

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

必ず内容をよく読んでください

けんこう 健口ワールド宣言

平成25年度予算が
決まりました!

平成25年度 健診(検診)案内
契約施設&健康相談事業

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
レシピ集をご覧ください。

- 《もくじ》
- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1 平成 25 年度予算決定 | 2 健口(けんこう)ワールド宣言 |
| 3-4 平成 25 年度健診(検診)案内 | 5 平成 25 年度契約施設&健康相談事業 |
| 6 ヘルシーライフ 私の健康、みんなの健康 / お知らせ | |
| 7 ヘルシーレシピ / 編集後記 | |

VOL.
49
平成25年3月
発行

ご家庭へお持ち帰り下さい

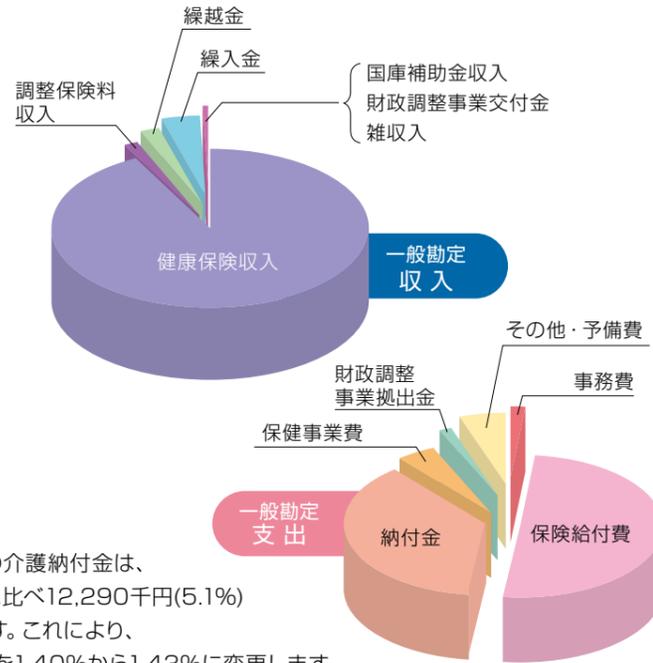
平成25年度予算が決まりました!

平成25年2月12日開催の第76回ワールド健康保険組合組合会において、平成25年度収入支出予算が可決されました。
健康保険料率は9.5%で変更はありません。
介護保険料率は1.40%から1.43%に変更となります。

【一般勘定】

(単位: 千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
健康保険収入	4,730,156	事務費	86,338
調整保険料収入	65,596	保険給付費	2,587,362
繰越金	96,647	納付金	1,892,852
繰入金	209,318	保健事業費	217,962
国庫補助金収入	1,003	財政調整事業拠出金	65,596
財政調整事業交付金	10,001	その他	8,378
雑収入	4,421	予備費	258,654
計	5,117,142	計	5,117,142



【介護勘定】

(単位: 千円)

収入		支出	
科目	予算額	科目	予算額
介護保険収入	252,091	介護納付金	251,157
繰越金	6,055	還付金	500
雑収入	1	積立金	6,490
計	258,147	計	258,147

平成25年度の介護納付金は、平成24年度に比べ12,290千円(5.1%)増加となります。これにより、介護保険料率を1.40%から1.43%に変更します。健康保険・介護保険ともに平成25年4月給与引落し分より適用されます。
※任意継続被保険者の方は、平成25年4月分保険料より

公示 ◆平成25年度平均標準報酬月額額は240千円(前年度と同様)。任意継続被保険者の保険料上限は22,800円/月(介護保険は別途)

健保組合財政健全化について

- ◎平成24年12月末現在で昨年同時期と比較し、支出は1億5,000万円の縮小・削減
- ◎平成25年度高齢者納付金6億円の削減

健全化対策の効果が現れてきています!

