World Health
INSURANCE SOCIETY 健保だより

＊必ず内容をよく読んでください＊

平成25年度 決算報告

医療費から見える ワールドグループの課題とその対策

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。

VOL. 53
平成26年8月
発行

《もくじ》

1　理事長就任のご挨拶
2　平成25年度決算報告
3-4　医療費から見えるワールドグループの課題とその対策
5　女性ホルモンとカラダの変化
6　健保からのお知らせ・知って得するお知らせ
7　ヘルシーレシピ/編集後記

ご家庭へお持ち帰り下さい

理事長就任のご挨拶

本年４月より、ワールド健康保険組合の理事長に就任いたしました寺川尚人です。

平素は、当組合の事業運営に関しまして、皆様方のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、皆様ご承知のように健康保険組合の財政は、平成20年４月の高齢者医療保険制度開始以降、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金の過重な負担により悪化の一途を辿っています。当組合におきましも別途積立金の取り崩しと、保険料率の大幅な引き上げにより対応しておりますが、まさに健保存続の危機的状況が続いています。

このような中、当組合では支出抑制のため、特定健診・特定保健指導、ガン検診、高齢者事業の実施や、“健口ワールド宣言”による歯の健康づくり等の保健事業を積極的に推進しており、少しずつ成果が出てまいりました。また平成25年度からは当組合と事業所との連携をいっそう強化し、事業所ごとに課題を認識のうえ健康づくりのアクションプランを作成することで、保健事業をより効率的に推進すべくＰＤＣＡサイクルの構築に取組んでいるところです。

平成27年度には、国が推進する予防・健康管理の新しい取組みのひとつとして、レセプト・健診情報等を活用したデータ分析に基づき、加入者の健康保持増進のための効果的な保健事業（データヘルス）を展開することが健康保険組合に求められております。当組合では、この保健事業にいち早く取り組み、「データヘルス計画」の先行策定と先進的保健事業に対し厚生労働省よりモデル健保に採択されました。当組合はこのモデル健保の名に恥じぬよう、より積極的に社員とご家族の皆様の健康の保持、増進のための保健事業に取り組んでまいります。

皆様の健康はワールドグループの財産であり、皆様の健康がワールドクループを支えているといっても過言ではありません。日々の業務に専念されている中、ご自身の健康にも関心をお持ちいただき、体調管理に努めていただくことを期待します。

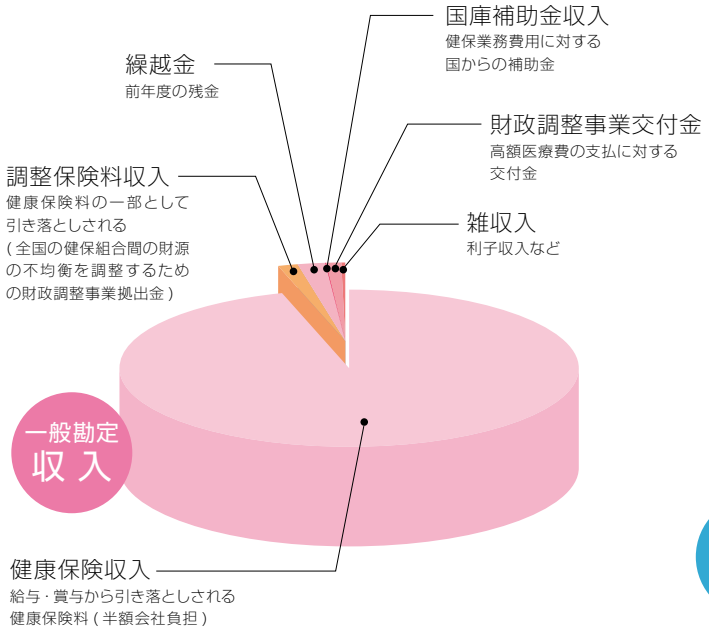
今後とも皆様のご支援ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

