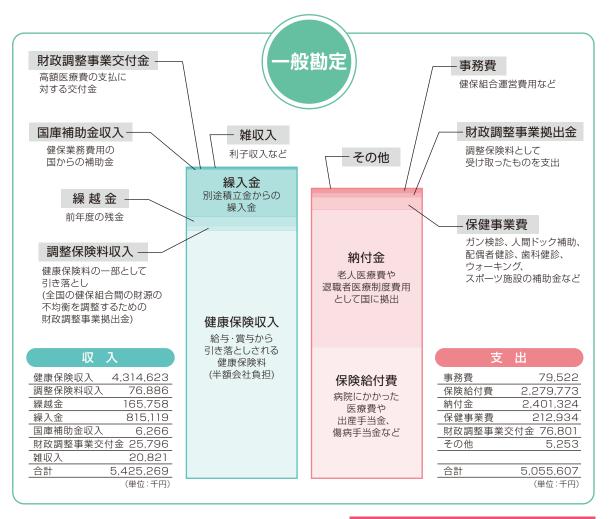
Idhealth NCESOCIETY 健保だより *必ず内容をよく読んでください* キャロッティの 《もくじ》 1 平成23年度 決算報告 2 ジェネリック医薬品/被扶養者実態調査 3-4 平成23年度定期健康診断から見えたこと 5 糖尿病が怖いワケ 6 ヘルシーライフ 私の健康、みんなの健康 7 ヘルシーレシピ/ピンクリボンフェスティバル ご家庭へお持ち帰り下さい

平成23年決算報告

平成24年7月9日開催の第75回組合会において、

平成23年度の収入支出決算及び決算残金処分が承認可決されました。

繰入金や繰越金等を除く一般勘定経常収支は約6億円の赤字決算となりました。



保険給付費は前年度比**107**%!

(1億5千万円増)

給付金は前年度比 137%!

(6億5千万円増)



(単位:千円)

収入決算額 5,425,269 支出決算額 5,055,607 差引残額 369,662 (単位:千円)

決算残金処分内訳準備金209,058別途積立金0翌年度繰越金 160,533財政調整事業繰越金 71

保険給付費と納付金の増加が止まりません。 前年度と比べ、健保加入者の人数は横ばいに もかかわらず、社員の医療費は109%、家族 の医療費は103%となりました。社員の医 療費の中では、依然として「薬剤」「歯科」 「新生物(良性を含むガン等)」がトップ3で、 いずれも増加しています。歯科においてはセ ルフケアの大切さと歯科健診の活用、ガン対 策としては検診を受診して、早期発見、早期 治療に努めてください。

特にガン検診で有所見となった方は、必ず再 検査等の事後措置を受けていただき、検査 結果を確定することが大切です。

介護勘定

収

 介護保険収入
 219,870

 繰越金
 2,215

 繰入金
 0

 合計
 222,085

 (単位:千円)

古 中

介護納付金 220,925 介護保険料還付金 0 合計 220,925

合計 220,925 (単位:千円) (単位:千円)

収入決算額 222,085 支出決算額 220,925 差引残額 1,160

決算残金
処分內訳準備金
翌年度繰越金
01,160
2

ジェネリック医薬品利用者、増加中!

【ジェネリック医薬品利用促進(差額通知発行)の概要】

対象者:6歳~74歳の方で、ジェネリック医薬品への変更可能な薬品使用者(変更差額800円以上)

時期:年4回(6月・9月・12月・3月)

件数:2.540件(平成23年度年間通知実績)

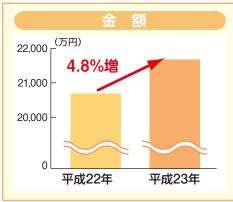
健保財政健全化の医療費対策として、

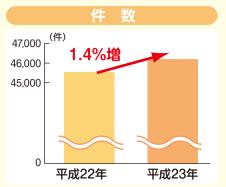
昨年6月から実施している「ジェネリック医薬品利用促進」の実施状況について報告します。

【薬剤費の現状】

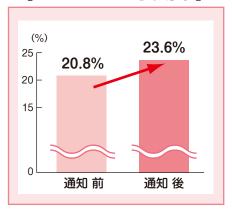
差額通知を開始した昨年6月から、

今年3月までの薬剤とその前年同時期との比較





【ジェネリック使用率】



通知を行った方のジェネリック使用率は 増加しています!