財政健全化対策

高齢者(63歳~75歳未満)の健康支援強化

社員とご家族の皆さまの健康を維持し、重症化を防ぐことで医療費が抑えられ、結果、国への納付金増加に歯止めをかけることを目的に実施しています。

▶健康維持(重症化を予防)

- ・食事や運動等の生活習慣改善
- ・未受診や薬の内服自己中断などの解消
- ・身体機能や生活意欲の維持向上
- ・介護保険・地域資源の活用



▶家庭訪問による健康サポート

- ・食生活アドバイス<バランスの良い食事の摂り方など>
- ・健康相談<病気やからだのこと、今後の健康管理など>

その他

- ▶レセプト点検・柔道整復師(接骨院)の内容照会
- ▶扶養調査による「扶養実態」の確認
これにより、医療費や納付金を抑制

保健事業の選択と集中

強化するもの、縮小するもの、廃止するものを取捨選択し、効果の高い保健事業の展開

▶強化

- ・特定健診・特定保健指導の推進
- ・ジェネリック医薬品切替促進



医療費対策

▶ハイリスク疾病者対策

- ・糖尿病・高血圧コントロール不十分者の生活改善により重症化回避

▶ガン検診受診促進・事後措置勧奨

- ▶事業主との連携
・事業所と健保が情報共有し、保健事業を活性化



平成25年度も健全化対策を継続して行います。

今年度からより健全化の効果が上がるように事業所との連携を強化します。
まず歯科医療費対策として、セルフケアにより予防可能な歯の健康づくりにワールドグループ全体で取り組みます。



けんこう 健口ワールド宣言

ワールドグループの歯科医療費は年間で2億800万円(平成23年度)となっており、薬剤に続いて第2位を占める金額です。
歯科医療費削減には、からだのあらゆるところに影響を及ぼす歯と歯茎の健康に気をつける意識の向上が不可欠です。
歯は全ての健康の入口であり、セルフケアにより歯科疾患は予防が可能です。そこで、平成25年よりの3ヵ年目標を設定し、正しいセルフケアで歯の健康づくりを推進する、

“健口(けんこう)ワールド宣言”

を行い、ワールドグループ全体で積極的に取り組んでいきましょう。

歯は、美と健康の入口

皆さんができる 歯の健康づくり

歯磨き時間 3分以上

短時間では歯の汚れが十分に落ちません。歯茎のマッサージも含め、3分以上を心がけましょう。

就寝前には必ず歯磨き

就寝中は殺菌効果のある唾液の分泌が減少します。就寝前の歯みがきで歯を守りましょう。

ブラッシングは力を入れすぎず、小刻みに

力を入れて歯みがきをすると、歯のエナメル質が傷つき、歯垢が付着しやすくなり、むし歯や歯周病の原因になります。

年に1回、歯石除去

むし歯の原因となる歯石の除去を年1回行いましょう。(本来は年2回の歯石除去が望ましい)まずは年1回確実に。

定期的に歯科健診受診

健保実施歯科健診では、歯石除去(部分的)の他にブラッシング指導等も実施しています。定期的な健診で早期発見・早期治療を。

喫煙者は禁煙を!

タバコはむし歯や歯周病の最大の敵といっても過言ではありません。歯の健康には禁煙しましょう。

歯の健康意識向上による

3ヵ年達成目標

- ひとりあたり歯科医療費削減
- 健保実施歯科健診受診率アップ
- 喫煙率減少

健保ホームページの“健口(けんこう)ワールド宣言”で毎月“歯の健康”情報を掲載しますので、ご覧ください!
<http://www.world-kenpo.com>

ここをクリック



「健康推進月間」に実施する“歯の健康づくり”事業【健口チャレンジ】をP.6に掲載しています。皆さん奮って参加しましょう!【歯科健診】の案内もあります。今年は必ず、健診受診!

健診(検診)案内

<受診期限:平成25年12月末>
<補助金申請書提出期限:平成26年1月末>

定期健康診断や雇入時健診とは別に、ワールド健康保険組合が実施している健診(検診)です。被保険者(社員)は勿論、被扶養者(家族)の方の健康づくりにご活用下さい!

