

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

内容をよく読んでください

令和4年

決算報告

骨粗しょう症

特定健診と特定保健指導

マイナンバーカードを保険証利用



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4年度 決算報告

2 健康保険組合「収入と支出の5ヶ年推移」

3-4 骨粗しょう症

5 特定健診と特定保健指導

6 マイナンバーカードを保険証利用すると便利

7 ヘルシーレシピ「秋ナス」

2023

秋号

VOL.74

ご家庭へお持ち帰りください



被保険者の減少により、収入・支出ともに縮小しましたが、
収支の均衡は保つことができました。

決算の概況

- 被保険者が前年度に比べ、△1,422人（△14.4%）減少
- 被保険者の減少により保険料収入が減少
- 支出も同様に被保険者の減少が影響して減少
- 経常収支の差額は約1億37百万円の赤字でしたが、赤字幅は縮小しています（前年度対比15.3%）

収入の概況

- 収入の合計は前年度に比べ約12億67百万円の減収（前年度対比68.0%）
- 保険料収入は前年度に比べ約2億73百万円の減収（前年度対比89.5%）
- 前年度は10億円の繰入金があり前年度対比に大きく影響しています

一般勘定	令和3年度	令和4年度			
	決算額	予算額	決算額	対前年度	対予算額
適用状況					
被保険者数(名)	9,891	8,995	8,469	△1,422	△526
標準報酬月額(円)	240,227	240,536	245,420	5,193	4,884
総標準賞与額(千円)	628,982	3,245,431	1,039,228	410,246	△2,206,203

一般勘定の保険料率は9.50%で前年から変更はありません。

支出の概況

- 支出の合計は前年度に比べ約10億5百万円の減額（前年度対比70.5%）
- 納付金が前年度に比べ約8億54百万円減少したことが大きく影響しています
- 保険給付費は加入者の減少に伴い前年に比べ約1億80百万円の減額（前年度対比88.6%）

収入(千円)	
健康保険収入	2,337,988
調整保険料収入	31,193
繰越金	303,272
国庫補助金収入	534
財政調整事業交付金	11,057
雑収入	3,191
介護勘定受入	11,000
合計	2,698,235
経常収入	2,340,577

支出(千円)	
事務費	48,884
保険給付費	1,400,415
納付金	922,706
保健事業費	101,747
財政調整事業拠出金	31,154
その他	3,813
合計	2,508,719
経常支出	2,477,563
経常収入・経常支出差	△136,986

介護勘定は、納付金が前年度に比べ減額したことにより、収支の状況が大きく改善しました。

決算の概況

- 前年に比べ、被保険者の減少が小さかったため、収入の減少幅も小さく、支出においては納付金が大きく減少したため、収支の状況は前年度に比べ大きく改善しました
- 保険料収入は支出の介護納付金を十分に賄えている状態です
- 支出において、前年度収入に繰り入れた準備金約21百万円と一般勘定から受け入れた11百万円の戻し入れも行えています

介護勘定	令和3年度	令和4年度			
	決算額	予算額	決算額	対前年度	対予算額
適用状況					
被保険者数(名)	3,747	3,457	3,593	△154	136
標準報酬月額(円)	282,732	284,385	284,059	1,327	△326
総標準賞与額(千円)	327,561	1,474,678	659,719	332,158	△814,959

介護勘定の保険料率は1.88%で前年から変更はありません。

収入(千円)	
介護保険収入	240,243
繰越金	0
合計	240,243

収入(千円)	
介護納付金	191,612
還付金	22
準備金戻入	20,815
一般勘定戻入	11,000
合計	223,449
支出差	16,794

決算残金処分

次の通り決算残金を処分します

一般勘定(円)	
法定準備金	0
別途積立金	48,655,501
翌年度繰越金	140,834,000

介護勘定(円)	
法定準備金	0
翌年度繰越金	16,794,111

◆ワールドグループの規程改定に合わせて、令和5年4月1日付で、組合規程（職員就業規則、契約職員規程、再雇用契約職員規程、職員介護休業規程、職員給与規程、職員前払い退職金規程）、基準（職員時間外労働制限基準、職員深夜業免除基準）を改定しました。

