

Worldhealth

INSURANCE SOCIETY 健保だより

必ず内容をよく読んでください

特集

知っておきたい 健康保険

年代別でみる女性の健康ガイド
4つのライフステージ

インフルエンザの
季節到来！



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》

- 1-2 特集 知っておきたい健康保険
- 3-4 年代別でみる女性の健康ガイド
「4つのライフステージ」

- 5 インフルエンザの季節到来！
- 6 健康づくりのご案内
- 7 ヘルシーレシピ

2016
冬号
VOL.60

ご家庭へお持ち帰り下さい

知っておきたい健康保険

健康保険制度は、会社で働く社員とその家族が病気・けがや出産などの時に必要な医療費や手当金を支給して、生活上の不安を軽減することを目的にした制度です。
ワールド健康保険組合は、ワールドグループの被保険者と被扶養者の方に対して、この健康保険事業を行っています。

今回の特集では、最近多くお問合せいただく事例をQ & Aでお答えいたします。



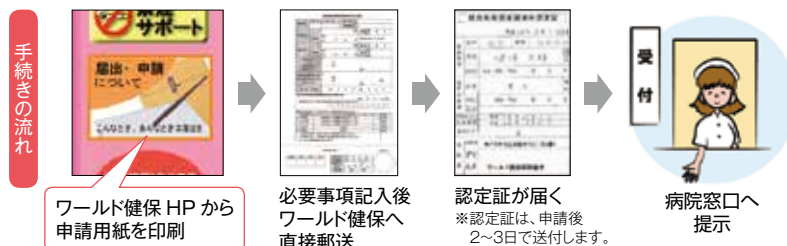
Q. 「限度額適用認定証」を発行して欲しい。

高額な医療費がかかる場合、通常は窓口で3割負担で支払いをした後に還付されますが、事前に健保へ申請し、認定証を病院の窓口に表示することで支払額が自己負担限度額までで済みます。一時的とはいえ、高額な医療費を支払うことが不要となります。
※限度額適用認定証は入院・外来の区別なく使用できます。

A. 所定の用紙を記入し、申請してください。

ポイント
1

入院等が決まったら早めに手続きしましょう。



※健保HPは「ワールドグループポータルサイト」または「店頭ポータルサイト」から ワールド健康保険組合 検索

ポイント
2

自己負担金額は、所得で異なります。

■所得区分と自己負担限度額

標準報酬月額	1ヶ月当りの自己負担限度額	多数該当
ア 83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
イ 53~79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
ウ 28~50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
エ 26万円以下	57,600円	44,400円
オ 低所得者 (住民税非課税者)	35,400円	24,600円

平成29年1月から、健康保険組合でマイナンバーの利用を開始します。

マイナンバーは「健康保険法による保険給付の支給又は保険料等の徴収に関する事務」の為に利用します。

■マイナンバーの届出について：ワールドグループの社員とご家族のマイナンバーは、法律により各事業主（会社）から健保組合に提供いただくことになっています。

※マイナンバーやマイナンバーを含む特定個人情報、本人の同意があっても法律で定められた目的以外に、利用・提供が禁止されている等、他の個人情報よりも厳格な取扱いとなっています。



Q. 慢性的な肩こりです。
接骨院の治療で、健康保険が使えますか？

A. 日常生活の疲れによる肩こりの場合、健康保険は使えません。全額自己負担となります。

※但し、医療費控除の対象となります。領収書を保管し税務署で手続きしましょう。

ポイント
1

健康保険が使える範囲について

健康保険が使えない場合

- ▶ 日常生活からくる肩こり
- ▶ 神経痛・リウマチなどによる痛み
- ▶ 慢性病や過去の負傷の再発
- ▶ 病院で治療中のもの
- ▶ 仕事中や通勤途上の負傷 等々

健康保険が使える場合

- 打撲、捻挫、肉離れ等、
原因のはっきりしたケガ
例：「家の中で重い荷物を運んだ際に腰を痛めた」
「買い物途中で階段ですべり足をひねった」等、
急性の外傷性のケガ
- 骨折、脱臼などで医師の同意があるとき
(但し、応急手当など緊急時の同意は不要です)



