

# World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

\*内容をよく読んでください\*

## 平成24年度 決算報告

平成24年度 保健事業の状況報告

“歯”について考えよう！  
メンタルヘルスを考えよう



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》

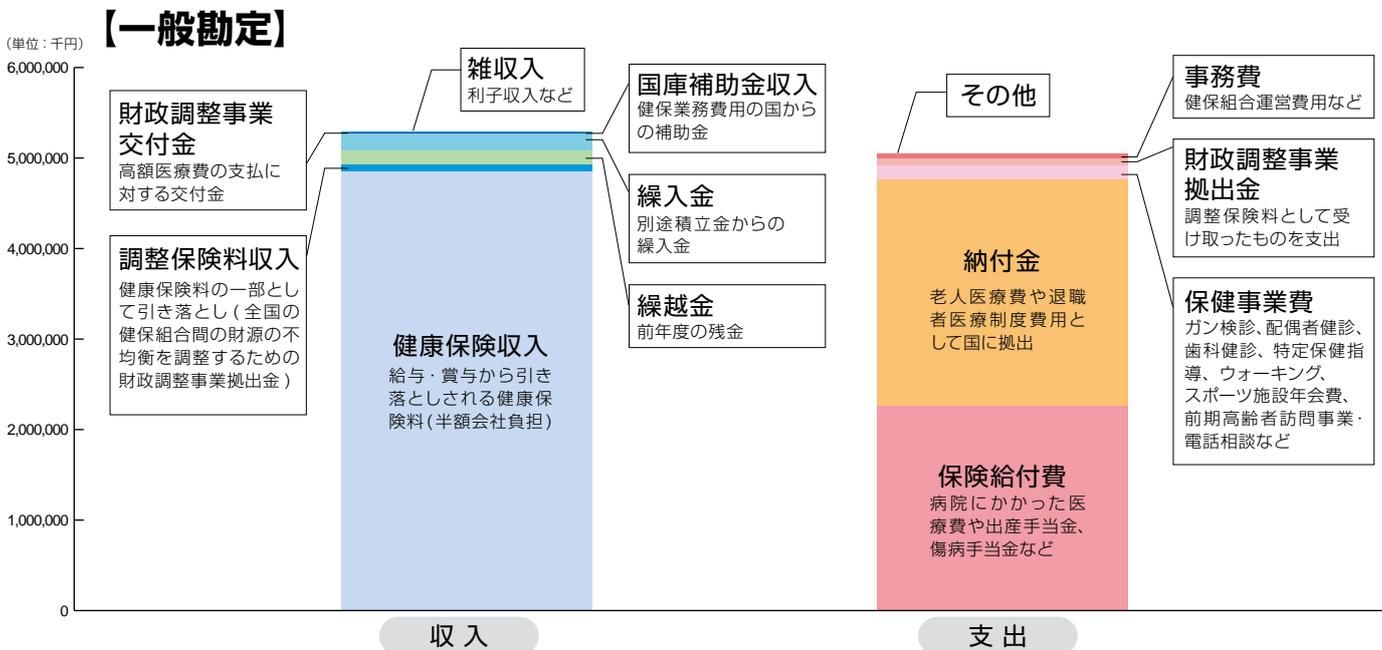
- 1 平成24年度 決算報告
- 2 平成24年度 保健事業の状況報告
- 3 歯磨き習慣アンケート / 平成24年度 歯科健診結果
- 4 歯について考えよう / セルフケアのすすめ
- 5 メンタルヘルスを考えよう<女性のうつ病>
- 6 お知らせ / 健康推進月間・幹旋家庭用常備薬
- 7 ヘルシーレシピ / 編集後記

VOL.  
**50**  
平成25年8月  
発行

ご家庭へお持ち帰り下さい

# 平成24年度 決算報告

平成25年7月8日開催の第77回ワールド健康保険組合組合会において、平成24年度の収入支出決算及び決算残金処分が承認可決されました。  
繰入金や繰越金等を除く、一般勘定経常収支は約1億1,800万円の赤字決算となりました。



(単位：千円)

