

World Health

INSURANCE SOCIETY

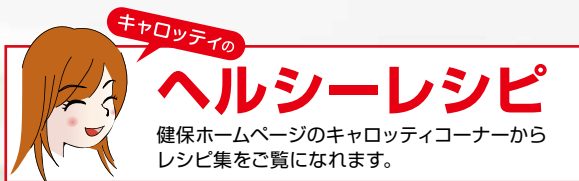
健保だより

必ず内容をよく読んでください

平成26年度 決算報告

歯科医療費の上昇トレンドに
歯止めがかかった！

“歯は美と健康の入り口” って知ってる？



《もくじ》

- 1-2 平成 26 年度決算報告 / 女性の健康管理術
- 3 歯科医療費の上昇トレンドに歯止めがかかった！
- 4 “歯は美と健康の入り口” って知ってる？
- 5 あなたは大丈夫？鉄欠乏症貧血
- 6 お知らせ / 健口健歩チャレンジ秋 / 編集後記
- 7 ヘルシーレシピ

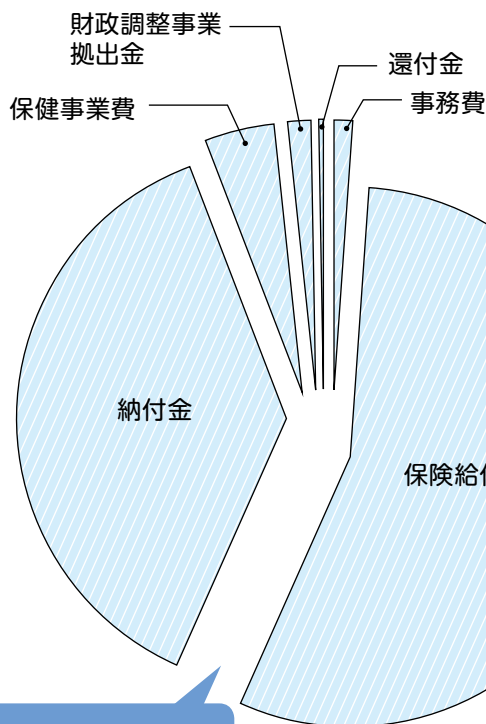
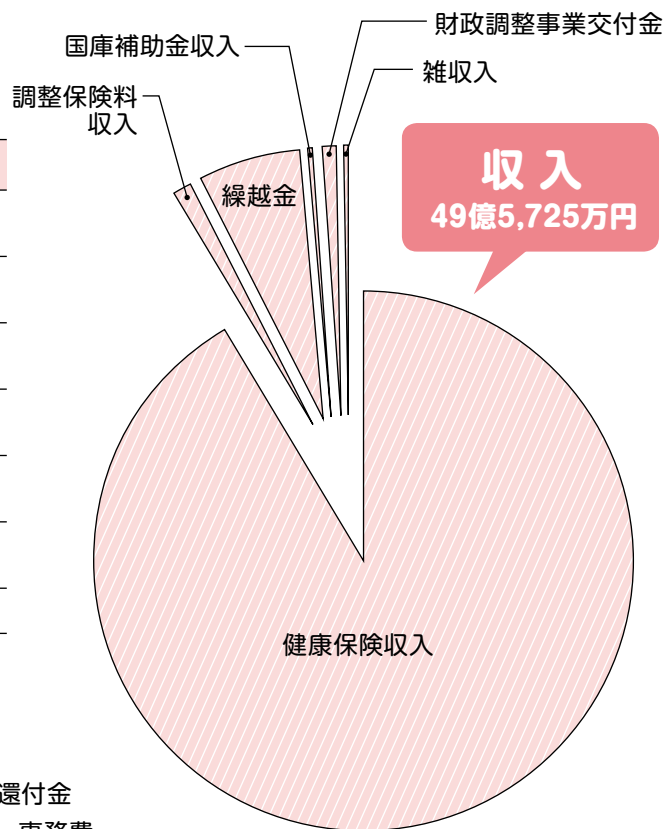
VOL.
56
平成27年9月
発行

ご家庭へお持ち帰り下さい

平成26年度 決算報告

一般勘定

収入	
(単位：千円)	
健康保険収入 給与・賞与から引落しされる健康保険料	4,530,573
調整保険料収入 全国の健保組合間の財政の不均衡を調整するための拠出金	62,883
繰越金 前年度の残金	300,000
国庫補助金収入 保険事業に対する国からの補助金	16,552
財政調整事業交付金 高額医療費の支払に対する交付金	40,671
雑収入 利子収入など	6,568
合計	4,957,247



