

# World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

\*内容をよく読んでください\*

## 令和3年度 決算報告

マイナンバーカードの取得と  
保険証の利用登録

脂質異常症

冷え性・むくみ



キャロッティの

### ヘルシーレシピ

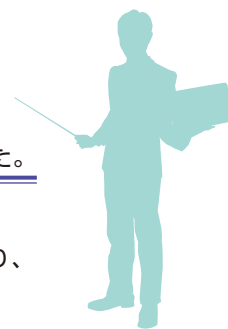
健保ホームページのキャロッティコーナーから  
レシピ集をご覧になれます。

- 《もくじ》
- 1 令和3年度 決算報告
  - 2 マイナンバーカードの取得と保険証の利用登録
  - 3-4 脂質異常症

- 5 冷え性・むくみ
- 6 法改正 / 家庭用常備薬
- 7 ヘルシーレシピ「ほうれん草」

2022  
秋号  
VOL.72

ご家庭へお持ち帰りください



新型コロナウイルス感染症の影響で業績が悪化し、保険料収入が減少したことにより、令和3年度の健康保険組合の財政は大変厳しい状況になりました。

## 決算の概況

- 令和3年度の予算では保険料の減収を想定して予算組み
- 減収の対応として別途積立金から10億円の繰入を実施
- 予算に対して更に保険料の収入が減少
- 経常収支の差額は約8億9,300万円の赤字

## 収入の概況

- 収入の減少が見込まれたため別途積立金から10億円を繰入
- 保険料の収入が前年度に比べ約3億4,500万円(11.5%)の減収  
減収した主な要因は、被保険者数・報酬の減少によるもの
- 収入の合計は前年度に比べ約3億4,300万円の減収

## 支出の概況

- 納付金のうち前期高齢者納付金が前年度に比べ約3億8,600万円増加
- 医療費や薬代などの保険給付費は前年度に比べ約1億6,200万円減少  
減少した主な要因は被保険者・被扶養者の減少によるもの
- 保健事業費は前年度に比べ約5,900万円減少  
前年度は特別対応としてマスクの配付を行ったため、それを除けば、ほぼ同様の額の実績
- 支出の合計は前年度に比べ約1億1,200万円の増加

一般勘定	令和2年度	令和3年度			
	決算	予算	決算	対前年度	対予算
適用状況					
被保険者数(名)	10,917	9,792	9,891	△1,026	99
標準報酬月額(円)	241,436	228,941	240,227	△1,209	11,286
総標準賞与額(千円)	1,633,811	3,905,084	628,982	△1,004,829	△3,276,102
保険料率(%)	9.50%	9.50%	9.50%	0.00%	0.00%
収入(単位:千円)					
保険料収入(調整含む)	2,993,424	2,927,898	2,647,790	△345,634	△280,108
前年度決算残金繰越金	590,000	172,289	172,289	△417,711	0
別途積立金繰入金	0	1,000,000	1,000,000	1,000,000	0
他収入	82,973	11,584	145,150	62,177	133,566
収入合計	3,666,397	4,111,771	3,965,229	298,832	△146,542
経常収入合計	2,963,800	2,889,427	2,620,236	△343,564	△269,191
支出(単位:千円)					
事務費	48,208	79,760	43,971	△4,237	△35,789
保険給付費	1,742,563	1,726,877	1,580,165	△162,398	△146,712
納付金	1,444,740	1,776,721	1,776,745	332,005	24
1. 前期高齢者納付金	738,412	1,126,669	1,124,937	386,525	△1,732
2. 後期高齢者支援金	706,296	650,024	651,780	△54,516	1,756
3. 病床転換支援金	5	3	3	△2	0
4. 退職者給付拠出金	27	25	25	△2	0
保健事業費	167,976	218,450	108,656	△59,320	△109,794
他支出	45,153	48,202	40,322	△4,831	△7,880
介護勘定繰入	0	0	11,000	11,000	11,000
支出合計	3,448,640	3,850,010	3,560,859	112,219	△289,151
経常支出合計	3,407,721	3,808,911	3,513,623	105,902	△295,288
収入と支出の差額					
決算残金	217,757	261,761	404,370	186,613	142,609
経常収支差引額	△443,921	△919,484	△893,387	△449,466	26,097

