

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30年度 予算が決まりました!

無駄なく賢く医療を受けましょう!

特定健診
検査でチェックしているポイントは?



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 30 年度予算が決まりました! | 5 自律神経の乱れが原因かも? |
| 2 無駄なく賢く医療を受けましょう! | 6 扶養削除の届出が必要です! |
| 3-4 特定健診 検査でチェックしているポイントは? | 7 ヘルシーレシピ |

2018
春号
VOL.63

ご家庭へお持ち帰り下さい

平成30年度 予算が決まりました!

平成30年2月7日開催の第89回ワールド健康保険組合組合会において、平成30年度収入支出予算が承認可決されました。

平成30年度から第二期データヘルス計画（期間6年）がスタートします。

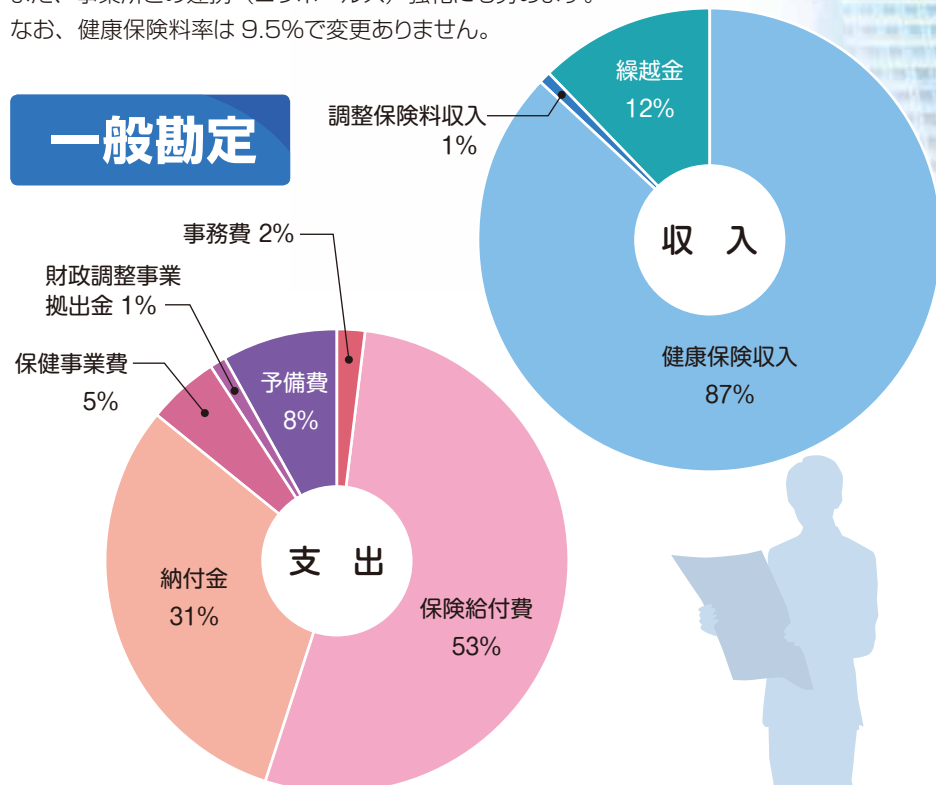
ワールドグループの健康課題である“女性の健康”“メンタルヘルス”

“メタボ”等について、引き続き効果的な事業を行っていきます。

また、事業所との連携（コラボヘルス）強化にも努めます。

なお、健康保険料率は9.5%で変更ありません。

一般勘定



収入	
科目	予算額(千円)
健康保険収入	3,692,620
調整保険料収入	54,807
繰越金	500,000
国庫補助金収入	505
財政調整事業交付金	10,000
雑収入	861
合計	4,258,793

支出	
科目	予算額(千円)
事務費	75,602
保険給付費	2,235,549
納付金	1,324,934
保健事業費	211,643
財政調整事業拠出金	54,807
その他	8,080
予備費	348,178
合計	4,258,793

介護勘定

介護保険料率は、1.78%から
1.44%に引き下げ!

