

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28年度 予算が決まりました！

健康診断のご案内

Health Management

女性の健康管理術

for Ladies



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 28 年度予算が決まりました！
- 2 Information
- 3-4 健康診断のご案内
- 5 Health Management 〈女性の健康管理術〉
- 6 保健事業のご案内
- 7 ヘルシーレシピ



ご家庭へお持ち帰り下さい

平成28年度予算が 決まりました!

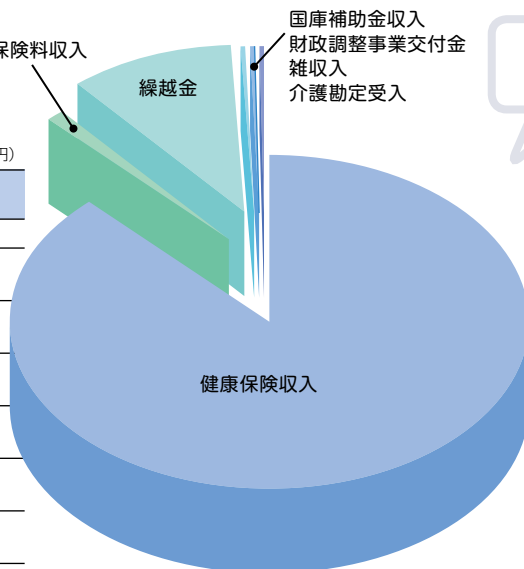
平成28年2月15日開催のワールド健康保険組合第83回組合会において、平成28年度収入支出予算が承認決されました。
健康保険料率は9.5%で据え置き、介護保険料率は2.2%に変更します。



一般勘定

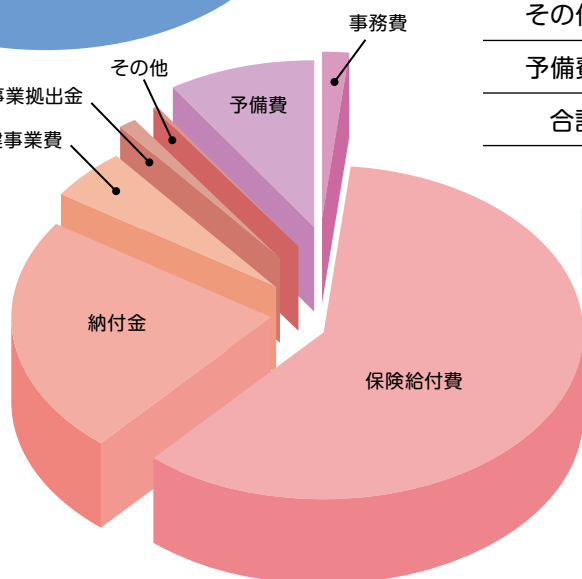
(単位: 千円)

収入	
科目	予算額
健康保険収入	3,722,520
調整保険料収入	51,622
繰越金	438,359
国庫補助金収入	1,005
財政調整事業交付金	10,000
雑収入	3,004
介護勘定受入	10,000
合計	4,236,510



(単位: 千円)

支出	
科目	予算額
事務費	75,045
保険給付費	2,531,313
納付金	975,011
保健事業費	209,871
財政調整事業拠出金	51,622
その他	8,651
予備費	384,997
合計	4,236,510



健保組合の財政状況

平成28年度は、被保険者の減少等により保険料収入が前年度予算に比べ8.5億円減収となります。一方、保険給付費が3億円減少するものの、一人当たりの医療費は年々増加傾向にあります。また、平成29年度は前期高齢者納付金の大幅な増加が見込まれ、V字回復してきた財政も予断を許さない状況です。

介護勘定

平成28年度の介護納付金は、前年度から8,349千円増加する事や一般勘定からの繰入金の返済及び介護準備金の積立不足の補填の為、前年度予算に比べ78,588千円増となり、介護保険料率は1.64%から2.2%に変更します。健康保険・介護保険ともに平成28年3月分保険料(4月給与引落とし分)から実施します。
(任意継続被保険者の方は、平成28年4月保険料より)

(単位: 千円)

収入	
科目	予算額
介護保険収入	311,898
繰越金	3,513
繰入金	1
合計	315,412

(単位: 千円)

