

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

内容をよく読んでください

この度の西日本を中心とした豪雨により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。



平成29年度 決算報告

保険証の未返却が不正使用に繋がっています!

“健康づくり” WG健康チャレンジ



キャロッチェの

ヘルシーレシピ

健保ホームページのキャロッチェコーナーから
レシピ集をご覧になれます。

《もくじ》

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 平成 29 年度 決算報告 | 5 《教えて保健師さん》女性のライフステージとセルフケア |
| 2 保険証の未返却が不正使用に繋がっています! | 6 インフォメーション |
| 3-4 “健康づくり” は大切 / WG 健康チャレンジ | 7 ヘルシーレシピ「れんこん」 |

2018
秋号
VOL.64

ご家庭へお持ち帰りください

平成29年度

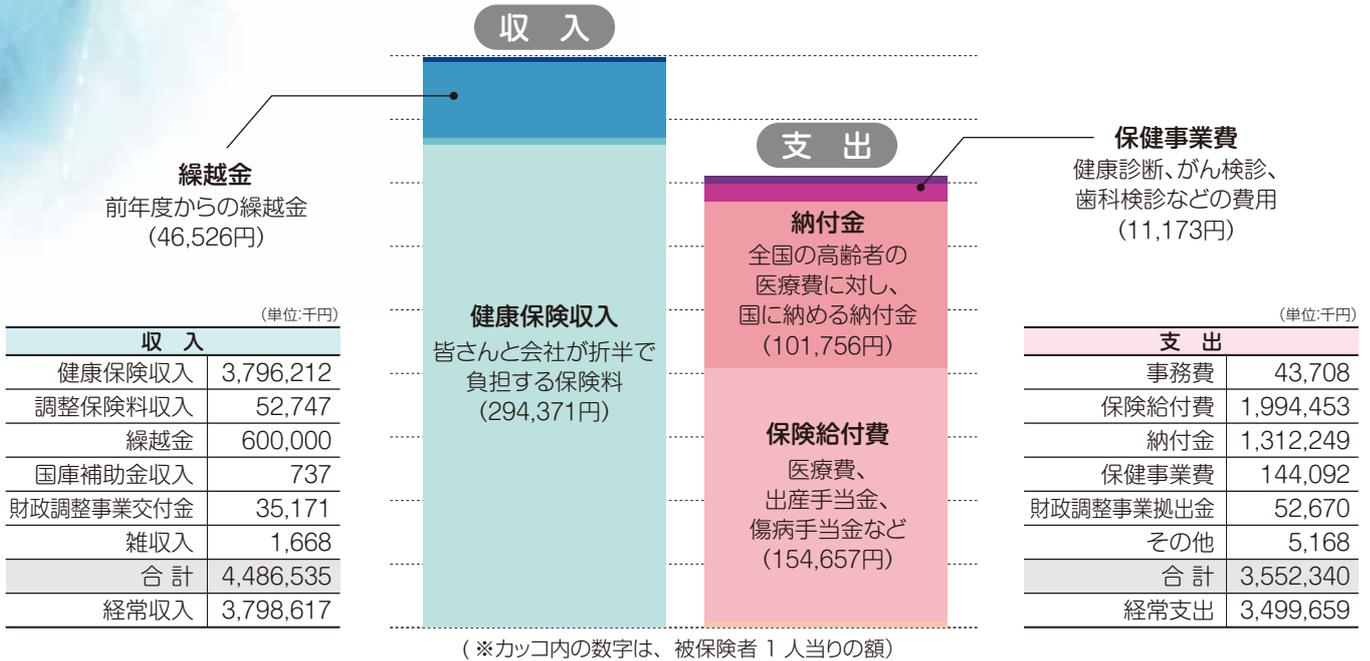
決算報告

平成 30 年 7 月 10 日開催の第 90 回ワールド健康保険組合組合会において、平成 29 年度決算が承認されました。

一般 勘定

決算のPOINT!

- 経常収支は、約 3 億円の黒字
- 保険料収入は、約 1 億円 (2.9%) 増加
- 納付金は大幅に増加 (3.4 億円増)
- 保険給付費はやや減少
- 被保険者 1 人当りの保険給付費 (154,657 円) は横ばい



介護 勘定

決算のPOINT!

