

# 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28年度 決算報告

現金給付費の  
多くを占めているものとは

保健事業 ガン検診



キャロツティの

### ヘルシーレシピ

健保ホームページのキャロツティコーナーから  
レシピ集をご覧になれます。

《もくじ》

- 1 平成28年度 決算報告
- 2 現金給付費の多くを占めているものとは
- 3-4 保健事業 ガン検診 / がんリスクチェック
- 5 年代別 足りない栄養素を摂ってハツラツ元気!
- 6 インフォメーション
- 7 ヘルシーレシピ

2017  
秋号  
VOL.62

ご家庭へお持ち帰り下さい

平成28年度

# 決算報告

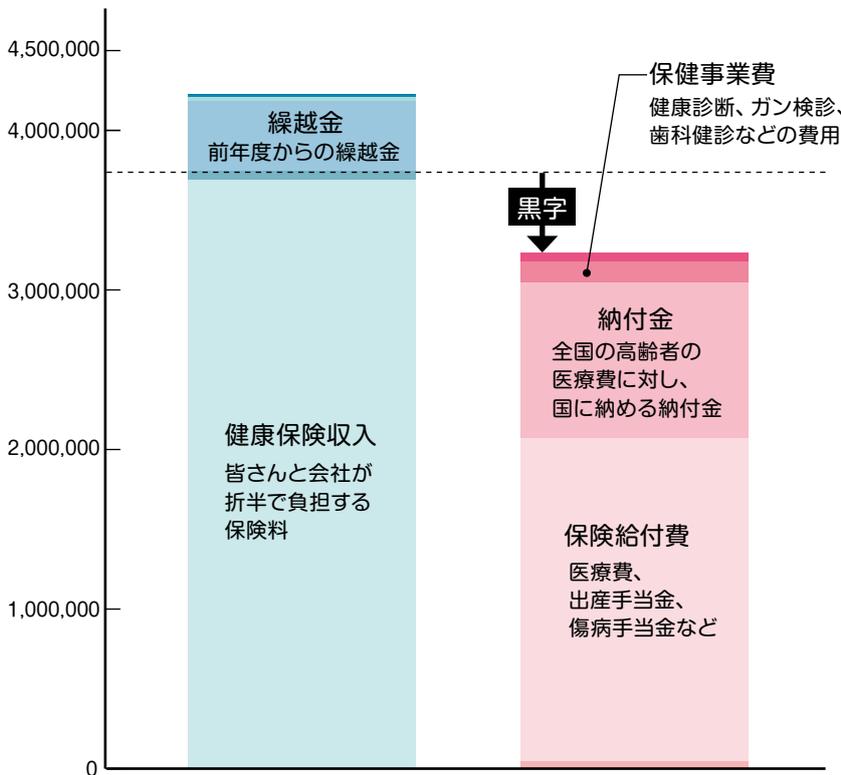
平成29年7月10日開催の第87回ワールド健康保険組合組合会において、平成28年度決算が承認されました。



## 一般勘定

### 決算のPOINT!

- 経常収支は5億円の黒字
- 被保険者は、1,614名(11.0%)減、被扶養者は565名(15.6%)減
- 保険料収入は、3.1億円(7.8%)減
- 加入者の減少により、保険給付費は2.4億円(10.6%)減
- 被保険者1人当りの保険給付費(155,853円)は横ばい
- 納付金は大幅に減少(3.7億円減)



(単位:千円)

収入	
科目	
健康保険収入	3,690,930
調整保険料収入	51,287
繰越金	438,359
国庫補助金収入	714
財政調整事業交付金	30,952
雑収入	7,940
介護勘定受入	10,000
合計	4,230,182
経常収入	3,699,584

(単位:千円)

支出	
科目	
事務費	45,371
保険給付費	2,026,561
納付金	972,482
保健事業費	133,694
財政調整事業拠出金	51,176
その他	5,311
合計	3,234,595
経常支出	3,183,410

## 介護勘定

### 決算のPOINT!

- 保険料率は1.64%から2.2%へUP
- 決算残金の3,100万円から準備金の積立不足を解消
- 一般勘定からの繰入れも解消

### 決算残金処分

次の通り決算残金を処分します。

(単位:円)