1年後の ジェネリック使用率は 20.8%⇒23.6%へ増加

【比較月】

通知前:平成23年3月~5月の平均 通知後:平成24年3月~5月の平均 ジェネリックの使用率は増加していますが、金額4.8%増から分かるように医療費削減効果に至っていないのが現状です。

一方で、「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」の通知を発送したうちの12%の方に、切替えによる医療費削減効果が見られました。一人ひとりの額は少なくても、ワールド健保被保険者・被扶養者約2万人の意識が変われば、大きな金額になります。

継続的に通知する事で切替え行動を促し、医薬品の知識の提供から自己 管理能力を高めてもらうことにより、全体医療費が適正化になるよう図っ ていきます。



*健康保険組合から後途を記書きままます。のお知らせ *

医療費適正化のため、現在、被扶養者実態調査を行っております。 実態調査対象の方には、すでに調査表をお送りしています。



今回の調査対象となっていない被扶養者の方でも、今後結婚したり、就職したり、パートやアルバイト等を開始して扶養要件を満たさなくなった場合は、速やかに削除申請を行って下さい。削除せずに、認定されたままの方がいますと、仮に病院に行かなくてもそれだけで高齢者医療の納付金として年間一人当たり約5万円を国に納めることになります。

<報 告> ·

平成23年度実施の被扶養者実態調査は、1,358人の対象者のうち、100人を超える方の扶養削除の申請がありました。 ご協力ありがとうございました。

提出期限:平成24年8月末日

※提出期限厳守でお願いします。

扶養削除申請に関して、詳しくは 会社の窓口(給与厚生課など)、 または、ワールド健康保険組合へ お問い合わせください。

ワールド健康保険組合

☎外線 (078) 302-8185 ☎内線 711-4631

●平成28年度定期健康診断から見えたとと

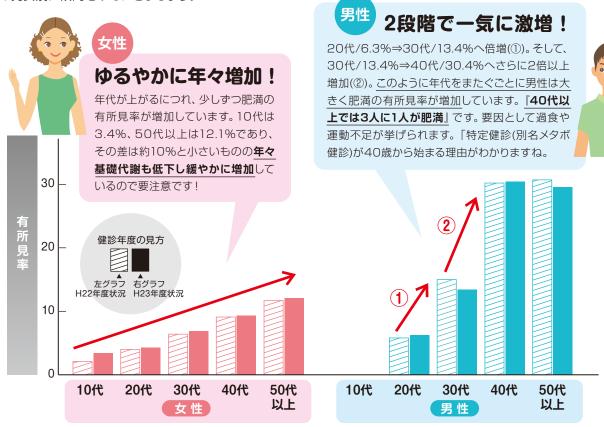


肥満: BMI 25以上 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

男女別の肥満有所見率に大きな差が!

ワールドグループの肥満有所見率は全体で8.4%です。女性は5.9%ですが、男性は16.8%と全年代の4人に1人が肥満です。

では、男女別に傾向をみていきましょう。





まだまだ続く残暑。なかなか冷たい飲み物が手放せません。 その冷たい飲み物にはたくさんの糖質が含まれていることをご存知ですか? のど越しが良くたくさん飲めてしまう冷たい飲み物には 大きな落とし穴がありますので注意が必要です。

缶ビール 350㎖



糖質:10.9g が含まれる

3gのスティックシュガー 3.5本分 に相当



梅酒 90€



糖質:18.6g が含まれる

3gのスティックシュガー 6.2本分 に相当



アイスカフェオレ (シロップあり) **/ 200 m**ℓ



糖質:14.3g が含まれる

3gのスティックシュガー 4.7本分に相当

1.747111111

暑いからって たくさん飲んでいると… 恐ろしいですね。 あなたならどうしますか?



※シロップなしの無糖の 場合でも1.7本分に相当



女性が理想とする「モデル体型」に

イエロー信号点灯!!

ワールドグループの女性社員の5人に1人が「やせ体型」になっています。

「『やせ』ってどうして体に良くないの?普诵に生活しているし、周囲も皆同じような体型。| 「スリムなモデル体型が理想。やせているほうがキレイにみえるし・・・」などと思われてはいませんか? 今は「肥満」に着目されがちですが、女性は「やせ」が大問題。実は「やせ」だからと言って 健康体の方ばかりではないのです。下記のように22%に異常値が見受けられます。

『やせ』以外は異常なし 78% (1,797名)

体型以外に異常は見られない。



『やせ』以外にも異常あり

22% (504名)

「やせ」に加え 「血液検査・血圧値」で異常あり!!



