

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

内容をよく読んでください

令和2年度 決算報告

高血糖 ～後編～

子宮や卵巣の病気

健康保険法が一部改正されます。



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 令和2年度 決算報告

2 オンライン資格確認システムの導入とマイナンバーカード

3-4 高血糖 ～後編～

5 子宮や卵巣の病気

6 健康保険法が一部改正されます。

7 ヘルシーレシピ「なす」

2021
秋号
VOL.70

ご家庭へお持ち帰りください

令和2年度

決算報告

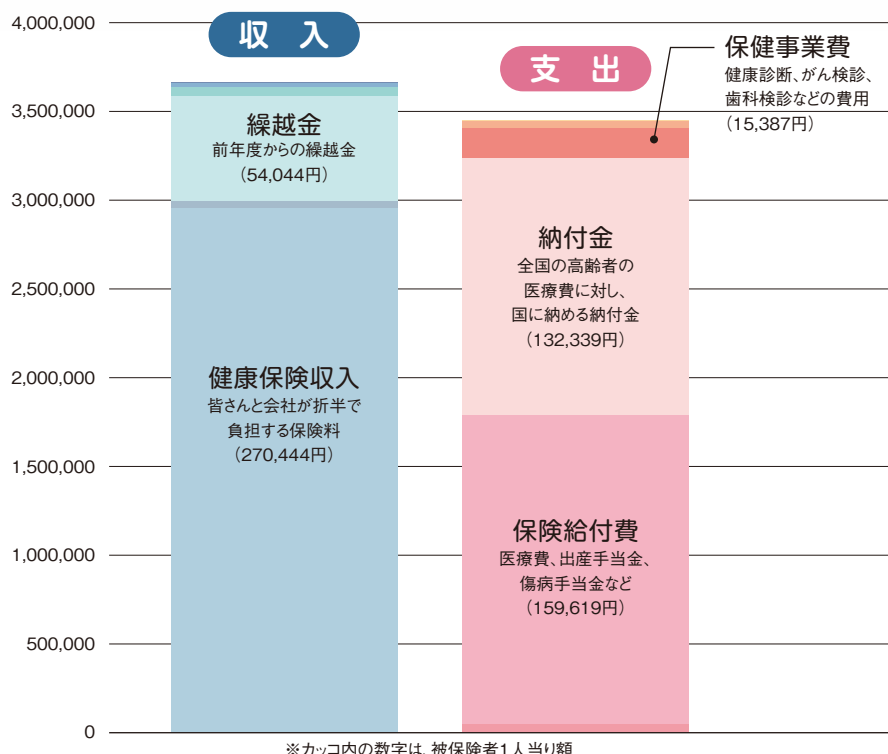
令和3年7月13日開催の
第97回組合会において、
令和2年度決算が承認されました。



一般勘定

決算のPOINT!

- 収入支出決算残金は、約2億1,800万円
- 経常収支は、約4億4,400万円の赤字
- 保険料収入は前年度に比べ約3億9,800万円(11.9%)の減収
減収の要因は新型コロナウィルス感染症の影響による総報酬額の減少によるもの
- 支出は前年度に比べ約1億4,200万円(4.3%)の増加
- 支出増の主な要因は、納付金が前年度から約2億1,400万円(6.5%)の増加
- 年間平均の被保険者は10,917人となり、前年度に比べ275人(2.5%)減少



(単位: 千円)

収入	
健康保険収入	2,952,437
調整保険料収入	40,987
繰越金	590,000
国庫補助金収入	52,453
財政調整事業交付金	20,143
雑収入	10,377
合計	3,666,397
経常収入	2,963,800

(単位: 千円)

支出	
事務費	48,208
保険給付費	1,742,563
納付金	1,444,740
保健事業費	167,976
財政調整事業拠出金	40,919
その他	4,234
合計	3,448,640
経常支出	3,407,721

介護勘定

決算のPOINT!

