

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

内容をよく読んでください

平成31年度

予算が決まりました!

私たちにできることで医療費を節減しましょう!

「たばこ」でストレス解消はできるのでしょうか?



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 平成31年度 予算が決まりました!
- 2 私たちにできることで医療費を節減しましょう!
- 3-4 メタボリックシンドロームを撃退!

- 5 かしこく受診・服薬しましょう。
- 6 ストレスとたばこ
- 7 ヘルシーレシピ「キャベツ」

2019
春号
VOL.65

ご家庭へお持ち帰りください

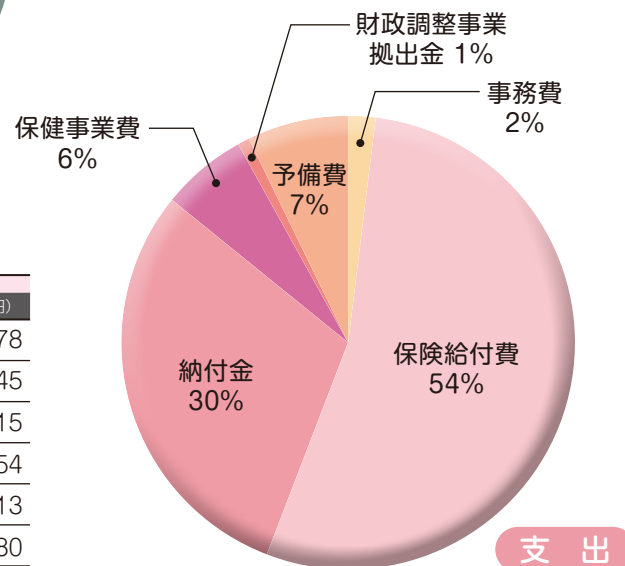
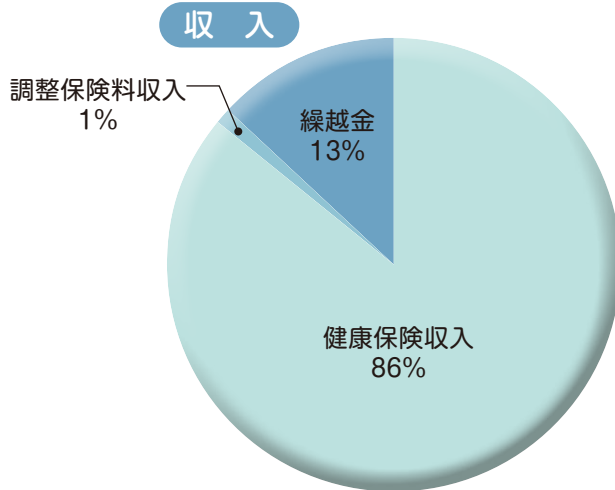
平成31年度 予算が決まりました！

平成31年2月18日開催の第91回ワールド健康保険組合組合会において、平成31年度収入支出予算が承認可決されました。

平成31年度予算は、保険料が減収見込みである一方、医療費は確実に増加傾向であることから、経常収支は約2億5千万円の赤字予算となりました。なかでも高齢者の方の医療費が大幅に増加しており、ご高齢のご家族がいらっしゃるご家庭では、持病の重症化やケガにご注意ください。

健康保険組合は、データヘルス計画のもと“女性の健康”“メンタルヘルス”“メタボ”等について、事業所と連携して効果的な事業を行ってまいります。加入者の皆さんも生活習慣を見直し、積極的な健康づくりにご協力ください。

なお、健康保険料率は9.5%で前年度と変更ありません。



※ 1%未満の項目は表示なしとします。

一般勘定

収入	予算額 (千円)	支出	予算額 (千円)
健康保険収入	3,453,411	事務費	83,178
調整保険料収入	49,013	保険給付費	2,163,445
繰越金	530,000	納付金	1,229,115
国庫補助金収入	504	保健事業費	218,654
財政調整事業交付金	10,000	財政調整事業拠出金	49,013
雑収入	1,119	その他	8,080
		予備費	292,562
合計	4,044,047	合計	4,044,047

