

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 決算報告

医療費について考えよう

「健口ワールド宣言」
3カ年計画評価



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 平成 27 年度決算報告 | 4 「健口ワールド宣言」新たな取り組み |
| 2 医療費について考えよう | 5-6 メンタルヘルスを考えよう! / INFORMATION |
| 3 「健口ワールド宣言」3カ年計画評価 | 7 ヘルシーレシピ |

2016
秋号
VOL.59

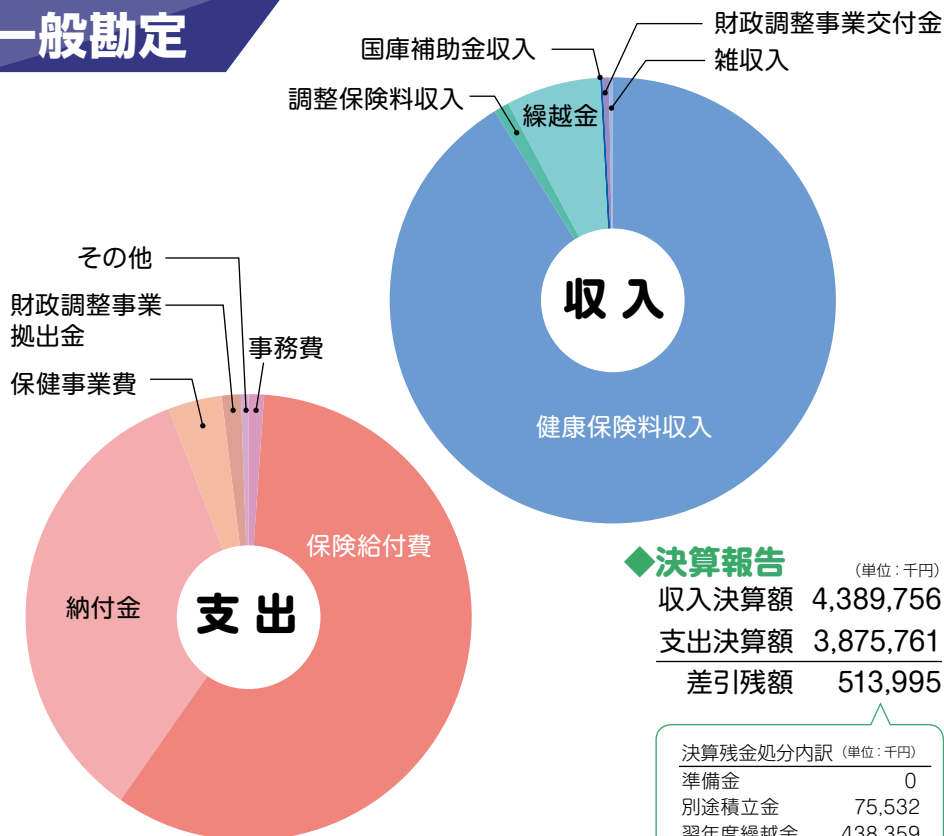
ご家庭へお持ち帰り下さい

平成27年度 決算報告

平成28年7月13日開催の第84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2億円の黒字決算となりました。

黒字決算の要因は納付金の減少によるものですが、被保険者と賞与額の減少によって保険料収入も5.3億円減収となり、被保険者一人当たりの保険給付費も年々上昇していることから厳しい状況は続いています。

一般勘定



収入 (単位: 千円)	
健康保険料収入	4,002,845
調整保険料収入	55,553
繰越金	300,000
国庫補助金収入	1,111
財政調整事業交付金	24,142
雑収入	6,105
合計	4,389,756

支出 (単位: 千円)	
事務費	47,303
保険給付費	2,268,049
納付金	1,341,256
保健事業費	148,281
財政調整事業拠出金	55,451
その他	15,421
合計	3,875,761

介護勘定

収入 (単位: 千円)		支出 (単位: 千円)	
介護保険料収入	248,718	介護納付金	275,169
繰入金	21,214	介護保険料還付金	27
一般勘定受入	10,000		
合計	279,932	合計	275,196

◆決算報告 (単位: 千円)	
収入決算額	279,932
支出決算額	275,196
差引残額	4,736

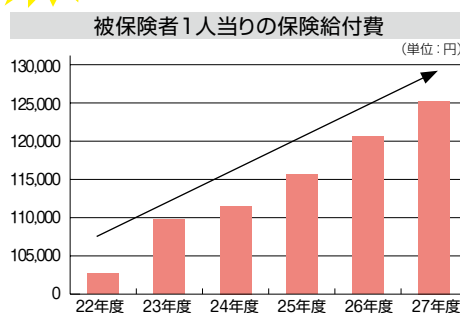
決算残金処分内訳 (単位: 千円)	
準備金	1,223
翌年度繰越金	3,513

医療費削減の POINT!

