World Health

INSURANCE SOCIETY 健保だより

＊内容をよく読んでください＊

令和元年度 決算報告

高血圧 ～後編～

感染症予防のために ～免疫力を高めよう～

被扶養者の認定基準追加

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。

2020 秋号 VOL.68

《もくじ》

1 令和元年度 決算報告
2 決算収支 ／ ジェネリック医薬品
3-4 高血圧 ～後編～
5 感染症予防のために ～免疫力を高めよう～
6 被扶養者の認定基準追加（国内居住要件）について
7 ヘルシーレシピ「 舞茸（まいたけ）」

ご家庭へお持ち帰りください

令和元年度

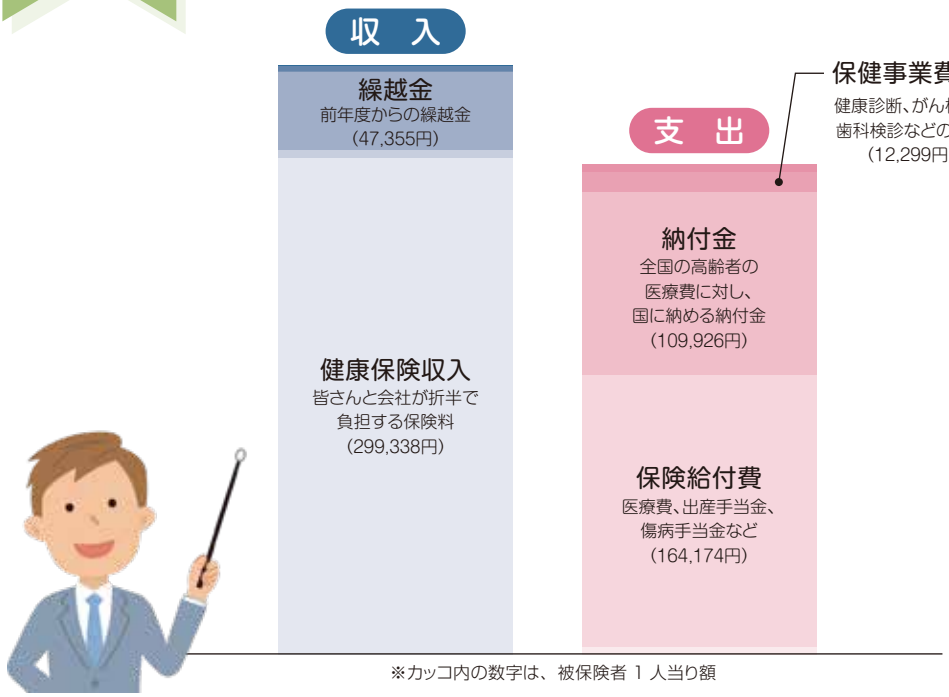
決算報告

令和２年７月６日開催の第９４回組合会において、
令和元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１億200万円の黒字
- 保険料収入は、前年度から約１億5,900万円（4.5%）の減
- 支出は、前年度から約１億6,500万円（4.7%）の減
- 支出減の主な要因は、納付金が前年度から約8,500万円（6.5%）の減と保険給付費が前年度に比べ約7,500万円（3.9%）の減
- 被保険者１人当りの保険給付費合計（164,174円）は前年度に比べ5,430円（3.4%）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	3,350,191
調整保険料収入	47,650
繰越金	530,000
国庫補助金収入	911
財政調整事業交付金	34,769
雑収入	10,062
合 計	3,973,583
経常収入	3,361,164

（単位：千円）

支　出	
事務費	49,085
保険給付費	1,837,436
納付金	1,230,290
保健事業費	137,656
財政調整事業拠出金	47,598
その他	4,573
合 計	3,306,638
経常支出	3,259,031

介護勘定

決算のPOINT!

