶者・任意継続被扶養配偶者の健診（検診）

※健診の年齢は H27.3.31 時点の年齢です
※ガン検診の年齢は H26.12.31 時点の年齢です

項目	内容	対象	受診方法等	
			配偶者	任意継続配偶者
健診	特定健診 メタボリックシンドロームを早期発見するための健診	39～74歳の被扶養者及び任意継続被扶養者	①指定医療機関で受診 ②巡回健診で受診 ③受診券（40歳以上の方のみ）で受診 ④かかりつけ医で受診し、補助金制度を利用	①指定医療機関で受診 ②受診券（40歳以上の方のみ）で受診 ③かかりつけ医で受診し、補助金制度を利用
	一般健診 健康状態の確認をするための健診	38歳以下の被扶養者及び任意継続被扶養者		
ガン検診	胃 胃部X線検査（一部胃カメラあり）	40歳以上の男女	【補助金制度の費用補助額】 ●特定健診 または 一般健診：10,000円 ●胃・大腸ガン検診：合算で5,000円 ●子宮ガン検診：3,000円 ●乳ガン検診：3,000円	【補助金制度の費用補助額】 ●特定健診 または 一般健診：10,000円 ●胃・大腸ガン検診：合算で5,000円 ●子宮ガン検診：3,000円 ●乳ガン検診：3,000円
	大腸 便潜血反応検査（2回法）	40歳以上の男女		
	子宮 内診・子宮頸部細胞診	20歳以上の偶数歳女性		
	乳 視触診・エコーまたはマンモグラフィ	40歳以上の偶数歳女性		
			・4月中旬お届け予定の「配偶者健診のご案内」パンフレットをご覧ください。 ・任意継続配偶者の方は健保ホームページをご覧ください。	

◆ 受診期限：平成27年12月31日

◆ 補助金制度申請期限：平成28年1月31日

*補助金制度の詳細や申請時の添付書類等は、健保ホームページをご覧ください。
*ガン検診の内容は、ワールド健保組合の推奨項目です。オプション検査は各健診機関にご相談ください。費用は自己負担です。

配偶者以外の被扶養者の健診

※表中の年齢は基準日(H27.3.31)時点の年齢です

項目	内容	対象	受診方法等
特定健診	メタボリックシンドロームを早期発見するための健診	39～74歳の配偶者以外の被扶養者	①受診券で受診 ②かかりつけ医で受診し、補助金制度を利用 【補助金制度の費用補助額】 ●特定健診：10,000円
			4月中旬お届け予定の「健診のご案内」用紙をご覧ください。

◆ 受診期限：平成27年12月31日

◆ 補助金制度申請期限：平成28年1月31日

*補助金制度の詳細や申請時の添付書類等は、健保ホームページをご覧ください。



健康診断・ガン検診・受診券などについてのお問い合わせは

ワールド健康保険組合 <保健師> TEL: 078-302-8185 まで



歯の健康づくり 広まっています!

すべての健康の基礎となる「歯の健康」に取り組む『健口ワールド宣言』から本年4月で2年が経ちます。さらにこれからも、ひとりひとりの歯の健康意識を高める保健事業や情報発信をおこなってまいります。
『歯とタバコ』に関する情報も掲載中!!
ぜひご覧になってください。

できることから
I'll try it.



健口ワールド宣言→ポスター

健保ホームページ

- ◆健口(けんこう)ワールド宣言
毎月、歯の健康情報をここをクリック!
- ◆禁煙サポート
思い立ったら今すぐ!ここをクリック!