- 保険料率は 2.2%から 1.78%へDOWN
- 被保険者数は 3,330 人から 3,515 人へ増加 (5.6%増)
- 賞与額の増加により総報酬額は 6.3%増

収入		支出	
介護保険収入	276,647	介護納付金	259,864
繰越金	7,678	還付金	129
国庫補助金受入	3,247		
合計	287,572	合計	259,993

決算残金処分

次の通り決算残金を処分します。

一般勘定	
別途積立金	434,129,698
翌年度繰越金	500,000,000
財政調整事業繰越金	65,650

介護勘定	
準備金	502,012
翌年度繰越金	27,077,000

公告

- 平成 30 年度の介護納付金が、予算編成時に国から示された見込額を上回ったことにより、平成 30 年度予算を変更しました。
 - ・介護納付金 (既定予算額) 236,024 千円 → (変更予算額) 237,136 千円 (1,112 千円増)
 - ・積立金 (既定予算額) 11,310 千円 → (変更予算額) 10,198 千円 (1,112 千円減)
- 4月1日付で、(株)ヒロコハヤシ、(株)アダバット、(株)ピンクラテ を当組合に編入しました。
- 「検査及び監査規程」の別紙様式を変更しました。

保険証の未返却が不正使用に繋がっています！

保険料UPにも影響します



退職などにより保険加入資格が無いにもかかわらず保険証を使うことは、不正使用です。本来ワールド健康保険組合が負担すべきでない医療費を負担することが保険料UPにも繋がります。

こんなとき、保険証を使える？ 使えない？

今月10日に退職します。
今月末までそのまま使える？

退職時に保険証を返すように言われず
そのまま持っているけれど・・・

資格が無くなってから
次の保険証ができるまでの間に
仕方なく使ってしまった。

資格が無くなってから
保険証を病院窓口で提示したら
使えたのだけど・・・

退職日当日までしか使えません。

不正使用です！資格が無くなれば
保険証は使えません。

保険証をすぐに会社へ返却してください！

加入資格が無くなれば、保険証がお手元にあっても、お使いいただくことはできません。

注意！

資格がないにもかかわらずワールド健保の保険証を使用することは、不正使用です。もしも、資格が無くなった後にワールド健保の保険証を使用していた場合は、ワールド健保が一旦負担していた分を返還していただくこととなります。ご注意ください！！

- ・保険証の貸し借りは法律により禁じられています。
- ・保険証は身分証明の役割をする大切なものです。保管には十分お気をつけください。万が一、保険証を紛失したり盗難にあったときは、他人に悪用される可能性がありますので、最寄りの警察へ必ず届け出てください。

被保険者の皆さまよりお預かりしている保険料を適正に使用するため、ルールを厳守ください。

その他 こんなときは・・・

交通事故で怪我をし、保険証を使いたい。



必ずワールド健保への届出が必要です。
下記へご連絡ください。

ワールド健康保険組合ホームページにも様々な情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

<http://www.world-kenpo.com/>

連絡先 TEL : 078-302-8185

“健康づくり”は大切

分かっているけれど、どうしたらいいか悩んでいませんか？

毎日の生活習慣が未来のあなたの健康につながっています。「太りすぎ」や「やせすぎ」は、どちらも健康を損ねるものになります。自覚しやすいのが体力の衰え。年齢とともに、体力や運動機能が低下し、40代以降になると1年に約1%ずつ筋肉が失われ、特に下半身の筋力の衰えが目立つようになります。