- 保険料率は1.66%から1.80%へUP
- 介護保険該当の被保険者数は4,003人となり178人(4.7%)増加
- 介護保険料収入の減収により準備金から1,000万円繰り入れ実施

(単位: 千円)

収入	
介護保険収入	260,953
繰越金	19,955
繰入金	10,000
合計	290,908

(単位: 千円)

支出	
介護納付金	286,853
還付金	0
合計	286,853

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	45,411,156
翌年度繰越金	172,289,000
財政調整事業繰越金	56,652

介護勘定	(単位: 円)
準備金	2,413,136
翌年度繰越金	1,642,000

公告

- ▶ ワールドグループの規程改定に合わせて、組合規程(職員就業規則、臨時職員規程、職員育児休業規程、職員介護休業規程、通勤手当支給基準、職員社内販売基準)を改定しました。
- ▶ 事業所の名称を(株)ワンズテラスから(株)ライフスタイルイノベーションへの変更届(4月1日付)を近畿厚生局にしました。
- ▶ (株)ワールドインベストメントネットワークの事業所編入(4月1日付)をしました。
- ▶ 神戸レザークロス(株)の事業所編入(8月1日付)をしました。

オンライン資格確認システム(医療機関・薬局)の導入とマイナンバーカード

オンライン資格確認とは、医療機関を受診する際、カードリーダーにマイナンバーカードをかざす、もしくは保険証を提示することによって、リアルタイムで当組合の加入者であることが確認できる仕組みです。

一部の医療機関・薬局でマイナンバーカードの健康保険証としての利用が始まりました。

利用するには事前登録が必要!



マイナポータル

Q. マイナンバーカードはどこで利用できるの?

A. 「マイナ受付」のステッカー・ポスターが貼ってある医療機関・薬局で利用できます。



ステッカー

対象医療機関・薬局については、徐々に拡大される予定です。

利用できる医療機関・薬局は厚生労働省のHPでも公開しています。

マイナンバーカード対応医療機関



「マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局についてのお知らせ」
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html

オンライン資格確認システムのしくみ



! 会社へのマイナンバーの提出はお済みですか?

マイナンバー（個人番号）は、法律（国税通則法、所得税法等）に基づき、被保険者のみでなく、被扶養者のマイナンバーの届出も必要です。

マイナンバーの確認ができない場合、医療機関にてオンラインによる資格確認ができない場合があります。まだマイナンバーの提出をされていない場合は、速やかに各会社の総務・給与厚生窓口へお申し出ください。

▼他にもあります!こんなメリット

限度額適用認定証が不要に

これまで 入院等で高額な医療費がかかる場合、被保険者が健康保険組合へ申請をしないと限度額適用認定証が発行されず、一時的に高額な医療費の負担をする場合があります。

オンライン資格確認システム導入後

申請をしなくてもシステムから限度額情報を取得できるため、限度額以上の医療費を医療機関窓口で支払う必要がありません。

医療費控除(確定申告)の自動入力が可能に

令和3年分所得税の確定申告の医療費控除手続きで、マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力が可能になる予定です。



マイナポータル
を利用するには登録が必要です

マイナポータルで閲覧できること

受診者情報

特定健診結果情報・質問票情報（服薬・喫煙歴等）・メタボリックシンドローム基準の該当・特定保健指導の対象基準の該当【令和3年10月までに開始予定】

薬剤情報

令和3年9月以降の診療分の閲覧が可能【令和3年10月までに開始予定】
 （今後は過去3年分の情報が参照可能。医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報）

医療費通知情報

医療費のお知らせ【令和3年11月から開始予定】

高血糖

後編

糖尿病になっても初期にはほとんど自覚症状が現れません。あなたの健診結果から自分がどの位置なのか確認しましょう。また高血糖は、日々の生活習慣の積み重ねが原因であることがほとんどです。普段の生活を振り返り、血糖コントロールにつなげましょう。



健診結果から危険因子をチェック

健診で、糖尿病に関連する検査は「空腹時血糖」「HbA1c」「尿糖」の3つです。

空腹時血糖

要注意：100mg/dL 以上
異常値：126mg/dL 以上

*血糖値は食後急上昇するため、空腹時を測定します。

※「空腹時血糖」は10時間以上の絶食の後の採血ですが、それができない場合は食事開始時から3.5時間以上経過した後採血する「随時血糖」が用いられることがあります。「随時血糖」の場合も要注意は100mg/dL 以上です。