収入		支出	
科目	決算額	科目	決算額
健康保険収入	4,855,463	事務費	57,316
調整保険料収入	67,400	保険給付費	2,259,975
繰越金	160,533	納付金	2,499,280
繰入金	190,000	保健事業費	164,136
国庫補助金収入	1,548	財政調整事業拠出金	67,331
財政調整事業交付金	14,049	その他	4,545
雑収入	9,736		
計	5,298,729	計	5,052,583

**◆決算報告** (単位：千円)

収入決算額	5,298,729
支出決算額	5,052,583
差引残額	246,146

<決算残金処分内訳> (単位：千円)

準備金	41,112
別途積立金	108,324
翌年度繰越金	96,647
財政調整事業繰越金	63

健康保険組合財政健全化の各種取り組みにより、納付金が9,800万円増加したものの、支出額は前年より300万円減になりました。平成25年度から、健保と事業所の一層の連携強化を行い、保健事業を強力且つ、効果的に推進していきます。また、健口(けんこう)ワールド宣言ですべての健康の入口である歯の健康づくりに取組みます。

<p><b>納付金</b></p> <p>前年度比</p> <p><b>104%</b></p> <p>9,800万円増!!</p>	<p><b>保険給付費</b></p> <p>前年度比</p> <p><b>99%</b></p> <p>2,000万円減!!</p>	<p><b>保健事業費</b></p> <p>前年度比</p> <p><b>77%</b></p> <p>4,900万円減!!</p>
--	---	---

## 【介護勘定】

(単位：千円)

収入		支出	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険収入	247,339	介護納付金	238,619
繰越金	0	介護保険料還付金	13
繰入金	0		
計	247,339	合計	238,632

## ◆決算報告

(単位：千円)

収入決算額	247,339
支出決算額	238,632
差引残額	8,707

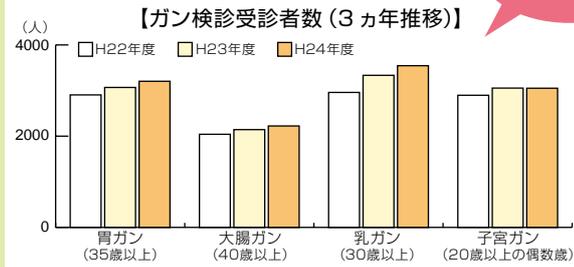
<決算残金処分内訳> (単位：千円)

準備金	2,765
翌年度繰越金	5,942

# 平成24年度の保健事業の状況報告

## ガン検診事業 ～受診勧奨と事後措置勧奨～

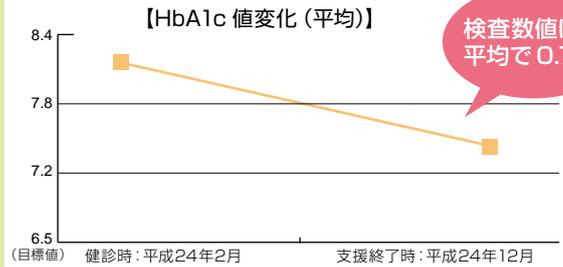
受診者は  
年々増加中!



早期発見・治療に有効な「ガン検診」。  
各社健診担当者と連携し、対象の皆さまへ受診のご案内をしております。対象年齢の方は検診をご活用下さい。現在、治療中の方は主治医の指示を守ってください。

## 疾病管理事業～治療状況の聞き取りと健康づくりアドバイス～

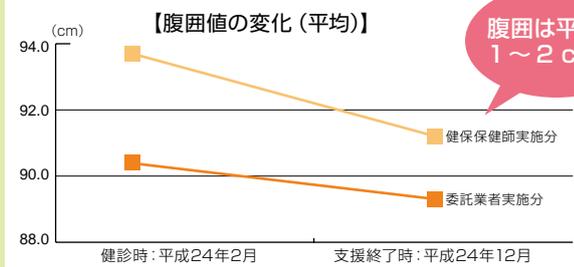
検査数値は  
平均で0.73 ↓



「糖尿病」関連で治療をされている方を対象に、受診・服薬状況や定期的な検査数値をお聞きし、疾病リスクの説明、生活改善のアドバイスを通して、自己管理のサポートを行いました。