◆令和5年4月1日付で（株）スタイルフォースの事業所削除をしました。

◆令和5年6月22日付で前理事長の松沢直輝氏が退任しました。

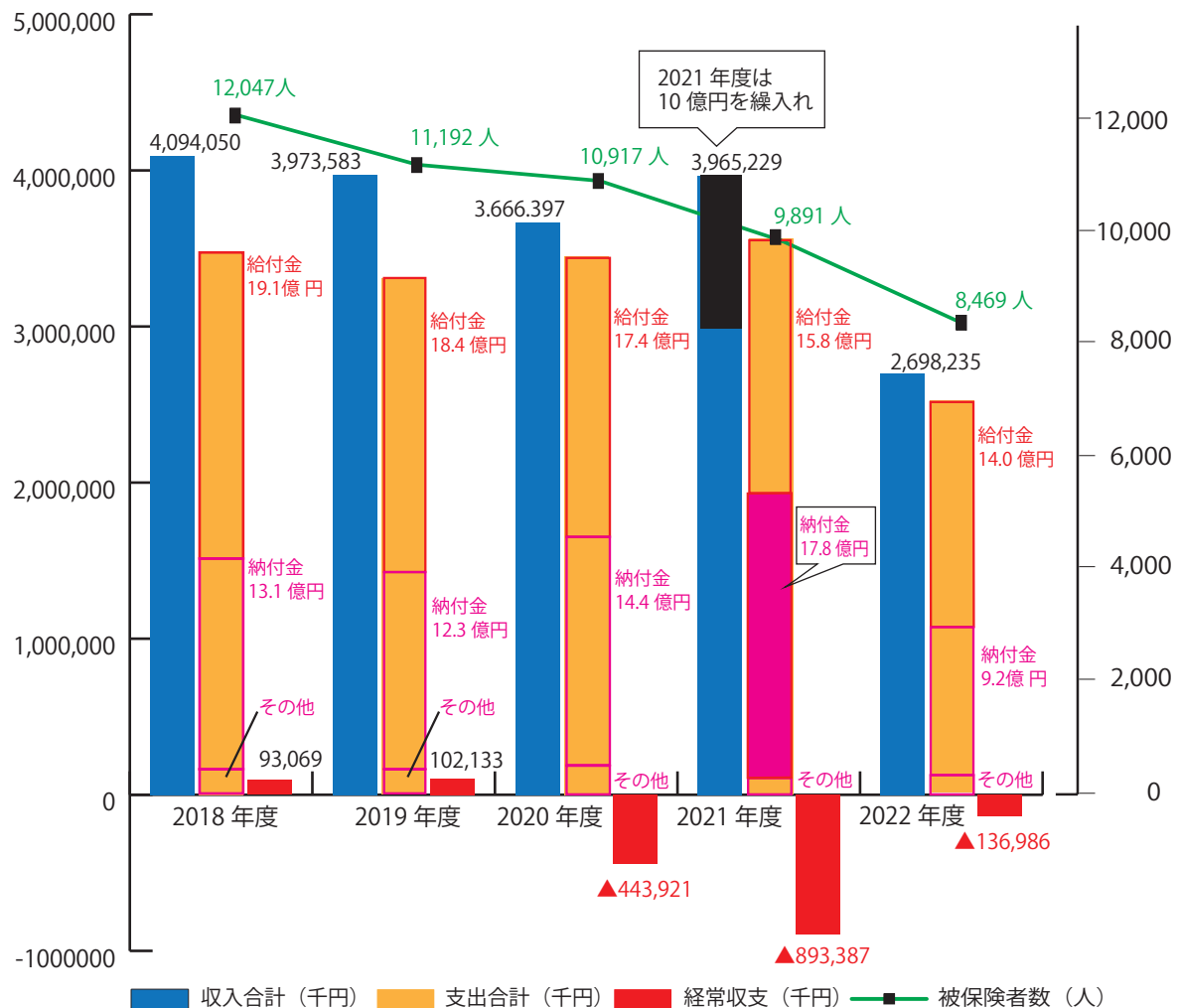
◆令和5年6月23日付で新理事長に大野陽一郎氏が就任しました。

◆令和5年7月14日に3年に一度の組合会議員選挙があり、18名の議員が改選されました。

公 告

健康保険組合【収入と支出の5ヶ年推移】

- 直近の5ヶ年は、2021年度を除き、被保険者の減少に伴って、同じように収入・支出共に減少しています
2018年度と比較して2022年度は、被保険者数70.3%、収入合計65.9%、支出合計72.3%
- 2021年度は、収入の不足が見込まれましたので、別途積立金から10億円の繰入を行いました
納付金（特に、前期高齢者納付金）の大幅な増額によって支出が増加したためです
- 2022年度の収支は、被保険者の減少により収入・支出共に縮小しましたが、均衡を保つことができました
経常収支は、2020年度から赤字が続いていますが、2022年度は赤字幅も縮小されています



健康保険組合の
財政運営を
安定化させるには

医療費など保険給付費の適正化が必要です

- ・保険給付費は、支出のうち55.8%（2022年度）の割合を占めており、収支に大きく影響を及ぼします
- ・適度な運動やバランスのとれた食事など、健康の維持や増進に努めて、医療費やお薬代を抑制しましょう
- ・緊急を要しない「休日・時間外受診」や「はしご受診」、不適切な「柔整」の利用など、無駄な療養費の使用はやめましょう

納付金は減らすことができます

- ・「前期高齢者納付金」の金額算定には当保険組合に加入している前期高齢者（65歳～75歳）の医療費が大きく影響します
- ・前期高齢者の方は健康の維持・増進と検査による早期発見・早期治療を心がけましょう
- ・前期高齢者予備軍（40歳～64歳）の方の健康維持と増進も重要です
特定健診は必ず受診して、生活習慣の確認と見直しを行いましょう
特定保健指導の対象者となった場合は積極的に参加して、生活習慣の改善に努めましょう

皆さん一人ひとりの取り組みが支出の抑制につながり、健康保険組合の財政運営を安定化することができます
引き続き、健康維持と更なる健康増進に取り組みましょう

骨粗しょう症



骨粗しょう症とはどんな病気？

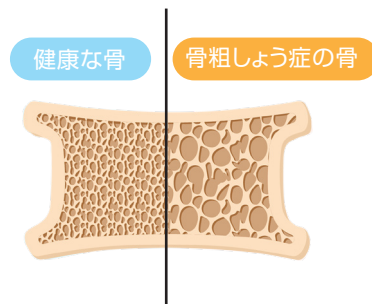
骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を**骨粗しょう症**といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、「つまずいて手や肘をついた」「くしゃみをした」などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。がんなどと違って直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。



なぜ骨の量が減少するの？

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになってきます。

骨粗しょう症は圧倒的に**女性**、特に**閉経後の女性**に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。



骨粗しょう症の診断では、どのような検査を行うの？

●骨折の検査

骨折の有無は、X線（レントゲン）検査で確認します。特に、背骨の圧迫骨折は痛みがないこともあるため、背骨のX線検査は重要です。

●骨密度の測定

骨密度（骨量）は、X線をあてるものや超音波を行うなどいくつかの方法があります。

●骨代謝マーカーの測定

骨代謝マーカーは、「骨の新陳代謝」の状態を知るための指標で、血液検査や尿検査により測定します。骨がどれだけ壊されているかを示す「骨吸収マーカー」と、骨がどれだけつくられているかを示す「骨形成マーカー」があり、骨代謝マーカーを測定することで、お薬の効果を判断する材料にもなります。

あなたの骨チェック！

チェックのついた数が多いほど
骨が弱くなっている可能性があります



女性が年齢を重ねること、それだけ骨がもろくなるリスクは高まります。あなたの骨は大丈夫ですか？

あなたが将来骨粗しょう症になり骨折するリスクはあるのか、チェックしてみましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ 閉経後の女性 | ☐ 運動の習慣がない |
| ☐ 牛乳や乳製品、小魚などをあまり摂らない | ☐ 家族で骨粗しょう症と診断された人がいる |
| ☐ お酒をよく飲むほうだ | ☐ やせ型である |
| ☐ 喫煙の習慣がある | ☐ 関節リウマチ、生活習慣病などの病気がある |
| ☐ 外出の機会が少なく、1日の大半を屋内ですごしている | ☐ ステロイドを長期服用している |