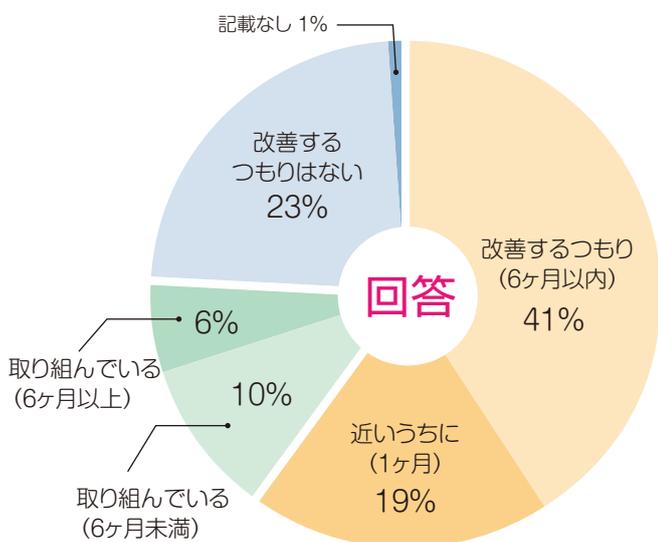
例えばこんな事が気になっていませんか？



「(年々)衰えるのは仕方ない」と思いつつも、ちょっとした努力ができる自分だったらステキだと思いませんか？

2ヶ月後、今とは違う自分になっていたいと思いませんか？

問い. 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか？



WG 健康診断の問診結果 (H29)

左記のグラフから、運動や食生活等について、「改善するつもり」「近いうちに」と回答された方は60%。

健康診断の時は、“健康”について振り返る機会となり、何かしら生活習慣の改善をしたいと思っている方が多いようです。

実際に「取り組まれている方」は、16%。思っても、実行するには大きなハードルがあるようです。

毎年
なにかしら改善したいと思っているけど・・・



新事業
で
GO!

ワールドグループ

WG健康チャレンジ

今年から、ワールドグループ全体で健康づくりに取り組むイベント「WG健康チャレンジ」が始まりました。運動・食生活・計測・歯・タバコ等の習慣を改善したい!とされている貴方に、是非おすすめします!たくさんの皆様のご参加をお待ちしています!

参加者大募集!



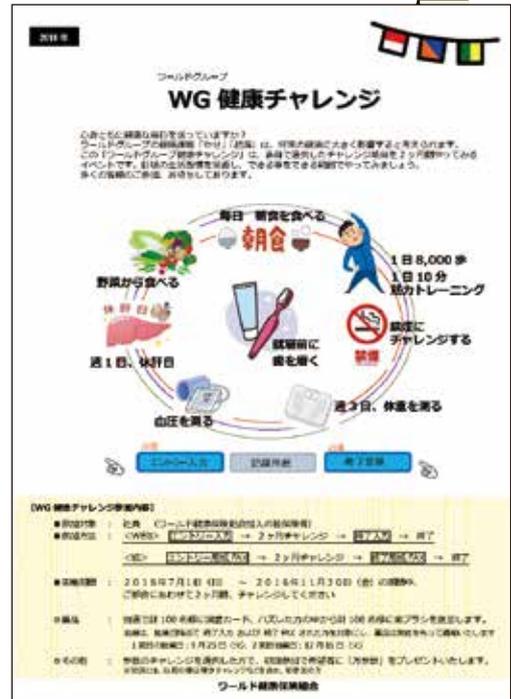
チャレンジ項目は 17 種
自由設定も可

2ヶ月間だから
終了時の満足度 UP

歩数計測の初参加者には
万歩計プレゼント!

終了登録者 5 人に 1 人
図書カードプレゼント!

- ◆ 参加対象: ワールド健保組合に加入の被保険者
- ◆ 実施期間: 平成30年7月1日 ~ 11月30日
- ◆ チャレンジ期間: 実施期間中の2ヶ月間
(都合のよい時期にチャレンジください)



◆ 参加の流れ:

1 エントリー

2 チャレンジ

3 終了登録

◆ 参加方法 (WEB or FAX)



<http://www.world-kenpo.com/index.html>

WEB から

- ① 健保HPの「WG健康チャレンジ」をクリック
- ② WEB画面にエントリー入力
～ チャレンジ〔2ヶ月間〕
- ③ WEB画面の終了登録に入力
- ④ 終了 (お疲れ様でした)



FAX から

- ① 健保HPの「WG健康チャレンジ」をクリック
- ② FAX用エントリー用紙を印刷、記入、送信
～ チャレンジ〔2ヶ月間〕
- ③ FAX用終了登録用紙を
印刷、記入、送信
- ④ 終了 (お疲れ様でした)