## 特定保健指導 ～保健指導と生活改善のサポート～

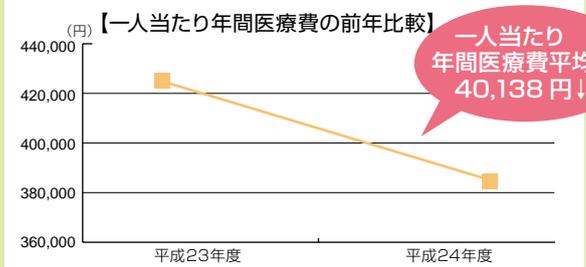
腹囲は平均で  
1~2 cm ↓



「メタボリックシンドローム」改善を目的に、生活改善の目標を立て、その達成を支援する事業。  
対象の方は、6ヶ月間それぞれの生活改善に取組まれ、腹囲値の他、体重減や血液検査値の改善につながっています。

## 前期高齢者事業 ～訪問・電話支援等～

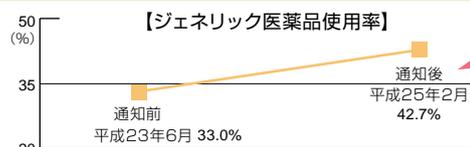
一人当たり  
年間医療費平均は  
40,138 円 ↓



健康維持を目的に、特定健診のご案内や訪問・電話で治療状況をお聞きし、療養のサポートをする事業。「薬の飲み忘れ防止」「定期受診の促し」「食事・運動の紹介」等お一人お一人にあわせたアドバイスをしています。

## ジェネリック切替通知

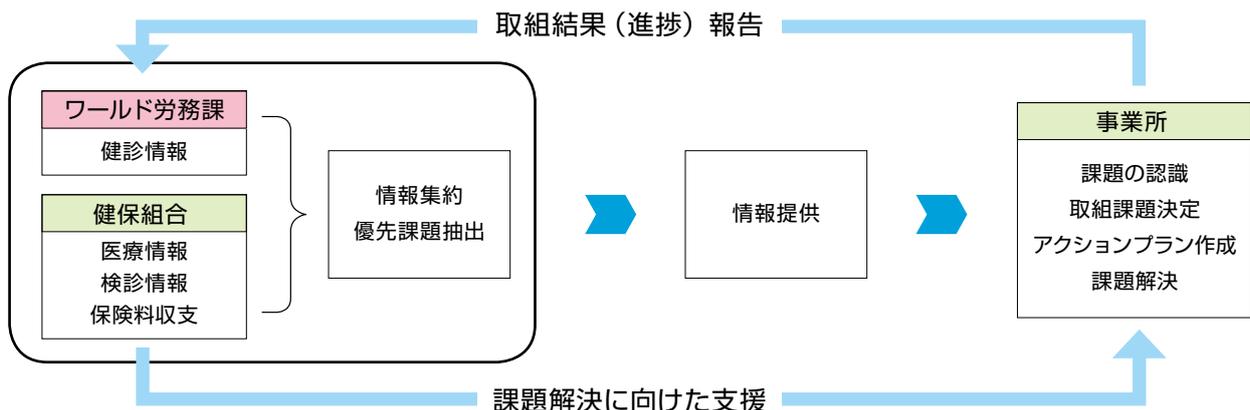
平成23年からスタートした「ジェネリック切替通知」。社員・家族の皆様の積極的なご協力により、通知後、使用率が上がっています。



使用率は  
9.7% ↑

# 更なる財政健全化に向けた取り組み

社員と家族の皆さんの健康は経営に大きく寄与します。健保組合と事業所はいっそう連携を強化し、ワールドグループ全体で健康課題に取り組みます。健保組合とワールド労務課から事業所ごとに健康課題や情報提供を行い、各事業所では課題を認識いただき、課題解決のアクションプランを作成し、健康づくりに取り組んでいただきます。



# “歯”について考えよう!

平成25年6月実施の「歯磨き習慣アンケート」、「平成24年度歯科健診結果」から、歯の健康づくりを行うのに何をすべきなのかを考えてみました。



## ●歯磨き習慣アンケート結果

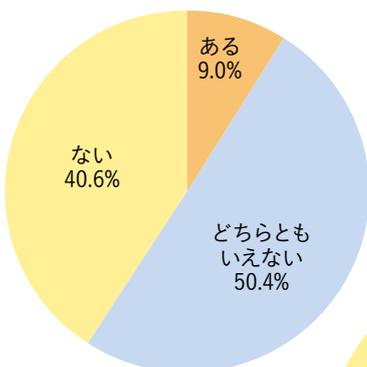
むし歯予防デーの6月4日に店頭ポータル、全社メールで「歯磨き習慣」についてのアンケートを実施し、1,437名の方からご回答をいただきました。ご回答いただいた皆さまにお礼申し上げます。ご回答者内訳 <男性：314名(21.9%)・女性1,123名(78.1%)>