介護勘定では、介護納付金の減少と前年度からの繰越金により介護保険料率を変更し、平成30年3月分保険料（4月分給与引落し分）から実施します。

（任意継続被保険者の方は平成30年4月分保険料より実施）

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険収入	220,755	介護納付金	236,024
繰越金	27,077	還付金	500
国庫補助金受入	1	積立金	11,310
雑収入	1		
合計	247,834	合計	247,834

健保組合の財政状況

高齢者医療費に対する国への納付金負担増により、全国の健保組合（約1,400組合）の3分の1が赤字となっています。また、協会けんぽの料率（10%）以上の組合が全健保組合の5分の1以上を占めています。ワールド健保も5年前まで同様に財政赤字に苦しんでいましたが、保険料率の引き上げと事業の見直し等で黒字に転換してきました。

当組合の財政に最も影響を与えるのは当組合に加入する前期高齢者（65歳～74歳）の方の医療費ですが、このところ増加傾向にあります。ご高齢の方は突然のケガや持病の重症化リスクが高いことから、特に対象となるご家族の健康に、ご留意をお願いします。

公示

■当組合の平均標準報酬月額額は240,000円です。

平成30年度の任意継続被保険者の健康保険料の上限は22,800円/月（介護保険は別途）となります。保険料は、資格喪失時の標準報酬月額と比較して、いずれか低い額に決められます。

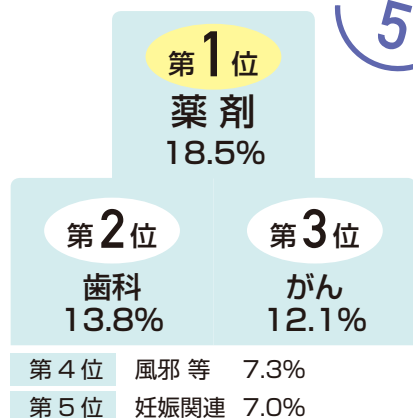
無駄なく賢く 医療をうけましょう！

保険料を大切に使うためにも、無駄なく賢く医療をうけましょう。

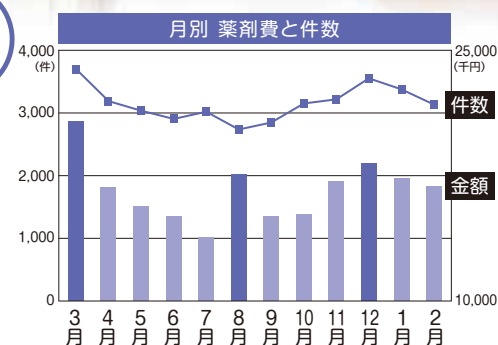
薬剤費は、年間医療費の18.5%（約2億円）で第1位です。

（抽出条件：KW21/H28年度／本人のみ）

年間医療費額に占める割合



薬剤費が多い月

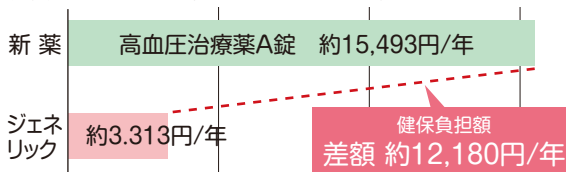


削減策 1

薬は、ジェネリック医薬品を使いましょう。

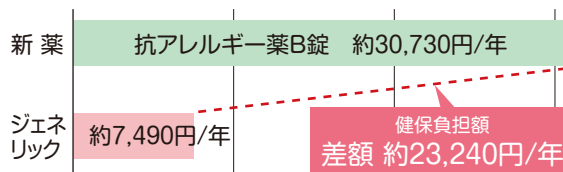
治療中で継続して服薬している方

例) 高血圧治療薬（1錠/日服用の場合）



季節性の疾患で服薬することがある方

例) 花粉症



※ H28.4.1 時点の薬価、健保負担額は7割、1年を365日で計算

※参考【日本調剤ジェネリックガイド】

表記の内容は、日本調剤の薬局・店舗で常備する標準的な医薬品在庫を元に試算しており、実際の処方箋に指定された処方内容によっては製品及び価格が異なる場合や対応するジェネリック医薬品がない場合もあります。目安としてご参考ください。

削減策 2

こんな受診は控えましょう。

はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩く事。行く先々で同じ検査を受け薬を処方されるので、医療費が余計にかかるだけでなく、体への負担も心配です。



おねだり受診

患者のほうから、必要のない注射や検査をお願いする「おねだり受診」は、余計な医療費が増えるばかりです。



緊急時以外の時間外受診

急病でもないのに診察時間外や休日に受診するのはマナー違反です。割り増し料金を支払わなければならない、救急医療の妨げにもなります。



医療費をまかなっているのは、私たちが負担する健康保険料です。
一人ひとりの意識と行動の積み重ねで医療費を節減しましょう。



特定 健診

知って受診!