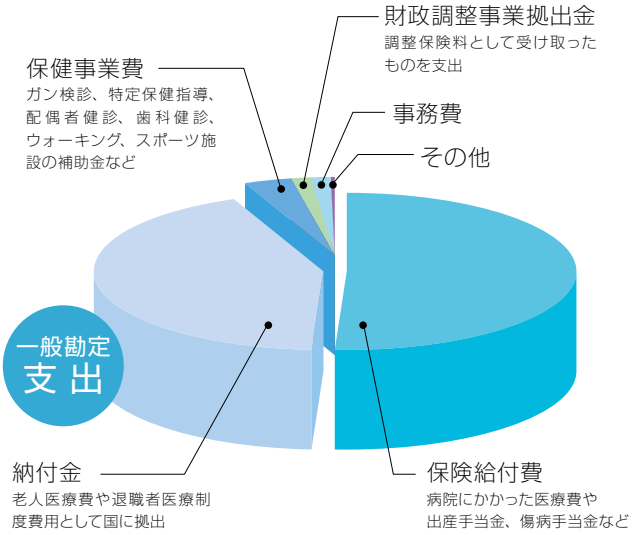
平成26年８月
ワールド健康保険組合
理事長　寺川 尚人

平成25年度決算報告

平成２６年７月７日開催の第７９回ワールド健康保険組合組合会において、平成２５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４億1，７５０万円の黒字となりました。ただし、標準報酬が減る一方で、法定給付は増加傾向であり、予断を許さない状況が続いています。

一般勘定





（単位：千円）

収　入	
項　目	決算額
健康保険収入	4,767,674
調整保険料収入	66,177
繰越金	96,647
繰入金	0
国庫補助金収入	1,586
財政調整事業交付金	56,472
雑収入	9,352
合計	4,997,908

支　出	
項　目	決算額
事務費	56,895
保険給付費	2,259,720
納付金	1,883,859
保健事業費	154,716
還付金	173
財政調整事業拠出金	66,117
その他	4,600
合計	4,426,080

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６億1,500万円減少、保健事業費も942万円減少、保険給付費は25万円の微減、結果として支出額は前年より６億2,700万円減となりました。
平成25年度から事業所との連携を強化し、事業所ごとに健康づくりへのアクションプランの作成を行ない、より効率的な保健事業を推進しているところです。
皆さんも保健事業に積極的に参加し、健康づくりに励みましょう。