支出	
(単位：千円)	
事務費	55,479
保険給付費 病院にかかった医療費や出産手当金、傷病手当金など	2,363,742
納付金 老人医療費や退職者医療制度費用として国に拠出	1,595,617
保健事業費 がん検診、特定保健指導、配偶者健診、歯科健診の補助金など	168,938
還付金	569
財政調整事業拠出金 調整保険料として受け取ったものを支出	62,828
その他	4,427
合計	4,251,600

介護勘定

収入	
(単位：千円)	
介護保険収入	251,313
繰越金	12,087
繰入金	3,000
合計	266,400

支出	
(単位：千円)	
介護納付金	262,808
介護保険料還付金	38
合計	262,846

平成27年7月13日開催の第82回組合会において、平成26年度の収入支出決算及び決算残金処分が承認可決されました。繰入金や繰越金等を除く一般勘定経常収支は、約3億4,993万円の黒字となりました。

ただし、標準報酬が減少を続けるなか、法定給付は増加を続けており、予断を許さない状況が続いています。

納付金
前年度比
84.7%
2億8,824万円 **減**

保険給付費
前年度比
104.6%
1億 402万円 **増**

健康保険組合財政健全化の各種取り組みにより、納付金が2億8,824万円減少し、結果として支出額は前年より1億7,448万円減となりました。ただし、保険給付費が前年より1億402万円増と、再度増加に転じたことから、皆様ひとりひとりの毎日の生活習慣、健康管理がますます重要になってきました。

ワールド健康保険組合は、平成27年度から事業所と連携しデータヘルス計画に基づく、より効率的な保健事業を推進していきます。

皆さんも、今まで以上に積極的に保健事業に参加し、健康づくりに取り組んでいきましょう！

◆決算公告

(単位：千円)

収入決算額 4,957,247
支出決算額 4,251,600
差引残額 705,647

決算残金処分内訳 (単位：千円)
準備金 0
別途積立金 405,600
翌年度繰越金 300,000
財政調整事業繰越金 47

◆決算公告

(単位：千円)

収入決算額 266,400
支出決算額 262,846
差引残額 3,554

決算残金処分内訳 (単位：千円)
準備金 3,554
翌年度繰越金 0

女性の健康管理術 ～ 検診を受けましょう。～

貴女は検診を受けていますか？
まだ若くても、とくに不調がなくても、忙しくても、検診は必要です。
近年、若い世代に子宮頸ガンや乳ガンが増えています。

そもそも検診は、"健康な人が受けるもの"ですが、初期に自覚症状のない病気もたくさんあり、子宮や卵巣の病気の中には妊娠に影響を与えるものもあります。

年齢によって、かかりやすい病気も違う為、「年齢にあった検診」を受けることが大切です。



◆ 年代別 受けておきたい検診

10代	20代	30代	40代	50代
定期健康診断				
	子宮ガン検診 (20歳以上偶数歳)			
		乳ガン検診 (30歳以上)		
			胃ガン検診 (35歳以上)	
			大腸ガン検診 (40歳以上)	

※表中の年齢基準日は前年12/31時点です。

※ワールド健保加入者で対象年齢の方は検診費用は無料です。

健保組合は、
検診後、再検査や
治療の必要な方に
事後措置勧奨を
行っています。

せっかく受けた検診も、その後の必要な処置が終わらず放置してしまうと、受診した意味がなくなります。自分の健康を守るのは自分です。検診結果票を必ず確認して、異常のある方は病院を受診しましょう。

女性が多いワールドグループ。ワールドグループ各社は、皆さんがイキイキと働けるよう健康診断を実施し、様々な健康づくりに取り組まれています。「健康で働く」為には、会社のバックアップはとても心強いですが、一番はご自身で生活習慣を整えることです。女性ホルモンの影響を受けやすい女性の体は、とてもデリケートです。だからこそ、健康管理が大切になります。