検査でチェックしているポイント(病気)は?

特定健診は、メタボリックシンドロームの早期発見と改善を目的に、対象年齢と検査項目が設定されています。「それぞれの検査項目でチェックしている病気」を知っている方は、どれくらいいらっしゃるでしょうか。

検査の意味合いを知ることは、健診を受ける時や受けた後、自身の結果をより深く理解でき、その後の生活改善の意欲や行動につながると考えられます。

※対象は40歳以上の方。

社員の方は、会社が行う定期健康診断の検査項目を代用しており、別途検査は不要です。

特定健診

検査項目	特定保健指導の判定値	病院受診を要する基準値
腹囲 (cm)	男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	—
BMI (kg / m ²)	25以上	—
血圧 (mmHg)	収縮期 130 以上 拡張期 85 以上	収縮期 140 以上 拡張期 90 以上
血糖 / 空腹時または随時 (mg / dl)	100 以上	126 以上
HbA1c (%)	5.6 以上	6.5 以上
尿糖	—	参考値 (+) 以上
中性脂肪 (mg / dl)	150 以上	300 以上
HDLコレステロール (mg / dl)	39 以下	34 以下
LDLコレステロール (mg / dl)	120 以上	140 以上
GOT / GPT (U/l)	31 以上	51 以上
γ-GTP (U/l)	51 以上	101 以上
尿たんぱく	—	参考値 (±)

ワールドグループの現状

(H28 年度実績)

特定健診受診率 89.8%

特定保健指導実施率 49.2%

国の参酌標準 (目標値)

特定健診受診率 90% 以上

特定保健指導実施率 55% 以上

(2018年)

平成30年度から特定健診・特定保健指導の内容が一部変わります。

メタボリックシンドロームの早期発見と改善を目的とした「特定健診・保健指導」は、H30 年度から第 3 期がスタートします。この第 3 期スタートに伴い、より多くの人を受けやすく、改善実行できるよう制度運用が見直されました。

特定健診項目
の見直し

- 標準的質問項目
 - ・歯科との関連に着目した項目が追加
- 検査項目
 - ・随時血糖による血糖検査が可能 (一定条件有)
 - ・医師が必要と認めた場合の詳細項目を見直し (血清クレアチニンの追加、心電図・眼底検査の基準)

特定保健指導
の見直し

- メタボ改善の実績評価が3ヶ月経過後も可能
- 健診当日に初回面接実施が可能 (一定条件有)
- 2 年連続積極的支援となっても、2 年目に腹囲・体重が改善されているなどの場合は、2 年目は動機付け支援実施が可能

ワールドグループのメタボリックシンドローム該当・予備群の割合は約10%。世間一般（H28年度国民健康・栄養調査報告書 40-59 歳）の25%と比べてもワールドグループはメタボ割合が少ない集団です。

該当・予備群の方は、動脈硬化が進行しつつある状態またはその手前の状態と判定された方です。検査の判定基準は、重症疾病を起こさない「安全範囲」の為、

「今、改善する」事がポイントです。

メタボリックシンドロームの人の割合



チェックしている病気	将来のリスク	生活改善の POINT
肥満	高血圧症、糖尿病、痛風など生活習慣病の引き金になる	☐ よくかんでゆっくり食べる ☐ 今より少しでも多く体を動かす ☐ 毎日体重を計る
高血圧症	動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病を引き起こす	☐ 減塩、野菜や果物などのカリウムをとる ☐ できるなら自宅で血圧を測定する
糖尿病	動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病だけでなく糖尿病性の合併症を引き起こす	☐ 朝食は抜かず、1日3食規則正しく食べる ☐ 食事は野菜から食べる ☐ 間食・アルコールを摂りすぎない
脂質異常症	血液がドロドロになって動脈硬化を進行させる	☐ 揚げ物の食事を減らす ☐ 魚を食べる回数を増やす ☐ 野菜を先に食べる
肝臓病	脂肪肝、肝硬変、肝臓がんなどを引き起こす	☐ 休肝日を作る ☐ 食べすぎない
腎臓病	腎機能の低下をまねく	☐ 水分を多く摂る ☐ 十分な睡眠で疲労をためない

ワールドグループでは、ここ数年「やせ」と「肥満」の二極化がみられるようになりました。この「やせ」は「貧血」「生理不順」、肥満は「心臓病」「脳卒中」等につながり、どちらも心配です。ただ「心臓病」「脳卒中」は、突然死や介護を要する後遺症も出やすい為、よりリスクが高いといえます。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。