介護勘定

介護保険料率は、1.44%から1.66%に引き上げとなります。

介護勘定では、介護納付金の増加により前年度の決算残金を繰り越した上で、介護保険料率を1.66%に変更し、平成31年3月分保険料（4月分給与引落し分）から実施します。（任意継続被保険者の方は平成31年4月分保険料より実施）

収入	予算額 (千円)	支出	予算額 (千円)
介護保険収入	258,901	介護納付金	256,211
繰越金	12,155	還付金	500
国庫補助金受入	1	予備費	14,347
雑収入	1		
合計	271,058	合計	271,058

公告

- ▶ 組合規約を一部改定しました。
健保から重要なお知らせをする公告の方法を、「掲示板に掲示」から「ホームページに掲載」に改定しました。
- ▶ はり・きゅう療養費の支給申請方法は、「償還払い」を継続します。

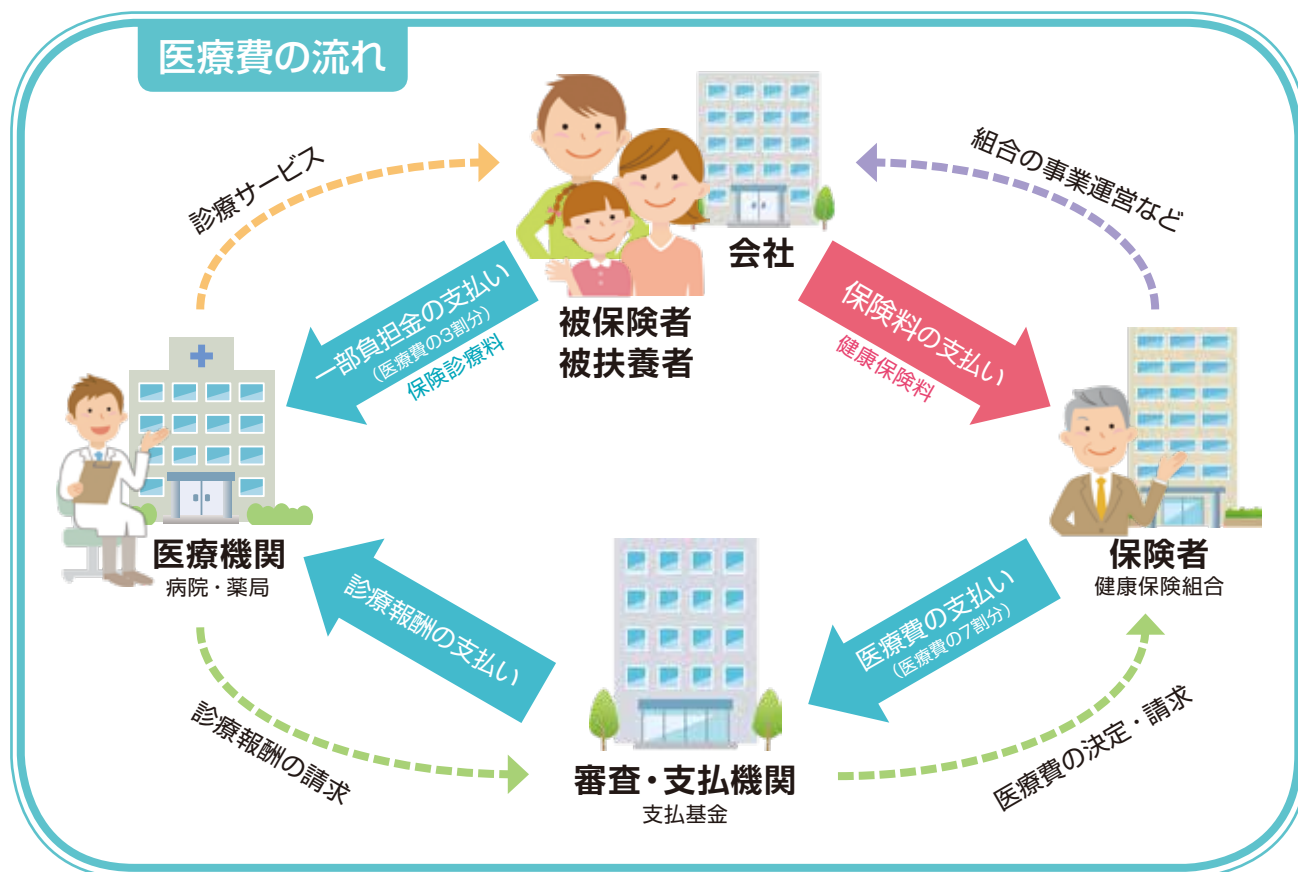
早期に取り組む!