検診や心配なことがあれば、
健保組合 保健師までお気軽にご相談ください。

TEL: 078-302-8185



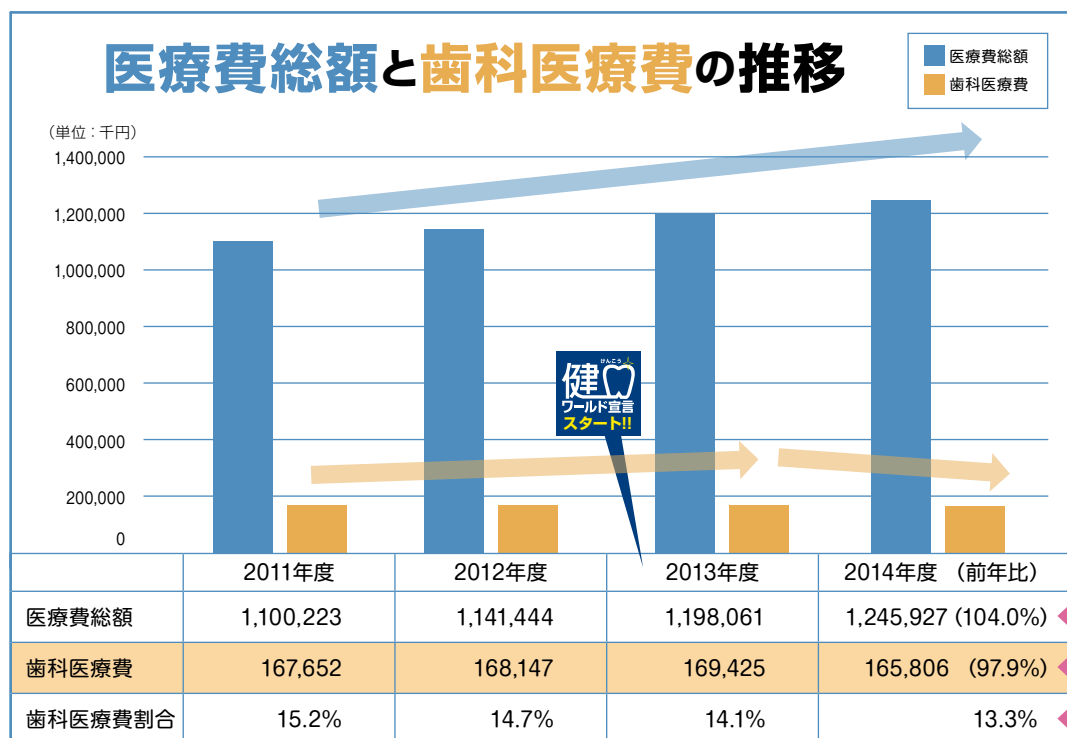
歯科医療費の上昇トレンドに 歯止めがかかった！

“健口ワールド宣言” から3年目！！

2013 年 4 月からスタートした歯の健康づくり事業“健口ワールド宣言”

年 2 回の“健口チャレンジ”の実施、健保だよりや健保HP上での“歯の健康情報”発信、
歯科健診の受診強化等に取り組んでいます。

この 2 年間の歯科医療費の推移について、ご報告します。



ポイント
医療費総額は
右肩上がり。
2014 年度も
伸び続けている。

ポイント
歯科医療費は
微増ののち、
2014 年度に
微減。

医療費総額に対する
歯科医療費の割合は
減少傾向



上がり続けていた歯科医療費のトレンドに変化が出てきた
ようですね。もう少し、医療費の内訳をみましょう。

◆歯科医療費の内訳◆

2013年度 歯科医療費	
件数	18,797 件
日数	35,384 日
平均被保険者数	16,134 人
金額	169,425 千円
金額/1人	10,501 円



2014年度 歯科医療費	
件数	19,093 件
日数	35,380 日
平均被保険者数	15,862 人
金額	165,806 千円
金額/1人	10,453 円

2014 年度歯科医療費については、
2013 年度より 3,619 千円減少。
左記の内訳から、

- ① 歯科医療費 1 人あたりの金額が
10,501 円⇒ 10,453 円に減少
- ② 歯科医療費 1 件あたりの金額が
9,013 円⇒ 8,684 円に減少
という傾向ができています。



早めに歯科医院に通院される方（治療費が安く、通院期間が短い）が増加しているものと思われます。
痛みを我慢しきれなくなってから歯科医院に行くと治療費が高く、通院期間が長くなるので、
歯科医院は、「痛くなってから行く（治療）」のではなく、「定期的に行く（予防）」を今後も心がけて下さい。