◆決算報告

（単位：千円）

収入決算額	4,997,908
支出決算額	4,426,080
差引残額	571,828

＜決算残金処分内訳＞（単位：千円）

準備金	0
別途積立金	271,770
翌年度繰越金	300,000
財政調整事業繰越金	58

納付金 は 前年度比 **75%** 6億1,500万円減！

保健事業費 は 前年度比 **94%** 942万円減！

保険給付費 は 前年度比 **99%** 25万円減！

介護勘定

（単位：千円）

収　入	
項目	決算額
介護保険収入	258,832
繰越金	5,942
繰入金	0
計	264,774

支　出	
項目	決算額
介護納付金	250,150
介護保険料還付金	18
計	250,168

◆決算報告

（単位：千円）

収入決算額	264,774
支出決算額	250,168
差引残額	14,606

＜決算残金処分内訳＞（単位：千円）

準備金	2,520
翌年度繰越金	12,086

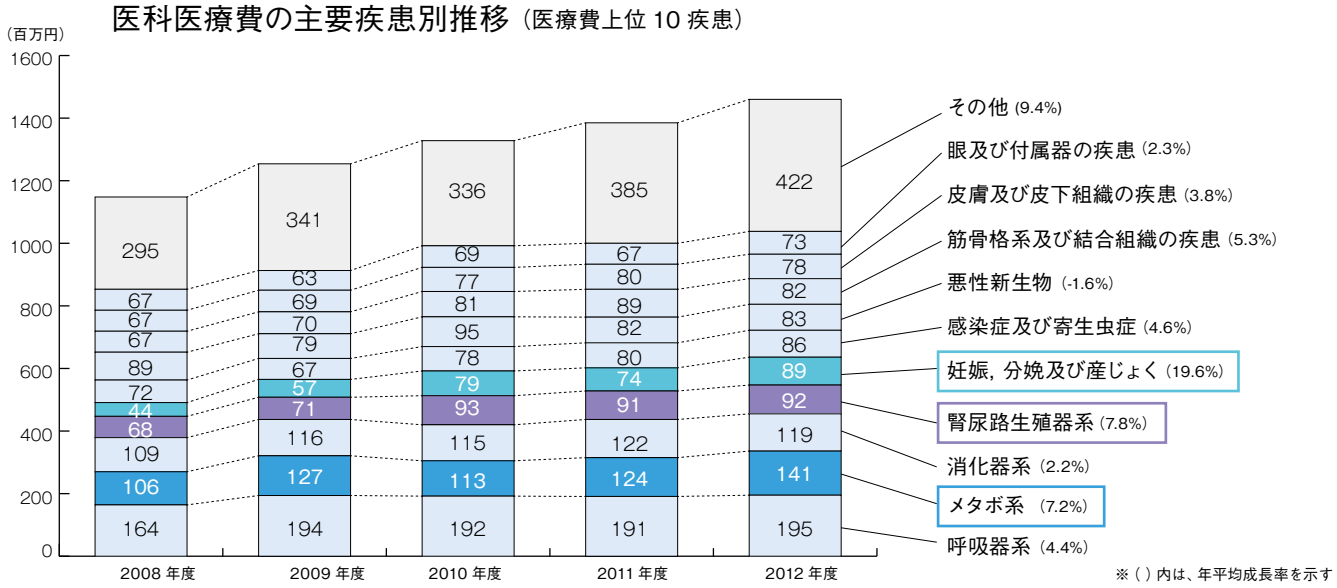
医療費分析

医療費から見える ワールドグループの課題とその対策

①ワールドグループ医療費過去５年間の推移

過去５年間の医科医療費の上位 10 疾病の推移は下記のような状況です。
ワールド健康保険組合の加入者数は横ばいにもかかわらず、医療費総額の支出は年々増加しています。
特に妊娠、分娩及び産じょくにかかる医療費の増加が顕著です（年平均 19.6%増）。

医科医療費の主要疾患別推移（医療費上位 10 疾患）



※（ ）内は、年平均成長率を示す

③これまでの保健事業施策（健保組合と事業主）

分類			優先度	これまでの取り組み	成果
医科医療費	婦人科系疾患		1	妊娠の啓発活動（マタニティセルフケアBOOK配布） 保健師による個別体調確認の実施（重度貧血者・妊娠中不調者等）	マタニティセルフケアBOOK配布　約500人/年 保健師体調確認：重度貧血者　10人/年 妊娠不調休業者　30人/年
医科医療費	精神神経系疾患		1	電話相談（本人無料）＆ 面接指導（補助有） （保健同人社へ委託＜面接相談：年5回まで補助有り、6回目以降全額自己負担＞）	利用者数⇒　電話相談　延べ159人 メール相談　延べ　12人 面接相談　延べ　10人
医科医療費	前期高齢者		1	保健事業（訪問事業/健康啓発冊子配布） 個別健康支援（レセプト確認/健康度別継続フォロー）	全体の年間医療費減少 （2012年度比の2013年度医療費：88.4%）
医科医療費	メタボ系疾患	重症	2	ハイリスク者の疾病管理 （レセプトによる定期受診・治療状況の確認） 保健指導（面談含む）、面談不能者への文書指導 定期受診者への継続支援（遠隔地）	面談者の結果 ・データ改善、又はコントロール良好（23.5%） ・データの変動なし、又は自己管理実施（61.8%） ・治療不十分、未治療、又は自己管理なし（14.7%）
医科医療費	メタボ系疾患	基礎	3	被保険者・被扶養者に対する特定健診・特定保健指導の実施（健保保健師・委託業者が担当） 禁煙キャンペーンの実行	特定健診・特定保健指導ともに受診率・実施率が参酌標準を達成 メタボ改善率も11.8%と参酌標準を上回った
医科医療費	悪性新生物		3	被保険者検診（ガン検診；胃ガン/大腸ガン/乳ガン/子宮ガン） 配偶者健診（基本健診・ガン検診）	被保険者における受診率（胃68.9%、大腸73.5%、乳69.4%、子宮61.3%） 有所見者における措置率（胃75.1%、大腸61.3%、乳72.2%、子宮78.0%）
調剤費			4	ジェネリック変更通知書の通知（年4回） ホームページに日本調剤のホームページリンクを貼る	全体のジェネリック使用率が改善（通知前20.8%⇒通知後23.6%） 通知者12%において医療費削減効果があった