### 回答者割合

●店頭ポータルアンケート 男性：132名 女性：888名	●全社メールアンケート 男性：182名 女性：235名
------------------------------------	-----------------------------------

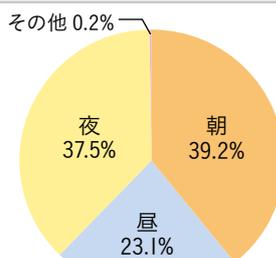
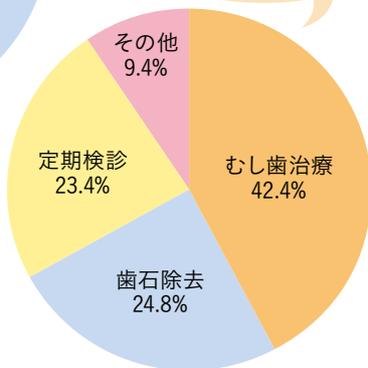
### 朝・昼・夜(就寝前)、いつ歯を磨きますか?

朝 1,372名、夜(就寝前) 1,313名と重複回答で、朝・晩に磨く方が最も多く、その他の中では、「不快感のある時」「毎食後や朝はうがいのみ」という方もいらっしゃいました。磨く時間は、3分間が最も多く、次に5分間です。その他には、10分間またはそれ以上という方もいらっしゃいました。

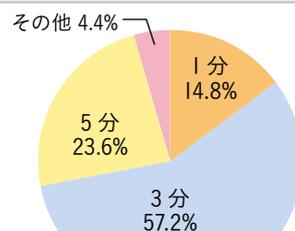


歯と歯茎の健康に自信がありますか?

### 歯医者に行った理由は?



いつ歯を磨きますか?



歯磨き時間は?

歯と歯茎に自信のある方は9.0%(130名)。「どちらともいえない」と「自信はない」を合わせると1,307名です。自分に合ったセルフケアができていないか、不安を持っているのではないのでしょうか。最近1年間で歯医者に行かれたのは、759名。やはりむし歯治療が最も多く438名。反面定期検診に行かれていた方が242名と、自ら積極的に歯のケアに注意されていることが分かりました。

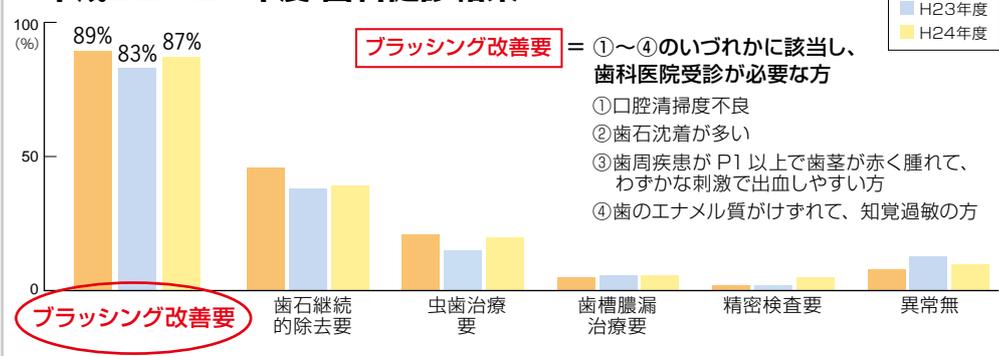
◆朝 1,372名・夜(就寝前) 1,313名と重複回答で、朝・晩に磨く方が最も多い