被保険者(社員)		対象者	健診(検診)項目	受診方法 ①②はいつれかを選択	自己負担金額 ◆添付書類
特定健診		39歳以上74歳未満	腹囲・問診項目・尿検査・血液検査等	定期健診または任継続健診に準ずる	無
ガン検診	胃	35歳以上	胃間接撮影 ※一部胃直接撮影・胃カメラあり	定期健診時予約し、同日受診	無
	大腸	40歳以上	便潜血検査	定期健診時または郵送で大腸ガンキットを提出	無
	子宮	20歳以上 偶数歳	内診 子宮頸部細胞診	①指定医療機関で受診 ②かかりつけ医で受診 ⇒補助金申請へ	無 検診料(税込)が補助金上限5,000円内の場合自己負担無 ◆検診結果コピー・領収証(原本)
	乳	30歳以上	30代 視触診 超音波検査(エコー検査) 40代 視触診 超音波検査(エコー検査) マンモグラフィ2方向 50代以上 視触診 マンモグラフィ1方向	①指定医療機関で受診 ②かかりつけ医で受診 ⇒補助金申請へ	無 検診料(税込)が下記補助金上限内の場合は自己負担無 年代別補助金上限額 30歳代・・・6,000円 40歳代・・・10,000円 50歳代・・・6,000円 ◆検診結果コピー・領収証(原本)
歯科健診		被保険者	口腔疾患診査 歯石除去 口腔衛生指導 CPI測定	①事業所(会社内)で受診 ②提携歯科医院で受診 ※受診時期・申込方法は健保HP、事業所窓口でご案内します	無
任意継続被保険者		任意継続被保険者	健診 身体測定・尿検査・血液検査・血圧・視力・聴力・診察・胸部レントゲン・心電図等 ガン検診 胃・・・35歳以上 大腸・・・40歳以上 乳・・・30歳以上 偶数歳女性 子宮・・・20歳以上女性	①指定医療機関で受診 ※同意書は健保HPから印刷し、医療機関へご提出ください。 ②かかりつけ医で受診 ⇒補助金申請へ	無 下記補助金上限以内の場合は自己負担無。 健診料(税込)(上限:10,000円) 【ガン健診】 ●胃・大腸 → 合算で上限5,000円 ●子宮 → 上限5,000円 ●乳 → 30歳代・・・上限6,000円 40歳代・・・上限10,000円 50歳代以上・・・上限6,000円 ◆健診(検診)結果コピー・領収証(原本)・問診票

補助金制度について

かかりつけ医等で健診(検診)を受けた場合、補助金制度をご利用ください。受診の際、保険証は使用せず実費をお支払いください。申請方法等詳細は健保ホームページをご覧ください。
※任意継続被保険者の方へ
補助金申請書等、必要書類は健保ホームページからプリントアウトしてください。
◆ご不明な点は、健康保険組合/保健師にご相談下さい。 ☎078-302-8185

健保ホームページでワールド健康保険組合の健診(検診)の詳細をご覧いただけます。
URL: http://www.world-kenpo.com/kenshin_doc/kenshintop.html

対象年齢毎に充実した補助金制度とガン検診項目を設定しています。ご活用下さい。
早期発見・早期治療が決め手です!

配偶者の方の健診(検診)案内

<受診期限:平成25年12月末>
<補助金申請書提出期限:平成26年1月末>
※平成25年4月1日時点から受診時もワールド健康保険組合の被扶養者である配偶者



被扶養配偶者・任意継続被扶養配偶者		対象者	健診(検診)項目	受診方法・補助金制度
基本健診または特定健診		被扶養配偶者(全員)	身体測定・尿検査・血液検査・血圧・視力・聴力・診察・胸部レントゲン・心電図等	配偶者の方の受診方法/補助金制度の詳細は、「配偶者健診のご案内」をご覧ください。 <健保より、4月上旬自宅へ発送予定> ▼下記(A)・(B)・(C)・(D)のいずれかを選択し、受診して下さい。
ガン検診	胃	40歳以上	胃部レントゲン	(A)指定機関 ・兵庫県予防医学協会 ・健康ライフプラザ ・東京都予防医学協会 「ワールドグループ配偶者健診」と伝えて電話予約し、受診。自己負担無し。
	大腸	40歳以上	便潜血検査	(B)巡回健診 ・京都工場保健会・・・案内/5月中旬着予定 <近畿地区限定> ・同友会<首都圏>・・・案内/4月初旬着予定 ※両会とも女性のみ 自宅へ届く巡回健診案内を参照し、申込の上、受診。自己負担無し。(オプションは自己負担) 任意継続被保険者の配偶者は受診できません
	子宮	20歳以上 偶数歳	内診 子宮頸部細胞診	(C)受診券利用 健保連と契約した健診実施の団体や市区町村医師会の枠組を利用して受診。 <ガン検診は別途補助金申請で受けることができます。> ※詳細は、「配偶者健診のご案内」をご覧ください。 任意継続の配偶者の方は利用できません。
	乳	40歳以上 偶数歳	40代 視触診 超音波検査(エコー検査) またはマンモグラフィ2方向 50代以上 視触診 超音波検査(エコー検査) またはマンモグラフィ1方向	(D)補助金制度 かかりつけ医 保険証を使用せず、実費で受診し、補助金申請へ。 ◆結果票コピー・領収証(原本) 補助金申請書 問診票(39歳以上の方は必ず提出)