支出	
科目	予算額
介護納付金	284,057
還付金	500
積立金	20,855
一般勘定繰入	10,000
合計	315,412

公示

■平成27年12月15日付けで、組合議員の変更がありましたのでお知らせいたします。
(敬称略)

退任

- ・原 信一 (ユニオン)
- ・中田 章浩 (人事部)
- ・川畑 秀一 (人事部)
- ・香賀登 弘一 (健保)
- ・廣田 浩二 (内部監査部)

就任

- ・徳田 修 (ユニオン)
- ・加川 誠司 (総務部)
- ・大野 陽一郎 (財務部)
- ・原田 伊作 (店舗管理部)
- ・高岡 剛司 (店舗管理部)

■平成28年度平均標準報酬月額
は240千円(前年度と同様)となり、任意継続被保険者の保険料の上限は22,800円/月(介護保険は別途)となりました。

>>> 平成28年(2016年)4月1日、健康保険法が一部改正されます。

① 標準報酬月額・標準賞与額の上限引き上げ

現 行	改正後(4月～)
標準報酬月額の上限・・・・・・1～47等級(上限121万円)	1～50等級(上限139万円)
標準賞与額の上限(年間)・・・・・・540万円	573万円

② 入院時食事療養費の標準負担額(自己負担額)の引き上げ

現 行	改正後(4月～)
入院時食事療養費の自己負担額※ 1食あたり260円	1食あたり360円

※一般所得の方。低所得者の自己負担額は据え置き。

③ 傷病手当金・出産手当金の日額計算方法の見直し

現 行	改正後(4月～)
傷病手当金・出産手当金 算出時の標準報酬日額 直近の標準報酬日額	改正後(4月～) 直近1年間の平均の標準報酬日額

※被保険者期間が1年間に満たない場合は、その人の被保険者期間の平均日額か、健保組合全被保険者の平均日額のいずれか低い額となります。

>>> その他 の変更

紹介状なしで大病院を受診した初診時の患者負担額

現 行	改正後(4月～)
(紹介状無し)大病院 初診時の患者負担額 各病院設定 約2,000円	改正後(4月～) 定額負担 5,000円～

※大病院とは、特定機能病院及び500床以上の病院

>>> 保険証、扶養者に変更があった場合は、届出が必要です。

●保険証の「紛失」や「再交付」

※盗難・紛失の際は、警察へ届けましょう。

●「扶養申請」や「扶養者の削除」

・パート収入が増え、年間130万円以上となった
・結婚した・子供が生まれた など

申請書の提出

給与厚生課 または 各社総務課



●限度額適用 認定証の 「交付」



申請書の提出

ワールド健康保険組合

申請書は、健康保険組合のホームページから
取り出すことができます。

ワールド健康保険組合

検 索

※健保ホームページは、店頭ポータルサイトまたはご自宅のパソコン・スマートフォン等からアクセスいただけます。

※健保ホームページのトップページ右端中央辺り「届出・申請について」で各種専用紙を取り出してください。

※店頭ポータルサイトから健保ホームページへは、ライブラリ⇒ワールドグループホームページ(W)⇒健康保険組合となります。

※提出先は、「届出・申請について」ページの「会社別届出一覧表」を参照ください。

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。



健診を受けて病気のリスクを減らそう

忙しい毎日の中で、健康に気づかうことは簡単ではありません。しかし、健康を失ってしまうと、当たり前だった日常を失い、自分だけでなく家族にも大きな負担が及びます。

現代人に増えている「がん」「脳梗塞」「糖尿病」などの重篤な病気は、初期の内は自覚症状がありません。健康診断やガン検診はこうした病気の予防・早期発見に役立ち、病気のリスクを減らすのに有効です。



本人

社員・任意継続被保険者の健診（検診）

※表中の年齢は基準日（H27.12.31）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歳男女	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歳以下男女		
ガン検診	胃	胃部X線検査（一部胃カメラあり）	35歳以上男女	①定期健診時に同日受診 ※補助金制度なし	【受診方法②の補助額上限】 ●健診（特定・一般）：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歳以上女性	【受診方法②の補助額上限】 ●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	