骨粗しょう症は予防が大切です

骨粗しょう症になってしまうと、骨量を増やすことは難しくなります。若いころから、貯金ならぬ「貯骨」をしておきましょう。中高年以降でも食生活などに十分注意すれば、骨量の減少スピードを抑えることは可能です。

■カルシウムを多く摂りましょう

日本人に必要とされるカルシウムは、成人 1 日当たり **600mg**（牛乳コップ 3 杯程度）に当たります。また、骨粗しょう症を予防するには、1 日 **800mg** ぐらいのカルシウムが必要と言われています。カルシウムを多く含む食品をいろいろ組み合わせて、食卓に取り入れるようにするとよいでしょう。

カルシウムが豊富な食品

牛乳、豆腐、ひじき、小松菜など



■骨を強くするには運動が不可欠

運動をして骨に刺激を与えないと、いくらカルシウムをとっても骨量は増えません。日常生活の中でこまめに体を動かすように心がけましょう。骨に負荷をかけることが大切なので、立つ姿勢を増やしたり、歩いたりするだけでも効果があります。**女性は毎日 6000 歩、男性は 7000 歩**を目標にして歩くといよいでしょう。

■適度な日光浴でビタミンDを

ビタミンDには、カルシウムの吸収率を高める働きがあります。ビタミンDは食事から摂る以外に、太陽光（紫外線）に当たることによって皮膚で作られます。日焼けしない程度に戸外を歩き、**適度な日光浴**をすると効果的です。

1日1杯の牛乳でカルシウム摂取の目標値達成

コップ1杯の牛乳(200ml)

||

約220mgのカルシウム



1日の目標カルシウムを800mgとすると、コップ1杯の牛乳で1日のカルシウムの1/4強を摂れたことになります。

効率のいいカルシウム摂取のためには、毎日の食事に乳製品を積極的に取り入れることが勧められます。実は乳製品のカルシウム吸収率は他の食品と比べて高く、**50%も**あります。その上、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**や**たんぱく質**といった栄養素も含んでおり、免疫力向上や体の機能調節、安眠や精神安定に働いたり、毎日を元気に過ごすのに大切な役割を果たしてくれます。

※牛乳を飲むとおなかを壊すという人も、温めて少しずつ飲みながら量を増やしていくと、次第に慣れて飲めるようになる可能性があります。

※低脂肪乳や無脂肪乳でもカルシウムの量はほとんど変わりませんのでコレステロールが気になる人は、こちらを選んでみていいですよ。

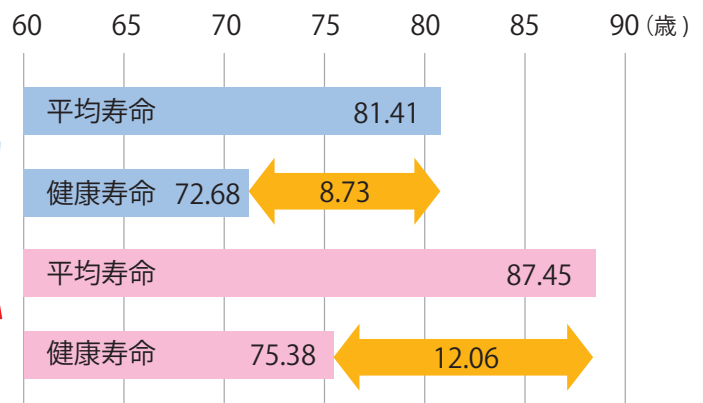
なぜ？骨粗しょう症が注目されてる！

日常生活に制限のない期間「健康寿命」をより長く

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。現在では単に寿命を伸ばすだけでなく、日常生活に制限のない期間をあらわす「健康寿命」を延ばすことが重要と考えられています。

日本人の平均寿命と健康寿命の差を比べてみると、**男性は約 9 年、女性は約 12 年**もの差があります。この差の要因の一つに**骨折による寝たきり**があり、骨粗しょう症を予防あるいは治療し、骨を健康に保つことはとても重要です。