- 保険料率は1.44%から1.66%へUP
- 介護保険該当の被保険者数は3,648人から3,825人へ増加（4.9%増）

（単位：千円）

収　入	
介護保険収入	270,469
繰越金	12,155
国庫補助金受入	3,329
合 計	285,953

（単位：千円）

支　出	
介護納付金	265,065
還付金	89
合 計	265,154

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	76,899,430
翌年度繰越金	590,000,000
財政調整事業繰越金	45,619

<介護勘定>　（単位：円）

準備金	844,304
翌年度繰越金	19,955,000

公　告

- 株式会社Fashionwalkerを事業所編入しました。
- 組合規程（職員就業規則、契約職員規程、臨時職員規程、再雇用契約職員規程、職員給与規程、職員前払い退職金規程）を改定しました。
- 組合規約及び組合会会議規則を一部改定しました。

決算収支

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

前年比 92.9%

減少傾向にあり４年連続減少

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

前年比 95.4%

被保険者数の減により減収

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

前年比 98.1%

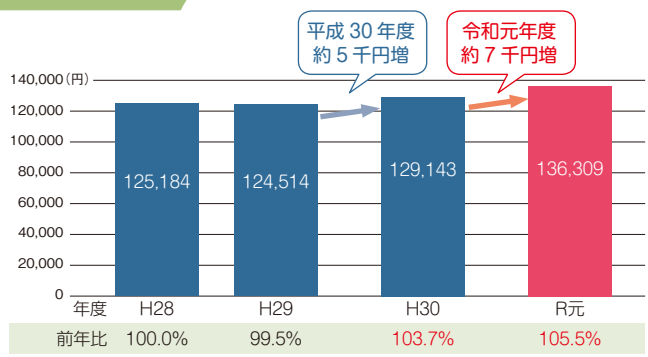
被保険者数の減により総額は減、しかし、一人あたりは増加

２年連続で一人あたりの保険給付費が増加しています

一人あたりの保険給付費
＊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

前年比 105.5%

被保険者・被扶養者共に医療費・薬剤費のいずれも増加



健康保険組合の収支には一人ひとりの医療費・お薬代が大きく影響します

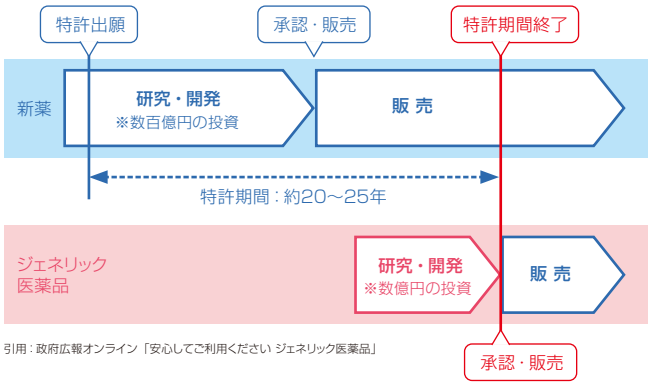
そこで今回は「ジェネリック医薬品」の お話

安心して使いましょう! かしこく使いましょう!

ジェネリック医薬品

◆ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）の特許期間が満了した後に製造・販売される新薬と同じ有効成分を使ったお薬で、品質・効き目・安全性が同等でありながら低価格な後発医薬品のことです。



引用：政府広報オンライン「安心してご利用ください ジェネリック医薬品」

◆どんなメリットがあるの？

新薬の開発は約9年～17年の長い年月と莫大な投資費用がコストとして薬代に反映されています。これに比べてジェネリック医薬品は開発期間やコストを大幅に抑えられ、低価格で提供することができます。

脂質異常症医薬品　※1日1錠365日服用したと仮定

3割負担のお薬代	新薬	ジェネリック	
		安いタイプ	高いタイプ
	20,334円	4,917円	11,092円
	差額	15,417円	9,242円

高血圧医薬品　※1日1錠365日服用したと仮定

3割負担のお薬代	新薬	ジェネリック	
		安いタイプ	高いタイプ
	19,425円	3,767円	7,558円
	差額	15,658円	11,867円

引用：政府広報オンライン「安心してご利用ください ジェネリック医薬品」

◆効き目や安全性は大丈夫？

ジェネリック医薬品の開発にあたっては、医薬品メーカーにおいて様々な試験が行われており、新薬と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが厚生労働大臣によって承認されます。効能や効果・用法・用量は基本的に変わりなく、更に薬の大きさや味・においなどの飲みやすさや保存性の向上など、より改良され工夫されたものもあります。

◆使用するにはどうすればいいの？

医師や薬剤師にジェネリック医薬品を希望していることを伝えてください。また、**「ジェネリック医薬品希望カード」**や**「ジェネリック医薬品希望シール」**を利用する方法もあります。