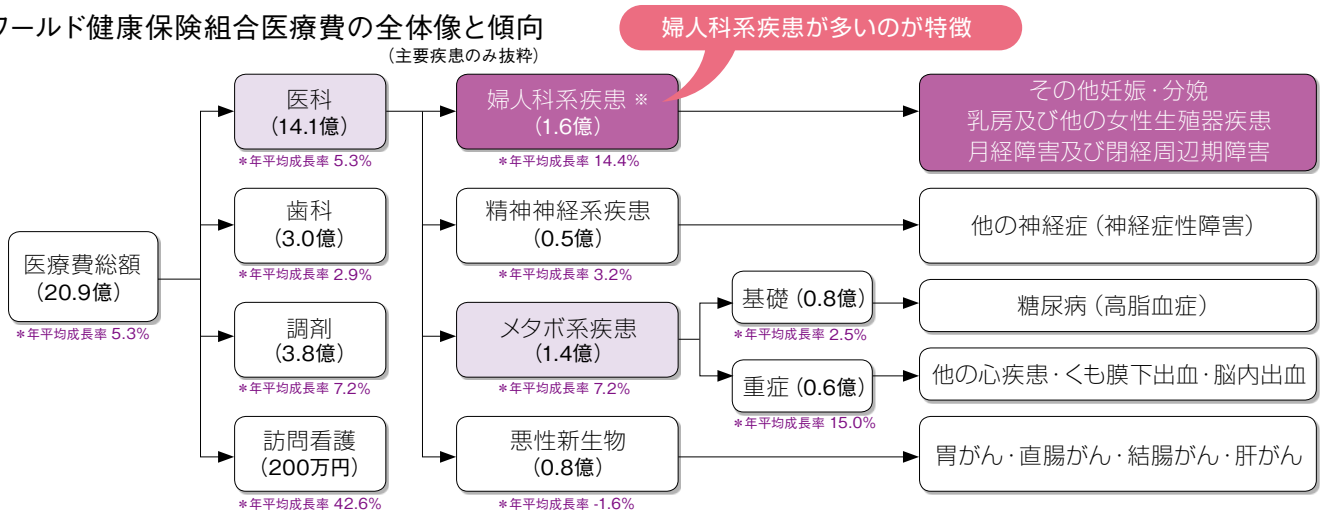
ワールド健康保険組合は事業所と連携して、皆さんの健康の保持増進に取組んでいきますが、
何よりも大切なのは、皆さん一人ひとりの健康維持・増進への意識の高まりです。
増え続ける医療費を抑制するためには、皆さんが少しづつでも日々の健康づくりに取組んでいくことが重要です。

② 2012 年度の医療費の全体像と傾向

2012 年度の医療費総額のうち、大きなウエイトを占めるのが医科医療費と調剤費です。
医科医療費の中でも、メタボ系疾患（1.4 億）に比べて婦人科系疾患の医療費（1.6 億）が高いことが当健保組合の大きな特徴です。
しかも、この婦人科系疾患の医療費は急増し、年平均成長率はメタボの倍（14.4%）となっています。
この婦人科系疾患の医療費が高いことは、女性加入者の割合（約 78%）が多いことと関係しており、
女性加入者の健康を保持増進していく事が当健保組合の重要な課題となってきます。