- 健診・ガン検診を毎年受けて、健康を確認しよう
- 異常があれば、早めに病院を受診しよう
- 自己都合による休日・時間外の受診は控えよう
- はしご受診はやめよう
- ジェネリック医薬品を利用しよう

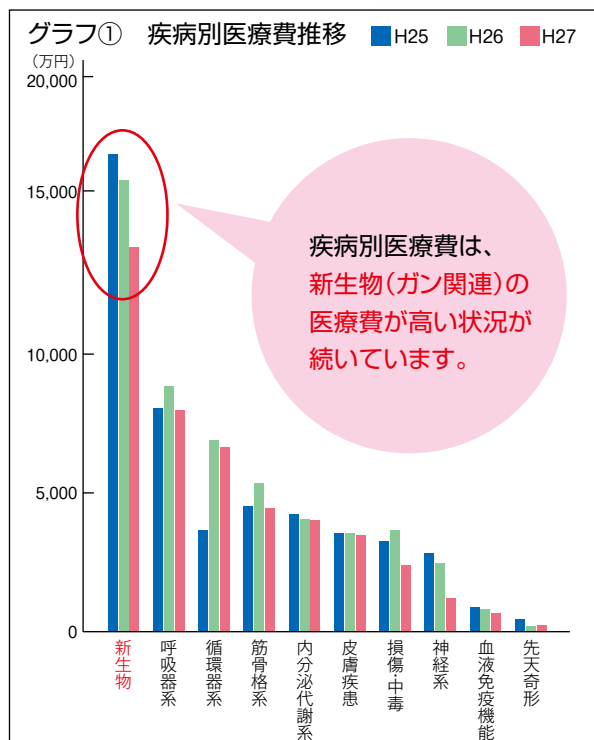
Check!

出産関係費を除く保険給付費はこの5年間で22% UP!

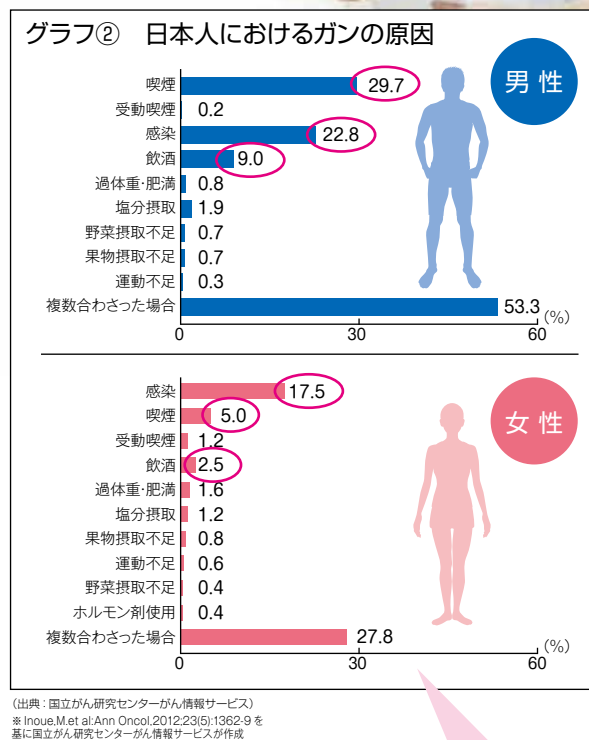


医療費について考えよう

+ 医療費が高い疾病は？



グラフ①は平成25年～27年の疾病別医療費（歯科・薬剤を除く）の推移です。
圧倒的に医療費が高いのが「新生物」で、これは「ガン」に関連する医療費です。
今では、2人に1人が「ガン」に罹患すると言われています。