◆40歳~74歳の配偶者以外被扶養者の方の健診案内

◆受診券を同封しております。
受診券を利用することにより、集合契約医療機関で無料で特定健診を受けることができます。
<ご注意> 受診予約の際、受診券で健診受診が可能かどうかを確認して下さい。

これらの充実した健診(検診)・補助金制度を活用しましょう!
配偶者以外の40~74歳の方は特定健診項目を受診することができます。
健康状態を確認するいい機会です。

【同意確認書】の提出について

平成25年度に提出が必要な方は、雇入時健診対象者、任意継続被保険者、被扶養配偶者、任意継続被扶養配偶者、40~74歳の被扶養者です。
※健診(検診)を受診いただく際は、ワールド健康保険組合における【個人情報のお取り扱いについて】をお読みになり、同意の上、「同意確認書」の提出が必要になります。

- 【同意書提出先】
- (A) 指定機関で健診受診の方 ⇒ 健診受診医療機関
 - (B) 巡回健診で健診受診の方 ⇒ 健診受診医療機関
 - (C) 受診券ご利用の方 ⇒ 健康保険組合
 - (D) 補助金制度ご利用の方 ⇒ 健康保険組合

【個人情報のお取り扱い】に関する質問等については
■個人情報相談窓口 ☎078-302-8185 へご相談下さい。

契約施設&健康相談事業

被保険者・被扶養者の皆さまの休養・運動・健康相談をサポートするための契約施設&健康相談事業案内。お手軽に利用できますので、おおいにご活用下さい。

休養

(株)星野リゾートが運営するリゾートレハケ岳や優待施設を利用することができます。心とからだの休養を満喫してください。

リゾートレハケ岳



- 直接、リゾートレハケ岳に電話にてご予約して下さい。予約先電話番号：0551-36-5151
- 後日、ご利用者に健保より「予約確認書」と「申込用紙」をお送りします。
- ご利用の1週間前までに「申込用紙」に必要事項ご記入の上、健保へ「申込用紙」と「現金」をご持参、または振込でご入金ください。
- 利用料金：1部屋1泊(2～4名) 18,000円
- ご利用チケットは、「申込用紙」と「入金」確認後、直接またはメール便にてお渡しします。

星野リゾート優待施設



- 北は北海道から南は沖縄県まで22の優待施設があります。
- 直接、ご利用希望の施設へ、電話にてご予約してください。※各施設の予約電話番号は、健保ホームページをご覧ください。
 - ご予約の際、ワールド健康保険組合被保険者であることをお伝えください。※旅行斡旋業者等を経由した場合は、優待の対象になりません。
 - ご利用当日、ワールド健康保険組合保険証をフロントにご提示ください。
 - ご利用料金は、利用者本人がお支払いください。

運動

コナミスポーツクラブ

全国490施設を利用できます。筋力アップ・ダイエット・ストレス解消・疲労回復・脂肪燃焼にお役立てください。

使い方に合わせて利用方法が選べます。

- 都度利用料制：利用する時だけの支払い
- 月会費制：月会費で使い放題



健康相談

こころとからだの健康相談

「病気の悩み」「育児の不安」「不意の事故」「心の相談」「お年寄りの介護」「福祉の情報」「病院の紹介」「専門医の情報」困ったときには、いつでもすぐに電話で相談ができます。