介護勘定においても同様に、令和3年度の健康保険組合の財政は大変厳しい状況になりました。

## 決算の概況

- 保険料率を1.80%から1.88%に引き上げ
- 保険料収入の不足が見込まれたため期中に予算を変更  
準備金から約2,300万円の繰入と一般勘定から1,100万円の受入
- 不足の要因は被保険者の減少、賞与報酬額の減少によるもの
- 収入の合計は約2億7,700万円で前年度に比べ約1,300万円減
- 支出の合計は前年度に比べ約1,500万円減



介護保険	令和2年度	令和3年度			
	決算	予算	決算	対前年度	対予算
適用状況					
被保険者数(名)	4,003	3,887	3,747	△256	△140
標準報酬月額(円)	290,853	279,457	282,732	△8,121	3,275
総標準賞与額(千円)	861,788	1,629,374	327,561	△534,227	△1,301,813
保険料率(%)	1.80%	1.88%	1.88%	0.08%	0.00%
収入(単位:千円)					
介護保険料収入	260,953	240,091	242,199	△18,754	2,108
前年度決算残金繰越金	19,955	1,644	1,642	△18,313	△2
準備金繰入金	10,000	22,819	22,819	12,819	0
一般勘定受入金	0	11,000	11,000	11,000	0
収入合計	290,908	275,554	277,660	△13,248	2,106
支出(単位:千円)					
1. 介護納付金	286,853	270,875	270,875	△15,978	94.4
2. 介護保険料還付金	0	500	0	0	-
支出合計	286,853	271,375	270,875	△15,978	94.4
収入と支出の差額					
決算残金	4,055	4,179	6,785	2,730	167.3

## 財産の状況

令和3年度においては、【一般勘定】別途積立金から10億円繰入、【介護勘定】法定準備金から約2,300万円繰入、を行いました。

- 介護勘定の決算残金は全て法定準備金に充当

決算残金処分		次の通りの決算残金を処分します。	
一般勘定(円)		介護勘定(円)	
別途積立金	101,056,247	法定準備金	6,785,445
翌年度繰越金	303,272,000	翌年度繰越金	0
財政調整事業繰越金	41,824		

## 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、職員育児休業規程、職員介護休業規程、契約職員規程、臨時職員規程、職員国内転勤規程)、基準(職員住宅管理基準、別居手当支給基準)を改定(令和4年4月1日付)しました。
- ◆(株)イノベーションリンクの事業所削除(令和3年4月1日付)をしました。
- ◆(株)ワールドスペースソリューションズの事業所削除(令和4年4月1日付)をしました。
- ◆組合規程(検査及び監査規程)の改定(令和4年6月1日付)をしました。

もうお済みですか？

# マイナンバーカードの取得と保険証の利用登録

あなたとご家族のマイナンバーカード取得と保険証の登録はお済みですか？

マイナンバーカードは本人確認書類として利用できるほか、自治体のサービスや電子申請など様々なサービスに利用することができます。また、保険証の利用登録をすることで、入院等で高額な医療費がかかる場合に申請する「限度額適用認定証」の交付手続きが省略でき\*、自己負担限度額を超える一時的な支払いが不要になる等、メリットがたくさんあります！

\*一部対応していない医療機関では従来通り限度額適用認定証が必要です。

## マイナンバーカードでこんなこともかんたんに♪

新型コロナワクチン  
接種証明書の  
電子交付

薬剤情報や特定健診情報  
等がマイナポータルで  
確認できる

市区町村窓口まで  
出向かなくても  
自宅でオンライン申請できる  
(書類添付は写真画像で OK)

住民票の写しなども  
コンビニで  
かんたん取得

処方箋が電子化され、  
紙で受け取る処方箋が  
不要に  
(令和5年1月開始予定)

医療機関受診時に  
ピッとかざすだけで  
保険証として使える

例：児童手当の手続き  
保育所等の入所申請  
妊娠の届出  
児童手当の現況届 など

公金受取口座登録で  
給付金等の受取りも  
スムーズに

医療費通知情報が  
マイナポータルで  
確認できる

各種行政手続き  
介護・被災者支援  
就労証明書作成等



マイナンバーカードの  
新規取得・保険証としての利用  
申し込み・公金受取口座登録で  
最大 20,000 円分の  
マイナポイントがもらえます♪

※お住まいの地域・ご利用の機関によってサービス内容は異なりますので、事前のご確認をお願いします。



マイナポイント付与の対象となるマイナンバーカードの申請は令和4年9月末まで  
マイナポイントの申し込み・付与は令和5年2月末までです。忘れないうちに手続きしましょう!!