“歯は美と健康の入り口” って知ってる？

むし歯や歯周病になっても、それは口の中だけのことと思っていませんか？
実は『お口』の中の健康は、全身にも大きな影響を及ぼします。
最近では、『病気の入り口』とか『お口の不健康は万病のもと』といわれる
くらいに密接な関係があることが分かってきました。

今回はむし歯、歯周病との
関連性が高いといわれる
代表的な病気の情報です。
ぜひ一読いただき、
皆様ひとりひとりの健康に
お役立てください。



糖尿病

糖尿病で血糖コントロールができていない人は、免疫力や治癒力が低下して歯周病が悪化しやすくなります。
また歯周病の人は炎症を引き起こす物質（サイトカイン）が過剰に作られ、血糖をコントロールするホルモン（インスリン）の働きが低下して、糖尿病を悪化させるなど、歯周病と糖尿病とは、相互に影響する関係にあります。

早産・ 低体重児出産

歯周病になると、炎症を引き起こす物質（サイトカイン）や子宮収縮を促すホルモン（プロスタグランジン）などが過剰に産生されるため、重度の歯周病になっている妊婦さんでは、早産・低体重児出産となることがあります。

動脈硬化

（脳梗塞・狭心症・心筋梗塞など）

歯周病菌が、血液の中に入り血管壁に取り付くと、コレステロールに取り囲まれて血管が狭くなり、動脈硬化を起こすことがあります。取り付く場所が、脳血管であれば脳梗塞、心臓の冠動脈であれば狭心症・心筋梗塞に進展します。

むし歯 歯周病が招く コワイ病気

感染性心内膜症

むし歯菌や、歯周病菌が血管内に入り込み、全身の血管に運ばれ、菌が心臓の内膜にとりついて心内膜炎を起こし感染性心内膜炎となることがあります。そのため、人工弁置換術後などの患者は、出血を伴う歯科治療（抜歯、歯石除去）の前には、あらかじめ抗生物質を服用する必要があります。

（米国心臓病協会ガイドライン、
日本循環器学会ガイドライン）

誤嚥性肺炎

歯周病菌などの口の中の細菌を、唾液とともに誤って飲み込むこと（誤嚥）により、肺炎を発症することがあります。特に、飲み込む力が衰えている高齢者、脳血管障害の後遺症で寝たきりの方などに多く発症しています。口の中を清潔に保つことが、誤嚥性肺炎の予防には効果的です。

予防歯科であなたの未来も明るく♪

各事業所での“**歯科健診**”の機会を逃さないで。
“**健康**”は『歯』と『歯ぐき』が約束してくれます!!



あなたは大丈夫？

鉄欠乏性貧血

あなたは健診で貧血を指摘されたことがありますか？

若年から中年の女性に多い貧血ですが、その中の約80%が「鉄欠乏性貧血」といわれています。対処すれば治りやすい病気ですが、放置すると心臓や脳などの臓器にも負担がかかり、様々な影響があります。よく耳にする「貧血」ですが、実際に体の中でどのようなことが起こっているか知っていますか？

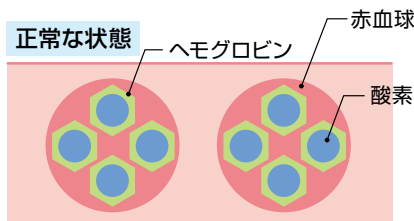
◆ そもそも貧血ってなに？

貧血とは、ヘモグロビンの数が減ることによって、体内に十分な酸素が運ばなくなっている状態を言います。



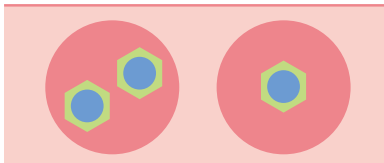
ヘモグロビンとは

鉄分とたんぱく質で作られていて、酸素を運ぶ役割を担っています。



赤血球とヘモグロビンがたくさんあると、たくさんの酸素を運べる。

貧血の状態



赤血球の数と同じでもヘモグロビンが減って、酸素が少ししか運べない状態。

◆ 貧血は 自覚症状を感じにくい病気 です！

貧血はゆっくり進行するため、体も貧血状態に慣れて、症状を自覚しにくくなります。また、明らかな原因が無く、体質や若い頃から続いている場合もありますが、貧血を指摘されたら、必ず受診して原因を調べましょう。