『補助金制度』とは、かかりつけ医で保険証を使わず受診し、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。

◆ 受診期限：平成28年12月31日

◆ 補助金制度申請期限：平成29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。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。

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！

家族

ワールド健康保険組合では、ご家族の健康診断も社員と同様に行っています。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、全身の健康状態を確認する為に、健康診断を受けましょう。受診方法は様々です。ご都合にあわせて選択してください。

*ここでの『家族』とは、ワールド健康保険組合の保険証を持っている方のことです。



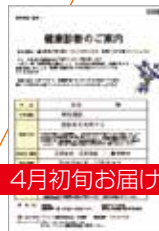
対象



被扶養者の健診（検診）

※表中の年齢は基準日（H27.12.31）時点の年齢です

項目		内容	対象年齢	被扶養者		
				父・母等	社員の配偶者（妻・夫）	任意継続の配偶者（妻・夫）
受診方法				①または②	①～④のいずれか	①または②
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歳男女	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 【受診方法②の補助額上限】 ●特定健診：10,000円	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	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 【受診方法②の補助額上限】 ●健診（特定・一般）：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
	一般健診	健康状態の確認をするための健診	38歳以下男女		④かかりつけ医で受診し、補助金制度を利用 【受診方法④の補助額上限】 ●健診（特定・一般）：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	
ガン検診	胃	胃部X線検査	40歳以上男女			
	大腸	便潜血反応検査（2回法）	40歳以上男女			
	子宮	内診・子宮頸部細胞診	20歳以上偶数歳女性			
	乳	視触診・エコーまたはマンモグラフィ	40歳以上偶数歳女性			



◆ 受診期限：平成28年12月31日

◆ 補助金制度申請期限：平成29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。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。

*受診券は、配偶者以外の被扶養者全員と、H27年度に利用された配偶者にお届けしています。ご入用の方は、ワールド健保組合へご連絡ください。

40歳以上の被扶養者
(対象：H29.3.31時点) (限定)

パート・アルバイト先で
健康診断を
受けられる方へ

対象の
提出者全員に
500円分のQUOカード
を差し上げます！
※ただしワールド健保組合の
配偶者健診を受診された方は
対象外です。



パート・アルバイト勤務先で健康診断を受けられる方は、
平成28年度の健康診断結果をお知らせください。

ワールド健康保険組合は、被扶養者の健康維持の為、健診の受診を促進しており、40歳以上の方の受診状況は、国への報告が義務付けられています。ワールド健康保険組合の健康診断でなく、パート・アルバイト勤務先で健康診断を受けた方は、「健康診断結果票」のコピーと「問診票」「同意書」を送付ください。ご協力をお願いします。

【送付いただく物】

①健康診断結果票コピー（平成28年4月1日～平成28年12月31日の受診結果）

②問診票

③同意書

※結果票コピーがない方は、4月初旬お届けの「健診のご案内」の冊子内の「自己記載用紙」に記載して送付ください。送付いただく用紙①②③は健保ホームページからも印刷いただけます。※後日、内容の確認をさせていただきます場合があります。

問い合わせ
送付先

ワールド健康保険組合＜保健師＞ TEL：078-302-8185

<郵送> 〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目8-1

<社内便> 神戸本社1F ワールド健康保険組合 保健師宛

Health Management

for Ladies

～ 健康の自己マネジメント力を養いましょう～

健康診断は、身長・体重～血液検査や心電図まで様々行います。

結果が届いたら「総合判定」を見て「終了!」という方も、多いのではないのでしょうか。

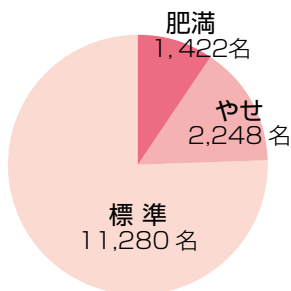
専門知識がなくても、結果票の検査値を読み取る事で、体の中の状態を確認することができます。

健康診断の結果を一步踏み込んで見ることで、健康の自己マネジメントに活用しましょう。

Check!

