

World health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

内容をよく読んでください

平成30年度

決算報告

第二期データヘルス計画

乳がん検診を受けよう



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》

1-2 平成30年度決算報告

3-4 第二期データヘルス計画

5 乳がん検診を受けよう

6 インフォメーション

7 ヘルシーレシピ「長ねぎ」

2019
秋号
VOL.66

ご家庭へお持ち帰りください

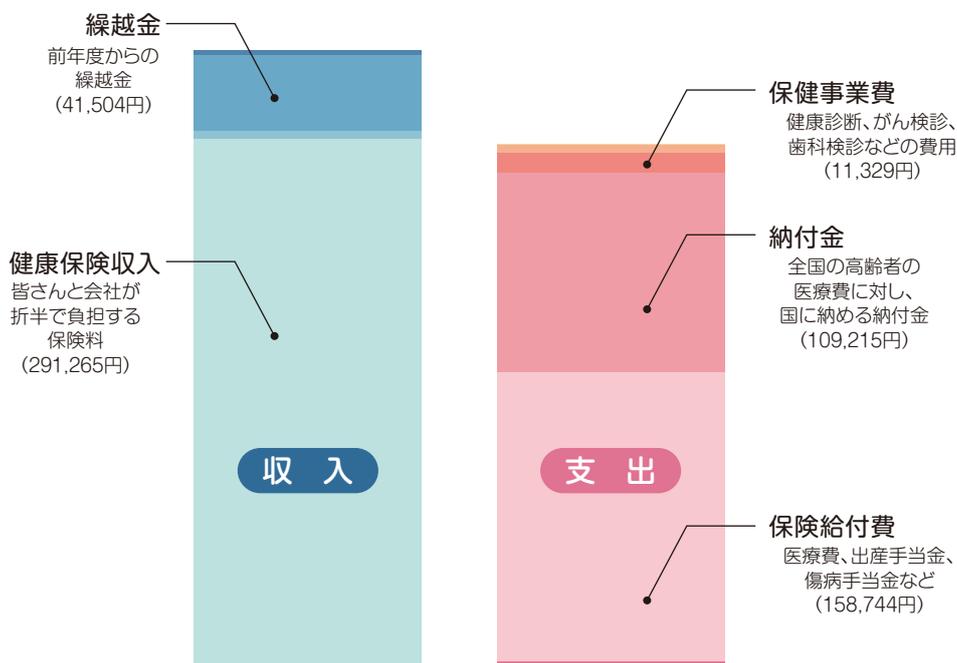
平成30年度 決算報告

令和元年 7月22日開催の第92回組合会において、平成30年度決算が承認されました。

決算のPOINT!

一般 勘定

- 経常収支は、約9,300万円の黒字
- 保険料収入は、前年度から約2億8,700万円(7.6%)の減
- 支出は、前年度から約8,100万円(2.3%)の減
- 保険給付費が前年度に比べ約8,200万円(4.1%)の減
- 被保険者1人当りの保険給付費合計(158,744円)は前年度に比べ4,087円(2.6%)増



※カッコ内の数字は、被保険者1人当り額

(単位：千円)

収入	
健康保険収入	3,508,874
調整保険料収入	52,138
繰越金	500,000
国庫補助金収入	828
財政調整事業交付金	29,736
雑収入	2,474
合計	4,094,050
経常収入	3,512,155

(単位：千円)

支出	
事務費	50,058
保険給付費	1,912,387
納付金	1,315,709
保健事業費	136,482
財政調整事業拠出金	52,030
その他	4,452
合計	3,471,118
経常支出	3,419,086

決算のPOINT!

介護 勘定

- 保険料率は 1.78%から1.44%へDOWN
- 被保険者数は 3,515人から3,648人へ増加(3.8%増)

収入		支出	
(単位：千円)		(単位：千円)	
介護保険収入	223,111	介護納付金	237,135
繰越金	27,077	還付金	15
国庫補助金受入	3,551		
合計	253,739	合計	237,150

決算残金処分

次の通り決算残金を処分します。

<一般勘定>		(単位：円)
別途積立金	92,827,440	
翌年度繰越金	530,000,000	
財政調整事業繰越金	105,331	
<介護勘定>		(単位：円)
準備金	4,433,469	
翌年度繰越金	12,155,000	