平均寿命と健康寿命（令和元年：2019）



厚生労働省「健康日本 21（第二次）」最終報告書 第3章II p31 より作成

健保ホームページ【WORLD ウィメンズヘルスケア】では女性特有の疾患や悩みの記事を掲載しています。
バックナンバーはこちらから→



特定健診 と 特定保健指導

特定健診・特定保健指導の実施は、健康保険組合など医療保険者に法律で義務化されており、糖尿病等の生活習慣病の予防を目的として無料で実施しています。

特定健診

特定健診とは 40 ～ 74 歳を対象とした健康診断のことです。特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した健康診断で、健診を受けるだけでなく生活習慣を振り返り見直すことにも重点が置かれています。

被保険者（社員）は定期健康診断または健保健診を、被扶養者（家族）は被扶養者健診を受けることで特定健診受診とみなしています。



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満と糖質や脂質などの代謝異常、または高血圧が合併した状態のこと。
動脈硬化が進行して心疾患や脳血管疾患の引き金となるため注目されるようになりました。



被扶養者の方で、特定健診をまだ受けていない方はぜひ受診ください！
詳しくはワールド健康保険組合ホームページへ。



特定保健指導

特定健診の結果、内臓脂肪の蓄積とその他のリスクの状況からステップごとに選び出します。

該当者はその要因となっている生活習慣を改善するため、保健師や管理栄養士などの専門職から生活改善のサポートを受けます。
これが特定保健指導です。

ステップ 1 腹囲と BMI で内臓脂肪蓄積のリスクを判定

①腹囲	② BMI
男：85cm 以上 女：90cm 以上	25 以上

ステップ 2 検査結果、質問票より追加リスク数をカウント

A 血圧	B 糖質	C 血糖	D 喫煙習慣
収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 45mg/dl 未満	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または ヘモグロビン A1c 5.6%以上	あり

ステップ 3 ステップ 1、2 から保健指導レベルをグループ分け

[ステップ 1]で①に該当 [ステップ 2]A～D のリスクのうち 追加リスクが			[ステップ 1]で②のみ該当 [ステップ 2]A～D のリスクのうち 追加リスクが			[ステップ 1] 該当無し
2 つ以上	1 つ	0	3 つ以上	1 ～ 2 つ	0	
積極的 支援	動機付け 支援	情報 提供	積極的 支援	動機付け 支援	情報 提供	情報 提供



「動機付け支援」「積極的支援」となった方には、特定保健指導を「生活改善プログラム」として当健康保険組合から案内します。案内が届いた方は、ご自身の生活習慣を見つめ直す機会や減量するきっかけとして有効にご活用ください。

医療費が高額になりそうとき



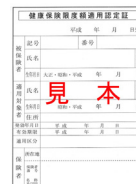
マイナンバーカードを保険証利用すると便利！

マイナンバーカードを保険証利用することで「限度額適用認定証」の事前準備が不要になりました。

「限度額適用認定証」とは…

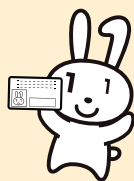
医療機関窓口での支払いが高額になる場合、自己負担額を所得に応じた限度額にするため、医療機関窓口へ提示する証です。

※認定証を発行するためには、健康保険組合へ申請書を提出し準備しておく必要があります。
また、使用後は健康保険組合へ返却する必要があります。



おすすしめします

事前に『マイナンバーカードを保険証として利用する』登録をしておきましょう



「オンライン資格確認」を導入している医療機関を受診する際、マイナンバーカードを提示の上「医療機関によるオンライン加入資格の照会」に同意をすることで、「自己負担限度額」もオンラインで確認してもらうことができます。これにより限度額適用認定証を提示しなくても、医療機関での窓口支払額を自己負担限度額までに抑えることができます。



一部の対応していない医療機関等の場合は、今までどおり「限度額適用認定証」の提示が必要です。

限度額適用認定証の申請手順

ワールド健康保険組合ホームページより申請書類を印刷→必要事項を記入→ワールド健康保険組合へ郵送
→自宅へ「限度額適用認定証」が届く→医療機関窓口へ提示
※有効期限経過後、要返却