「何気なく受ける健康診断」だった方は

「自身にとって意味のある健康診断」に気持ちを変えてみましょう。



長く続く不調や不安 自律神経の乱れが原因かも？

自律神経とは、体内の様々な働きのバランスを保つ神経のことで、体の働きを活発にさせる「交感神経」と、体をリラックスさせる「副交感神経」の2種類があります。精神・身体・環境（気温）など、様々なストレスが原因で自律神経のバランスが乱れると、体に不調が現れます。

あなたの生活習慣で 思い当たるものはありますか？

ストレス

食事を抜いたり
偏食が多い

趣味やストレス
発散方法が無い

運動不足

アルコール多飲

職場環境の変化

睡眠不足

湯船に浸からない

悩みを相談する
事が苦手

長時間のスマホ操作

これらが自律神経の
バランスが乱れる
原因になります。

自律神経のバランスが乱れると、 体に様々な不調が現れます

身体的な症状

- ・倦怠感
- ・不眠
- ・慢性的な疲労
- ・偏頭痛
- ・下痢
- ・口や喉の不快感
- ・ほてり
- ・便秘
- ・手足のしびれ
- ・めまい
- ・頻尿
- ・動悸
- ・残尿感
- など

精神的な症状

- ・イライラ
- ・やる気が出ない
- ・不安感
- ・憂うつになる
- ・疎外感
- ・感情の起伏が激しい
- ・落ち込み
- ・焦りを感じる
- など

自律神経のバランスを保つためのセルフケアポイント

＊3食きちんと食べる

特に朝食は、起床後の体にスイッチを入れる役割があり、同時に自律神経周期の調整を行います。朝起きて日光を浴びると、体内時計も調節されるため更に◎。

＊しっかり睡眠をとる

睡眠不足が続くと、交感神経が優位に働き、自律神経のバランスが崩れてしまいます。日中眠くならない様、毎日一定の睡眠時間を確保することを心がけましょう。

＊悩みを相談する

悩みを誰かに相談することで、モヤモヤした気分が晴れるかもしれません。紙に自分の思いを書き出してみるのも◎。

＊軽い運動をする

ウォーキングなどの有酸素運動で、自律神経のバランスを調節できます。新しい事を始めると、違う世界が見えてくるかも。

＊リラックスする時間を持つ

リラックスすると、副交感神経が優位に働きます。ストレッチ・深呼吸・入浴・音楽を聴く・笑うなど、OFFの時間を作ることによって自律神経のバランスが整えられます。

セルフケアをしても、症状が改善されない場合・・・。

まずは症状に応じた診療科を受診。それでも症状が改善しない場合は心療内科を受診してみましょう。

◆専門家に話を聞いてもらいたい、
病院を探したい時は『**こころとからだの健康相談**』をご利用ください。

フリーダイヤル・メールでの相談は健保ホームページから

ワールド健康保険組合

検索

ご家族（被扶養者）が 就職等をした時は、 扶養削除の届出が必要です!

春は
ご家族の状況に
変化がある
季節です!

健康保険組合では、一定の条件を満たしたご家族を被扶養者として認定し、保険給付や保健事業を実施しています。しかし、就職等で扶養資格に変化があった場合、会社へ「被扶養者（異動）届」を提出する必要があります。手続きを忘れていませんか?

扶養から外し漏れが多いケース



子供が就職した



被扶養者の収入が
年収 130 万円以上に増えた



子供を扶養しているが、
配偶者の収入の方が多くなった



被扶養者が失業給付金
を受給開始した

**被扶養者資格のない人が
加入したままになっていると、
被保険者の皆様の
負担が大きくなります。**

健康保険料は被保険者分のみで、扶養家族分の保険料はいただいております。扶養認定資格の無いご家族が加入していると、不要な保険給付費等を健保組合が負担することになります。余分な支出が増えると保険料率の引き上げなど、結果的に被保険者である皆様の保険料額の負担増加につながってまいります。

**資格喪失後は
保険証は使用できません!**

資格喪失後は、病院窓口で「保険証が変わった」と新保険証を提示してください。資格喪失後にワールド健保組合の保険証を使用してしまうと不正受給の為、健保負担分を被保険者に請求させていただくことになります。



毎年

扶養調査を行っています。

ワールド健康保険組合では、春に高齢者、秋に20歳以上の被扶養者を対象に扶養調査を行っています。健康保険制度の適正な運用を行うため、ご協力をお願いします。

被扶養者認定基準

- 主として被保険者の収入により生活していること。
- 年間収入が130万円未満（60歳以上又は障害者年金受給者は180万円未満）であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。
- 別居の場合は被扶養者の収入以上の送金をしていること。（但し、同居が必要条件の場合があります）



旬の食材で体の中から元氣をつくる!