体重・身長

基本は
BMI!
(体格指数)



平成27年度(2015年)、定期健康診断を受診した方14,950名の内、BMIが「標準」は75.5%、「やせ」が15%、「肥満」が9.5%でした。BMIは、手軽にわかる肥満度の目安です。計算で求められますので、確認してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

★WG基準

やせ (BMI 17.9以下)	標準 (BMI 18.0～24.9)	肥満 (BMI 25.0以上)
--------------------	-----------------------	--------------------

極端な「やせ」や「肥満」は、体になにかしらの負担がかかっています。体重コントロールは、自己管理の基本です。

Check!

血液検査

①「血色素量」ヘモグロビン値をチェック!

★WG基準

標準値
12～15 g/dl

注意したいのは、血色素量値が低い場合です。

生活改善値
10～11.9 g/dl

「貧血」の傾向が見られます。BMIが「やせ」の場合、婦人科疾患のリスクが高まります。

要受診値
9.9 g/dl 以下

体の中は酸素不足の状態です。「動悸」「息切れ」「めまい」「立ちくらみ」「朝起きられない」などの症状がありませんか?原因は、「鉄分不足」「偏った食事」「体質」「他の病気(婦人科系)」が考えられます。この値の方は、即受診しましょう!

②「LDL-C」値をチェック!

★WG基準

標準値
70～120 mg/dl

標準値内でも、年々数値が高くなっている場合は注意です。

生活改善値
120.1～180 mg/dl

「動脈硬化」が進みつつあります。このままでは脳梗塞のリスクが高まります。女性は閉経後、女性ホルモンの減少により増加します。

要受診値
180.1 mg/dl 以上

体の中の血管はもろくなっています。自覚症状は特にない場合が多く、原因は、「肥満」「運動不足」「喫煙」「脂っこい食事」「アルコールの摂り過ぎ」「遺伝」「他の病気(糖尿病)」と様々です。この値の方は、即受診しましょう!



健康づくりのポイント POINT!

① 朝食を摂る

体に必要な栄養は「食事」で摂ることが基本です。特に朝食は脳の働きをよくします。毎日摂る習慣をつけましょう。バランスよい食事が定着すると血色素量の値も改善されるはず!

Good!!

② 運動習慣をつける

運動の刺激が血管に弾力をもたらします。基礎代謝も維持できるので、肥満予防にも。体を動かすことでHDL-C値が増加し、LDL-C値が下がります。

Good!!

NGなもの

NG X

タバコ

体にとってタバコは害。血管を傷つけ、体の中のあらゆる臓器を蝕む為、検査値は悪化しやすくなります。

夜の間の食

夜は摂取カロリーがそのまま脂肪になります。夕食後の間食をやめると、胃が落ち着き、良い睡眠にもつながるはず。「見た目はやせ」、「実はかくれ肥満」は案外多いのです。習慣にならないよう、ほどほどに。

健康診断・各ガン検診を受けた結果、「要再検査」「要精密検査」「要受診」と判定された方は、速やかに医療機関を受診しましょう。

ご相談は、
ワールド健康保険組合 保健師まで
外線: **078-302-8185**
内線: **711-4931・4932**

保健事業のご案内

参加対象
社員全員

春の“健口健歩チャレンジ” ～4月エントリー始まる～



春の日差しもポカポカで、カラダを動かしたくなる季節になってきました。
年2回の開催が恒例になったこのチャレンジ。「歯の健康づくり」と「歩く健康づくり」の片方
または両方にエントリーし、1ヶ月間チャレンジいただくイベントです。いつも楽しみに参加いた
だいている方もまだ参加されたことがない方も、多くの皆様のご参加をお待ちしております！

エントリー期間：平成28年4月1日（金）～平成28年4月22日（金）

チャレンジ期間：平成28年5月1日（日）～平成28年5月31日（火）

エントリーは ①WEB登録 ②FAX送信 の2方法で受け付けいたします。
いずれも健保ホームページをご覧ください。
※店頭ポータルサイトの「お知らせ配信」からもご案内しております。



北青山ビル
トリトンビル
神戸ビル
勤務の方

歯科健診～5月申し込み始まる～



ワールド健康保険組合は「歯の健康づくり」として、「歯科健診」を実施しています。
身体のメンテナンスに比べて、お口のメンテナンスは忘れがち。
歯科健診では、口の中の状態をチェックし、貴方にあった歯磨き方法を教えてもらえます。
年に1回、歯科健診を受診しましょう。