無駄をなくす!

私たちにできることで

医療費を節減しましょう!

保険医療機関を受診すると自己負担分以外の医療費は保険者（健康保険組合）から支払われています。
まずは、医療費の流れを理解しましょう。



このような流れのなかで、私たちは安心・安全で質の高い医療を受けることができます。

しかし、医療費をまかなっているのは、私たち（被保険者）が負担する健康保険料です。

医療費が高まることにより、私たちの保険料も負担が高まります。

私たちにできることで、医療費を節減しましょう!

早期発見!
早期治療!

大事なのは日頃から健康
づくりに取り組むこと!
重症化を予防するために、
病気にかからないカラダ
作りをしましょう。

詳しくは **3・4** ページへ

受診服薬の
無駄排除!

日頃の受診の仕方や、出され
るままに受け取っている薬に、
気がついてない無駄はありま
せんか?確認して、医療費の
無駄をなくしましょう!

詳しくは **5** ページへ

早期発見！
早期治療！

メタボリック シンドロームを撃退！

メタボリックシンドロームとは・・・

内臓の周囲に脂肪が溜まる内臓脂肪型肥満、それに加えて高血圧・高血糖・高脂血症・高コレステロールの症状をいくつか複数合わせもつ状態の事。この状態を放置していると、動脈硬化が進み、脳血管障害（脳卒中など）が重症化することで命の危険を高めることになります。



1. 特定健診を受けましょう！

特定健診はメタボリックシンドロームをより早い段階で発見して予防・改善につなげるためのものです。まずは「特定健診」を受けて状態を確認しましょう。

健診の結果が一定の数値を超えた方は「特定保健指導」の対象となります。

☐ は「特定保健指導対象者」選定のための項目です。

特定健診	検査項目	単位	基準値	保健指導判定値	病院受診を要する基準
① 身体計測	BMI (身長・体重) (肥満ややせ)	kg/m ²	18.5 以上 24.9 以下	25.0 以上	—
	腹囲 (内臓脂肪の蓄積)	cm	男性 84.9 以下 女性 89.9 以下	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	— —
② 血圧測定	血圧 (血管にかかる圧力)	mmHg	収縮期 129 以下	収縮期 130 以上	収縮期 140 以上
			拡張期 84 以下	拡張期 85 以上	拡張期 90 以上
③ 脂質検査 (血液中の脂質量 動脈硬化の危険度など)	中性脂肪	mg/dl	149 以下	150 以上	300 以上
	HDL コレステロール	mg/dl	40 以上	39 以下	34 以下
	LDL コレステロール	mg/dl	119 以下	120 以上	140 以上
肝機能検査 (肝臓の機能)	GOT/GPT	U/l	30 以下	31 以上	51 以上
	γ-GT (γ-GTP)	U/l	50 以下	51 以上	101 以上
④ 血糖検査 (糖尿病の危険度)	空腹時血糖	mg/dl	99 以下	100 以上	126 以上
	HbA1c	%	5.5 以下	5.6 以上	6.5 以上
尿検査	尿糖 (糖尿病の危険度)	—	(—)	(±)	(+) 以上
	尿たんぱく (肝臓の機能)	—	(—)	(±)	(+) 以上