グラフ②はガンに罹患する原因別の割合です。この統計から**男性の約半分、女性の1/4は生活習慣と肝炎等の感染症が原因**となっています。

+ 私たちができる対策は？

◇ ガン検診を受ける

健保のガン検診を定期健診とあわせて受診するようにしましょう。またガン検診を受診した後、要再検査・要受診等の結果となった場合は、早めに病院へ受診しましょう。



◇ 生活習慣を改善する

右の予防法を参考に、ガン予防の生活が送れているかどうか見直してみましょう。

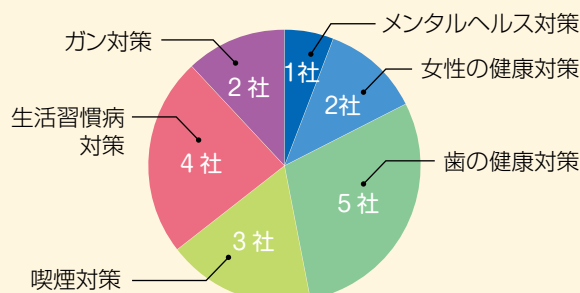
～日本人のためのがん予防法～

- ・タバコを吸わない
- ・節酒する
- ・バランスのよい食事をする
- ・塩分を控えて野菜・果物不足にならない
- ・日常生活を活動的に
- ・飲食物を熱い状態で摂らない
- ・感染症の肝炎とピロリ菌の検査をする

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス)

グループ各社の健康づくり取り組み計画

皆さんは「自己保健義務」という言葉を知っていますか？
心と体の健康維持に自分自身で主体的に取り組むという意味です。
この各個人に求められる「自己保健義務」の後押しを、グループ各社は、健康づくり施策として積極的に取り組みをしています。今年度も各社で様々なテーマの計画が出揃いました。グループ全体で健康づくりに参加し健康維持・増進に努めましょう。



「健口ワールド宣言」 3カ年計画評価

「歯の健康」を推進する各種保健事業では、多くの方にご参加いただきました。

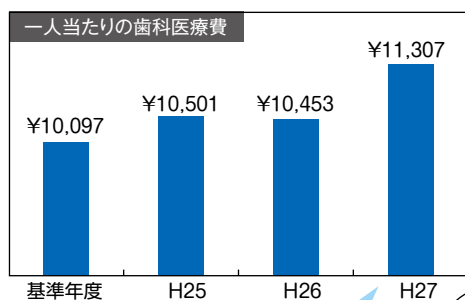


年々上昇している「歯科医療費」の『削減』を目標に、平成25年から3カ年計画として「健口ワールド」を宣言し「歯の健康」を推進してきました。歯は全ての健康の入口であり、体のあらゆるところに影響を及ぼします。ですが、セルフケアにより歯科疾患は予防が可能なことから、社員の皆さんの歯に関する意識の向上にも取り組んでまいりました。3カ年の取り組み目標の達成状況、皆さんの「歯の健康」に関する意識の変化をご報告します。

歯科医療費



目標 一人当たりの歯科医療費の削減



基準年度と比べ12%アップし、目標未達成!

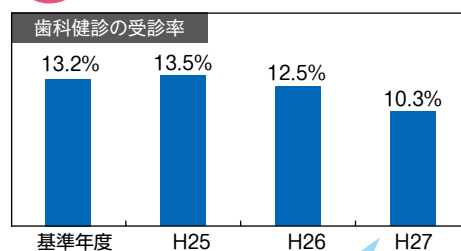


歯科健診

- 提携歯科医院の増加
- 健診日程の期間拡大

1,577名 受診

目標 歯科健診の受診率アップ



基準年度と比べ2.9%減少し、目標は未達成!

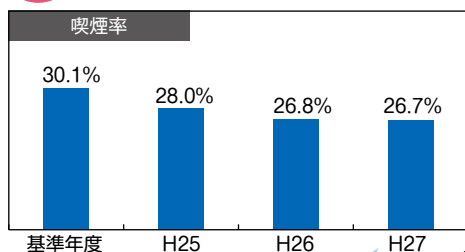


禁煙特別キャンペーン

- 禁煙補助薬費用補助

計 106名参加
31名 費用補助

目標 喫煙率の減少



基準年度から3.4%減少し、目標達成!