◆歯磨き時間は、3分～5分間が多い

◆歯と歯茎に自信のある方は9.0%(130名)と少ない

◆歯科健診を受診しない方の理由… ●かかりつけ医で検診 ●治療中 ●最近治療終了 など

## 平成22～24年度 歯科健診結果 (ワールドグループ全体)



「ブラッシング改善要」 = ①～④のいずれかに該当し、歯科医院受診が必要の方

- ①口腔清掃度不良
- ②歯石沈着が多い
- ③歯周疾患がP1以上で歯茎が赤く腫れて、わずかな刺激で出血しやすい方
- ④歯のエナメル質がけすれて、知覚過敏の方

「ブラッシング改善要」が圧倒的に多く、ここ3カ年全て歯科健診受診者の80%以上を占めています。これは、歯科医院での早めのケアが必要の方が多いことを示しています。



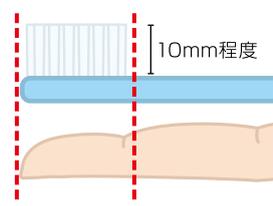
- セルフケアが大切! 就寝前には必ず歯磨き/歯磨き時間3分以上/定期的に歯科検診受診
- 健保組合の歯科健診を活用! 自分に合った正しいブラッシング方法を教わりましょう。より効果的なセルフケアが身につきます。

# 歯の健康づくり

～セルフケアのすすめ～

歯を丈夫に保つためには、正しい歯の磨き方を身につけることが必要です。歯科健診結果、アンケート結果からもその大切さをご理解いただいていることと思います。正しいブラッシングで歯の健康づくりをしましょう！

## 1. 歯ブラシの選び方

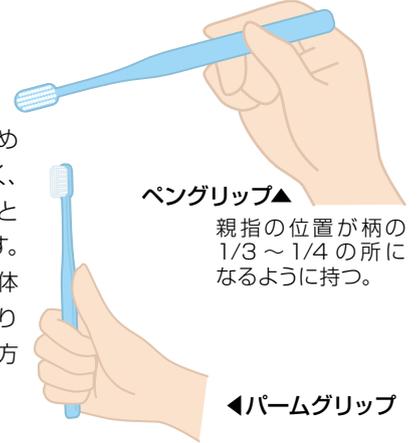


歯ブラシを選ぶポイントは、大きさ、固さ、毛質です。植毛部分の長さは中指の第一関節を目安にしてください。固さは普通で、毛質はナイロンがお勧めです。ナイロンは乾きが早いので、細菌の繁殖を防ぐので衛生的です。固すぎる歯ブラシは、歯茎を痛めるのでご注意ください！

ンがお勧めです。ナイロンは乾きが早いので、細菌の繁殖を防ぐので衛生的です。固すぎる歯ブラシは、歯茎を痛めるのでご注意ください！

## 2. 歯ブラシの持ち方

歯ブラシは鉛筆を持つようなペングリップがお勧めです。余計な力が入り難く、毛先が動き、歯にキチンと当てて磨くことができます。他に歯ブラシを手の平全体で握るパームグリップもあります。自分が持ちやすい方法を選んでください。