ワールド健康保険組合医療費の全体像と傾向

（主要疾患のみ抜粋）



※婦人系とは、「妊娠、分娩及び産じょく」に加え、「腎尿路生殖器」の中の「乳房及び他の女性生殖器疾患」「月経障害及び閉経周辺期障害」を加えたものとする。

④今後の保健事業施策（健保組合と事業主）

ワールド健康保険組合では、これらの医療費分析を踏まえ、2015 年度から事業計画として「データヘルス計画」をスタートさせていきます。これは、国が推進する予防・健康管理の新しい取り組みのひとつである加入者の健康保持増進のための効果的な保健事業のことです。特徴として、事業主との協働（コラボヘルス）が挙げられており、会社と健保組合が一体となって加入者の皆さんの健康の保持増進に取組んでいきます。

もっとも大切なことは、加入者の皆さん一人ひとりの健康意識の高まりです。
自分の健康は自分で守る。そのためには、下記の項目を特に意識しながら
自分の健康は自分で守っていきましょう！

1	良い生活習慣を身につける	①運動習慣 ②歯磨き習慣 ③規則正しい食事習慣をつける ④禁煙にチャレンジする
2	ガン検診は必ず受ける	結果を放置せず、 必ず事後措置を受ける。
3	配偶者・ご家族は、年に一度は必ず健診を受ける！	

女性の皆さんは
ぜひ次のページも
お読み下さい。

女性講座

女性ホルモンとカラダの変化

～性成熟期 前半編～

女性ホルモンとは、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）のこと。これらは脳からの指令によって、卵巣から分泌されます。女性の身体は女性ホルモンの分泌量によって、外見的にも内面的にも変化していきます。

思　春　期［8～18歳］

女性ホルモンの分泌が徐々に増え始め、12歳前後に初潮を迎えます。体つきも女性らしく丸みをおびてきます。

【体型変化第1期：16～18歳頃】

初潮を迎えた頃は卵巣の働きが未熟なこともあり不安定だった月経周期ですが、16～18歳ごろには周期も安定し、女性らしいメリハリのはっきりした体つきになります。

性成熟期［18～45歳］

月経周期が安定し、心身のバランスも落ち着く時期。性成熟期前半には妊娠・出産にもっとも適した身体になります。後半は徐々に卵巣機能が衰え、女性ホルモンの分泌も減少、シワやシミ、白髪が気になり始めます。

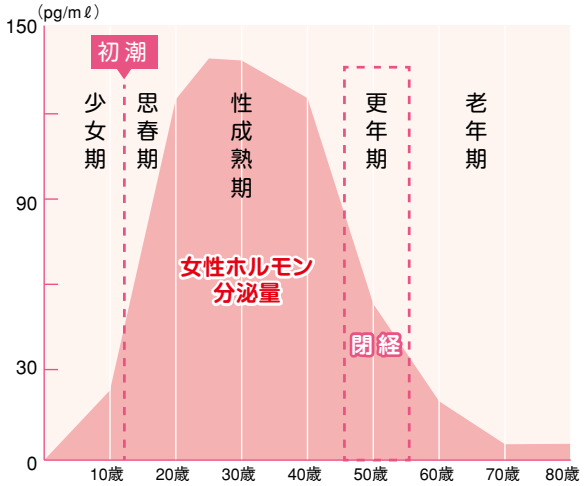
【体型変化第2期：24～26歳頃】

10代から時間をかけて成長した女性らしい体は、24～26歳ごろにようやく完成。しかしこれ以降は徐々に皮下脂肪がつき始めます。

【体型変化第3期：37～39歳頃】

30代にはいると皮下脂肪がどんどんつき始め、37～39歳ごろには急激な体重変化が訪れる場合が。そのため体型は変化し、40代に突入すると上半身のボリュームが目立つようになります。