<http://www.world-kenpo.com>

健口チャレンジ

- ◆平成 26 年 / 春
参加者 970 名
(前年 601 名)
- ◆平成 26 年 / 秋
参加者 645 名
(前年 478 名)

健保推奨セルフケア

① 歯磨き時間3分以上

短時間では歯の汚れが十分に落ちません。歯茎のマッサージも含め、3分以上を心がけましょう。

② 就寝前に必ず歯磨き

就寝中は殺菌効果のある唾液の分泌が減少します。就寝前の歯磨きで歯を守りましょう。

③ ブラッシングは力を入れずに、小刻みに

力を入れて歯磨きをすると、歯のエナメル質が傷つき、歯垢が付着しやすくなり、むし歯や歯周病の原因になります。



ワールドグループ社員の皆様の取り組み

平成 26 年 健口チャレンジ「④個人目標」に上げられた目標例	
歯磨きの改善	・正しいブラッシングを意識して歯磨きをする ・鏡を見ながら歯磨きするように心がける
歯磨きの回数増加	・間食の後も必ず歯磨きをする ・お昼も仕事場で歯磨きをする ・歯ブラシやフロスなどを携帯して使用する
歯磨きの検診	・必ず歯科医院で歯石除去をする
歯磨きの予防	・ジュースを飲まない ・ウォーターピックを週一回使ってセルフケアをする

健口チャレンジ 参加者の声

歯の大切さを改めて感じ、苦手だった歯医者さんにも行くようになり、先生から歯磨きのやり方を教えてもらいました。今回の会社のイベントの話をしたところ、『たいへん良い会社ですね』と喜んで下さいました。

健口チャレンジ期間が終了してからも、継続して行っています。1カ月間行っていたことで癖がつかえました。

3分以上磨くのはじゃまかいけど... 気をつけるいい機会になりました。

健口チャレンジに参加して、歯磨きを今まで以上に意識して出来るようになりました。

大切にしようと思いました!



けんこう けんぽ 健心健歩チャレンジ

春



"申込み"が始まります!

申込期間 4月 1日(水)～4月 23日(木)

実施期間 5月 1日(金)～5月 31日(日)

申込方法 ◆ FAX: 外線: 078-302-9472 内線: 711-4639
★挟みこみの『リーフレット』を使ってくださいね!

◆ WEB: <http://www.world-kenpo.com>

↓
健心・健歩チャレンジの申込みはこちらから

◆ 店頭ポータルサイト:
ライブラリ → [ワールドグループホームページ【W】](#)
→ [ワールド健康保険組合](#)

健歩チャレンジの結果は ...

平成26年/春
参加者: 801名 (女性: 562名、男性: 239名)
1日の歩数の平均値: 8,617歩
(女性: 7,966歩、男性: 10,303歩)

平成26年/秋
参加者: 688名 (女性: 502名、男性: 186名)
1日の歩数の平均値: 8,727歩
(女性: 8,071歩、男性: 10,509歩)

参考) 国民健康・栄養調査

平成25年度(厚生労働省発表)
1日の歩数の平均値
女性: 6,249歩、男性: 7,099歩

Good Job!

全国の平均値を大きく上まわっています!

歯科健診のお知らせ

神戸本社・晴海トリトン・北青山にて

年に1度の歯科健診(無料)を実施します。

このチャンスを逃さず、“歯科健診”を受けましょう!

申込期間 5月 7日(木)～5月 25日(月)

健診期間 神戸本社ビル: 6月 11日(木)～6月 19日(金)

トリトンビル: 6月 15日(月)～6月 19日(金)

北青山ビル: 6月 22日(月)～6月 26日(金)

◆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

①全社メール、②健保ホームページでお知らせいたします。

◆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、磨き方の指導をしてもらえます。

◆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。

◆店舗系事業所勤務の方へは、平成28年2月～3月頃の実施を予定しています。

被扶養者実態調査結果

被保険者の皆さん、扶養調査のご提出ありがとうございました。
平成26年度扶養調査の結果をご報告します。

今回の扶養調査により削除された人数: 38名

削除による国への支出減効果額: 201万円

(支援金や納付金等を@53,000で算出)

扶養資格を確認することは、このように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、そして財政の健全化に繋がります。

今後も継続して「被扶養者実態調査」を実施していきますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

ご家族(被扶養者)が就職されたら

4月といえば就職の季節。
ご家族(被扶養者)が就職されたら、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、ただちに会社へ申し出て、扶養削除の手続きをしましょう。

手続きを忘れてしまった場合、本来は払う必要のないお金を国に支払わなければなりません。皆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致します。



お弁当を作ってみましょう!