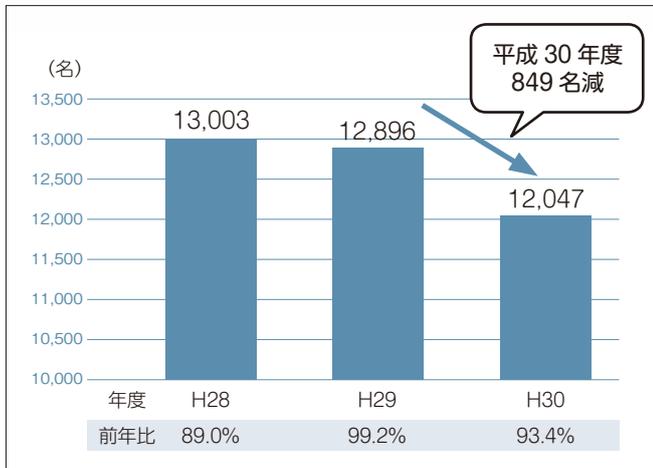
公告

- 組合規約(介護勘定に予備費新設)変更しました。
- 組合規約(高額療養費支給手続規程)改定しました。
- 組合規約(告知の方法)変更しました。
- 組合規約(個人情報保護基本規程)改定しました。
- 組合規程(個人情報保護基本規程、取得規程、利用提供規程、本人の権利規程、教育規程、監査規定、是正処置・予防質規定、文章管理規程、外具委託管理規程、データ管理規程)改定しました。
- 株式会社ワールドジャージサプライの事業所登録を削除しました。

決算収支

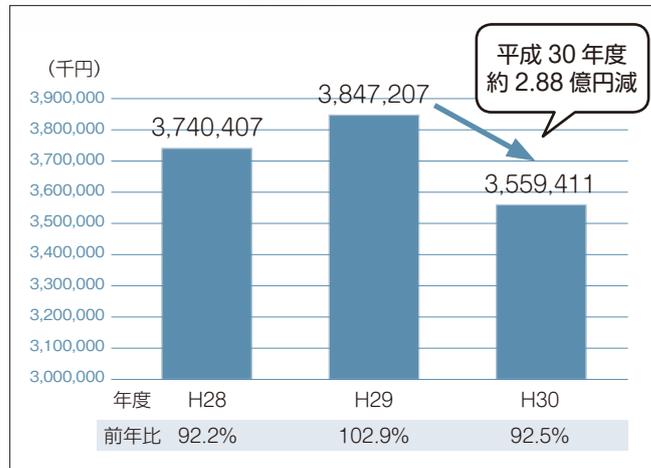
主要な項目の推移 (3カ年)

被保険者数 ：被保険者数は年間の月当平均値を用いています



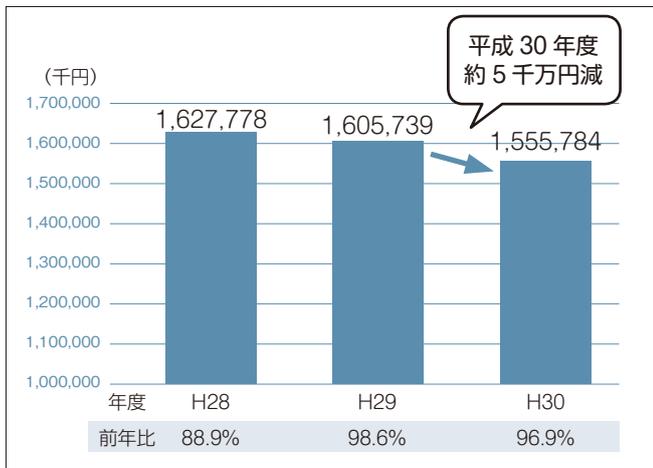
被保険者は減少傾向にあり、過去 3 年間継続して減り続けています。

保険料収入 ：保険料収入は一般勘定保険料と調整保険料の収入合計です



平成 30 年度の収入は被保険者数の減や総標準賞与額の減などにより減収となりました。

保険給付費 ：保険給付費は埋葬費・出産育児一時金・出産手当金を除いています



療養費や薬剤費などの保険給付費も被保険者数減の影響により減となりました。

一人当たりの保険給付費 ：保険給付費は埋葬費・出産育児一時金・出産手当金を除いています



一人当りの保険給付費は増額傾向にあります。被保険者は療養費が、被扶養者は薬剤費が前年度に比べて増加しています。

- 健康保険組合の収支には一人ひとりの療養費・お薬代が大きく影響します。
- 安定した組合運営には皆様のご協力が不可欠です。
- 日ごろからの疾病予防や健康づくりに取り組み、療養費・お薬代の抑制に努めましょう！