＊女性の一生における女性ホルモンの変化



＊女性ホルモンの働きを知りましょう！

【働き】 月経・妊娠のコントロール、骨量の維持、自律神経の安定、記憶力の維持等。

【自律神経との関わり】
ストレスや過労、不規則な生活などの自律神経のバランスと連動して影響を受けます。

【自覚症状】 生理痛、頭痛、肩こり、不眠、イライラ、肌のシワ、たるみなどの美容や健康面へ大きな影響を及ぼします。

【女性ホルモンの周期とリズム】
基礎体温を測るとリズムがつかめるようになります。月経時期だけでなく、ダイエットやスキンケアの効果が出やすい時期もわかります。リズムが崩れて自覚症状が強くなっているときは、年齢に関わらず婦人科医にご相談を！

将来の妊娠・出産に備えて

●タバコは直ちにやめる

タバコはママ自身の身体にもよくないだけでなく、赤ちゃんの成長をさまたげ、低体重児の原因になります。また、流産や早産の原因としても影響があるといわれています。

●貧血を予防する

鉄分が不足すると赤ちゃんの発育に大きな影響をおよぼします。レバーやほうれん草、春菊など鉄分の多いものをとるように心がけましょう。また、これらは赤ちゃんの脳や脊椎を作るのに必要な葉酸を含みます。日頃からしっかりとっておきましょう。

●3食 食べて規則正しい生活を

妊婦さんのやせすぎなどによって、未熟児（低出生体重児）の赤ちゃんが増えていることが問題になっています。厚生労働省と農林水産省が提示している「妊娠中の食事バランスガイド」を参考に、妊娠がわかる前から、3食きちんと食べる生活に変えることが大切です。

●規則正しく生活する

勤務時間の関係でなかなか難しいことかもしれませんが、生まれてきた子どもにも規則正しい生活をさせたいと思うなら、まずは、今から自分自身の生活リズムを整えましょう。時間が不規則な仕事でも、早起きして家事を済ませる、というような形の生活に変えていくとよいでしょう。自分自身の体調も整い、心身ともに安定してきます。

●不安は早めに解決

妊娠・出産後、育児休業を取って仕事を続けるのか、一旦やめるのかなど、その後の生活設計も含めて、パートナーとよく話しをしましょう。モヤモヤした気持ちのままで、妊娠中の生活を送っていると、前向きな出産ができません。
また、体調の変化や出産自体への不安も、自分で調べたり、診断時に産婦人科医や助産師さんに聞いて、解消しておきましょう。パートナーや両親、友人など出産後も助けとなってくれる人を見つけましょう。

健康保険組合からの お知らせ

被扶養者実態調査の実施について

提出期限：9月30日（火）　※提出期限厳守

対象者の方には、8月末までに被扶養者実態調査表をお送りします。

ワールド健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、医療費の適正化並びに被扶養者の認定状況の確認を目的として、毎年「被扶養者実態調査」を実施しています。
当健康保険組合に加入している被扶養者（家族）の状況は、「就職した」「収入が増加した」「結婚した」などにより、毎年変化しているため、正しく把握しなくてはなりません。

調査にあたっては証明書類の添付が必要です。
お手元に調査表が届きましたら期限内に提出できるよう、早めに証明書類をご準備ください。

ご注意下さい!!　調査表の提出がない場合、扶養の認定は継続できません。
扶養の実態が既に無く、扶養削除の手続きを忘れていた方は、速やかに各事業所の給与厚生課（総務）にお申し出下さい。

健康保険組合からの 知って得するお知らせ

《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。

申込方法	①今回の健保だよりに挟み込まれている【申込書】を利用。 ②【インターネット】を利用。
お届け	希望お届け先（日本国内に限る）に発送。 自宅送付もでき、大変便利。
送　料	申込金額：3,000円以上の場合は、送料無料！ 申込金額：3,000円未満の場合は、送料一律420円。
購入金額振込	商品到着後、郵便局またはコンビニエンスストアからお振込。 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の加入者が対象です。
被保険者以外の方の申し込みはできません。