このように「ジェネリック医薬品」は新薬と同等の品質・有効性・安全性があり、安心して使用することができます。経済性に優れ一人ひとりの自己負担や医療費全体の抑制にもつながります。かしこく使って、かしこく節約しましょう。

高血圧 ～後編～

前号の「高血圧～前編～」では、血圧とはどういうものか、高血圧になったらなぜいけないのかなど、
血圧に関する基本的な情報をお伝えしました。とても身近な病気ですが、自覚症状がほとんどないからこそ
注意が必要です。どのようなことに心がけて生活すればよいか、今回は食事や運動をメインにお伝えします。

自分の血圧を知ろう！

まずは、あなたの血圧が普段どのくらいかを把握しましょう。血圧は 1 日のうちに何度も変動しています。
健康診断などで測った数値だけでは普段の血圧とは言えませんので、**毎日同じ条件やタイミングで継続して測りましょう。**

血圧の測り方

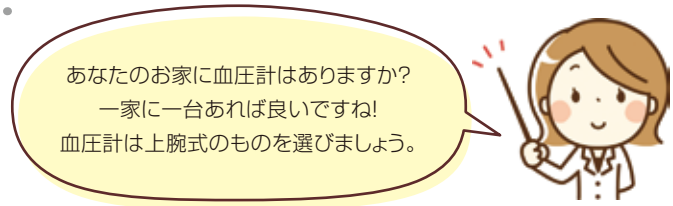
直接か薄手の服の上から、指が 1 本か 2 本入る程度に
巻き、高さを自分の心臓の位置に合わせます。
深呼吸をして 1 ～ 2 分間落ち着いてから測りましょう。

測るタイミング

朝
朝起きて 1 時間以内
（排尿後・朝食前）

晩
就寝する前

※入浴・食事・運動などの直後は血圧が変動しやすいので
30 分～1時間は空けましょう。



塩分チェック！

高血圧予防の為には、減塩は重要な課題になります。毎日の食事は家庭単位で似た内容になりがちで、
特に日本人は、子どもからお年寄りまで多くの人が食塩を摂りすぎている傾向にあります。
以下の塩分チェックシートで摂取量の程度を調べ、家族全員で減塩の意識を高め、塩分の摂り方を見直してみましょう。

塩分チェックシート		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	2～ 3回 /週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日 2回以上	1日 1回くらい	2～ 3回 /週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～ 3回 /週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～ 3回 /週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～ 3回 /週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～ 3回 /週	1回 /週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～ 3回 /週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける (ほぼ毎食)	毎日 1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?		すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回 /週くらい	1回 /週くらい	利用しない
夕食で外食や惣菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回 /週くらい	1回 /週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		うすい
食事の量は多いと思いますか?		人より多め		普通	人より少なめ

参考：血圧　20：1239－1243（2013）　土橋卓也ほか

0～8点・・・食塩摂取量は少なめ。引き続き減塩をしましょう。
9～13点・・・食塩摂取量は平均的。もう少し頑張りましょう。
14～19点・・・食塩摂取量は多め。食事の中で減塩の工夫が必要です。
20点以上・・・食塩摂取量はかなり多い。基本的な食生活の見直しが必要です。

合計 >>> 　　点

高血圧を下げる食事とは？

みなさんは**「DASH 食」**をご存じですか? **DASH**（Dietary Approaches to Stop Hypertension）とは、アメリカで考案された**「高血圧予防のための食事法」**のことです。カリウムやカルシウム、マグネシウムなどの**ミネラルや食物繊維の豊富な野菜や果物、低脂肪の乳製品などを積極的に摂ることで、塩分を排出し血圧を抑える効果がある**としています。

適度な運動には血圧を下げる効果があります

運動をすると一時的に血圧が上がりますが、適度な運動を続けていると、筋肉に酸素や栄養を運ぶために血管が拡張したり、交感神経の働きが低下して血圧を下げる効果がみられます。適度な運動とは、以下のような**有酸素運動**です。

筋トレなどの無酸素運動は急激に血圧が上がりますので、高血圧の方は避けましょう。
また重度の高血圧、その他の持病がある方は、適度な運動でも逆効果となる場合がありますので、医師に相談してください。