HbA1c

要注意：5.6%以上
異常値：6.5%以上

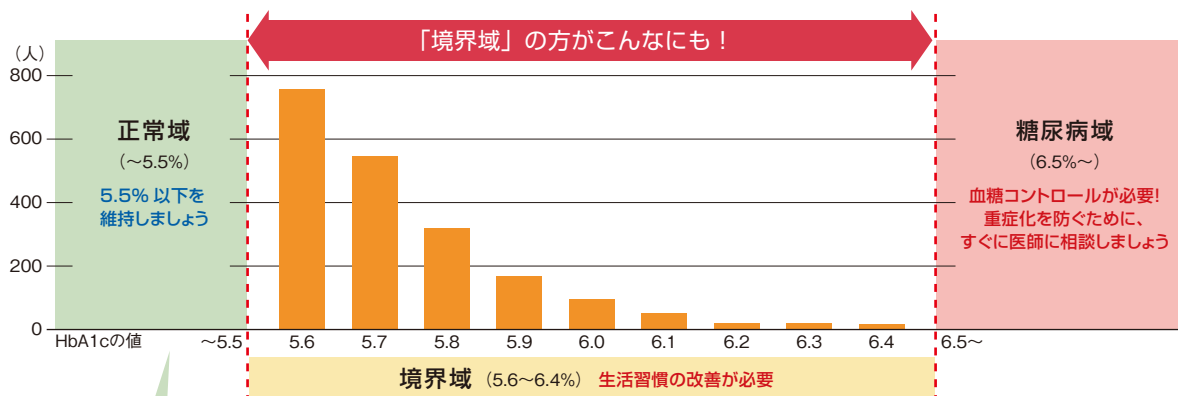
*過去1～2か月の平均的な血糖の状態がわかります。

尿糖

異常値：+（陽性）以上

*尿の中に糖が含まれているかを調べます。

ワールドグループ社員の HbA1c 値における境界域の分布と人数（2019 定期健康診断より）



正常域でした。安心ですね！

正常域でも上限ギリギリだったり、肥満と判断されていたら要注意。糖尿病リスクは高いと言えるでしょう。食事と運動で境界域・糖尿病域に移行しないように心がける必要があります。

境界域は、糖尿病ではない？

境界域は、生活習慣によって簡単に糖尿病域に移行してしまう、いわば糖尿病予備軍です。薬が処方されることはありませんが、食生活の見直しと運動習慣で、糖尿病にならないように注意する必要があります。毎年の健診で HbA1c がじわじわ上昇し、糖尿病に関連する検査の判定が A ⇒ B になっていれば、そのままの生活を続けると糖尿病に移行する可能性が高いと言えるでしょう。境界域の方こそぜひ予防に努めてください。



糖尿病を予防するために

糖尿病の予防は、「食事療法」と「運動療法」を中心とした生活習慣改善を行い、血糖値が上がらないように、「コントロールする」ことです。特に検査の結果、境界域や糖尿病域にいる方は、食生活や運動習慣を見直し、糖尿病が進行しないよう血糖をコントロールしましょう。