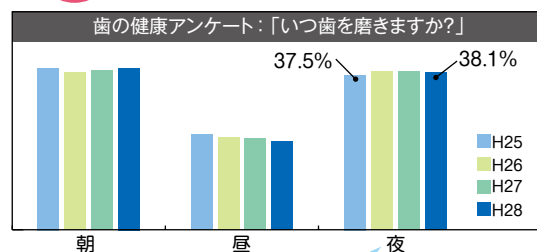
情報提供

- ホームページ「歯の健康情報」



35回 配信

目標 夜に歯を磨く人を増やす



夜磨く人が
H25年 37.5%→H28年 38.1%へ増加!



けんこう
健口
ワールド宣言

3カ年の「健口ワールド宣言」取り組み結果は、「歯科医療費の削減」という大目標の達成には至りませんでした。ですが、アンケートから、「歯の健康」を意識して毎日ブラッシングをされている方や歯科医院で定期的に歯石除去や治療をされている方が多くいらっしゃる事がわかりました。健康保険組合は、今後も大目標の達成にむけて、皆さんが参加しやすい事業を提供することで「健口ワールド宣言」に取り組んでまいります。

「健口ワールド宣言」新たな取り組み

「歯の健康」の推進による達成目標は

一人当たりの
歯科医療費
削減

健保実施
歯科健診
受診率**UP**

喫煙率
減少



新ポスター

継続目標

1 歯磨き時間 3 分以上

セルフケアのポイント

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

2 就寝前に必ず歯を磨く

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、虫歯や歯周病の原因になります。



ブラッシング改善と 早期受診・治療のご案内

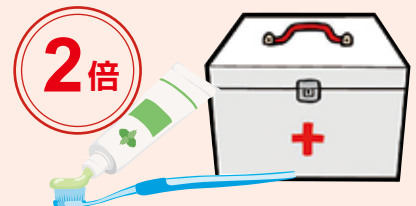
歯科健診を受診された方は、
お手元の「結果票」を確認しましょう。
“虫歯”や“歯周病”等で『要治療』
の判定だった方は、早めに歯科医院へ
受診してください。

《集団》歯科健診を
受診された方へ



商 品 拡 充

《幹旋》家庭用常備薬の「歯の健康」
商品を2倍に増加します。



秋の 健口健歩 チャレンジ

～セルフケアの習慣化に!～

【対象者】 ワールド健康保険組合の被保険者

【申込期間】 平成28年9月1日～9月23日

【実施期間】 平成28年10月1日～ (1ヶ月コース)・(2ヶ月コース)

※詳細は、9/1 配信の健保ホームページ、または社内メール・
店頭ポータルサイトをご覧ください。

次回
予告

メンタルヘルスを考えよう！ ストレス対策はセルフケアから！

ストレスを感じやすい人は、考え方に特有の「クセ」があることが多いものです。独特の考え方がストレスを生み出し、自分で自分に重荷を背負わせてしまいます。あなたのストレスは「考え方のクセ」に原因があるかも？ かもしれません。10種類の「考え方のクセ」をチェックしてみましょう。

セルフケアとは、自分の体調や心の状態をしっかり把握して、自己管理すること。ストレスの多い環境を避けられない私たちにとって、ストレスを受けた時の自分なりの対処法を発見することが重要です。

❑ 全か無か思考

物事を極端に、白か黒かどちらかに分けて考えようとする思考。完璧主義な人がなりやすい傾向。

事実や答えは中間、つまりグレーゾーンにあることが多くあります。他人のアドバイスも取り入れて自分なりに視野を広く持つようにしましょう。

❑ 一般化のしすぎ

たった一度の良くない出来事から「いつもそうなる」と思い込む思考。

『いつも』『みんな』『絶対』をよく使う人は要注意。きっかけとなる出来事から距離を置きましょう。身近に相談できる人がいれば、意見を聞いてみましょう。



❑ 心のフィルター

良くないことにこだわり、現実を見る目が暗くなってしまう思考。次第に何もしたくないという意欲のない思考パターンに。

どんな物事にもプラスとマイナスがあります。紙にプラス面とマイナス面を書き出してみましょう。その間のバランスを取ることで、心身が安定します。

❑ 結論の飛躍

事実と違った悲観的な結論を一定飛びに出してしまう思考。相手の気持ちを推測しすぎてしまう「心の読みすぎ」と未来は確実に悪くなると決めつける「先読みの誤り」の2種類がある。