アルコール・たばこ・ストレス・睡眠不足 を避けましょう！

前編でもお伝えしましたが、アルコール・たばこ・ストレス・睡眠不足は血圧を上げる原因となります。
このような生活習慣を繰り返していると、血圧の上昇も常態化してしまい、高血圧のリスクが高まります。
食事や運動だけでなく、アルコールは適正量（例えば日本酒は男性 1 合、女性 1/2 ～ 2/3 合）までにする、禁煙する、リフレッシュする機会を持つ、十分な睡眠をとることなども心がけましょう。
また、夏は十分に水分補給する、冬は暖房器具をうまく利用して脱衣所などの寒暖差に注意しましょう。

感染症予防のために ～免疫力を高めよう～

新型コロナウイルスをきっかけに、今まで以上に感染予防を意識したり、健康に気を付ける人が増えたと思います。これから冬になると、さらにインフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすくなります。手洗い・うがい・マスクなどによって、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐことと同じく大切なのが、**免疫力**を上げること。免疫力とは、ウイルスや細菌などの感染から、体を守ってくれる防御能力です。もしウイルスや細菌などの病原体が体に入っても、免疫力が高ければ発症を予防でき、発症しても軽い症状ですませられるのです。
健康的な生活を送るために、日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。

免疫力を高めるポイント

質の良い睡眠をとる

睡眠時間を確保することはもちろんですが、睡眠の質を上げることで、免疫力が高まります。**寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない、起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む**などが有効です。

思い切り笑う

若くて健康な人の体にも1日約5000個ものがん細胞が発生しているといわれています。このがん細胞やウイルスを退治しているのが“NK 細胞”という免疫細胞の一種で、この NK 細胞は**笑うことで活性化される**という研究データがあります。**口角を上げている**だけでも効果があるといわれていますので、大声で笑えないときなど実践してみてください。

体を冷やさない

体温が1℃下がると、免疫力が 30%下がるといわれています。**お風呂では湯船に浸かる、靴下やストールなどを活用する、温かい飲み物を飲む**などして温めることを意識してみましょう。

バランスの良い食事をとる

バランスの良い食事といっても、何をどのくらい食べればいいのかはわかりにくいですね。**主菜としてたんぱく質を摂り、副菜としてサラダや煮物などでビタミンやミネラル類を補給する**など、いろいろな食材を摂ることこそ、多くの栄養素を摂ることに繋がります。おかずの種類を増やすことが一番ではないでしょうか。

適度に運動する

低体温の原因の９割は筋肉量の低下と考えられています。筋肉をつけることが体温上昇や基礎代謝の向上に繋がります。**軽いストレッチや散歩、ウォーキング**など、無理のない範囲で楽しみながら体を動かすようにしましょう。

腸内環境を整える

免疫力の60～70%は腸にあると言われているほど腸は免疫細胞の宝庫です。つまり腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。腸の免疫細胞の活性化につながる**発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）や食物繊維（海藻、キノコ類等）などを摂る**ようにしましょう。

インフルエンザ予防接種 いつ受けますか？

インフルエンザの流行は 12 月下旬から３月上旬が中心になるので、なるべく 12 月中旬までに初回のワクチン接種をされたほうが効果的です。ワクチンの接種後２週間ぐらいでインフルエンザウイルスへの抵抗力がつき、約１ヶ月で頂点に達します。その後、効果は約４ヶ月ほど持続すると言われています。
新型コロナウイルスの影響で病院受診がためらわれる現況ですが、ぜひ検討してみてくださいね。

被扶養者の認定基準追加（国内居住要件）について

令和２年４月１日より健康保険法等の一部が改正され、被扶養者の認定基準が追加されることになりました。

追加要件：「日本国内に住所を有するもの」であること

「日本国内に住所を有するもの」であるかどうかは原則、住民票で確認します。

ただし、以下のように日本に住所（住民票）がなくても例外として認定されるがあります。

国内居住要件の例外となる方

（１）外国において留学をする学生

（２）外国に赴任する被保険者に同行する者

（３）観光・保養またはボランティア活動その他就労以外の目的での一時的な海外渡航者　例：ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

（４）被保険者の海外赴任期間に当該被保険者との身分関係が生じた者で（２）と同等と認められる者　例：海外赴任中に生まれた被保険者の子供など

（５）（１）から（４）のほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められるもの

国内に住所を有していても被扶養者として認定されない方

（１）「医療滞在ビザ」で来日した者

（２）「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した者

この追加要件は
新たに扶養認定をする場合だけでなく、すでに被扶養者として認定されている方にも適用されます。
このため現在被扶養者が国内居住要件に該当しない場合は扶養削除の手続きが必要です。
※扶養削除手続きは各会社の総務・給与厚生担当者へご連絡ください。