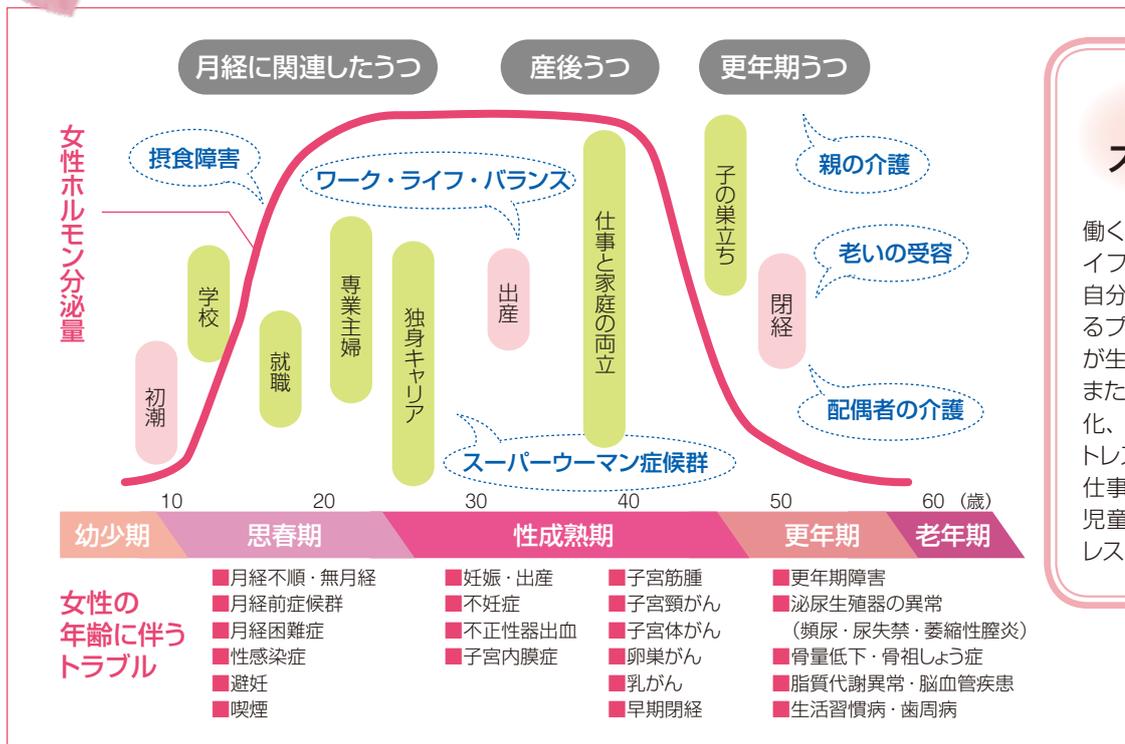


教えて保健師さん

女性のライフステージと心身の変化に合わせてセルフケアをしましょう!

女性のからだは年齢に応じて女性ホルモンの影響を受けています。ライフステージでの様々なイベントによるストレスでホルモンバランスが乱れると、女性特有の病気にかかったり、からだに不調を感じたり、場合によっては産後や更年期に「うつ」といった心に不調をきたすことがあります。ストレスは自律神経の働きを活性化し、活動性や効率性をUPする側面がありますが、個人の許容量を超えると健康障害につながります。様々なストレスにさらされる現代ですが、ストレスと上手に付き合い、からだや心に不調をきたす前にコントロールすることが大切です。

女性のライフステージに関連した女性特有の疾患とメンタルヘルス



心理社会的 ストレスの増大

働く女性が増え、女性のライフスタイルが多様化し、自分の人生を選択・決断するプレッシャー(ストレス)が生じています。また、晩婚化、出産の高齢化、婚活等の言葉によるストレス、結婚・出産を経て、仕事復帰に当たっての待機児童問題など社会的なストレスも増加しています。

ストレスと上手に付き合うための **3つの原則** をご紹介します。

サポーターを得る

サポーターとは、労わったり、頑張りを認めたり、黙って話を聞いてくれる人です。家族や友人、バーのマスター、ペットなどもサポーターになり得ます。サポーターを書き出して「見える化」することで、「たくさんのサポーターがいて、いざというときに助けてもらえる」と実感できます。そして実際にストレスがある時に頼ってみてください。