## 1. マイナンバーカードを取得しよう!

マイナンバーカードは、  
QR コードで申請!



令和4年9月上旬頃までに、まだマイナンバーカードをお持ちでない方を対象に、オンライン申請が可能な「QR コード付き交付申請書」が順次送付されています。交付申請書の右下にある QR コードをスマートフォンなどで読み取ることで、簡単にオンラインで申請ができます。

## 2. マイナンバーカードに保険証の利用登録をしよう!

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、保険証利用の申込み（初回登録）が必要です。（生涯 1 回のみ）

### 【忘れていませんか？ 会社への届出】



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、被扶養者分の届出も必要です。

マイナンバーを会社へ届け出されていない場合、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・給与厚生の窓口へお申し出ください。

本当に怖いんですよ！

# 脂質異常症

どんな状態？

## 血管に過剰なコレステロールが余っています

コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁を作る材料になり、体にとって必要不可欠なものです。必要な量は決まっています。正常な量に調整できず体内で余ってしまうと「脂質異常症」になります。

脂質異常症の診断は、血中脂質値の「LDL(悪玉)コレステロール値」「HDL(善玉)コレステロール値」「中性脂肪値」の3つによって診断されます。

### 脂質異常症の診断基準

<b>LDL コレステロール</b>	<b>HDL コレステロール</b>
140mg/dL 以上 境界域 120 ~ 139mg/dL	40mg/dL 未満
<b>中性脂肪</b>	<b>non-HDL コレステロール</b>
150mg/dL 以上	170mg/dL 以上 境界域 150 ~ 169mg/dL

※数値が境界域の場合も、動脈硬化のほかの危険因子が多い人では注意が必要。

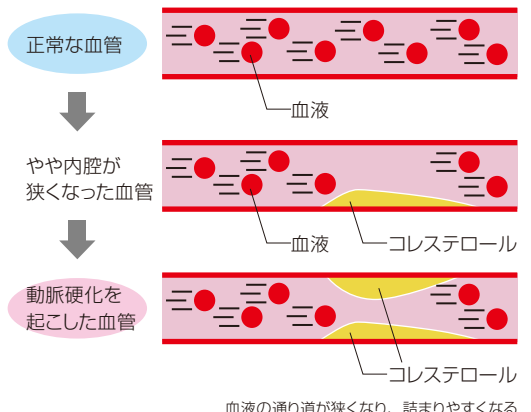
増えすぎると？

## 動脈硬化がはじまります

必要量以上のコレステロールが血液にとどまり、それらが血管の壁に入り込むと、血管を狭めて動脈硬化がはじまります。

動脈硬化は全身の至る所で進行します。脳で起これば脳卒中、心臓で起これば狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患など様々な病気の引き金となります。

脂質異常症は、それだけでは特に症状を感じません。そのため、定期的な健診を受け、自分の血中脂質値を知ることが重要です。



血液の通り道が狭くなり、詰まりやすくなる

基準値でも？

## LDLとHDLのバランス「LH比」が大切です

LDL コレステロール値が基準値内でも、HDL コレステロール値が低めだと、心臓突然死の発生リスクが高くなるという研究結果があります。LDL コレステロール値とHDL コレステロール値は別々にみるのではなく、両方のバランス「LH比」が重要だとされています。動脈硬化予防には、2.0以下が目標とされており、さらに、高血圧や糖尿病、狭心症や心筋梗塞の既往がある人は、1.5以下が目標とされています。

LH比は簡単に計算できるので、コレステロールを見直すきっかけにしましょう。

$$\text{LH比} = \frac{\text{LDL コレステロール}}{\text{HDL コレステロール}}$$

LH比	血管の状態
1.5以下	問題なし
2.0以上	コレステロール蓄積が増え動脈硬化の危険性あり
2.5以上	血栓ができてきている可能性あり心筋梗塞、脳梗塞の危険あり

# 無理なくできる！脂質異常を改善する



## 食生活を見直すコツ

- コレステロールを増やす食品を控える  
脂身の多い肉・乳製品・スナック菓子 など
- コレステロールが多く含まれている食品を控える  
鶏卵・魚卵 など
- コレステロールを減らす食品を摂る  
青背の魚・海藻類・大豆製品・野菜 など