幹旋家庭用常備薬のご案内

「幹旋家庭用常備薬」の申込みが始まります。

ご家庭でのちょっとした怪我や軽い症状の早期対応にご利用ください。

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： 2023年10月2日(月)～2024年1月31日(水)
申込方法： 専用ホームページよりWEB申込
(支払いはクレジット決済のみ)



<https://www.atem-selfmedication.jp/>

初めて利用する場合は「メールアドレス」「得意先コード」「得意先パスワード」が必要です。

10/2の全社メール・店頭ポータルサイト
お知らせ配信、掲示板をご覧ください。

今年から委託先が㈱アーテムになりました。

アーテム公式キャラクター イブッキー



* 入力必須項目

・ メールアドレス

メールアドレス * sample@gmail.com ※「@」以降は任意で入力してください。メールアドレスが間違っていると、登録メールが届きません。メールアドレスは、携帯電話・固定電話・FAX・メール（au, docomo, softbankなど）は、迷惑メール防止機能により「迷惑フォルダ」「削除フォルダ」「スパムフォルダ」等に自動的に振り分けられてしまう場合がございます。

・ 所属

お得意先コード * 先コードを入力して下さい。（半角で入力して下さい）
お得意先パスワード * 後のパスワードを入力して下さい。（半角で入力して下さい）

旬の食材で体をととのえる!

秋が旬の食材

ナス



【参考文献】最新決定版 食料事典（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）

旬

初夏～初秋（秋ナスは、暑さが落ち着き、日中と朝晩の気温差により旨味成分が増します。）

栄養

ポリフェノール（ナスニン）に強い抗酸化作用があり、美肌や抗ガン作用があるとされています。豊富なカリウムには高血圧予防、食物繊維には整腸作用が期待できます。

料理法

焼き物、炒め物、煮物、汁物、揚げ物、漬物

選び方

表面に張り・ツヤのあるもの。へたの部分のトゲが立ってさわりと痛いもの。

保存方法

袋に入れて冷暗所に保存し、なるべく早く使うこと。暖かい時期に取れる野菜のため、冷蔵庫に入れておくと硬くしまつて傷みもはやくなります。

産地

高知県、熊本県、群馬県

バランス献立

夏の疲れ回復には、
バランスのよい食事を
三食しっかりと!



【1食分】
エネルギー 592 Kcal
塩分 3.2 g

- ・ごはん
- ・なすと鶏肉の揚げ浸し
- ・チンゲン菜とカニカマの和え物
- ・きのこ汁

作り置きにぴったり!

【なすと鶏肉の揚げびたし】

調理時間
約15分

【1人分】
エネルギー 266kcal
塩分 1.9g

材料 (2人分)

なす……………2本
鶏もも肉……………150g
さつまいも……………小1本
ねぎ……………少々 (小口切り)
米油 (サラダ油でもOK) ……大さじ3

A { だし汁……………200cc
しょう油……………大さじ1
みりん……………大さじ1

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、なすは食べやすい大きさに切り、さつまいもは輪切りにする。
- ② A を合わせて火にかけ、沸騰すると火からおろす。
- ③ フライパンに米油を熱し、なす、さつまいも、鶏肉の順に揚げ焼きにして②のだしに漬込む。



おつまみやパスタメニューによく合う!

【なすの生ハムチーズボート】

【1人分】
エネルギー 182kcal
塩分 0.7g

調理時間
約10分
(焼く時間を除く)

材料 (2人分)

なす……………2本
ミニトマト……………8コ
レモン汁……………小さじ2
生ハム……………20g
粉チーズ……………20g

A { パセリ……………適宜 (手で葉をちぎる)
こしょう……………少々
ガーリックパウダーお好み

- ① なすは半分にカットし、5ミリほどの厚みを残して中をくり抜き、中身は粗いみじん切りにする。
- ② 生ハムは粗いみじん切りにする。
- ③ 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、①を並べ、A と中身を混ぜてなすに詰める。
- ④ オーブントースター 1300W で 15 分程度、なすが柔らかくなるまで焼く。(チーズが焦げそうな場合はアルミホイルをのせて焼く)