ペングリップ▲

親指の位置が柄の1/3～1/4の所になるように持つ。

◀パームグリップ

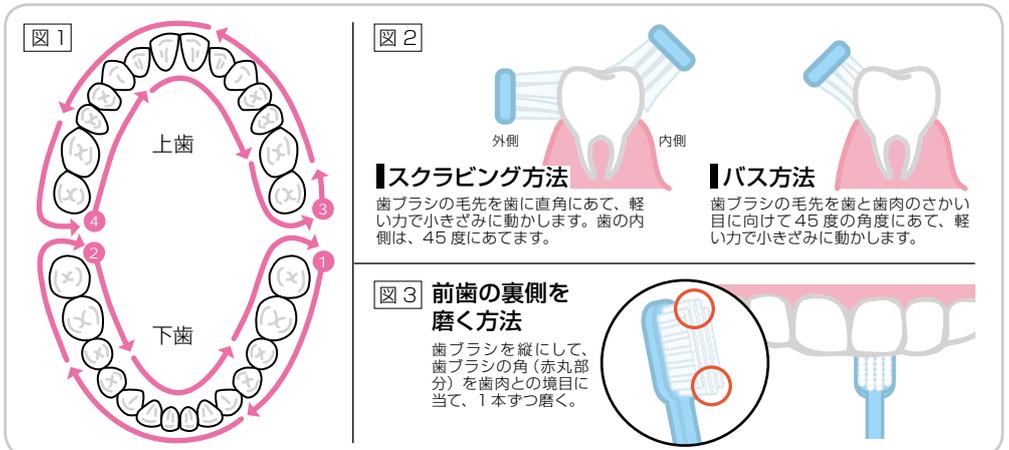
## 3. 歯磨き剤

歯磨き剤をたくさんつけて磨くと、口がさっぱりするため、よく磨けたような気持ちになります。歯の汚れは、歯磨き剤ではなく、歯ブラシの毛先が歯にあたって動くことにより取り除けます。左図のように少量で十分です。たくさんつけすぎないようにしましょう。歯磨き剤には口臭予防、ホワイトニング、むし歯予防に効果があるフッ素配合のもの、歯周病に効果のあるものなど様々なものが販売されています。ご自身の現在の歯の状態に合うものをお選びください。

## 4. 歯の磨き方

図1の①～④の順番で磨くと磨き残しが少なくなります。歯ブラシが歯茎に触れても痛くないくらいの力で磨きましょう。磨く力が強いと歯茎を痛めてしまいます。

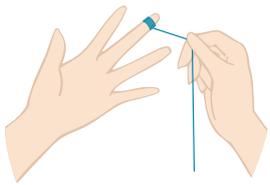
スクラビング方法、バス方法については図2をご参照ください。前歯の裏側は図3のように歯ブラシの角を使いましょう。



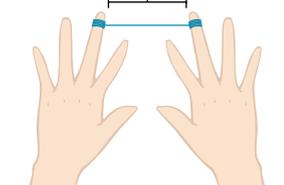
## 5. 補助具（デンタルフロス）の使い方

ブラッシングだけでは、歯垢（プラーク）が十分除去できません。デンタルフロスを使ってみましょう！

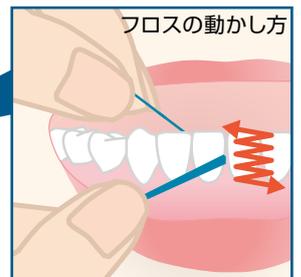
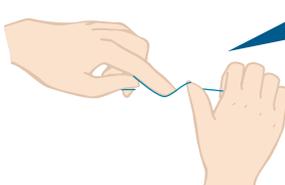
●片方の指に巻き付ける



●間の長さは10～15cm



●下の前歯への使い方



上下左右こまめに動かす。



ブラッシング改善は、歯ブラシの選び方と磨き方がポイント！  
補助具を使えば、さらに効果はアップ！  
セルフケアで歯の健康はバッチリ！

メンタルヘルスを考えよう!

# 女性の『うつ病』

女性は男性の約2倍、うつ病にかかりやすいといわれます。妊娠・出産、閉経など女性ホルモンの変動に加え、家事・育児・介護など、社会的、環境的に女性特有の危険因子が多いからだと考えられています。

リスクを知っておき、予防や早期発見に努めましょう。

## うつ病とは

うつ病は、さまざまな原因によりセロトニンが減少することで脳の機能に不調が生じ、心身のエネルギーが低下して精神的・多様な身体的症状が起きる病気です。

「気のもちよう」で直るものではなく、早めに気づいて専門医の診断と適切な治療を受けることが重要です。普段からストレスや疲れを溜めすぎないよう、十分な休養をとったり、規則正しい生活をするなどセルフケアも大切です。



## 心のメンテナンスをしていますか?

仕事も家事も完璧にこなそうとしたり、全員に好かれようと過剰に周囲に合わせたり、毎日ムリをしていませんか? がんばりすぎてストレスがたまり、心身のエネルギーが乏しくなってきたら、できない自分を責めるのではなく、よくがんばった自分をほめてあげましょう。1人で抱え込まず、上手に周囲に頼ることも大切です。辛い気持ちを理解し共感してくれる人がいると、うつ状態を脱する助けになります。家族や親しい友人などに話を聞いてもらいましょう。

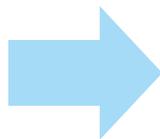


## セルフケアを忘れずに

ストレスは翌日に延ばすことなくその日のうちに片づけましょう。毎日の生活の「**運動・仕事・睡眠・休養・食事**」の5要素をバランスよく保つことが大切です。眠れないからとお酒に頼るのではなく、運動でエネルギーを使い、食事をおいしく摂る…というあたりまえの生活習慣を大切にしましょう!