他の自覚症状がなく、調子よく生活 できている場合は、問題ありません。

「やせ」に起こりやすい症状に注意!

- ①冷え性
- ②基礎代謝の低下
- ③免疫力の低下など



「やせ」

※やせ:BMI 18.5未満

定期健診結果票にあなたの数値が記載

されていますので、確認してみましょう。

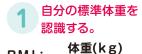
≪年代別の特徴≫「10~30代」と「40代以上」で傾向が異なります。

① LDLコレステロール値が低すぎる ② 貧血である

- ① LDLコレステロール値が高い
- ② 貧血である
- ③ 血圧が高い



対策ポイント



BMI<18.5は「やせ」のた め、細身でも18.5以上の標 準体重が健康的でキレイ。 ちなみに標準体重はBMI

22。

身長(m)×身長(m)

プチ情報

野菜の栄養と血液 サラサラ効果をねらう。

血液サラサラと鉄分吸収には 野菜がオススメ。旬の野菜は ビタミン・ミネラル・食物繊 維等栄養分が豊富。

夏ばて予防にも しっかり 摂りたいもの。



3度の食事は重要。LDLコレ ステロールに異常をきたす のは食事内容の偏りが 原因かも。

暑くても「菓子」 「アイスクリーム」 等で済まさないで。



運動不足を解消。 すきま時間を有効に。

血液検査や血圧に異常をきた すのは**運動不足が原因**かも。 すきま時間で身体を動かしま しょう。 クッションを 挟んで両足で 押し合うスト レッチがオススメ

今年の定期健診結果票が届いたら、「自分の状況」を確認しましょう!

今年、ファッション誌「VOGUE」の出版社が、モデルのやせすぎ問題に対策を発表!

~世界19の国・地域で展開する編集長19人の連名~



▶ 摂食障害があるとみられるモデルは使用しない。

▶モデルの事務所にも、モデルの健康状態と ボディマス指数 (BMI) のチェックを呼びかける。

このほか、16歳未満のモデルとは契約しない方針も発表しており、雑誌で 使用するモデルは"16歳以上の健全なモデル"に限定されることとなる。

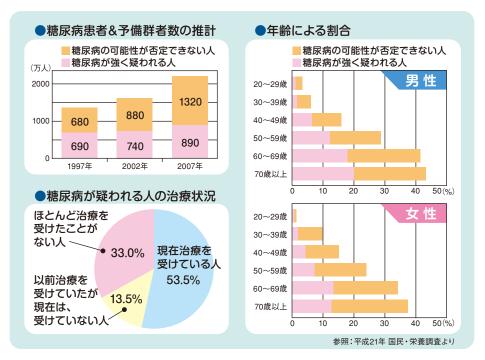
※2006年にブラジル人モデルがや せ過ぎにより21歳の若さで亡くなっ たことから各国で「BMIの一定基準 設定」や「食事・運動に関する教育」 など取り組まれ始めている。

甘く見ると 危険!

糖尿病が怖いワケ

今や40代以上のおよそ3人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備群となっている一方で、受診せずに放置している人が半数いるという現状に警鐘が鳴らされています。

肥満がなくても内臓脂肪がたまれば、糖尿病の危険性は急上昇!知らないうちに動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、人工透析が必要な状態に!今や「国民病」とも言える糖尿病の本当の恐ろしさを理解しておきましょう。



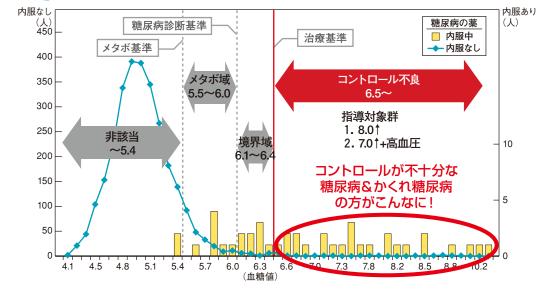


一食抜いたり、夜遅くの 過食や間食をするのもや めましょう。

食事の時間が空きすぎると、身体は飢餓状態となり、次の食事で血糖値が上がりやすくなるほか、中性脂肪にして蓄えたり、代謝を少なく抑えようとします。

また、食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がらず、使われなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因にもなるので要注意。

● ワールドグループ社員の血糖値は大丈夫?