40 歳以上の方が対象です。社員の方は会社が行う定期健康診断の検査項目を特定健診に代用しています。別途検査を受ける必要はありません。肥満でなくても他の検査数値に異常があれば要警戒です。放置すると生活習慣病のリスクが高まります。



特定健診・特定保健指導、健康に関するご質問等は、健康保険組合保健師までお気軽にご相談ください。

メール : kenkouk@world.co.jp

TEL : 078-302-8185

2. 健康度を知りましょう!

特定健診を受診した方は、その結果から健康状態別に

A 情報提供レベル

B 動機づけ支援レベル

C 積極的支援レベル

の3つに分けられます。

「動機づけ支援レベル」「積極的支援レベル」の方は「特定保健指導」プログラムに参加いただき、生活改善に取り組ましましょう。

ワールドグループでは全体の取り組みとして「特定保健指導」を行っています。

これをきっかけにメタボリックシンドロームを撃退しましょう。



特定保健指導対象者 レベル分けの基準									
① 身体計測		腹囲も BMI も正常	腹囲は基準値内だが BMI が 25.0 以上				腹囲が基準値以上 (男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上)		
追加リスク 該当数	② 血圧	—	該当無し	1つ該当	2つ該当	3つ該当	該当無し	1つ該当	2つ以上該当
	③ 脂質								
	④ 血糖								
	喫煙	—	—	—	非喫煙	喫煙有	—	非喫煙	喫煙有
支援レベル	40～64 歳	A 情報提供	A 情報提供	B 動機づけ支援		C 積極的支援	A 情報提供	C 積極的支援	
	65～74 歳	A 情報提供	A 情報提供				A 情報提供	B 動機づけ支援	

*65歳以上の方は動機づけ支援

3. 健康づくりに取り組みましょう!

特定保健指導とは、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが現れ始めた、またはリスクが高くなってきたと判定された方に、専門スタッフの支援とともに生活習慣の改善に取り組むプログラムです。

特定保健指導の
メリット

1. 自分にあった計画が立てられる
2. 実行しやすい
3. 専門スタッフの支援で安心
4. 時間とお金の節約になる

健診を受けた方全員に	特定保健指導 メタボ一歩手前の方に	特定保健指導 メタボのリスクが高い方に
A 情報提供	B 動機づけ支援	C 積極的支援
健診結果とその見方や活かし方などの情報が提供されます。生活習慣の見直しや改善につなげてください。	面談 個別の面談(1回)で、専門スタッフとともに、健康状態の確認と改善に向けた取り組み目標を設定します。 ▼ 3ヶ月後 健康状態や生活習慣の確認が行われます。	初回面談 個別の面談(1回)で、専門スタッフとともに、健康状態の確認と改善に向けた取り組み目標を設定します。 ▼ 3ヶ月以上の継続的支援 電話やメールなどで、専門スタッフの支援が3ヶ月以上行われます。 ▼ 6ヶ月後 健康状態や生活習慣の確認が行われます。

こんな事例があります...

◆ 糖尿病などを放っておいた A さんのお話

- 38歳 健診で高血圧がみつかる ← **はじめはこれだけ**
- 39歳 糖尿病・脂質異常症・かくれ脳梗塞がみつかる
- 42歳 狭心症
- 46歳 脳梗塞・末梢神経障害・糖尿病網膜症
- 48歳 糖尿病腎症・慢性閉塞性動脈硬化症
- 58歳 壊疽により片足切断 ← **足の痛みで歩行困難に**
- 64歳 心筋梗塞でバイパス手術



他人事ではありません。今、症状がなくてもひそかに重症化が進み、突然の発作などで表面化することもあります。些細なことでも、早めに対処しましょう。



受診服薬の
無駄排除!