ポイント
2

治療を受けるときのチェックポイント

- ☐ 痛みの原因や症状を具体的に伝えましょう
「いつ、どこで、何をして、どの部分が痛くなったのか」など具体的に。
- ☐ 署名は、申請書の内容を確認してから
負傷名、日数、金額などよく確認した上で署名しましょう。
- ☐ 治療内容や支払った金額をご自身でメモしておきましょう
後日、健保組合から負傷状況の照会をする場合があります。
- ☐ 領収書をもらいましょう
領収書の発行が義務化されています。
治療を受けた日のたびに領収書をもらって保管しましょう。

※長期間通院しても改善がない場合は病気（内科的要因）による可能性があります。病院での詳しい検査をオススメします。

健康保険組合からのお願い
健保組合では、皆様の大切な保険料を公平かつ適切に活用すべく、医療費の適正化を図っており、負傷状況・請求内容照会をする場合があります。負傷状況照会の背景には、新聞報道等でも取り上げられているように、一部の整骨院に不正請求が存在するため、行政でも問題視されております。適正化のため、ご理解いただき、すみやかに照会回答をお願いします。



短時間労働者に対する健康保険の適用拡大が始まりました。

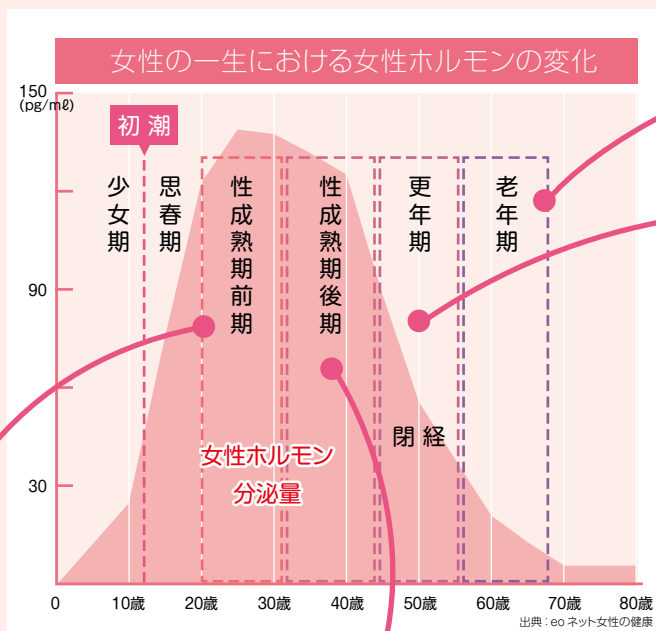
平成 28 年 10 月より一定の要件を満たす短時間労働者（パート・アルバイトなど）において、健康保険、厚生年金の適用が拡大されました。

扶養家族の方が、勤務先の健康保険に加入された時は、会社の総務または給与厚生課へ連絡して速やかに扶養削除の手続きをお願いします。



年代別でみる 女性の 健康ガイド 4つの ライフステージ

女性ホルモンの分泌量は一生を通じて大きく変化し、分泌量によって「思春期」「性成熟期前期・後期」「更年期」「老年期」のステージに分けられます。自分が今どのライフステージにいるのか、どんな不調や病気が起こりやすくて、これからどんな変化をしていくのかを確認しましょう。



性成熟期 前期 [20 代～ 30 代半ば]

女性ホルモンの分泌は安定しますが、
ストレスでバランスが崩れやすい時期

30 代前半にかけて女性ホルモンの分泌が最も盛んになり、反面仕事や家庭のストレスで月経周期が乱れがち。若さを過信せず、頑張りすぎないように注意し、不調があれば婦人科に相談しましょう。基礎体温を測って体のリズムを把握することも大切です。

この時期に気をつけたい体の不調

● 月経前症候群 (PMS)

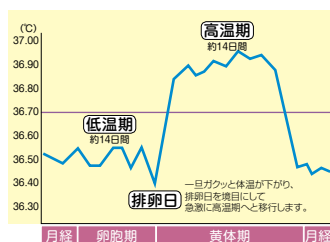
月経が始まる約 2 週間前に起こる、心身の様々な不調のことで、月経が始まると自然に消えたり、軽くなるのが特徴。



● PMSの症状軽減はセルフケアから

PMS は食事の改善や運動・睡眠・リラクゼーションでかなり改善できます。自分の心や体に耳を傾け、好きなことをして過ごすのがオススメ。

● 基礎体温を測って体のリズムを知ろう！



・朝目覚めたら、すぐに寝たまま舌下で測る。
・毎日なるべく同じ時間に測ることが理想。



性成熟期 後期 [30 代後半 ～ 40 代半ば]