▶ ワールド健康保険組合では、

糖尿病によるさまざまな合併症を予防するため、治療の有無に関わらず、一定条件を超えたハイリスク群に対して保健指導を行います。

既に治療を受けている方も、もう 一度ご自分のコントロールの状 況を確認していただき、合併症予 防について一緒に考えていきましょう。

自己血糖測定機器も用意していますので、面談時、ご希望の方には空腹時以外の血糖値の確認もしていきます。

私の健康、みんなの健康!

日頃実践されている健康管理のアイデア・方法を 提供いただきましたので、ご紹介します。

日頃、健康に対して特別何かしているという事はなく、運動といえば、 通勤時に往復で30分歩くことぐらいです。私の家は犀川の近くで、河川 敷を歩くのはとても気持ちがよく、いい散歩コースになっています。あと はよく寝ることでしょうか・・・。家には猫が6匹いるので、休みの日はよく 一緒にお昼寝をして、ついつい寝過ぎてしまいます。嫌な事があっても猫 達の顔をみていると、心が安らぎます。私にとっての一番の健康の秘訣 は、猫達と一緒にいて、ストレスをためないことかもしれません。



(株)リドーは 敷地内禁煙です!

縫製工場において出荷する 商品にタバコの臭いが付いて はいけないという考えから、 敷地内に喫煙スペースが無 く、禁煙を推奨しています。 今後もこの考えを継続し ていきます。

(保)健)師)よりひとこと

休日に大好きなネコちゃんとお昼寝…ほのぼの してて素敵ですね。最近はアニマルセラピーとして多 くの分野で活躍している動物がいますが、井波さんに とっては6匹のネコちゃんが癒しや安らぎを与えてくれるの ですね。これからも6匹が元気でいてくれますように。 30分くらいの散歩は初心者にも無理のないよい運動になります。 散歩の際は木陰を選んで歩いてくださいね。 そうそう、ネコちゃんとのお昼寝は気持ちよさそうですが、 寝すぎて生活リズムを崩さないようご注意を!



《斡旋》家庭用常備薬について

特別斡旋価格で、購入することができます。

- お問い合わせはこちらへお願いします。

今回の健保だよりに挟み込 申込方法 まれている【申込書】または、 インターネットから申し込み することができます。

希望お届け先(日本国内に限 ります) にお送りします。 自宅への送付で、大変便利。

申认金額 3,000円以上の場合送料無料! (3.000円未満の場合は、送料一律420円)

購入金額振込 郵便局またはコンビニエンスストアから お振込ください。

> この斡旋は、ワールド健康保険組合被保険者・被扶養 者の方が対象になります。被保険者・被扶養者以外の 方の申し込みはできません。

『ウォーキングフェスタ秋』 エントリーのお知らせ

秋の爽やかな風のもと、楽しくウォーキングしてみませんか! 日々の運動量をチェックするキッカケになります。

エントリー方法

1 ホームページからWEBで申込 または、

ホームページからエントリー用紙を プリントアウトして、健保へFAX

2012年10月1日(月)~31日(水)

ワールド健保ホームページ http://www.world-kenpo.com

エントリー締切 2012年9月24日(月) 初参加の方には 万歩計を 差し上げます

ウォーキングフェスタ

エントリ-

お忘れなく!



平成24年

賞品が当たるクイズ!

正解者の中から抽選で10名の方に「スポーツタオル」を 差し上げます。 ※当選は発送をもってかえさせていただきます。

缶ビール350㎖に含まれる糖質は 3gのスティックシュガー何本分?

※ヒント・・・P.3 をご覧下さい!



糖尿病・糖尿病予備群? ※ヒント···P.5 をご覧下さい!

「健保だより3月号」 クイズの答え

Q.1:9.5% / Q.2:健康管理事業推進委員

スポーツ タオル ※ブル-または アイボリ-ご回答いただいた皆様、

うございました!

ありがと

賞品

応募方法

実施期間

官製ハガキ、 メールまたはFAXで!