リフレッシュ方法を持つ

レポートリーは多いほど◎ ストレスのタイプ別の対処でより効果が上がります。ストレスには、①頑張りすぎている ②じっと我慢して耐えるの2種類があります。①の時はリラックス型(ゆっくりバスタイム、好きな音楽を聴く、ペットと遊ぶ、スイーツや食事、お酒を楽しむなど) ②の時は発散型(カラオケで思い切り歌う、大声を出す、心ゆくまでおしゃべり、スポーツジムやランニングで体を動かすなど)がお勧めです。

考え方のクセを変える

うつ状態になりやすい人は、ものの見方が偏ったり、自分に関連する物事を否定的に捉えてしまいがちです。反射的に「ダメだ」と思ったら、「ちょっと待って」と自分にストップをかけ、立ち止まって、「相手の言うことに肯定できる点がないか、他の受け止め方ができる点がないか」を探すクセをつけるのです。「感情」や「印象」はなかなか変えられませんが、「認知」や「行動」は変えられます。

ストレス発散方法は様々。いろいろ試して自分に合ったセルフケアを見つけましょう。ただし、アルコールの多飲やタバコは身体にとって新たなストレス要因となるので避けましょう。

●医療専門職に気になる症状、病気・介護のことなど何でも相談することができます。

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「ワールド健保」クリック

法改正 (平成30年 8月診療から)

70歳以上の方の「高額療養費」上限額 (自己負担限度額)の一部が変わります

医療費の家計負担が重くならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月（暦月：1日から末日まで）で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する「高額療養費制度」があります。70歳以上の方の高額療養費の上限額（自己負担限度額）について法改正があり、平成30年8月の診療分より ①現役並み所得者と ②一般所得者の一部に変更があります。



平成30年8月以降、所得区分が現役並みIおよびIIの方で、医療機関での支払が高額になる可能性のある方は、ワールド健保へ「限度額適用認定証」の交付申請をしてください。

(平成30年8月診療から)

被保険者の所得区分			自己負担限度額	
			外来 (個人ごと)	外来・入院 (世帯)
①現役並み 所得者	変更あり	現役並みⅢ 標報(注)83万円以上 (負担割合3割)	252,600円+(総医療費-842,000円) ×1% [多数該当:140,100円]	
		現役並みⅡ 標報(注)53~79万円 (負担割合3割)	167,400円+(総医療費-558,000円) ×1% [多数該当:93,000円]	
		現役並みⅠ 標報(注)28~50万円未満 (負担割合3割)	80,100円+(総医療費-267,000円) ×1% [多数該当:44,400円]	
②一般所得者 (①および③ 以外の方)	一部 変更あり	区分なし	18,000円 (年間上限 14.4万円)	57,600円 [多数該当:44,400円]
③低所得者	変更なし	Ⅱ	24,600円	
		Ⅰ	8,000円	15,000円

申請方法

ワールド健保ホームページより「健康保険限度額適用認定申請書」を印刷し、必要事項をご記入の上、ワールド健保へ直接ご送付ください。(印刷できない場合は郵送いたしますのでご連絡ください。)

※限度額適用認定証を提示せずに医療機関での支払が高額になった場合、上限額を超えた部分は後日、ワールド健保より自動的に給付いたします。

* 詳細は、
ワールド健康保険組合ホームページ
<http://www.world-kenpo.com/>
をご覧ください。

・標報(注)：標準報酬月額略

・多数該当：過去1年間に同一世帯で4回以上高額療養費に該当する場合、4回目からは「多数」該当となり、自己負担限度額が引き下がります。

2018年 幹旋家庭用常備薬

例年ご好評いただいている「幹旋家庭用常備薬」申込みが始まります。ご家庭の薬を確認いただき、足りないものがあればこの機会をご利用ください。今回は「歯周病リスク検査」「肺がん検査」、女性向け「クロスフィットヨガ」グッズを追加しております。また、WEB申込みであれば、計272品目から選択いただけますので、是非ご利用ください。



ご利用対象
ワールド健保被保険者

申込期間
2018年8月24日(金)
～12月7日(金)

スマホ閲覧可能

ID・PWは健保ホームページまたはお電話で
問い合わせください。



ピンクリボンフェスティバル2018



乳がん検診の大切さを伝え、患者さんを支えるためのイベントが今年も各地で実施されます。自分のカラダと健康について考える1日を過ごしてみませんか?各種イベントの申込等詳細は、公式ホームページをご覧ください。