◆ こんな自覚症状が現れることも！

- ちょっと走っただけで動悸や息切れがする
- 疲れやすくて、休んでいるのに疲れが取れない
- 立ちっぱなしだと、めまいや動悸がする

このような症状がある方は特に、健診結果を確認してみましょう。気になる方は、早めに受診を。

要受診や要治療判定になっていた方は、必ず受診が必要です。

◆ 健診結果を確認しましょう！

健診結果のうち、次の3項目を確認してみましょう。

◎赤血球

- ☐ 女性 370万/ μ l以下
- ☐ 男性 400万/ μ l以下

◎血色素量 (Hb)

- ☐ 女性 12g/dl以下
- ☐ 男性 13.5g/dl以下

◎ヘマトクリット (HT)

- ☐ 女性 34%以下
- ☐ 男性 40%以下

◆ こんな時にも貧血になります！

●妊娠中

おなかの中の赤ちゃんを育てるため、妊娠中は母体の鉄分が胎児へと移行し、貧血になりやすくなります。



●出血性の病気

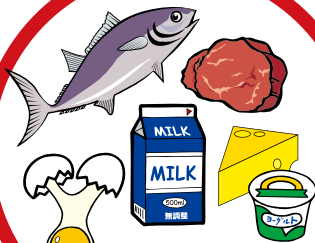
子宮筋腫や子宮内膜症、胃ガンや大腸ガンなどといった慢性的な出血によって鉄不足になり、貧血症状が現れます。

鉄分



レバー (豚・鶏)
あさり、はまぐり
ひじき、納豆など

動物性たんぱく質



魚介類・肉類
卵・乳製品など

ワンポイントアドバイス！

～貧血予防のための食事～

無理なダイエットで食事の量を極端に減らしたり、一人暮らしで惣菜パンやパスタなどの単品の食事で済ましていると、鉄分不足によって貧血を招きます。鉄分が不足することで、ヘモグロビンが十分に作られず、酸素を全身に運ぶ量が少なくなります。鉄分は体の中に吸収されにくいので、積極的に摂らなければなりません。不足しがちな鉄分とたんぱく質をバランスよく摂り、貧血を予防しましょう。

貧血の原因は様々ですが、正しく治療することで、治りやすい病気です。放置せず、食事などに気をつけながら、早めの対処を心がけましょう。

●次回は予防のための食事や生活習慣をテーマにお送りします。

健康保険組合からの **お知らせ**

被扶養者実態調査の実施について

実施時期：9月～10月

(詳細は社内メール・店頭ポータルサイトにてお知らせ致します。)

対象者の方には、被扶養者実態調査表をお送りします。

ワールド健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、医療費の適正化並びに被扶養者の認定状況の確認を目的として、毎年「被扶養者実態調査」を実施しています。

当健康保険組合に加入している被扶養者(家族)の状況は、「就職した」「収入が増加した」「結婚した」などにより、毎年状況が変化しているため、その状況を正しく把握しなければなりません。

調査にあたっては、証明書類の添付が必要です。

お手元に調査表が届きましたら期限内に提出できるよう、早めに証明書類をご準備下さい。

！ご注意ください

- ①調査表の提出がない場合、扶養の認定は継続できません。
- ②扶養の実態が既に無く、扶養削除の手続きを忘れていた方は、速やかに各事業所の給与厚生課(総務)にお申し出下さい。

けんこう けんぽ 健心健歩 チャレンジ 秋

"申込み"始まります！

ウォーキング& 健口ワールド宣言

※詳細は①全社メール ②健保ホームページ
③店頭ポータル でお知らせいたします。



申込期間 9月 1日(火)～9月25日(金)

実施期間 10月 1日(木)～10月31日(土)

対象 ワールド健康保険組合被保険者

申込方法

◆ FAX: 外線: 078-302-9472 内線: 711-4639

◆ WEB: **ワールド健保ホームページ**
<http://www.world-kenpo.com>

↓
健口・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**

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。



編集後記

本年の会社の定期健康診断、大腸ガン検診で【要検査】！今まででしたら「まあ、大丈夫だろう...来年の検査で、また要検査になったら」と自分勝手な判断で検査を先延ばししていましたが、今回は職場の先輩や健保の保健師さんにも奨められたこともあり、すぐに内視鏡検査を受けることができました。結果は「ポリープ」が2個も発見され、ただちに切除をすることになったのです。来年まで先延ばしをしていたら...と考えると怖くなってきます。早期発見、早期治療の大切さを身をもって体験させて頂き、事後措置の重要性を改めて感じました。