## 糖分を控えるコツ

- お菓子の買い置きをしない
- 砂糖入りの飲料は避ける
- ご飯を小盛りにする



## 運動量を増やすコツ

- ふだんより少し早く歩く 歩き方を今より少し早めるだけで運動の効果が高まります。
- 家の中でも運動できる 30分の掃除は30分歩くのと同じエネルギー消費があります。床拭き・窓拭き・お風呂洗いは手足を大きく動かすので有効な運動になります。
- ちょっとの工夫でレベルアップ とくに運動の時間を設けなくても、階段を使う・1つ手前の駅で降りて歩く・ペットとの散歩を楽しむなど、少しの動作の積み重ねで運動効果が期待できます。

## 節酒のコツ

- 1日の飲酒量の目安を守る
- 週2回の休肝日を設ける
- 就寝2時間前までには切り上げる

ビール (5%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)
 中びん 1本 (500ml)	 レギュラー缶1缶 (350ml)	 グラス 2杯 (200ml)

## 禁煙のコツ



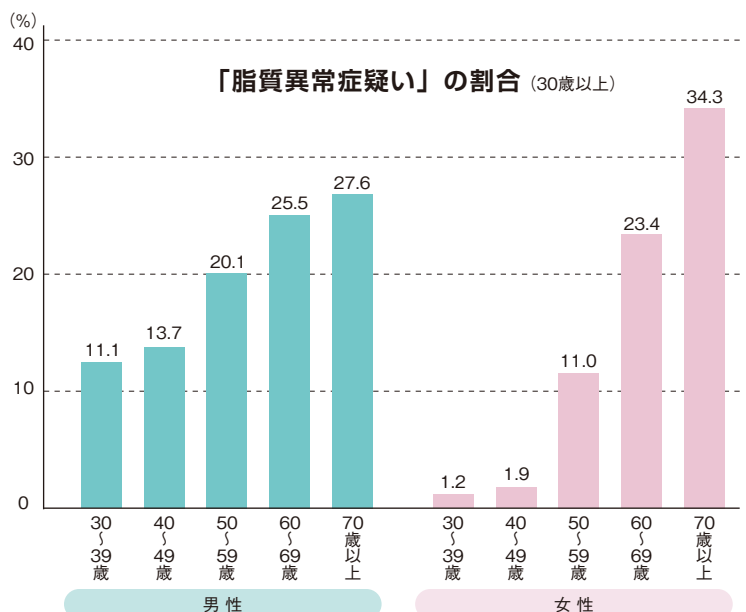
- 食後はすぐに歯磨きをする
- 吸いたくなったら散歩などで気分転換をする
- 市販の禁煙補助薬などを活用する

## 男性は40歳代から、女性は閉経後に脂質異常症が増加

早めの対策を！

脂質異常症は、男性は40歳代から徐々に増え始める一方、女性は50歳代から急激に増加します。男性の場合、運動量の減少が大きく影響しており、若い頃と同じ食べ方をしていると、エネルギー源が余りやすくなり、中性脂肪が蓄えられ脂質異常症・メタボに繋がります。女性の場合、閉経に伴って起こる女性ホルモンの分泌低下が大きく影響しています。女性ホルモンはコレステロールを材料にできているため、閉経によりコレステロール必要量が劇的に少なくなるのです。男性も女性も年齢が上がるだけで脂質異常症を発症しやすくなり、動脈硬化へ進行する危険性が一気に高まります。

動脈硬化は命に関わる深刻な病気を引き起こすため放置せずに早めの受診や生活改善に取り組みましょう。



参考：2022年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）

7割もの女性が悩む!?

# 冷え性 むくみ

今年ワールドグループ社員に実施したアンケートで、70%の女性社員が「冷え性」や「むくみ」で悩んでいたことが分かりました。冷え性とむくみが起こる原因は似ています。ぜひ今日から対策してみてください!