健口ワールド宣言

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！

あなたも
ピンクリボン運動
に是非ご参加
ください。

ピンクリボンスマイルウォーク
東京/10月4日(土)　神戸/10月18日(土)　仙台/10月25日(土)　の3地区で開催予定

ピンクリボンシンポジウムも開催されます。
詳細は右記URLでご確認ください。http://www.pinkribbonfestival.jp/

秋の健歩チャレンジの目標達成のために、ピンクリボンスマイルウォークにドンドン参加しよう！

健（けんこう）はバランスの良い食事から！

キャロッティの ヘルシーレシピ Carroty's Healthy Recipe

歯を失う原因となる歯周病は、呼吸器疾患、心疾患、糖尿病など体にさまざまな影響があることがわかっています。最近は生活習慣病との関わりも注目されており、生活習慣病の予防となるバランスの良い食事は歯周病の予防にも効果があります！

歯は全ての健康の入り口です。歯の健康は身体全体の健康につながります。おいしく食べて健康で長生きするために1日3食規則正しくバランスよく食べて健康な歯と歯茎を守りましょう！

※ホームページのレシピ集もぜひご覧ください。

基本

主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜

ごはん・パン
麺類など

肉・魚・卵
大豆製品など

野菜・きのこ類
海藻など

汁物

野菜・海藻で具だくさんにしましょう

毎食組み合わせて食べましょう！

鶏ささみの野菜巻き

材料【2人分】

- 鶏ささみ ……4本
- 青じそ ……4枚
- 人参 ……1/3本
- さやいんげん ……8本
- 塩・コショウ ……少々
- サラダ油 ……小さじ1
- 酒 ……小さじ2
- サニーレタス ……2枚
- プチトマト ……4個
- ノンオイル青じそドレッシング ……大さじ1

作り方

① ささみに包丁を斜めに入れて左右に開きます。

② 人参はささみで巻きやすい長さの細切りに、さやいんげんは筋があれば取り、熱湯で色よく茹でます。

③ ささみに塩・コショウして、青じそ・人参・さやいんげんを置いて巻きます。

④ フライパンに油を熱して、ささみを巻き終わりを下にして置き、3分程度中火で加熱します。

⑤ 転がしながら全体を焼きます。酒を加え蓋をして蒸し焼きにします。中まで火が通ったら出来上がりです。

⑥ 器にサニーレタスを敷き⑤を盛り付けプチトマトを添えて出来上がりです。青じそドレッシングはお好みでかけてください。

栄養価【1人分】

エネルギー	147kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	2.8g
炭水化物	9.1g
食物繊維	2.7mg

小松菜の酢の物

材料【2人分】

- 小松菜 ……2株
- しめじ ……1/2株
- コーン（缶）……30g
- 白ごま ……少々
- ★ 酢 ……大さじ1
- ★ 砂糖 ……大さじ1
- ★ 醤油 ……大さじ1
- ★ ごま油 ……小さじ1

作り方

① 小松菜は根元を落として3cm長さに切り、しめじは石づきを切り落としほぐします。

② 沸騰した湯で①をサッと茹でてザルにあげて冷まします。

③ ボールに★を混ぜ合わせ、①とコーン、白ごまを加えて混ぜ合わせます。

④ 冷蔵庫で冷やします。

⑤ 器に盛り付けて出来上がりです。

栄養価【1人分】

エネルギー	78kcal	脂質	2.5g
たんぱく質	3.4g	炭水化物	12.7g
		食物繊維	3.6mg

▲ワールド健保ホームページ

編集後記

先日、店舗セール支援に行ってきました。セール初日の日曜日ということもあり、終日店頭で呼込みをしていたのですが、たった1日で足は棒のようになり、声はかれてしまい、本当にクタクタになって家路につくことになりました。店頭で働く皆さんは毎日こんな状態が続く訳ですから、まさに激務に違いありません。1枚1枚商品を大切に売っている店頭の皆さんの健康を、もっともっとしっかりと支えていかなければ・・・そんな思いを強くした1日でした。（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 Kobe
外線 078-302-8185
内線 711-4635
FAX 078-302-9472

WorldHealth INSURANCE SOCIETY VOL.53 平成二十六年八月発行