医療費をムダに使わないために、 かしこく受診・服薬しましょう。

1. かしこい医者のかかり方 自分でできることもあります。

医師としっかり コミュニケーションをとる

「どこが」「いつから」「どうした」など、症状を具体的に伝えることが大切です。医師からの療養や服薬など指示はしっかり守りましょう。



はしご受診はしない

複数の医療機関にかかる（重複受診）とその都度初診料がかかり検査や治療・薬が重複します。治療方針などに疑問を感じたら受診している医師に相談しましょう。

おねだり受診をしない

医師に他の治療や検査、薬をお願いする「おねだり受診」は余計な医療費がかかります。自身で判断せず、診断は医師にまかせましょう。



信頼できる 「かかりつけ医」を見つける

継続的にかかっている「かかりつけ医」なら、患者の健康状態を把握しており、健康管理や保健指導も行ってくれます。これまでの治療や投薬の経緯を把握しているのでムダな検査や投薬を防ぐことができます。また、必要に応じて専門医を紹介してくれます。

診療時間内に受診する

医療機関の診療時間はおおむね8時から18時が標準で、診療時間内であってもそれ以外は「時間外」となり、時間外診療は割増料金がかかります。緊急の必要が無い限り時間内に受診しましょう。ただし、明らかに緊急を要する場合は迷わず医療機関を受診してください。

紹介状なしに 大病院にかからない

紹介状なしに大病院（特定機能病院一般病床が500以上ある地域医療支援病院）にかかる場合、診察代とは別に定額負担として、初診で5,000円（歯科は3,000円）以上、再診では2,500円（歯科は1,500円）以上の窓口負担が必要となります。まずはかかりつけ医で受診して、必要な時に紹介状をもらい大病院を受診しましょう。

2. かしこい薬のもらい方 薬のもらい方によっては医療費に大きく影響します。

■ ジェネリック医薬品で節薬する

ジェネリック医薬品は有効成分や効能が先発医薬品とまったく同じで安価な医薬品です。

医療の質を落とさずに医療費の抑制にもつながります。ジェネリック医薬品を使うには、医師が薬剤師に口頭で伝えたり、カードやシールを活用してください。



■ 「かかりつけ薬局・薬剤師」をもつ

処方せんがあればどの保険薬局でも調剤してもらうことができます。複数の医療機関で処方されている薬をチェックして重複やムダをなくすることができます。継続的に服薬状況を把握してもらうことで適切なアドバイスが受けられ、安心して相談ができます。



3. 柔道整復師の正しいかかり方

施術を受けるときの注意事項

- 施術を受ける際には負傷原因や症状を正確に伝えましょう。
- 支給申請書に署名・捺印をする際はしっかりと内容を確認して、必ず領収書を受け取りましょう。
- 健保組合では療養費給付の適正化のため照会文書を送付することがあります。速やかなご回答をお願いします。



施術には健康保険の対象となる範囲が限られています。

保険証が使える場合

外傷性が明らかな負傷

例) ・骨折・脱臼・ひび・ねんざ・打撲・肉離れ



保険証が使えない場合

病気による傷み・原因不明の痛み

例)