## ■「冷え性」や「むくみ」が起こるしくみ

人の体は約60%が水分でできており、血管やリンパ管を通して全身を巡り、細胞に行き渡らせて体内の水分バランスを保っています。血液やリンパの流れは筋肉のポンプ作用によって促しています。これがうまくいかないと、血流が悪くなって毛細血管へ温かい血液が流れず手足などが冷えてしまう「冷え性」や、血管やリンパ管から水分が漏れ出し、細胞外に不要な水分が異常に溜まることで「むくみ（浮腫）」が起こります。冷え症は気温とは関係なく体が温まらないので夏でも起こります。むくみは本来必要な細胞内の水分が不足し、肌はカサカサと乾燥気味になります。

## ■女性に多い理由 ●冷え性 ●むくみ ●両方

### 筋肉が少ない

- 筋肉量が少ないと熱を作る力が弱く、冷えに繋がります。一度冷えると温まりにくい性質を持つ脂肪が女性が多いことも冷え性の原因です。
- 筋肉量が少ないと血流を促すポンプ作用が弱くなり、重力の影響で下半身に溜まった水分を心臓に戻す力が十分でなくなるため、むくみやすくなります。

### 生理・女性ホルモン

- 生理中は経血で出ていく血液量が多く、また鉄分不足にもなりやすいため、貧血気味になると血液を運ぶ力も弱まり、熱を伝える血液が体の末端まで届きにくく冷えを招きます。
- 生理前になると女性ホルモンの働きで余分な水分が体に溜まりやすくなり、むくみやすくなります。

### 薄着や衣服の締め付け

- スカートや薄着は体を冷やす一因。さらに、締め付けの強い下着や衣服は血液やリンパの流れが悪くなり、冷えやむくみを悪化させます。

### その他

- 自律神経の乱れ、たばこ、運動不足、ストレスなど
- 塩分の摂り過ぎ、アルコール、睡眠不足、運動不足、ストレスなど



## 今日から始められる 冷え性・むくみ対策!

### 入浴 睡眠



できれば毎日、ぬるめのお湯でじわっと汗が出るまでつかりましょう。入浴後は冷え始める前に髪を乾かす、靴下を履くなどして湯冷めには注意してください。ホルモンバランスや自律神経を整えるため、睡眠を十分にとることも大切です。

### 運動 ストレッチ



長時間立ちっぱなしや座りっぱなしで仕事をしていると血液循環が悪くなります。筋肉を使うことで全身の血行が改善します。歩いたり階段の上り下りだけでも筋肉は使われますので、無理のない範囲で運動を習慣化してみましょう。ストレッチやマッサージも筋肉をほぐして血行を改善させます。特に就寝前に行うのがお勧めです。

### ひざ掛けや 衣服調節



夏の冷房や冬の寒さで冷えやすい環境の方は、ひざ掛けや靴下を履くなどして寒さ対策をしましょう。締め付けのきつい衣服も避けましょう。

### 食べ物 飲み物



生姜やネギ、にんにく、かぼちゃ、いんげん、根菜類は体を温める食材です。ココアや紅茶、生姜湯なども体を温めます。朝は起きたらコップ一杯の「常温水」をゆっくりと飲みましょう。むくむからといって水分を摂らないのは間違いです。ミネラル豊富な水分をたっぷり摂りましょう。

冷え性やむくみの多くは病的なものではありませんが、病気が隠れていることも考えられます。症状が辛くて心配な方は、婦人科や女性外来などを受診してみましょう。あなたの相談に乗ってくれますよ。



その他のテーマは  
ワールド健康保険組合のホームページ  
「WORLD ウイメンズヘルスケア」へ



お問い合わせ ワールド健康保険組合 保健師

kenkou-kobe@world.co.jp

**法改正**

# 全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等一部改正

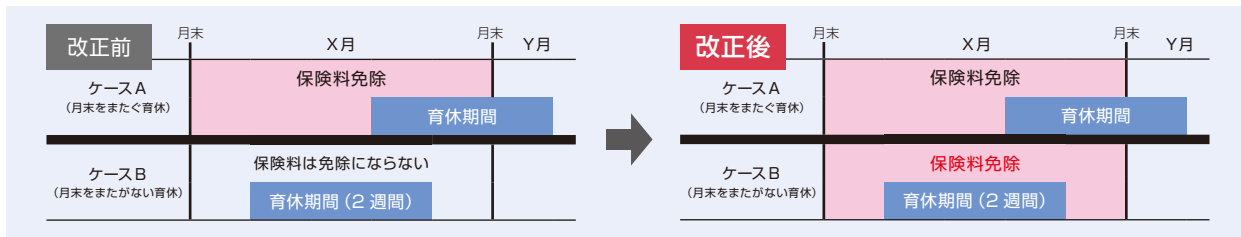
全ての世代で広く安心を支えていく「全世代対応型の社会保障制度」を構築するために健康保険制度等の一部が改正されます。改正される法律のうち「健康保険法」に関わる改正の概要をお知らせします。