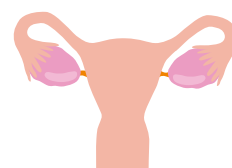
女性ホルモンの分泌量が減少し始め、
それによる心身の不調を感じる人も

ムリがきかなくなり、仕事や私生活でもストレスが多い時期。自分なりのストレス発散方法を見つけ、適度に解消しましょう。ガン予防への意識を持つことも大切です。ガン検診を受診しましょう。

この時期に気をつけたい体の不調

● 婦人科の病気

- ・子宮内膜症
- ・子宮筋腫
- ・卵巣のう腫 など



子宮頸ガンや他の婦人科疾患のリスクも高まります。ひどい生理痛や不正出血、下腹部の違和感など、体のサインを見逃さないで。

● 乳ガン

生理が終わって 1 週間以内を目安に月 1 回「セルフチェック」を行いましょう。



- しこりがないか
- 乳頭から分泌液が出ないか
- 乳頭にへこみやただれがないか
- 乳房にくぼみやひきつれがないか



更年期

[40 代後半 ~ 50 代半ば]

女性ホルモンの分泌量が減少し、それが様々な不調を招く時期

多くの女性が 50 歳ごろ閉経を迎えます。その前後合わせて約 5 年間は、急激な女性ホルモンの減少で、月経不順や心身不調が起こりやすくなります。しかし知的能力や情緒面で魅力を増し能力を発揮できる時期です。体の不調をネガティブにとらえず、上手に付き合っていくことが大切です。

この時期に気をつけたい体の不調

● 更年期症状・更年期障害

ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり）や、気分の落ち込み、頭痛など、様々な症状があり、症状の強さには個人差があります。仕事や日常生活に支障を来してしまうほど重いものを「更年期障害」といいます。

更年期症状はホルモンの補充などによって症状を軽減できます。我慢せず婦人科に相談してみましょ。

● 更年期症状を軽減するには・・・

身体の健康・生活習慣の改善

- **食 事**... 主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう。大豆などのイソフラボンは女性ホルモンの働きに似ています。
- **運 動**... 少し汗をかくくらいの有酸素運動やウォーキングを毎日の生活に取り入れましょう。
- **休 養**... 睡眠を充分にとり、自律神経を整えましょう。
- **たばこ**... 女性ホルモンの分泌を更に低下させるので禁煙しましょう。

● 大腸ガン

40 代から徐々に増える大腸ガン。女性では乳ガンに次いで 2 番目に多くかかるガンですが、早期発見すれば、完治する確率が高いです。40 歳からの大腸ガン検診は必ず受診しましょう。



更年期

[50 代後半 ~]

女性ホルモンの分泌がなくなることにより、様々な不調や病気が起きやすくなる

閉経を迎え、それまで女性ホルモンの働きに守られていた骨や血管、肌などに変化が現れやすくなり、骨粗鬆症や生活習慣病のリスクが高まります。また子供の独立や親の介護など、第二の人生を確立する時期でもあります。若々しさと健康を維持する為には、考え方を前向きにし、日々の食事や運動などに気を使うことが大切です。

この時期に気をつけたい体の不調

● 婦人科の病気

- **子宮体ガン**
- **卵巣ガン** など

不正出血や下腹部痛、圧迫感、頻尿など「おかしいな」と思ったら放置せず必ず受診しましょう。

● 生活習慣病

- **脂質異常症**
- **高血圧**
- **糖尿病** など

女性ホルモンの減少することで代謝が悪くなり、それまで無かった生活習慣病にかかりやすくなります。

● 骨粗鬆症

閉経後は骨量が急激に減少し、骨粗鬆症のリスクが高まります。年に 1 度「骨密度検査」を受診すると良いですね。

● 骨粗鬆症を予防するには・・・

カルシウム + ビタミンD + ビタミンK を摂ろう！

カルシウム



牛乳、乳製品、小魚、大豆製品 など

ビタミンD



卵、鮭、しいたけ など

ビタミンK



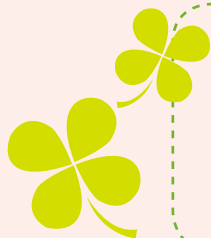
納豆、ほうれん草、ブロッコリー など

保健師より

ライフステージの変化を知ることは、女性ホルモンの影響を受けやすい体調をコントロールしたり、病気を予防するヒントになります。大切な事は、あなたの心や体に耳を傾け、体の変化や異変を感じやすくすることです。10 年後、20 年後の自分のために、忙しい日常の中にも、自分の好きなことをする時間を持ち、健康的な生活を送るように心がけましょう。