食事編

血糖コントロールの基本は何と言っても食生活の改善。

まずは、血糖値が上がりすぎない食事のポイントをおさえて、食生活を見直してみましょう！

“量”を控えましょう

◆血糖値が上がりやすい食事

糖質の高い食品（ご飯、パン、パスタなどの麺類、イモ類 など）
甘いもの（砂糖、ジュース など）



◆肥満につながる食事

動物性油脂類（バター、マーガリン、生クリーム、揚げ物、脂肪分の多い肉）

“食べる順番”をかえましょう

①野菜・キノコ・海藻など



②肉・魚などのおかず



③ご飯・パンなどの主食

（イモ類やカボチャなども③）

①→②→③の順番で、15分以上時間をかけよく噛んで食べれば、血糖値の上がり方が穏やかになります。



運動編

食生活の改善と並行して運動を行うことで、血糖コントロールにつながります。無理のないところから生活に取り入れてみましょう！



- ・ウォーキングなどの有酸素運動を最低 20 分、週 3 回以上
- ・運動しない日を 2 日以上続けない



でも、実際にやるのは難しい…。そんなあなたに！

身体の中で最も大きな太ももの筋肉を鍛えると、効率的です。効率的に運動したい！そんなあなたにはスクワットがオススメです。

① 椅子の前に立つ

つま先はやや外側に向ける。背筋を伸ばしてかかとに重心をかける。

② 両腕と背筋を伸ばす

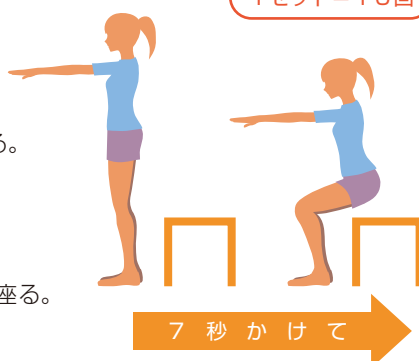
両腕を肩の高さに上げ、背筋を伸ばすと腹筋・背筋が鍛えられる。

③ 7まで数えながら座る

1から7まで数えながら、下半身に負荷をかけるようにゆっくり座る。上半身は床と垂直に。

④ 1秒で立つ

座面にお尻がついたら1秒で立ち上がり、これを 10 回繰り返す。（注）キャスター付のイスは使用しないでください



1セット=10回

生活改善に向けた取り組みを具体的に知りたいという方は、ぜひ健康保険組合の保健師にご相談ください。
ワールド健康保険組合 保健師 TEL：078-302-8185 メール：kenkou-kobe@world.co.jp



子宮や卵巣の病気

～がん検診で早期発見～

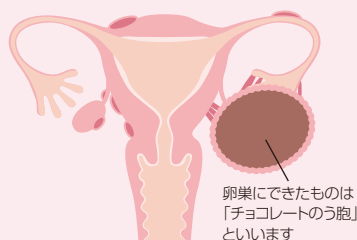


❁ 月経痛、月経不順、貧血には病気がひそんでいるかも？

月経痛や月経不順、貧血は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因で起こる場合があります。

子宮内膜症

子宮内膜に似た組織が別の場所にできる病気。月経がある女性の10%にあるともいわれ、20～40代に多くみられます。

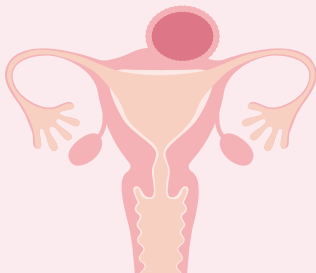


【よくある症状】

月経痛は約90%にみられます。月経時以外にも腰痛や下腹部痛、排便痛、性交痛などがみられます。また、約30%に不妊があると考えられています。

子宮筋腫

良性の腫瘍が子宮にできる病気。性成熟期の20～30%の女性、特に30～40代に多くみられます。

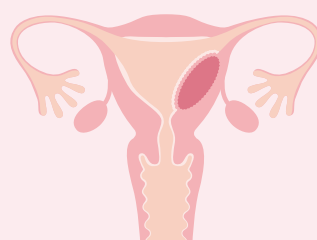


【よくある症状】

月経量が多い、月経が1週間以上続く、月経痛、貧血などがあります。月経以外の出血、腰痛、頻尿などもあります。不妊、流産しやすいなどの症状がみられることもあります。

子宮腺筋症

子宮内膜に似た組織が子宮の筋層内にできる病気。30代後半～40代に多くみられます。



【よくある症状】

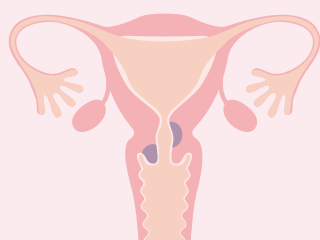
子宮内膜症のように、強い月経痛を引き起こしたり、子宮筋腫のように月経量が増えたり、貧血がみられます。下腹部痛や腰痛がみられることもあります。