申込期間：平成28年5月12日（木）～平成28年5月25日（水）

健診期間：平成28年6月中旬

【今年度の予定】

生産系事業所：平成28年10月～12月頃
店舗系事業所：平成29年2月～3月頃

※歯科健診の詳細、申し込み方法は 5/1 以降、健保ホームページをご確認ください。

イチ
オシ！

法人会員スポーツクラブを利用しよう！

ワールド健康保険組合は、社員と被扶養家族（年齢制限有）の健康維持を
目的に、スポーツクラブと法人契約をしております。全国各地の施設を
法人価格でご利用いただけ、とてもお得！スポーツクラブごとに、
いろんなイベントが行われていますので、チェックしてみてくださいね。
尚、会員登録や施設の内容・利用等についての詳細は、
各スポーツクラブまで直接電話してください。



KONAMI SPORTS CLUB

コナミ 法人会員

検索

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573

受付時間
平日 9:00～19:00
土日祝 10:00～18:00

Re RENAISSANCE

ルネサンス 法人会員

検索

不明な点はお電話ください。

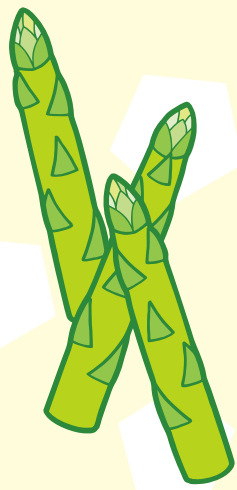
03-5600-5399

受付時間
平日 10:00～18:00

旬の食材で体の中から**元気**をつくる！

旬の食材

グリーンアスパラガス



旬

輸入物や栽培方法によって一年中出回っていますが、最もおいしい時期は、旬の春から初夏にかけてです。

栄養

疲労回復効果のあるアスパラギン酸が多く含まれます。穂先に含まれるルチンは毛細血管を柔軟にする働きがあり、高血圧の予防に役立ちます。

調理法

サラダ、炒め物、和え物、揚げ物、煮物など。

選び方

まっすぐ伸びていて、穂先がしっかりしまっているもの、切り口が変色なくみずみずしい物を選びましょう。

保存方法

ラップに包んで冷蔵庫に立てて保存しましょう。時間が経つと固くなるため購入後はできるだけ早く使用しましょう。すぐ使用しない場合は、新鮮なうちにさっと茹でて冷凍しておくくと便利です。

キャロッティの

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。



【参考資料】2011 新食品成分表FOODS とうほう／もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店／あたらしい栄養学 高橋書店／食べる健康法キッチン栄養学 高橋書店

お弁当向き
メニュー
ホタテをエビや肉、
ウインナーなどに
変えてもOK！

アスパラと ミニトマトのお浸し



材料（2人分）

グリーンアスパラガス	…4本
ミニトマト	…4個
だし汁	…80ml
醤油	…小さじ3/4
酒	…小さじ1
花かつお	…少々

〔1人分〕

エネルギー	26kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.2g
炭水化物	4.6g
塩分	0.4g

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落としてから食べやすい大きさに切り、さっと茹でます。
- ② ミニトマトは湯むきます。
- ③ 鍋にだし汁、醤油、酒を加えて煮立てます。
- ④ ①②を深めの容器に入れ③を注ぎしばらく浸します。粗熱が取れたら器に盛り付け出来上がりです。



アスパラと ホタテのバター醤油炒め



材料（2人分）

グリーンアスパラガス	…4本
ベビーホタテ	…100g
エリンギ	…80g
バター	…小さじ2
塩・コショウ	…少々
醤油	…小さじ1/3

〔1人分〕

エネルギー	100kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	3.6g
炭水化物	7.4g
塩分	0.4g

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし斜め切りにします。エリンギは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンを熱してバターを入れ、ベビーホタテ・エリンギ・アスパラガスの順に加えて炒め、塩・コショウで味付けします。火が通ったら最後に醤油を加えて出来上がりです。