私の病気は治らないと思う。だから一生今のままにちがいない・・・



他人の考えや未来は誰にも分かるはずがありません。分からないことに無理やり結論をつける必要はありません。事実確認をしっかりしてみましょう。

私の病気は本当に治らないのだろうか。主治医に一度相談して私と同じような方のことを聞いてみよう！



❑ 拡大解釈と過小評価

ミスや短所を必要以上に大きく捉え、成功や長所を評価しない思考。

他人と比べるのではなく、まずは自分をしっかり受け止めてみましょう。自分はどうしたいのか、自分ができること、できないことを整理しましょう。

❑ すべき思考

何かをしようとする時「～すべき」「～すべきではない」と考えてしまう思考。

メールを送ったら、当然すぐに返事を返すべきだ！



すべき思考は、あくまで自分の基準であり、他人に押し付けられないこと、自分を縛りつけないことが大切です。

❑ レッテル貼り

自分や他人にマイナスイメージを創り上げて決めつける思考。

臆病な人ほど、自分が安心するために相手の価値を下げるレッテルを貼ります。一つの側面に固執せず、色々な部分に目を向けてみましょう。



❑ 個人化

物事の責任が、必要以上に自分にあると思込む思考。

仕事も人間関係も、誰か一人が100%悪いということはありません。どうすれば問題を解決できるのかを考え話し合いましょう。



気分が落ち込んでしまい、マイナス思考から抜けられなくなったときは、専門家に相談しましょう。

ワールド健康保険組合に加入されている方は、『こころとからだの健康相談』を、ご家族皆さままでご利用いただけます。

フリーダイヤル

0120-210-272

※携帯からも可

■24時間・年中無休 ■無料 ■匿名可

■経験豊富な専門職 ■個人情報完全保護





◆ マイナス化思考

良い出来事を悪い出来事にすりかえてしまう思考。



脳は、物事の後に思った感情を記憶するので、マイナス思考の後にプラスの思考に切替えてみましょう。良い出来事が起きたら「喜ぶ」「嬉しく思う」等自然体でいることが大切です。

◆ 感情的決め付け

自分の感情が事実を証明する証拠であるかのように考えてしまう思考。

自分の不安や興奮が暴走した時に起こりやすいので、「自分の思い込みかもしれない」と一呼吸おいてみましょう。

考え方を変えれば、気分が変わる！



私たちはストレスを感じる場面では、少なからず否定的な感情が湧くものです。大事なことは、自分の考え方のクセにまずは気がつくこと。すべき思考を押し付けていないかな?他人にレッテルを貼ってるかな?という視点を持ち、セルフケアの柔軟思考を身につけましょう。

参考文献:デビット・D・バーンス「いやな気分よ、さようなら」

I N F O R M A T I O N

一押し! コナミスポーツへ行こう!

たとえば

週1回のリラックスに。

毎日のデスクワークでカラダはいつもお疲れ気味。週末はヨガでリフレッシュしたり広いお風呂でのんびりすれば、カラダがほぐれて気持ちいい!

肩のこり つらい肩こりの原因は、運動不足や猫背による血行不良などです。

スマホで検索→
(施設・料金)



<https://www.konami.com/sportsclub/>



たとえば

会社帰りに、手ぶらで。

仕事終わりにマシンで軽く走ってお風呂で汗を流せば、ぐっすり眠れて翌日の目覚めもスッキリ爽快。ウェアやタオルはレンタルできるから便利!

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573

クイック コナミ

受付時間 平日 9:00 ~ 19:00
土・日・祝休日 10:00 ~ 18:00



幹旋家庭用常備薬申込み

口腔ケア
商品が
28品目に!

■対象：ワールド健康保険組合に加入している被保険者

■申込期間：平成28年8月25日(木)～平成28年12月9日(金)

■申込方法：① 用紙を FAX or 郵送する

② WEB で申込み

※①②のいずれも、まずは健保 HP にアクセスしてください。

ワールド健康保険組合

検索



店頭 portals のお知らせ (9/1 配信) からでもご覧いただけます。
用紙のご要望は健康保険組合までお電話ください。
TEL : 078-302-8185