～ バランスを考えたお弁当で健康づくり ～

お弁当の利点は、自分にちょうど良い食事が準備できるところです。外食や中食では主食（ご飯や麺など）主菜（肉・魚など）副菜（野菜・きのこ類など）を調整することは難しいですが、手作りのお弁当ではバランスを整えやすく美味しくヘルシーに作るができます。

バランスの目安は、**主食：主菜：副菜＝3：1：2**

ポイント ①**主食はお弁当の量の約半分** ②**副菜は主菜より多めに詰める** ことです。

キャロツティの

ヘルシーレシピ
Carrotty's Healthy Recipe



※ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。

カラフル野菜ちらし寿司

材料(2人分)

きゅうり ……1/4本
赤ピーマン ……1/4個
黄ピーマン ……1/4個
すし酢 ……大さじ3
ごはん ……400g
青しそ ……2枚

[1人分]

エネルギー 377kcal
塩分 1.5g

- きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマンは1cm角に切り、耐熱皿に入れて電子レンジで1分程度加熱します。余分な水気をふきとり、すし酢を加えしばらくおきます。
- ボウルにごはん、①を加えて混ぜ合わせます。
- 容器に②を入れて千切りにした青しそをのせます。

鶏のから揚げ

材料(2人分)

鶏もも肉 ……1/3枚(100g)
醤油 ……小さじ1
酒 ……小さじ1
すりおろし生姜 ……小さじ1
片栗粉 ……大さじ1
サラダ油 ……適宜
サニーレタス ……1枚

- 鶏肉を一口大に切ります。ビニール袋に鶏肉、醤油、酒、すりおろし生姜をいれて30分程度漬けます。(前日に準備する場合は冷蔵庫で半日寝かせます)
- ①に片栗粉を加えてビニール袋を振って混ぜ合わせます。
- 油を熱し中火で揚げます。火が通ったら出来上がり。サニーレタスを添えて盛り付けます。

※カロリーの気になる場合はオーブントースターの利用をお勧めします!

- ①～②は同じ手順。
- アルミホイルに並べてトースターで10分焼き、ひっくり返し再度火が通るまで5～10分程度焼きます。

[1人分]

エネルギー190kcal
塩分 0.5g

トースター焼きの場合(1人分)
エネルギー
121kcal



今回のお弁当[1人分]
エネルギー 664kcal
塩分 3.1g

ブロッコリーの塩昆布和え

[1人分]

エネルギー
16kcal
塩分 0.2g

材料(2人分)

ブロッコリー…60g
塩昆布 ……1g
プチトマト ……2個

- ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、熱湯でサッと茹でます。
- ざるにあげて、熱いうちに塩昆布と和えます。

ハム巻き

材料(2人分)

オクラ ……4本
青しそ ……4枚
スライスハム ……2枚

[1人分]

エネルギー
24kcal
塩分 0.3g

- オクラはガクを包丁で剥き、沸騰した湯でさっと茹でます。
- 半分に切ったスライスハムに青しそオクラをのせて巻きます。

しめじと卵のソテー

材料(2人分)

しめじ ……50g
卵 ……1/2個
バター ……3g
牛乳 ……大さじ1
粉チーズ ……少々
塩・コショウ ……少々

[1人分]

エネルギー 42kcal
塩分 0.3g

- しめじは石づきを切り落としてほぐします。
- ボウルに卵、牛乳、粉チーズを入れて混ぜ合わせます。
- フライパンにバターを熱して①を入れて炒めます。しめじに火が通ったら②を加え、塩コショウで味を調え卵に火が通ったら出来上がりです。

簡単きんぴら

[1人分]

エネルギー
15kcal
塩分 0.3g

材料(2人分)

いんげん ……6本
人参 ……1/5本
麵つゆ ……大さじ1
白ごま ……少々

- いんげんは斜め切りに人参は細切ります。
- フライパンに①と麵つゆをいれて加熱します。
- 野菜に火が通ったら火を止め白ごまをかけます。