●ピンクリボンフェスティバル公式HP
<http://www.pinkribbonfestival.jp/>

エリア	イベントなど	開催日	会場
東京	ピンクリボンセミナー	9月15日(土)	JR新宿 ミライナタワー マイナビルーム
	ピンクリボン シンポジウム	9月30日(日)	有楽町朝日ホール
	ピンクリボン スマイルウォーク東京	10月13日(土)	六本木ヒルズ アリーナ
神戸	ピンクリボン スマイルウォーク神戸 15周年記念イベント	10月8日(月・祝)	スペースシアター

※スマイルウォーク、シンポジウムは、各イベント定員となり次第締め切ります

旬の食材で体をととのえる!



旬
10～1月
頃

秋が旬の食材

れんこん



栄養

豊富なビタミンCがシミや肌荒れを防ぐ効果や、抗酸化作用も期待できます。カリウム、食物繊維も多く、高血圧予防や動脈硬化予防にも効果があると言われています。

調理法

炒め物、揚げ物、煮物、サラダ、酢の物など

選び方

両端の口がキュッと締まり、傷ついていないもの。丸く重みがあるものを選びましょう。

保存方法

泥つきのまま、湿った新聞紙に包んで冷蔵庫で保存。切り分けているものは切り口にラップを密着させて包み、冷蔵庫に入れます。

【参考文献】 知識ゼロからの栄養学入門 (幻冬舎) / からだにうれしいキッチン栄養学 (高橋書店) / あたらしい栄養学 (高橋書店)



夏の疲れ回復メニュー

ビタミン
A・C・Eを
補おう!

- ▶きのこたっぷり炊き込みごはん
- ▶れんこんの海老はさみ揚げ
- ▶野菜の塩こうじ漬けサラダ
- ▶菊菜のゆずナムル

[1食分] (米:1/2合)
エネルギー 630kcal
食塩 2.4g



材料 (3～4人分)

れんこん …… 400g
海老 …… 300g
玉ねぎのみじん切り …… 大さじ3
しょうが汁 …… 少々
酒 …… 大さじ2
うす口醤油 …… 小さじ1
塩 …… 少々
片栗粉 …… 適宜

れんこんの 海老はさみ揚げ

[1人分]
エネルギー 316kcal
食塩 0.7g

調理時間
約20分

- ① れんこんは皮をむいて厚さ5～6mmの輪切りにし、酢を加えた水にさっとさらして水気をふく。
- ② 海老は殻をむいて背わたを取り除き、フードプロセッサーで、すりつぶす。(なければ包丁で細かくたたき) ボールに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ れんこんに片栗粉を薄くまぶし、②の海老をはさむ。
- ④ 揚げ油を中温に熱する。側面の海老の部分にも片栗粉を薄くまぶし、油に入れて、途中で返しながらくっつき、カリッと揚げる。油を切って器に盛り、お好みの柑橘類を添える。

Carrotty's Healthy Recipe キャロTTYのヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。



れんこんと秋鮭のサラダ マスタードドレッシング

材料 (3～4人分)

れんこん …… 150g
秋鮭 …… 2切れ
ペビーリーフ …… 適宜
プチトマト …… お好み量
レッドキャベツ …… 少々
黄パプリカ …… 少々
※お好みの野菜やナッツ類を用意

<ドレッシング>

粒マスタード …… 小さじ2
白ワインビネガー …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1/2
しょうゆ …… 大さじ1強
サラダ油 …… 小さじ2

[1人分]
エネルギー 136kcal
食塩 0.6g

調理時間
約10分

- ① れんこんは皮をむいて輪切りにし、半分にそぎ切りにし、酢水につけておく。
- ② ①をフライパンでさっとソテーする。
- ③ 秋鮭は食べやすい大きさに切り、白ワイン(なければ酒)をふり、塩こしょうをし、600Wの電子レンジで約1分半加熱しておく。
- ④ お好みのサラダの野菜を洗い、盛り付け、れんこんと秋鮭を添える。
- ⑤ 調味料でドレッシングを作り、食べる直前にかける。