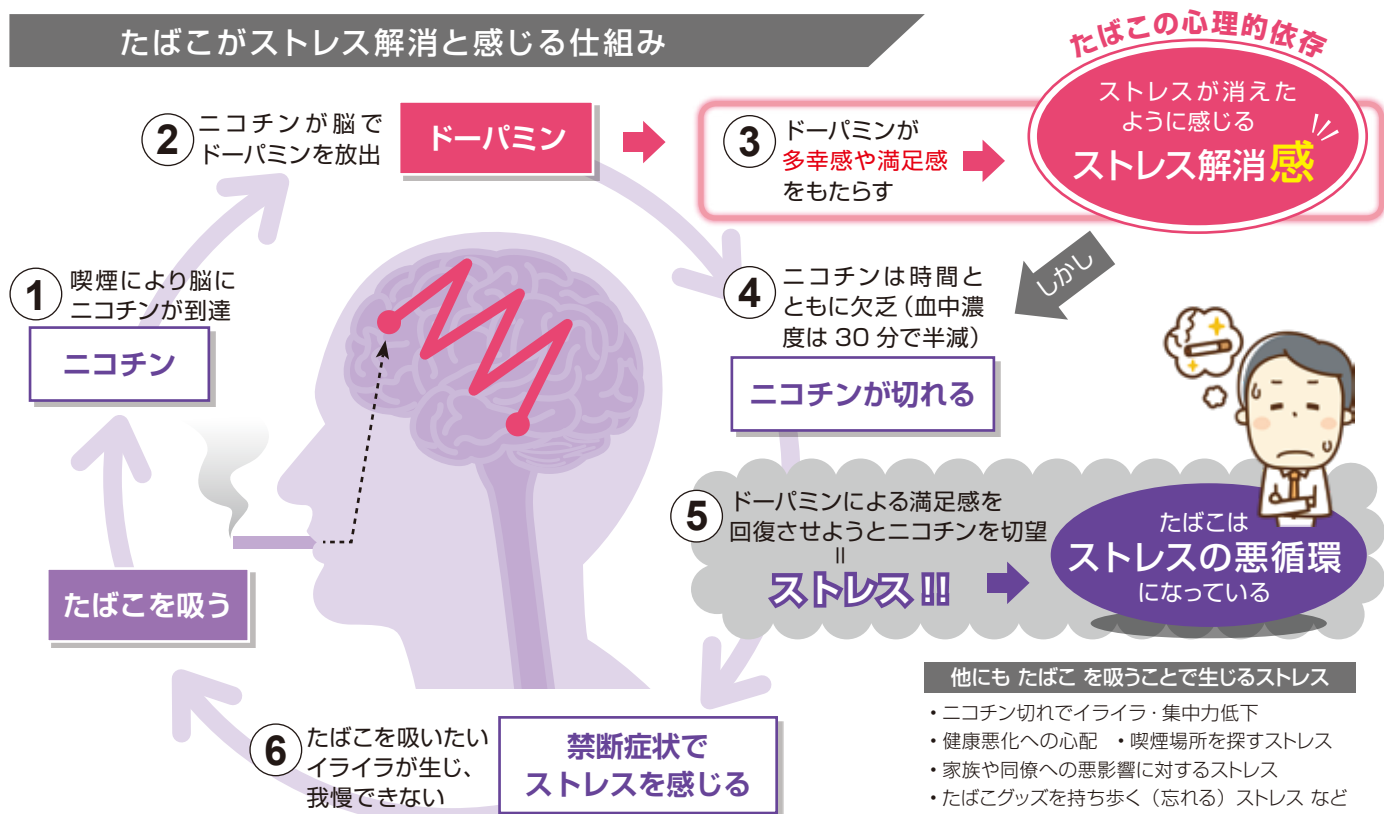
・単なる肩こり、筋肉疲労など ・症状改善の無い長期の施術
・内科的疾患によるこりや痛み ・医療機関で同じ負傷等を治療中
・脳疾患後遺症などの慢性病 ・仕事や通勤が原因での治療

「たばこ」でストレス解消は できるのでしょうか？



東京オリンピック効果(?)か飲食店や街頭での喫煙場所が縮小され、愛煙家には
厳しい時代になってきました。喫煙がニコチン依存であることはよく知られていますが、
ストレス解消効果を叫ぶ方も多いのが現状です。喫煙は本当にストレス解消効果があるのでしょうか？

たばこがストレス解消とを感じる仕組み



**たばこはストレスを解消しているようで、
実はストレスになっていることに気づきましょう。**

これって **ウソ? ホント?** 誤解しやすい たばこの話

喫煙でストレスが 解消できる!

ウソ!