第二期データヘルス計画

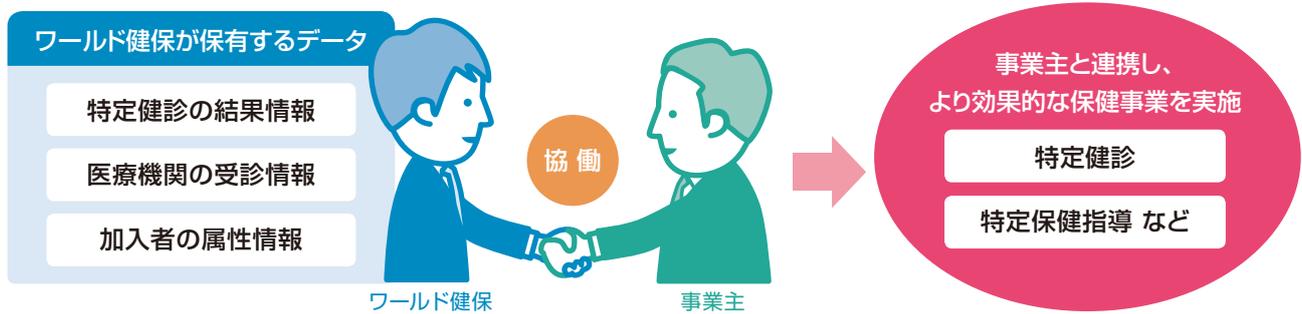
◆ データヘルス計画とは

平成27年度から始まったデータヘルス計画は、平成30年度から第二期（6年間）がスタートいたしました。

データヘルス計画は、レセプト（診療報酬明細）や健診情報等のデータを分析・活用することにより、加入者の健康づくりや重症化予防等の保健事業を行うものです。全ての健康保険組合が取り組んでいます。

ワールド健保でも、健保が保有するデータを有効活用して、事業主とより効果的な保健事業を実施しています。

データヘルス計画	
第一期 (2015~2017)	第二期 (2018~2023)



データヘルス計画で目指すもの



◆ 第二期データヘルス計画の進め方

ワールド健康組合は「第二期データヘルス計画」がスタートするにあたり、「加入者の健康維持・増進のための知識の啓発」や「生活習慣病の重症化予防」、「医療費の適正化」について具体的な目標と実施計画を策定し進めております。



「第二期データヘルス計画」の主な内容

- **ポピュレーションアプローチを通じた健康意識・風土づくり**
 - ・血圧・血糖値が高い方々に個別情報の提供と医療機関への受診勧奨など
 - ・婦人科系疾患リスクがある女性の方に情報提供や電話などによる生活改善の指導を実施
- **特定健診・特定保健指導の推進**
 - ・就業時間内の特定保健指導の実施
 - ・家族の方へ健診の受診案内