フリーダイヤルに電話し、利用資格確認のため、「ワールド健康保険組合」とお伝え下さい。匿名でご利用いただけます。

- 24時間受付・年中無休
- 電話料・相談料も無料 ※携帯・PHSからは
- プライバシー厳守

(通話料は発信者負担)

こころオンライン



悩みごととは自分一人で抱えないで、第三者のアドバイスを参考にするのも方法のひとつです。気軽にサイトを覗いてみてはいかがでしょうか。あなたに役立つコンテンツが見つかるかもしれません。24時間いつでもあなたにお応えします。

こころとからだの健康相談の電話番号、こころオンラインのIDは健康保険組合 TEL078-302-8185 へお問い合わせください。

電話相談

面接
カウンセ
リング

WEB
相談

●プライバシー厳守

利用方法等詳細は、健保ホームページ【<http://www.world-kenpo.com/>】をご覧ください。

HEALTHY LIFE

ヘルシーライフ

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。



(株)ファッション・コ・ラボ
狩野 裕樹さん・石橋 知幸さん

「ウォーキングフェスタ」に参加しています。初めて参加したときは日常いかに歩いていないかということにビックリしました。歩数を意識して、目標を持ち、万歩計の歩数が増えていくなんだか楽しい気持ちになります。「あっ今日は目標に足りていない」って時は一駅手前でおりて、散歩しながら帰宅、なんてことも。これからも積極的に参加していきたいです。

保健師よりひとこと

初めて参加されたウォーキングフェスタで様々な発見があったのです。運動習慣という、継続が難しいかと思いますが、普段の生活の中で手軽に始められるウォーキングであれば無理なく継続できますよね。ウォーキングは、太もも・おしり・お腹周りの脂肪燃焼に効果があるといわれており、歩くときは普通の歩き方よりプラス10センチの歩幅を目安に、早歩きを意識するだけで、ぐっと効果が上がります。今年のウォーキングフェスタでは歩数を増やすことプラス、歩き方も意識してみてください。数ヶ月後には、身体に変化がきっと現れるはずですよ。



お知らせ①

健康推進月間

5月はワールドグループ全体で健康を推進する月間です。今年から2種類のコースをご用意しました。皆さん誘い合っておおいに参加しましょう!

1 ウォーキングフェスタ 四国八十八ヶ所巡礼の旅 徳島・阿波の二十三寺院をシミュレーションウォーキング

恒例のウォーキングフェスタ。今回は「四国八十八ヶ所巡礼の旅」シミュレーションウォーキング第1弾。徳島・阿波の一番札所から二十三番札所の189km完歩を目指します。一日1万歩 30日間で完歩、あなたも四国八十八ヶ所巡礼の完歩を達成しましょう!



- 申込期間：2013年4月8日(月)～4月30日(火)
- 対象者：ワールド健保被保険者

2 初登場 歯の健康づくり 健口(けんこう)チャレンジ ～しっかり“歯みがき”～

毎日の歯みがきは全身の健康に影響を及ぼしています。3つのポイントで歯みがきができているかチェックしましょう!

- ① 歯磨き時間3分以上
 - ② 就寝前には必ず歯磨き
 - ③ ブラッシングは力を入れず、小刻みに
- 30日間のうちできた日を記録表にチェックを入れるだけ。

- 実施期間：2013年5月13日(月)～6月11日(火)
- 詳細は4月更新健保ホームページに掲載します!

お知らせ②

歯科健診

今年もワールドグループ社員の歯のチェック機会として歯科健診(無料)を実施します。この機会に是非、歯科健診を受けましょう!

- 歯科健診ではむし歯の有無チェックだけでなく、
- ① CPI検査・・・歯周病の状態がわかる検査
 - ② 歯石除去・・・口腔内前半分の歯石除去
 - ③ ブラッシング指導・・・磨きにくい箇所の確認、磨き方の指導などが受けられます。



- 実施場所
- 神戸：本社ビル 6月17日(月)～21日(金) 創造導夢 6月24日(月)～25日(火)
 - 東京：南青山ビル 6月17日(月)～20日(木) 北青山ビル 6月24日(月)～26日(水) 西麻布ビル 7月1日(月) 午前のみ

- 対象者：ワールド健保被保険者 ●申込期間：5月7日(火)～6月3日(月)
- 生産系事業所勤務の方へは、10月頃のご案内を予定しています。
- 店舗系事業所勤務の方へは、12月頃のご案内を予定しています。
- 申込方法・申込時期など詳細はEメール、4月更新健保ホームページでお知らせします。<今年度よりWEBでの申込実施予定>

◆平成25年3月号のクイズはお休みします。◆



食事で丈夫な歯を作しましょう!