2020年度 家庭用常備薬申込み

10/5 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　2020年10月5日(月)～2021年1月29日(金)

申込方法　下記の ① ② の方法があります。

① 申込用紙に必要事項を記入して業者宛に FAX または郵送する

② 専用ホームページに接続して WEB で申し込む
https://shop.sukoyaka.life/shop/k/co/

※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。

※ログインにはID・パスワードが必要です。

※ID・パスワードはワールド健康保険組合のホームページ「斡旋家庭用常備薬」のご案内にてご確認ください。

[お問い合わせ先]
●申込みに関すること：ワールド健康保険組合　**078-302-8185**
●商品に関すること：(株)セルメスタ ワールド健保担当　**0120-107-701**

※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料品には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!

Carroty's Healthy Recipe
キャロッティのヘルシーレシピ
ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。

秋が旬の食材

舞茸（まいたけ）

免疫力UPにも、美容にも、生活習慣病予防にも！！

旬	９月～１１月
栄養	ビタミンＢ群、食物繊維が豊富。 がん予防効果が期待されるβ-グルカンや糖尿病の予防に有効な成分も多く含まれる。
調理法	炒め物、和え物、焼き物、揚げ物
選び方	軸がしっかりと締まっていてかさにつやがあり、割れていないもの。湿っぽいもの、しなびているものは避ける。
保存方法	空気に触れないよう密封して冷蔵庫に入れること。

三大産地
新潟県
静岡県
福岡県

【参考文献】最新決定版 食材事典（学研）/
からだにおい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）

主菜でたんぱく質を摂り、副菜で腸内環境を整えよう！

まいたけを使ったバランス献立

・牛肉とまいたけのデミグラスソース
　パセリライス添え
・人参とアボカドのサラダ
・なすのマリネ

［1食分］
エネルギー　710kcal
塩分　2.9ｇ

バランスよく食べよう！

牛肉とまいたけのデミグラスソース

① まいたけは小房にわけ、玉ねぎはくし形に切る。
② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れ塩・こしょうをし（分量外）ほぐしながら炒める。色が少し変わったところにまいたけ、玉ねぎを入れさらに炒める。
③ 玉ねぎがしんなりしてきたらデミグラスソース、トマトケチャップを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
④ ごはんにパセリを混ぜ、型で抜き、③と器に盛り付ける。

材料（2人分）
牛ももスライス肉 …… 120g
まいたけ …… 1パック
玉ねぎ …… 1/2コ
サラダ油 …… 小さじ1/2
デミグラスソース …1/2缶（約150g）
トマトケチャップ …… 大さじ1
ごはん …… 小茶碗1杯分
パセリ（刻んだもの） …… 少々
好みのハーブ（クレソンやチャービル）

調理時間 約15分

［1人分］
エネルギー　529kcal
塩分　2.2g

まいたけと厚揚げのキムチ炒め

材料（2人分）
まいたけ …… 1パック
豚ももスライス肉 …… 40g
塩　少々、ごま油　小さじ1/2
厚揚げ …… 1枚
キムチ …… 80g
ごま油 …… 小さじ1
にんにくのみじん切り …小さじ1
しょうがのみじん切り …小さじ1
酒 …… 少々
しょうゆ …… 小さじ1/2
白いりごま …… 小さじ1/2
青ねぎの小口切り …… 少々

調理時間 約10分

① まいたけは小房に分け、豚肉は塩少々とごま油をふって軽くもむ。厚揚げは縦半分、横１センチ幅に切る。
② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら厚揚げ・キムチ・まいたけを加える。
③ 酒、しょうゆを回し入れざっと炒め合わせる。
④ 器に盛り、いりごまと青ねぎを添える。

［1人分］
エネルギー　178kcal
塩分　1.2g

健康相談・禁煙・スポーツ施設などのお問い合わせは右記へお願いします。
神戸　TEL：078-302-8185　FAX：078-302-9472

World Health INSURANCE SOCIETY 2020 秋号 VOL.68
令和二年九月発行