◆ 現在のワールドグループの優先課題

1 婦人科系疾患

被保険者のうち女性が80%以上を占めることから、乳がんや周産期を中心とした医療費が高く、今後も増えることが予測されます。

2 精神神経系疾患

メンタル疾患を原因とする傷病手当金が増加傾向にあります。休職につながれば職場全体にも大きな負担がかかります。

3 ハイリスク系疾患

高血圧や脂質異常の方が増加傾向にあります。脳梗塞や心疾患といった重症化リスクが高くなると命の危険に関わることがあります。

◆ ワールドグループの取り組み（一例）

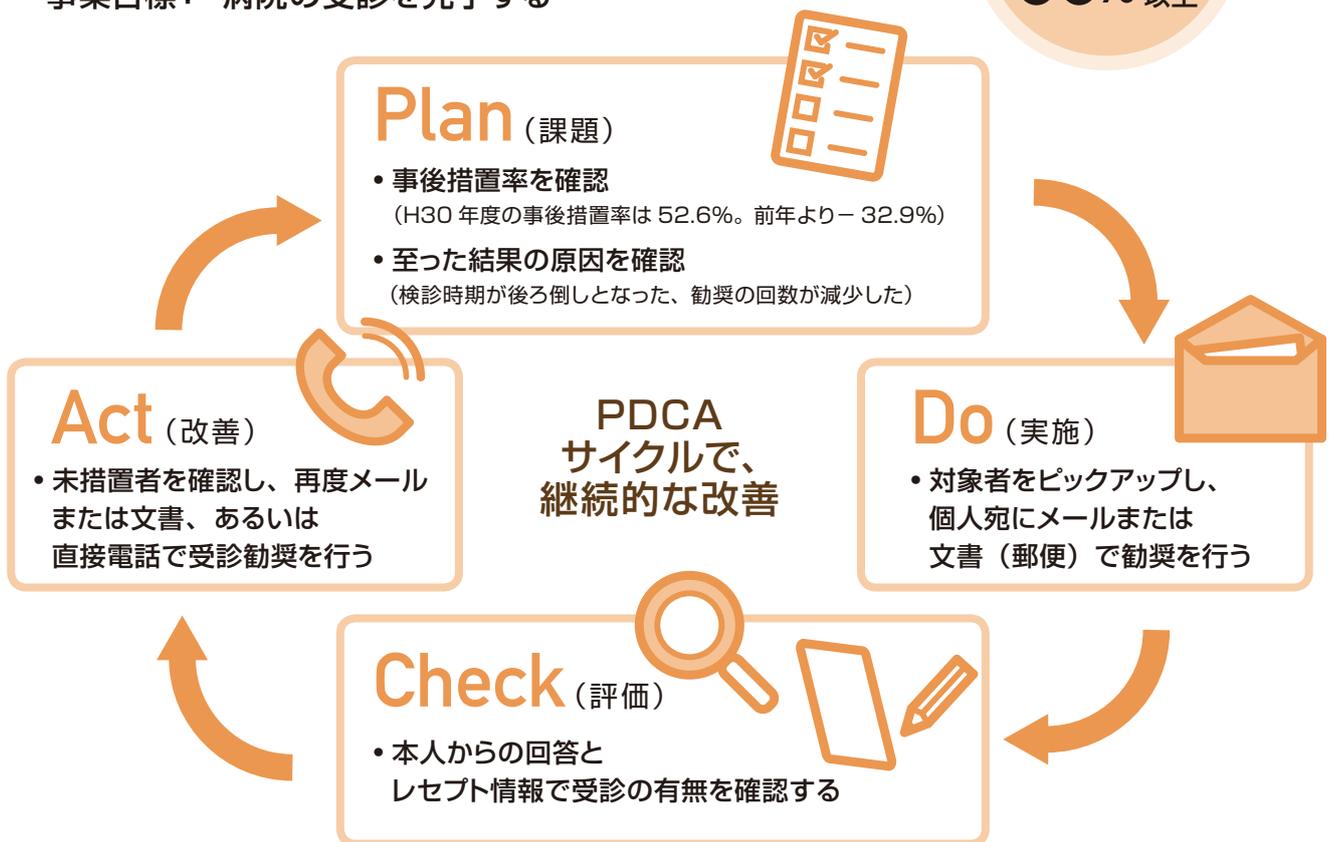
事業項目： 乳がん検診の事後措置勧奨事業

事業目標： 病院の受診を完了する

行動目標

事後措置率

90%以上



データヘルス計画は、ワールドグループ全体の健康度を高める為に策定し、取り組んでまいります。

社員・ご家族の皆様には、「健康を自己管理できる力」を高めていただけるよう、積極的に保健事業にご参加いただくこととあわせて、日頃から生活習慣の改善やセルフケアに努めてくださるようお願いいたします。



乳がん検診を受けよう

がんは一生のうち2人に1人がかかり、5人に1人ががんで亡くなっています。
今回は女性に多い「乳がん」について見てみましょう。

女性でがんと診断された人のうち「乳がん」になる人は

1番多い

1位:乳がん 2位:大腸がん
3位:胃がん 4位:肺がん 5位:子宮がん

生涯で「乳がん」と診断される女性は

11人に1人

大腸がんは13人に1人
胃がんは19人に1人

45～49歳女性で1年間に「乳がん」と診断される人は

1,000人に1人

胃がんは3,000人に1人なので、
乳がんはその3倍!