食事をおいしく食べて健康に過ごすには丈夫な歯を保つことが重要です。丈夫な歯を作るのに欠かせないのはカルシウム。食事でしっかりカルシウムを摂りましょう。カルシウムが効果的に働くにはビタミン・ミネラルも必要です。大切なのは毎日コツコツと続けることです!

ポイントは
カルシウム量
アップ!

※ホームページの
レシピ集もぜひご覧ください。

歯を丈夫にする栄養素

歯を作る成分
《カルシウム》

乳製品・小魚・
大豆・小松菜など



カルシウムの吸収を高める
《ビタミンD》

魚介類・
きのこ類など



カルシウムの吸収をサポート
《マグネシウム》

豆類・種実類・
藻類など



歯茎を作る成分
《たんぱく質》

肉・魚・卵・
大豆製品など



納豆のお好み焼き

たっぷり
キャベツ
&チーズで
カルシウム量
アップ!



材料【2人分】

納豆	1パック	削りがつお	5g
卵	1個	焼きのり	少々
小麦粉	1/2カップ		
水	大さじ4		
キャベツ	1/6個		
しめじ	1/2パック		
プロセスチーズ	2個		
青ねぎ	1本		
サラダ油	小さじ1		
中濃ソース	適宜		

栄養価【1人分】

エネルギー	322kcal
たんぱく質	19.1g
カルシウム	230mg
マグネシウム	64.5mg
ビタミンD	1.7μg



① キャベツは千切りに、チーズはさいの目切りに青ねぎは小口、しめじは石づきをとり適当な大きさに切ります。

- ② ボウルに納豆を入れてよく混ぜます。卵、小麦粉、水と①を加えて混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに油を熱して②を流し入れ、蓋をして弱火で焼きます。焼き色がついたら裏返して中までしっかり焼きます。
- ④ 焼いたら食べやすい大きさに切り器に盛り付けます。中濃ソースをかけて削りがつお、ちぎった焼きのりを散らして出来上がりです。

手づくりがんも

料理に
ひじきや
しらす干しプラスで
カルシウム量
アップ!



材料【2人分】

木綿豆腐	1丁
ひじき(生)	30g
しらす干し	大さじ3
にんじん	3cm
大葉	6枚
卵	1/2個
片栗粉	大さじ4
塩	少々
揚げ油	適宜

栄養価【1人分】

エネルギー	305kcal
たんぱく質	17.4g
カルシウム	332mg
マグネシウム	96.5mg
ビタミンD	5.7μg



① 豆腐はザルで水切りするか、キッチンペーパーに包んで重石をしてしっかり水切りします。

② ひじきは洗ってザルで水気をきります。にんじんはさいの目切りに、大葉4枚は千切りにします。

③ ボールに豆腐をくすしながら入れ泡だて器などでよくすりつぶします。なめらかになってきたら②としらす干し、卵、片栗粉、塩を加えて混ぜます。

④ 4等分して形をまとめ、170～180℃の油に入れ、きつね色になるまで揚げます。

⑤ 器に大葉を敷いて盛り付け出来上がりです。

編集後記

今号で「歯の健康」の大切さを皆さまにより知っていただけるよう「健口(けんこう)ワールド宣言」を行いました。十数年前、私も歯肉炎直前の状態になっていました。むし歯になり歯医者さんに行ったら、「このままでは治療できない。」と言われ、朝・昼・晩、1日3回の歯磨きを行いました。これにより歯茎が回復しました。その後は歯間ブラシを使い、歯垢除去をこまめに行うことにより、健康な歯と歯茎を保っています。出来るだけ長く自分の歯で食事ができるよう、今後もセルフケアを継続します。(K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸
Kobe
外線 078-302-8185
内線 711-4635
FAX 078-302-9472



▲ワールド健保ホームページ