期日厳守



「被扶養者実態調査」を行います。

平成28年「被扶養者実態調査」を行います。
健康保険料の適正な使用の為、状況の確認を毎年行っております。

■配布：8月25日頃

※各社総務または給与厚生課からお渡し

■調査対象：平成28年8月1日時点で20歳～62歳の被扶養者

※調査票には調査対象の被扶養者名のみ記載しています。

■提出期限：平成28年9月30日(金)



不明な点は適用担当 木戸(キド)までご連絡ください。
外線) 078-302-8185 内線) 711-4633

平成29年
1月1日から

マイナンバーの利用が始まります。

健康保険の各種手続きにマイナンバーの記入が必要になります。

健康保険組合に
おけるマイナンバー
の利用目的

被保険者・被扶養者の資格取得・喪失および審査
や被保険者証、限度額適用認定証などの発行、保
険給付の事務手続き(療養費、出産一時金、傷病
手当金等)などで利用します。

旬の食材で体の中から元氣をつくる!



旬の食材

しいたけ

キャロッティの

ヘルシー
レシピ

Carrot's
Healthy Recipe

ホームページの
レシピ集もぜひ
ご覧ください。



旬 最もおいしい時期は春と秋です。

栄養

しいたけに含まれるエスゴステリンは紫外線によってビタミンDに変化しカルシウムの吸収を良くします。コレステロールの上昇を抑制するエリタデニン、免疫力を高めガン予防に効果があるといわれるβ-グルカンを含み生活習慣病予防に役立ちます。

調理法

炒め物、和え物、揚げ物、煮物など。

選び方

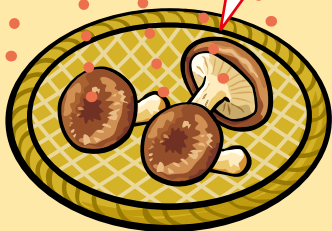
色つやがよく、かさの裏が白く肉厚なものをえらびましょう。

保存方法

生のきのこは傷みやすいので冷蔵庫に入れて2～3日以内で使用しましょう。すぐに使用しない場合は使いやすい大きさに切って冷凍しておくとう便利です。

【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

30分程度
紫外線にあてると
カルシウムの
吸収アップ↑↑



お弁当向き
メニュー

具材にポテトサラダ
や玉子マヨネーズな
どをのせても○



【1人分】エネルギー：210kcal たんぱく質：14.0g
脂質：15.0g 炭水化物：6.3g 食物繊維：2.3g

しいたけのチーズ焼き

材料 (2人分)

しいたけ 6個
ツナフレーク 小1缶
玉ねぎ(みじん切り) .. 大さじ1
枝豆(むき) 大さじ1
塩・胡椒 少々
ケチャップ 大さじ1
とろけるチーズ 30g
粉パセリ 少々
大葉 1枚
ミニトマト 1個

- ① ツナフレークは汁を切ります。
- ② ①にたまねぎ・枝豆を加えてよく混ぜ合せ、塩・胡椒で調味します。
- ③ しいたけは石づきをとり、アルミホイルにかさの裏を上にして並べます。
- ④ ③にケチャップを塗り、②→チーズの順にのせます。
- ⑤ オーブントースターに④を入れ、しいたけにしっかり火が通るまで焼きます。上から粉パセリをかけます。
- ⑥ 器に盛り付けて出来上がりです。



【1人分】エネルギー：119kcal たんぱく質：9.3g
脂質：7.7g 炭水化物：6.3g 食物繊維：3.4g

キノコたっぷりスープ

材料 (2人分)

しいたけ 3個
しめじ 1/4株
エリンギ 40g
えのきたけ 1/4株
もめん豆腐 1/4丁
生姜(みじん切り) .. 大さじ2
鶏ミンチ 40g
ごま油 小さじ2
塩・胡椒 少々
鶏ガラスープの素 ... 小さじ2
青ねぎ 少々

- ① しいたけは細切りに、しめじは小房に分け、えのきたけ・エリンギは食べやすい大きさに切ります。
 - ② フライパンにごま油・生姜を入れて火にかけて鶏ミンチを加えて炒めます。火が通ってきたら、①を加え軽く炒めます。
 - ③ ②に水(300ml)と鶏ガラスープの素を加え一煮立ちしたら、さいの目に切った木綿豆腐を加えます。
 - ④ 器に盛り、小口切りした青ねぎを散らして出来上がりです。
- ※お好みで粗挽きこしょうや胡麻などかけても美味しいです。