2017年の1年間に「乳がん」で死亡した女性は

14,000人以上

40～50歳代の女性でがんで死亡した人のうち、
4人に1人は乳がんが原因

出典) 国立がん研究センター「がん情報サービス」

しかし、

早期発見・早期治療で 90%以上の命が助かる!!

ステージ I期(しこり2cm以下、転移なし)の場合、99.9%の生存率。

ステージII期(しこり2～5cmでリンパ節転移あり、しこり5cm以上で転移なし)の場合95.2%の生存率。

検診で乳がんが発見された場合、早期に発見できることが多いため、生存率は高くなります。

ワールド社員の
乳がん検診受診率

60%

*2018年
30～50歳代の受診率

早期発見のために...

マンモグラフィ検査

【方法】

乳房を片方ずつ圧迫板で挟み、平らにして撮影をする。乳房を薄くひきのばすことで、少ない放射線でしこりの影がはっきり写る。



【痛み】

圧迫の際に痛みを伴うことあり。圧迫している時間は数十秒。一定以上の圧力はかからないようになっている。生理前の1週間を避けた方が痛みが少ない。

【特徴】

初期症状のごく小さな石灰化を鮮明に映し出す。マンモグラフィで発見される乳がんの70%以上は早期がん。

超音波検査

【方法】

乳房にゼリーを塗布し、超音波を発する機器をあてる。検査時間は15分程度。



【痛み】

特になし。放射線や薬を使わないので、身体への負担は軽い。

【特徴】

数ミリの手に触れないしこりを見つけ出す。放射線の被曝を避けたい妊婦の方、乳腺の発達している若い方等に適している。

食生活の変化等もあり、ここ数年で乳がんになる人が増えています。

30歳代から増え始め、45～50歳前後で最も多くなります。

マンモグラフィによる乳がん検診は、有効であることが科学的に確認されています。

乳がんは早期発見できると治るがんです。乳がん検診は必ず受けましょう。



2019 WG健康チャレンジ

10/1 始まる!

暑い夏が過ぎ、少しずつ過ごしやすい日が増えてきました。
「健康づくり」に取り組むきっかけとして、今年も「WG健康チャレンジ」を行います。
将来の「健康」につながる事にチャレンジしてみませんか?
ワールドグループ全体で、チャレンジの「輪」をひろげましょう!

ご参加お待ちしております。



- 参加対象** ワールド健康組合に加入の被保険者
- 実施期間** 2019年10月1日(火)~2019年11月30日(土)のうち30日間
- 参加方法** WEBまたはFAXで ①エントリー ②チャレンジ ③終了登録

1

エントリー ▶▶▶

まず何にチャレンジするかを
選択してエントリー。
選択はWEB・FAX用紙の
チャレンジ項目を確認!

私はこの3つを選択!
チャレンジするぞ!



- 朝食を食べる
- 1週間で1日平均8000歩 歩く
- 体重を計る

2

チャレンジ ▶▶▶▶▶

参加方法と流れ

WEB からエントリー

- 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 画面の終了登録を入力
- ④終了 (お疲れ様でした)



FAX でエントリー

- 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)



3

終了登録

エントリー&終了登録された方の中
から抽選で、「図書カード」
または「ハブラシ」を進呈します。



チャレンジして
健康になろう!



- 骨が丈夫に!
- 血管が元気に!

2019 家庭用常備薬申込み

10/7 申込開始!

例年、ご好評いただいている「斡旋家庭用常備薬」の申込みが始まります。

- 対象者** 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** 2019年10月7日(月)~2020年1月31日(金)
- 申込方法** 健保HP「家庭用常備薬斡旋」にアクセス
(健保HPは「ワールド健康保険組合」と検索)

- ①申込用紙を印刷してFAXまたは郵送する
- ②URLに接続してWEBで申し込む
WEBでの申込は紙面より品目が多くなっています。
スマホからも閲覧できます。

ログインID: **world-kenpo**
パスワード: **06281430**

- ③健保までお電話いただき申込用紙を取得する
TEL: **078-302-8185**



【商品の斡旋価格について】 斡旋価格には食品表示法に記載されている飲食物品には8%、
それ以外(医薬品・医薬部外品等)は10%の消費税が含まれております。

旬の食材で体をととのえる!