施行時期：令和4年10月

## 育児休業中の保険料免除要件が変わります。～休業期間の追加～

### 1) 月中2週間以上の育児休業取得の場合は保険料が免除されます。

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おり、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た。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) 賞与保険料の免除対象は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。

## パート・アルバイトの方の社会保険適用範囲が拡大されます。

従業員数101人以上の事業所で働く短時間労働者も、下記の条件を全て該当する場合、新たに健康保険に加入することができるようになります。

- 適用対象の短時間労働者**
- ① 週の所定労働時間が20時間以上
  - ② 月額賃金が8.8万円以上
  - ③ 2か月を超える雇用の見込みがある
  - ④ 学生ではない

※詳細は所属されている会社へお問い合わせください。



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。

**10/3**  
申込開始!

## 2022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** 2022年10月3日(月)～2023年1月31日(火)
- 申込方法** 以下の方法があります

① 申込用紙を印刷し、必要事項を記入してFAXまたは郵送する  
※健保ホームページ「幹旋家庭用常備薬」のご案内をご確認ください。  
<http://www.world-kenpo.com> ▶▶▶



② 専用ホームページに接続してWEBで申し込む  
<https://shop-p.itsudemowellness.jp/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・パスワードは健保ホームページ「幹旋家庭用常備薬」のご案内をご確認ください。



③ メールで申込用紙の郵送を依頼する

【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物品には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!

秋が旬の食材

## ほうれん草

ビタミン・ミネラルもたっぷり含む、

調理のしやすい食材!

旬 秋～冬

栄養

豊富にβ-カロテンを含み、鉄分やカリウムも含まれます。  
旬の冬は特にビタミンCも多く含まれます。  
β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

料理法

和え物、サラダ、炒め物、煮物、スープ

選び方

葉の緑が濃く鮮やかでシャキッと元気で厚みがあるもの。  
根の付け根部分がふっくらとしているものの方が甘味があって美味しいです。

保存方法

ぬれた新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。根の部分を下にして立てて保管します。

産地

埼玉県・群馬県・千葉県

【参考文献】最新決定版 食材事典(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) / 知っておきたい栄養学(学研)

旬の食材を取り入れて  
季節を感じながら、  
体のコンディションを  
整えよう!

Carrot's  
Healthy Recipe  
キャロットの  
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。



バランス献立

- ・ほうれん草とひき肉のチーズオムレツ
- ・白菜と人参の酢醤油あえ
- ・きのこのポタージュスープ
- ・ごはん

【1食分】  
エネルギー 605kcal  
塩分 2.7g

## ほうれん草と ひき肉の チーズオムレツ

調理時間  
約10分

【1人分】  
エネルギー 265kcal  
塩分 2.7g

材料(2人分)

ほうれん草 …… 1/2束  
合いひき肉 …… 60g  
塩・こしょう …… 少々  
とろけるチーズ …… 30g  
卵 …… 2個  
オリーブ油 …… 小さじ1

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、ひき肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ② 2cmの長さにしたほうれん草を加えて炒め合わせる。
- ③ 割りほぐした卵を流し入れ、全体をざっと混ぜ、チーズをのせ、好みの硬さに火を通し、火を止め器に盛る。

## ほうれん草とベーコンの クリームパスタ

調理時間  
約15分

【1人分】  
エネルギー 641kcal  
塩分 3.1g

材料(2人分)

お好みのパスタ …… 160g  
ブロックベーコン …… 60g  
ほうれん草 …… 1/2袋  
しめじ …… 1/2パック  
にんにく …… 2片  
オリーブオイル …… 大さじ1  
牛乳 …… 300ml  
顆粒コンソメ …… 小さじ2  
薄力粉 …… 大さじ1  
塩、こしょう …… 少々

- ① ベーコンは棒状に切る。しめじはほぐし、ほうれん草は2cmの長さにする。
- ② 鍋に多めのお湯を沸かし、塩大さじ1(分量外)を加え、沸騰したらパスタを表示時間より1分短くゆでざるに上げる。
- ③ その間、フライパンに、にんにくのみじん切り、オリーブオイルを入れて熱し、香りが立ったところへベーコン、しめじを入れて炒める。
- ④ ベーコンが焼けたら薄力粉を入れ弱火で炒め、牛乳、顆粒コンソメを入れ、沸騰直前にほうれん草とゆで上がったパスタを入れ、ソースからめて器に盛る。