それでも気になる方は、**右の「うつ病セルフチェック」でチェックしてみましょう**



## うつ病セルフチェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまでに楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上記のうち2項目以上が、2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのために辛い気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性があるので、早目に専門医を受診しましょう。

出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

ワールド健康保険組合に加入されている方は、『**こころとからだの健康相談**』、『**健康・こころのオンライン**』を、ご家族皆さままでご利用いただけます。

電話健康相談は経験豊富な看護師や臨床心理士がお受けしています。  
● 24時間受付・年中無休 ● 電話料・相談料も無料 ● プライバシー厳守

『こころとからだの健康相談』

電話番号・IDは健康保険組合へお問い合わせください。tel 078-302-8185

『健康・こころのオンライン』 <https://www.healthy-hotline.com/>

『健康・こころのオンライン』をご覧になるにはIDが必要です。



## 参加して楽しい、知って得するお知らせ

健保実施の保健事業、お得情報を活用して、健康づくりに役立てましょう！

10月はワールドグループ全体で健康を推進する月間です。春に引き続き、2種類のコースをご用意しました。誘い合っておおいに参加しましょう！

# 健康推進月間

対象者：ワールド健保被保険者 < 健保ホームページからWEBで申込！ >

申込期間：2013年 9月2日(月)～9月24日(火)  
実施期間：2013年10月1日(火)～10月31日(木)



## 四国八十八ヶ所巡礼の旅 PART II 高知・土佐の十一寺院を 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。春は徳島を歩きました。秋は高知に入り「四国八十八ヶ所巡礼の旅」を続けます。シミュレーションウォーキング PART II 徳島二十三番札所から高知三十六番札所の209km 完歩を目指します。一日1万歩31日間で完歩、あなたも四国八十八ヶ所巡礼の完歩を目指しましょう！



## “歯の健康づくり” 第2回 健口(けんこう)チャレンジ ～正しく“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！

### 歯の健康づくり

- 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

31日間でできた日を記録表にチェックを入れるだけ。新たなチャレンジャー、春から継続の方、是非ご参加ください。

## 《斡旋》家庭用常備薬について

特別斡旋価格で、購入することができます。



お問い合わせ先はこちらに記載されています。

- 申込方法** 今回の健保だよりに掲載されている【申込書】または、【インターネット】からお申し込みいただけます。
- お届け** 希望お届け先（日本国内に限ります）にお送りします。自宅送付もできるので、大変便利。
- 送料** 申込金額：3,000円以上の場合、送料無料！  
申込金額：3,000円未満の場合、送料一律420円。
- 購入金額振込** 郵便局またはコンビニエンスストアからお振込ください。振込手数料は無料！

【ご注意】この斡旋は、ワールド健康保険組合被保険者及び家族の方がご使用の場合に限ります。被保険者以外の方の申し込みはできません。

歯の健康づくりに  
欠かせない  
健口ワールドセットは  
おすすめです！



## Pink Ribbon Festival

ピンクリボンイベントを通じて、乳ガンの知識を深め、検診の大切さを知りましょう！

### ●ピンクリボンスマイルウォーク

東京/10月5日(土) 名古屋/10月12日(土)  
神戸/10月20日(日) 仙台/10月26日(土)

ピンクリボンは乳ガンの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。

### ●ピンクリボンシンポジウムも開催されます。

詳細は下記URLでご確認ください。

<http://www.pinkribbonfestival.jp/>

秋のウォーキングフェスタを兼ねて、ピンクリボンスマイルウォークに参加しよう！

あなたも  
ピンクリボン運動  
に是非ご参加  
ください。

## RISONARE

YATSUGATEKUE

### リゾナーレ八ヶ岳

秋は、梨&ぶどう狩。

冬は、近くのスキー場で  
お子様のゲレンデデビュー。

家族で楽しめるプラン一杯。

秋・冬をリゾナーレ八ヶ岳で  
思う存分楽しみ、  
リフレッシュしましょう！

### 予約 & 申込

①直接、リゾナーレ八ヶ岳に電話にてご予約して下さい。  
予約先電話番号：0551-36-5151

②後日、ご利用者に健保より「予約確認書」と「申込用紙」が届きます。

③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>

④ご利用チケットは、「申込用紙」と「入金」確認後、直接お渡し、または健保よりのメール便等で届きます。

# よく噛んで食べましょう!!

## ～噛む効果～

噛むことは体によい効果があります。よく噛むと唾液がたくさん出て口の中をきれいにします。この唾液の働きが、むし歯になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌感染を防いだりして、むし歯や歯周病を防ぎます。しっかり噛める健康な歯を保つためによく噛んで食べる習慣を身につけましょう!