旬

11月～2月

秋が旬の食材

長ねぎ

三大産地

埼玉県
千葉県
茨城県



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。



白い部分には「カゼ薬」と同様の効果を持つ

栄養

青い部分にはβカロテン、白い部分にはビタミンCが豊富です。特に、白い部分には発汗促進、解熱など、カゼ薬と同様の効果が期待できます。ねぎ独特の香りは硫化アリルによるもので、血液をサラサラにする効果があります。

調理法

煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、鍋物、生食

選び方

白い部分に弾力があり、巻きがしっかりしていて、白と緑がはっきり分かれているものを選びましょう。

保存方法

新聞紙でしっかり包み、冷蔵庫へ。根元を切り落とし、等分に切り、ラップにくるんで冷凍保存も可能。

バランスよく食べよう!

夏に消耗したビタミンを補給し、体を温める食材を使った温かい食事をしましょう。



長ねぎを使ったバランス献立

- ▶ごはん ▶牛肉と長ねぎの柚子こしょう炒め
- ▶ほうれん草の白和え
- ▶長いもぼん酢
- ▶粕汁(かすじる)

[1食分]
エネルギー 751kcal
食塩 2.8g

【参考文献】 知っておきたい栄養学(学習研究社) / 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)

牛肉と長ねぎの柚子こしょう炒め

調理時間 約10分

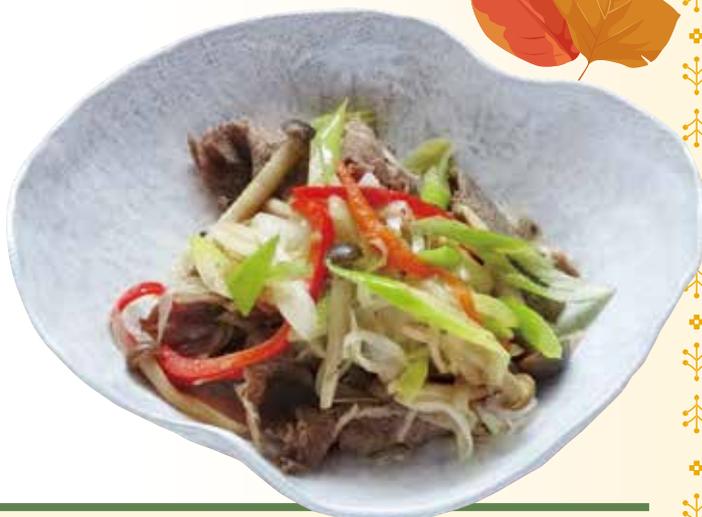
材料(2人分)

- 牛ももスライス肉 …… 160g
- 長ねぎ …… 1本
- 赤ピーマン …… 1コ
- しめじ …… 1/6束
- サラダ油 …… 適宜
- 柚子こしょう …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1

[1人分]
エネルギー 219kcal
食塩 0.8g

※柚子こしょうの種類によって、塩分量の違いがあります。

- ① 長ねぎはうすく斜めに切り、赤ピーマンは千切りに、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れ、牛ももスライス肉を炒める。
- ③ 牛肉の色が半分くらい変わったら、赤ピーマン、しめじを加えさらに炒め、長ねぎも加えサッと炒め合わせる。
- ④ 柚子こしょう・酒を入れ、全体に味が回ったら火からおろし、器に盛る。



長ねぎのチヂミ

材料(2人分)

- 長ねぎ …… 1本
- 人参 …… 1/5本
- ちりめんじゃこ …… 大さじ1
- ピザ用チーズ …… 大さじ2
- 小麦粉 …… 大さじ3
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 水 …… 50cc
- ごま油 …… 適宜
- 糸唐辛子 …… お好みで

- ① 長ねぎは斜めに切り、人参は千切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、ちりめんじゃこ、ピザ用チーズ、小麦粉、片栗粉を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③ 水 50cc を加え、はしてさっくり混ぜ、生地にする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、生地を両面がカリッとするまで焼く。
- ⑤ 焼いている間に A の調味料を合わせ、たれを作る。

調理時間 約15分

[1人分]
エネルギー 193kcal
食塩 0.4g

- A
- しょうゆ …… 小さじ2
 - 酢 …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ1/2
 - いりごま …… 小さじ1
 - ごま油 …… 少々
 - 粉唐辛子 …… 適宜