たばこを吸って感じるストレスの解消効果は、一時的なもの。ニコチン切れでイライラしていたのが緩和されただけ。むしろたばこ自体がストレスの原因ともいえます。

禁煙できないのは 意志が弱いから!

ウソ!

たばこに含まれるニコチンは、ヘロインやコカインより依存性が高いといわれています。禁煙中でもついついたばこに手が伸びるのは、ニコチン不足が招く依存症でもあるのです。

本数を減らすだけ ではだめ!

ホント!

無意識に1本を吸う時間が長くなる傾向があり、おすすめできません。ちゃんと禁煙すればストレスは喫煙時より減少。うつ病などの罹患率が低下した研究結果も出ています。

そのイライラは本当にニコチン切れのせいですか？

たばこを吸うことで、新たなストレスを抱えることがお分かりいただけたと思いますが、抑えられないイライラには早めの対処が必要です。心療内科の受診に抵抗を感じる方は一度ご相談してみたいはいかがでしょうか？

●医療専門職が、病気や体調についてご相談を承ります。

24 時間年中無休 (携帯からも可)

『こころとからだの健康相談』



0120-210-272



旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

キャベツ

旬

春キャベツ: 3月～5月
夏キャベツ: 7月～8月
冬キャベツ: 11月～2月



三大産地

愛知県
群馬県
千葉県

「キャベジン」が胃の粘膜を再生し、胃潰瘍を予防する

栄養

ビタミンCが多く、抗酸化作用により老化や動脈硬化の予防、美肌づくりにも役立ちます。「キャベジン」(ビタミンU)には胃粘膜を保護する抗潰瘍作用があります。カルシウムも含まれており、骨の強化を助けるビタミンKも一緒に摂れるので効率的です。

調理法

煮物、蒸し物、炒め物、漬物、生食

選び方

外側の葉にハリ・ツヤがあるものが新鮮。春ものは巻きがゆるいもの、冬ものはしっかり巻いたものが良品。

保存方法

芯をくり抜き、水で塗らしたキッチンペーパーを詰める。ビニール袋に入れて野菜室で保存する。

【参考文献】最新決定版 食料事典(学研) / 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)

免疫力UPにつながる「たんぱく質」
感染症予防につながる「ビタミンA」を補おう!



キャベツを使ったバランス献立

- ▶ キャベツとホタルイカのペペロンチーノ
- ▶ にんじんのポタージュスープ
- ▶ こんがりチキンとモッツアレラチーズのサラダ

【1食分】 エネルギー 731kcal / 食塩 3.4g



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。

バランス
よく
食べよう!



キャベツとホタルイカの ペペロンチーノ

調理時間
約15分

- ① キャベツはざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 2Lのお湯に塩を入れ(約10g、分量外)、パスタをゆでる。
- ③ フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ、火にかける。にんにくから香りが立つと、たかの爪を加える。
- ④ キャベツを加えざっと炒め、油がまわったらゆで上がったパスタとホタルイカを加え、ゆで汁も少々加える。
- ⑤ ざっくり混ぜて塩で味を調え、器に盛る。

材料(2人分)

パスタ …………… 160g
キャベツ …………… 300g
ホタルイカ …………… 80g
にんにく …………… 3～4片
輪切りたかの爪 …… 適量
オリーブオイル…大さじ2
塩 …………… 少々

【1人分】

エネルギー 504kcal
食塩 2.3g

キャベツとのりの 韓国風和え物

材料(2人分)

キャベツ …………… 100g
のり …………… 全形の1/2枚
韓国顆粒だし …………… 小さじ1/2
ごま油 …………… 小さじ1
糸唐辛子 …………… 適宜

【1人分】

エネルギー 33kcal
食塩 0.4g

- ① キャベツはざく切りにし、器に入れラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 熱いうちに顆粒だしとごま油でよく和え、ちぎったのりを混ぜる。
- ③ 糸唐辛子をトッピングする。

調理時間
約5分