また、一口30回を意識して、噛むようにしましょう。噛むことでヒスタミンが分泌され、満腹中枢を刺激します。ダイエットにも効果有り。

歯ごたえのある食材を選ぶことで噛む回数を増やすことができます!

キャロットの

ヘルシーレシピ  
Carrot's Healthy Recipe



ポイントは  
噛む回数!

※ホームページの  
レシピ集もぜひご覧ください。

歯ごたえのあるフランスパン・エビ・ささみは噛みごたえのあるメニューです。

## フランスパンのサンドイッチ

材料 [2人分]

フランスパン	120g	サニーレタス	4枚
		きゅうり	1/4本
		プチトマト	4個
		マスタード	適宜
A	エビ	4尾	
	塩・こしょう	少々	
	★マヨネーズ	大さじ1/2	
	★ケチャップ	大さじ1/2	
B	ささみ	2本	
	醤油・酒・みりん	各大さじ1	
	サラダ油	小さじ1/2	
	スライスチーズ	1枚	

栄養価 [1人分]

エネルギー	358kcal
たんぱく質	23.8g
脂質	8.6g
炭水化物	46.4g
食物繊維	2.8g

### 作り方

- ① フランスパンは幅5～6cmに切り、具を挟むためパンに切り込みを入れます。
- ② サニーレタスは洗ってパンにはさむサイズにちぎり、きゅうりは厚めの斜め切りにします。
- ③ (A) エビは茹でて塩・こしょうします。フランスパンに粒マスタードを塗り、サニーレタス・エビを挟んで★をかけ、きゅうりを挟みます。
- ④ (B) ささみは筋をとりのぞき半分に切ります。フライパンにサラダ油を熱してささみを焼きます。焼き色がついたら、醤油・酒・みりんを加え蓋をして蒸し焼きにし、中まで火が通ったら蓋をとり汁気をとばします。フランスパンに粒マスタードを塗り、きゅうり・サニーレタス・スライスチーズ・照り焼きにしたささみを順に挟みます。
- ⑤ (A) (B) を器に盛り付け、プチトマトを添えて出来上がりです。



材料 [2人分]

タコ	70g
こんにゃく	1/2枚
きゅうり	1/2本
にんにく	少々
ごま油	大さじ1/2
めんつゆ	大さじ1
七味	適量
白ごま	適量

栄養価 [1人分]

エネルギー	77kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	3.5g
炭水化物	4.5g
食物繊維	1.8g

噛みごたえのあるタコと食感の違う素材を組み合わせました!

## タコのガーリックソテー

### 作り方

- ①こんにゃくは袋から出して、細かく切り込みを入れ手で一口大にちぎります。にんにくはみじん切りに、タコときゅうりは大きめの乱切りにします。
- ②こんにゃくを茹でてアク抜きし、ザルにあげ水分をふきとります。
- ③フライパンを熱して、こんにゃくを乾煎りします。チリチリと音がしたら、ごま油、にんにく、タコを加えます。タコに火が通ったらきゅうりを加え、サッと炒めてめんつゆをまわし入れます。
- ④そのまま汁気を飛ばし、火を止めます。白ごまと好みで七味をふりかけると出来上がりです。

### 編集後記

営業職の頃、展示会時や出張などの食事時間は短時間で済ませることが多かったことが思い出されます。今は内勤ですが、早食いの習慣はなかなか改善されません。そこで今号の「ヘルシーレシピ」にあるよく噛んで食べることを最近意識するようになっています。また、職場の人と食事中寡黙にならず、できるだけ雑談をするよう心掛けています。これで少しは早食いを制御できているかもしれません。(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 外線 078-302-8185  
Kobe 内線 711-4635  
FAX 078-302-9472



▲ワールド健保ホームページ