春が旬の食材

筍(たけのこ)

旬
4~5月
頃

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。



栄養

食物繊維を豊富に含み、腸の中をきれいにして便秘の症状を改善してくれます。カリウムも多く、高血圧の原因となるナトリウムを体外に排泄して高血圧を予防する効果が期待できます。

調理法

穂先は和え物、汁物、煮物に。中心部分は煮物、焼き物に。根元のかたい部分はたけのこご飯や揚げ物。内側の柔らかい姫皮は酢の物や汁物に適しています。

選び方

全体的にすんぐりと太く短いもの。皮の色が薄く先端の部分が開いていないもの。皮の部分がしっとりとして乾いていないものを選んでください。

保存方法

生のまま置くとかたくなり、えぐみが増すので出来るだけ早く茹でます。数日で食べる場合、茹でた筍は水をはった容器に入れ保存します(毎日水を入れ替えます)。冷凍保存する場合は調理しやすい大きさに切って1回量ごとに冷凍すると便利です。煮物など味付けしてから冷凍も○。

【参考資料】もっとからだにいい野菜の便利帳/高橋書店
からだにやさしい旬の食材野菜の本/講談社

たけのこ 菜の花の簡単キッシュ

- ① たけのこは薄切りに、菜の花は茹でて食べやすい大きさに切ります。冷凍パイシートは室温に戻します。オーブンは200℃に予熱します。
- ② ボールに味噌を入れ豆乳を加えながらのぼします。卵、粉チーズ、塩・胡椒を加えてよく混ぜます。
- ③ ②にたけのこ、菜の花、しらすを加えて混ぜます。
- ④ パイシートを伸ばし2枚並べて型に敷きフォークで底に穴を開けます。
- ⑤ ④に③を流し入れ、200℃のオーブンで約25分程度焼いたら出来上がりです。

材料(18cm型)
ゆでたけのこ …… 160g
菜の花 …… 60g
しらす …… 30g
卵 …… 2個
豆乳 …… 100ml
味噌 …… 小さじ1
粉チーズ …… 大さじ1
塩・胡椒 …… 適量
冷凍パイシート …… 2枚

【1人分】
エネルギー 314kcal
食物繊維 3.3g



バランスよく食べよう!!

《バランス食献立例》
・たけのこ菜の花の簡単キッシュ
・スナッペンどうのお浸し・サラダ
・マカロニ入りコンソメスープ

常備菜にオススメ!
食物繊維の豊富な食材で
不足しがちな食物繊維を
習慣的に摂りましょう!

たけのこの 中華スープ

材料(2人分)

ゆでたけのこ …… 60g
生わかめ …… 15g
生姜(みじん切り) …… 大さじ1
白ネギ(みじん切り) …… 大さじ1
鶏ガラスープ …… カップ1・1/2
ごま油 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1/2
醤油 …… 小さじ1
塩・胡椒 …… 少々
白ネギ …… 適量

【1人分】
エネルギー 55kcal
食物繊維 1.9g
食塩 0.8g



- ① わかめは水気を切ってざく切りに、たけのこは薄切りにします。
- ② 鍋にごま油を熱して白ネギと生姜、たけのこを炒め、スープを加えます。
- ③ ②にわかめを加え、Aで調味します。器に盛ってみじん切りにした白ネギをかけて出来上がりです。

たけのこの きんぴら

材料(2人分)

ゆでたけのこ …… 160g
ごま油 …… 小さじ1
赤唐辛子 …… 1本
塩 …… 少々
A 出汁 …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2
醤油 …… 小さじ2
白炒りごま …… 小さじ1

【1人分】
エネルギー 72kcal
食物繊維 2.9g
食塩 0.9g



- ① たけのこは縦半分に切り薄切りにします。唐辛子は縦半分に切り中の種を除きます。
- ② フライパンにごま油と唐辛子を入れ、弱火で1分ほど熱し、辛味を油に移します。
- ③ たけのこを加え中火で炒め、塩をふってさらに炒めAを加えます。
- ④ 混ぜながら、汁気がなくなるまで煮ます。たけのこに味がからんだら火を消します。仕上げにごまを加えて出来上がりです。