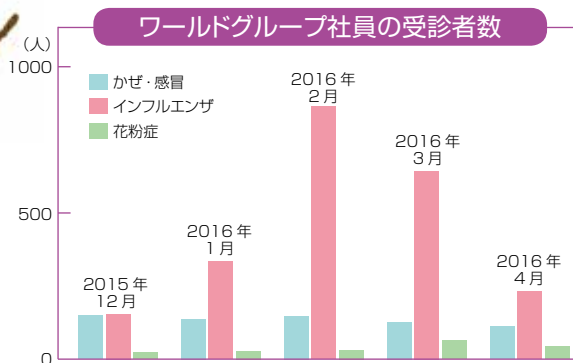
健康相談は保健師まで

TEL : 078-302-8185



インフルエンザの 季節到来!

寒くなると流行するインフルエンザ。小・中学校の学級閉鎖が話題となりますが、インフルエンザは決して「子供の病気」ではありません。右図はワールドグループ社員の季節関連疾患の受診者数です。例年2月から3月頃、インフルエンザの受診者がピークとなっています。インフルエンザも花粉症も、早めの対処で予防や症状を軽くすることができます。



● インフルエンザの症状と経過



注意!!

熱が下がっても、数日は咳やくしゃみによってウイルスを放出していることがあります。主治医の診断を受けてから出勤するようにしましょう。

● インフルエンザの予防

- ①ワクチンを接種する
流行前(10~11月頃)に接種する
- ②十分な睡眠と栄養を心がける
体力や体の抵抗力をつける
- ③室内を適度な湿度に保つ
空気の乾燥によるウイルスの増殖と、のどや鼻の防御機能低下を防止する
- ④外出時にはマスクを着用
飛沫感染を防ぎ、鼻の中の湿度や温度を保つことで、ウイルスの防御機能を高める
- ⑤帰宅後の手洗い、うがい
ウイルスを持ち込まない為に、習慣にしましょう

● インフルエンザにかかったら(疑われたら)

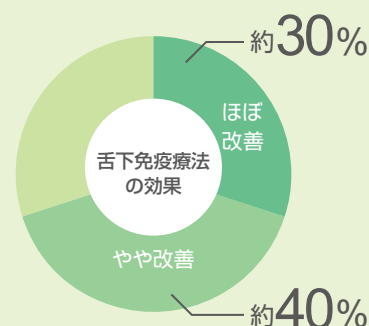
- ①会社を休む
会社や通勤時にウイルスを拡散させない
体力や防御機能の低下を予防する
- ②病院で診察を受ける
医師の診断と処方薬で重症化を予防する
- ③せきエチケットを心がける
周囲への感染予防に、家の中でもマスクを着用する
- ④こまめに水分を補給、栄養と休養を十分にとる
熱があるときは水分が失われます
少しずつでも水分を補給しましょう



■ スギ花粉症の新しい治療

舌下免疫療法は、花粉の抽出液を口の中に含み、体を少しずつ花粉に慣らしていく治療法です。内服の治療と比べ、治療時間が2年以上と長期間ですが、花粉症そのものを治す治療法のため、花粉症に悩む方に今とても注目されています。さらに、この治療法の改善効果は約70%との調査結果もあります。

	効果	コスト	治療時間	治療期間	保険適用	副作用
内服	すぐに効く	症状に合わせて	症状に合わせて	花粉飛散日の2週間前頃	あり	眠気など
舌下免疫療法	根治が期待できる	自宅で毎日投与 3,000~4,000円/月	2年以上	花粉が飛散していない 6~12月までに開始	あり	アレルギー反応などの副作用が少ない



健康づくりのご案内

歯科健診で健康づくり

全国の店舗に勤務されている方へ「歯科健診」をご案内します。
虫歯や歯周病の予防に、年1回の受診をオススメしています。
現在、申込期間中ですのでご希望の方は、お早めに申込みください。