❁ 子宮がんや卵巣がんと症状が乏しい？

子宮体がんは初期から症状がみられますが、子宮頸がんや卵巣腫瘍の初期だと症状がありません。

子宮頸がん

子宮の入り口に発生するがん。最も多いのは40代ですが、20代前半から増えてくるため、若い人も注意が必要です。

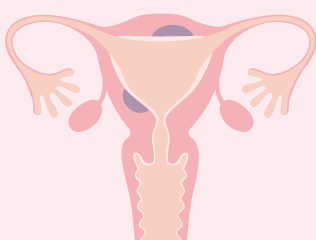


【よくある症状】

初期には自覚症状がありません。進行すると、月経以外の出血、性交渉による出血、茶褐色・黒褐色のおりものが増える、足腰の痛み・血の混じった尿などがみられます。

子宮体がん

子宮内膜に発生するがん。更年期以降の女性に発生しやすく、40代半ばくらいから増え始めます。

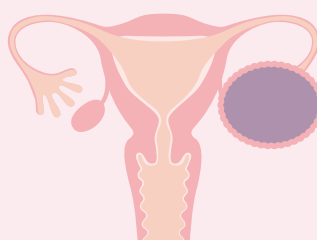


【よくある症状】

初期から月経以外の出血、長期間の月経不順がある、閉経後に不正出血がある、おりものに血が混じる、月経量が多いなどの症状がみられます。

卵巣腫瘍

卵巣にできる腫瘍。そのうち悪性のものを卵巣がんと言います。約90%が良性で、約10%が悪性といわれています。



【よくある症状】

腫瘍が小さいうちは無症状で経過することが多いですが、進行して腫瘍が大きくなったり腹水がたまると、お腹が張って苦しい、下腹部痛、頻尿などの症状がみられます。

❁ ワールド健康保険組合の「子宮（頸）がん検診」が受けられます！

ワールド健康保険組合ご加入で対象条件に当てはまる方は、子宮がん検診が受けられます。詳しくは健康保険組合のホームページ（<http://www.worldkenpo.com>）をご確認ください。一般的に、子宮がん検診は「子宮体がん」ではなく、「子宮頸がん」の検診を指します。初期には症状のないがんの早期発見には、がん検診が重要です。子宮がん検診で子宮筋腫などが見つかることもあります。2年に1度は子宮がん検診を受けましょう。また、症状がみられる場合は早めに婦人科へ受診してください。

子宮がん検診のご案内

被保険者の方



被扶養者の方



お問合せ

ワールド健康保険組合 保健師
TEL：078-302-8185

法改正

健康保険法が一部改正されます。

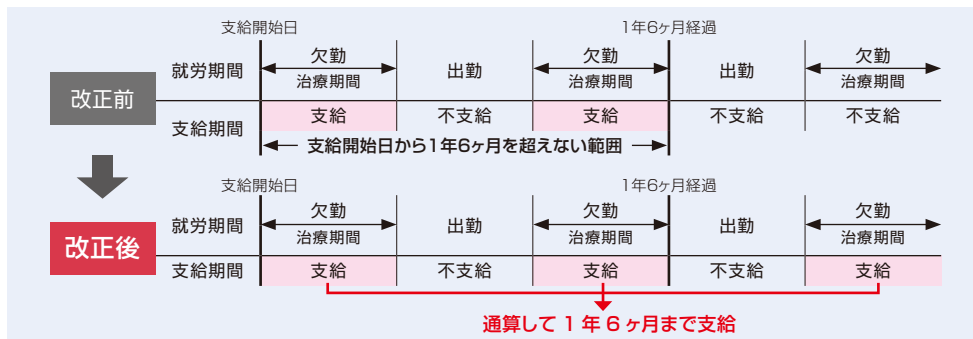
全ての世代で広く安心を支えていく「全世代対応型の社会保障制度」を構築するために健康保険制度等の一部が改正されます。改正される法律のうち「健康保険法」に関わる改正の概要をお知らせします。

傷病手当金

支給期間の通算化

施行時期：令和4年1月

現行の支給期間は、支給開始日から起算して1年6ヶ月を超えない期間とされています。したがって、その期間内に一時的に就労した場合であっても、その就労した期間は1年6ヶ月の期間に計算されます。改正後の支給期間は、就労期間を除き通算して1年6ヶ月とすることになりました。



任意継続保険

喪失事由の追加

施行時期：令和4年1月

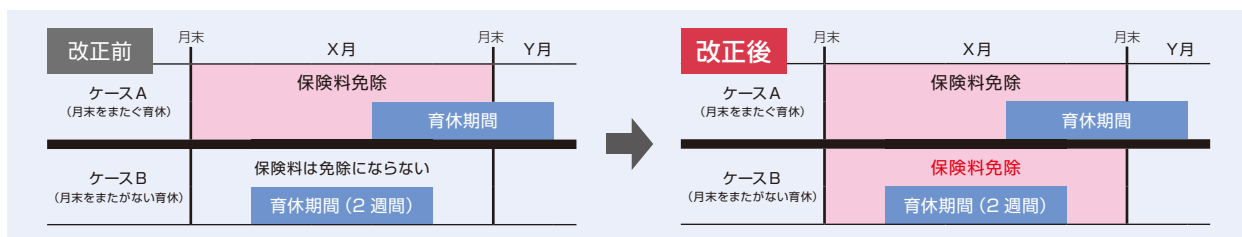
これまでの喪失事由に新たに「被保険者からの申出による任意脱退」が追加されます。被保険者がその資格の喪失を希望し保険者に申し出た場合は申出が受理された日の当月末日の翌日に喪失することができるようになります。