下記の(1)~(5)を記し、下記までご応募下さい。 (1)クイズの答え

②参考になった、またはおもしろかった記事3つ

(3)会社名・部署名または店舗名 (4)氏名 (5)ご意見・ご感想

■〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目8-1 ワールド健康保険組合「健保だよりvol.47クイズ係」

■メール: world-kenpo@world.co.jp

■FAX:078-302-9472

※下の【個人情報のお取扱いについて】をお読みになり、ご同意いただいた旨を ご記入の上、クイズにご応募いただきますようお願いします。

【個人情報のお取扱いについて】1.クイズ回答でご提供いただいた個人情報は、当組合の個人情報保護方針(http://www.world-kenpo.com/)に基づき、安全かつ厳密に管理します。2.個人情報は、クイズ回答者 の管理と常品発送の為に利用します。それ以外での利用は一切いたしません。尚、不明な点について当組合からご連絡させていただく場合があります。 3個人情報をご提供いただけない場合は、クイズ参加に支障の出る 場合があります。4個人情報は、第三者に開示・提供・委託することはありません。5.個人情報の開示・訂正・削除やご不明な点については、当組合の個人情報保護相談窓口(電話:078-302-8185)までご連絡下さい。

FPDVF10 ヘルシーレシピ Carroty's Healthy

予防の食事は健康食!

糖尿病の食事は特別な食事ではなく、生活習慣病を予防する健康的な食事です。 食べてはいけないものはありません。食べ方が重要です。

食べ方のポイントは2つ『腹八分目』『1日3食規則正しくバランスよく食べる』。 食習慣を改善して上手に血糖コントロール!

糖尿病の食事療法で元気で長生きできる体をつくりましょう!

鰆の漬け焼き



レモン ・・・・・・ 1/2個 【2人分】 鰆 …… 2切 いんげん…… 80g

「醤油・・・・ 大さじ1 すりごま …… 少々 酒 …… 大さじ1 めんつゆ・・ 小さじ1

みりん・・ 大さじ1

栄養価 【1人分

たんぱく質 22.1g

脂質

(1) レモンは、半分輪切りに、残りの半分は絞ってレモン汁にします。

プチトマト ・・・・・ 2個

- ②ボウルにAと①を合わせ、鰆をつけて30分ほどおきます。
- ③②の汁気を軽くふき、グリルで両面に焼き色がつき、 火が通るまで焼きます。
- (4) いんげんは、茹でて斜めに切り、めんつゆとすりごまを 合わせます。

(5) 器に鰆を盛り、④とプチトマトを添えて出来上がりです。

ゴーヤの和え物



【2人分】

ゴーヤ ………小1本 みょうが ……1個 削り節 ………少々

ポン酢 ……大さじ1

栄養価 【1人分】

たんぱく質

- ①ゴーヤは縦半分に切って、種とワタをかき出し 薄切りにする。ボウルに入れて塩少々をふって もみ、ざるにあけて熱湯をまわしかけし、流水を かけます。
- (2) みょうがは縦半分に切って、斜め薄切りにします。
- (3) ①と②を合わせ、器に盛ります。

43にポン酢をかけて、削り節を盛り付けたら 出来上がりです。

ピンクリボンイベントを通じて、乳ガンの知識を深め、検診の大切さを知りましょう!

●ピンクリボンスマイルウォーク(実施案)

【東京10月6日(土)・名古屋10月13日(土)・神戸10月21日(日)・仙台10月27日(土)】 ピンクリボンシンポジウムも開催されます。

詳細はこちら→ http://www.pinkribbonfestival.jp

秋のウォーキングフェスタを兼ねて、ピンクリボンスマイルウォークに参加しよう!

あなたも ゚ンクリボン運動 に是非ご参加 ください。

ピンクリボンは乳ガンの 早期発見・早期診断・早期治療の 大切さを伝えるシンボルマークです。 なられた患者さんの家族が、「このような悲劇が繰り返されないように」との願 いをこめて作ったリボンからスタートしま した。乳ガンの啓発運動のシンボルマー

クであり、乳ガンに対する理解と支援の シンボルです。



編集後記

は、食事&ウォーキング!バランスの良い食事と適度な運動が体を回 月からウォーキングで夏バテ回復!一緒に歩きましょう。(K)

神戸 Kobe

外線 078-302-8185 内線 711-4635

FAX 078-302-9472