■対象：ワールド健康保険組合に加入中の被保険者で店舗勤務の方

■申込期間：12月8日（木）～1月22日（日）

■受診期間：2月1日（水）～3月31日（金）

■費用：無料 ※健診は無料ですが、治療は保険証を使用して3割自己負担となります。治療する場合は、歯科医師とよくご相談してください。

※申込用紙は「健保 HP」の「店舗勤務の方 歯科健診申込スタート new」をご覧ください。

1/22(日)
申込メ



法人会員 スポーツクラブ で健康づくり

法人価格でご利用いただけるスポーツクラブはとてもお得！何か始めたい！という方は是非チェックしてみてください。
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お電話してください。



KONAMI SPORTS CLUB

コナミスポーツクラブ 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

03-5600-5399

受付時間

平日 10:00～18:00

WEBで 健康づくり



HSS

（ヘルスサポートシステム）は、インターネット上で自分の健康診断結果を見たり、健康管理や生活習慣の改善を楽しく簡単にシミュレーションできます。



■利用対象：

ワールド健康保険組合に加入の方

■利用方法：健保 HP から利用登録

※「健保 HP」の右上「HSS ヘルスサポートシステム」から登録してください。

お知らせ

平成28年度の被扶養者実態調査が終了しました。

今回831名の方にご協力いただき調査しました。扶養資格を確認する調査は、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、そして財政の健全化に繋がります。毎年「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。

旬の食材で体の中から**元気**をつくる!

旬の食材

大根

旬 11～2月頃。1年中出まわっていますが、寒くなると甘みが増します。

栄養 根の部分にはビタミンCやデンプンを分解して消化を高める働きのあるアミラーゼが含まれます。辛味成分のアリル化合物は胃液の分泌を促し、腸内環境を整える食物繊維も含むので胃腸の健康を保つ効果があります。

調理法 煮物、和え物、サラダ、酢の物、漬物、炒め物など。

選び方 もっとも多く流通している品種が青首大根です。青い部分がしっかり青く、白い部分にはり・つやのあるものを選びましょう。

保存方法 葉付きの場合は、葉の部分と根の部分を切り分けず。葉は茹でて水気を切りラップに包んで冷凍します。根の部分はラップや湿らせた新聞紙で包みビニール袋に入れ冷蔵庫で保存します。すぐ使用しない場合は、皮をむいて、輪切りや乱切り・いちよう切りなど調理しやすい形に切って冷凍します。生のまますりおろして冷凍しても。

【参考資料】もっとうからにのしい野菜の便利帳 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



生が効果的!

アミラーゼなど酵素は熱に弱いので生のサラダやすりおろしを食べるのもおすすめです。



お弁当向きメニュー

牛肉や竹輪などを加えるとボリュームアップ!



タラのみぞれ和え

材料 (2人分)

タラ ……………2切
塩・胡椒 ……………少々
片栗粉 ……………大さじ2
サラダ油 ……………大さじ1
大根 ……………5cm
A [ボン酢 ……………大さじ2
ごま油 ……………大さじ1/2
鷹の爪 ……………少々
かいわれ大根 ……………少々

【1人分】

エネルギー 175kcal
たんぱく質 8.0g
脂質 9.9g
炭水化物 12.5g
食物繊維 1.1g

- ① 大根は皮をむいてすりおろします。タラは塩・胡椒して両面に片栗粉をまぶします。
- ② フライパンに油を熱し、タラを両面しっかり加熱します。
- ③ 火が通ったら②を器に盛り、軽く水気を絞った大根おろしをのせます。合わせておいたAをまわしかけてかいわれ大根を盛り付けて出来上がりです。



大根のきんぴら

材料 (2人分)

大根 ……………5cm
人参 ……………3cm
小松菜 ……………1株
ごま油 ……………大さじ1/2
酒 ……………大さじ1/2
みりん ……………大さじ1/2
醤油 ……………大さじ1/2
すりごま ……………少々

【1人分】

エネルギー 77kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 3.5g
炭水化物 7.2g
食物繊維 2.2g

- ① 大根・人参は皮をむき細切りに、小松菜は根元を切り落とし3cm幅に切ります。
- ② フライパンにごま油を熱し、大根・人参を加えて炒めます。大根の色が変わってきたら小松菜を加え炒め火が通ったら酒・みりん・醤油の順に加えます。
- ③ ②を器に盛り、すりごまをかけて出来上がりです。



大根は好みや用途で使い分けましょう!

大根は部位により辛さが違います。葉のある上の方が甘く、根の方(下の方)は辛みが強く繊維も多いのが特徴です。