育児休業中の保険料免除要件

①【月次保険料】月中2週間以上の育児休業取得場合は保険料免除

施行時期：令和4年10月

現行の育児休業取得による保険料の免除は、月末時点での育児休業取得の場合のみとなっています。したがって、短期間の育児休業の場合、月末をまたぐか否かで保険料が免除されるか否かが決まっています。改正後は、月末をまたがない月途中の育児休業であっても、2週間以上の取得であれば当月の保険料は免除となります。



②【賞与保険料】免除対象は1ヶ月超の育児休業取得者に限られます。

現行では、育児休業取得期間に関わらず、賞与月の月末時点で育児休業を取得していると賞与保険料が免除されていましたが、改正後は、賞与月の育児休業期間が1ヶ月超であることが賞与保険料の免除に必要となります。

例年、ご好評いただいている「幹旋家庭用常備薬」の申込みが始まります。

2021年度 家庭用常備薬申込み

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 2021年10月4日(月) ~2022年1月31日(月)

申込方法 下記の①②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または郵送し、申し込む。
※申込用紙は健康保険組合のホームページ「幹旋家庭用常備薬」から印刷することができます。
※申込用紙の取得ができない方は健保までご連絡してください。
ワールド健康保険組合 TEL: 078-302-8185

- 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/check-company>

※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「幹旋家庭用常備薬」のご案内にてご確認ください。

※商品の幹旋価格について：幹旋価格には食品表示法に記載されている飲食品には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。

10/4 申込開始!



旬の食材で体をととのえる!

秋が旬の食材

なす



旬の食材をたくさん食べ、
寒い冬を迎える
身体の準備をしよう!

強い抗酸化力によりがんや生活習慣病を予防

Carrot'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。



旬 7月～9月

栄養

紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノール。強い
抗酸化力により活性酸素を抑える力が強く、コレステ
ロールを抑える作用もあると言われています。

調理法

焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、煮物、漬物

選び方

つやがあり、ずっしりと重いもの。
へたの部分のとげに触ると痛いようなものが新鮮です。

保存方法

表面についている水分をふき取り、
1本ずつラップに包む。
ジップ付き保存袋に入れ、
野菜室で保存します。

産地

高知県、熊本県、群馬県

【参考文献】最新決定版 食材事典（学研）/
からだにいいキッチン栄養学（高橋書店）/
あたらしい栄養学（高橋書店）



バランス献立

- ・ごはん
- ・なすとベーコンのコチュ
ジャンチーズ焼き
- ・手羽元と野菜の
サムゲタン風スープ
- ・水菜のナムル

【1食分】
エネルギー 775kcal
塩分 2.8 g

材料（2人分）

- なす …………… 2～3本
ベーコン …………… 30g
コチュジャン
・しょうゆ …… 各小さじ2
A 酒・砂糖 …………… 各大さじ1
にんにくすりおろし
…………… 少々（お好みで）
ピザ用チーズ …………… 50g
青ねぎ …………… 適宜

A

調理時間
約15分

【1人分】
エネルギー 262kcal
塩分 0.9g

なすとベーコンの コチュジャンチーズ焼き

- ① なすは縦半分に切り、皮目に切り目を入れる。
さらに縦半分に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、なすの
皮目を下にして焼く。しんなりしてきたら全面を焼く。
- ③ なすをフライパンの端に寄せ、ベーコンを入れて焼く。
- ④ なすに火が通ったら、合わせておいた A を加え、全体に和える。
- ⑤ ピザ用チーズを全体にかけ、ふたをしてチーズが溶けたら
青ねぎを散らし、器に盛る。

なすとローストビーフのサラダ

材料（2人分）

- なす …………… 2本
ローストビーフ …………… 60g
ベビーリーフ …………… 1袋
ミニトマト …………… 4個
お好みの和風ドレッシング
…………… 大さじ2

調理時間
約10分

【1人分】
エネルギー 119kcal
塩分 1.5g

- ① なすはへたを落とし、2～3cmの輪切
りにし、水にさらす。
- ② ①の水気をふき、耐熱皿に並べラップ
をして電子レンジ（500W）で約2分加
熱し粗熱をとる。
- ③ ボウルになす、ローストビーフ、
ベビーリーフを入れて
ドレッシングで和え、
器に盛りミニトマトを添える。