(単位:千円)

収入	
科目	
介護保険収入	321,354
繰越金	3,513
合計	324,867

(単位:千円)

支出	
科目	
介護納付金	283,637
還付金	149
一般勘定繰入	10,000
合計	293,786

### 一般勘定

科目	
別途積立金	395,488,984
翌年度繰越金	600,000,000
財政調整事業繰越金	98,115

### 介護勘定

科目	
準備金	23,402,723
翌年度繰越金	7,678,000

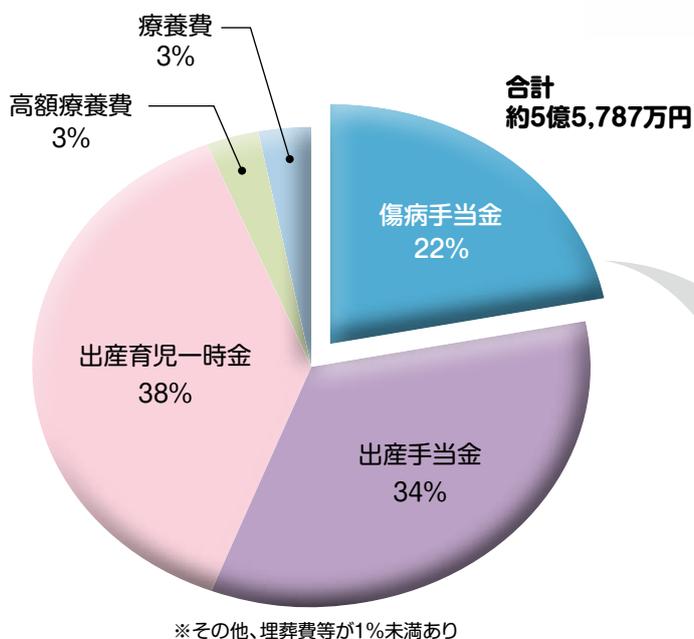
公 示

株式会社W&Dインベストメントデザインが平成29年4月1日付で、当組合に編入しました。  
株式会社ケーズウェイが平成29年9月1日付で、当組合に編入しました。

# 現金給付費の 多くを占めているものとは



保険給付費には、社員やご家族が医療機関を受診した際の医療費の7割～8割を健康保険組合が支払うもの以外に、高額療養費、出産育児一時金、出産手当金、傷病手当金など現金でご本人へ支払うもの（現金給付）があります。



## 現金給付費内訳 (平成28年度)

現金給付のうち、出産関連が最も多く全体の約70%、平成28年度の出産数は、約500人でした。

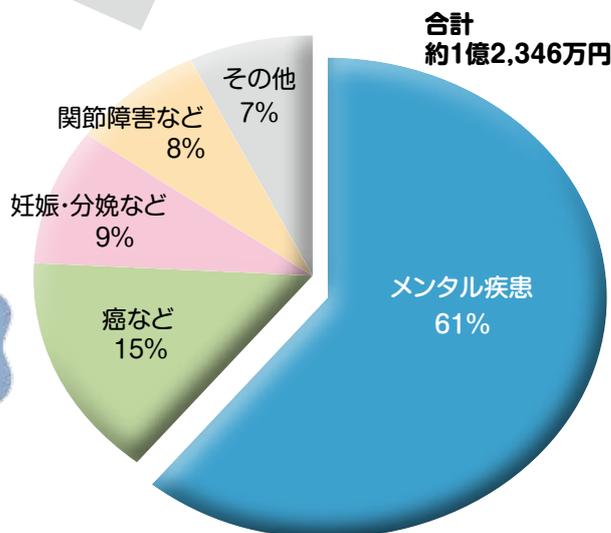
その次に多いものは、**傷病手当金**です。傷病手当金は、業務外の病気やけがのために仕事を休み、十分な報酬が受けられないときに支給されるものですが、どのような傷病が多いのでしょうか。

## 傷病手当金内訳 (平成28年度)

傷病手当金のうち約60%が、うつ病・不安症状・パニック障害など、**メンタル疾患**でした。

不安や悩みはひとりで抱え込まずに、周囲の方に話してみる、また下記のような相談窓口を利用することも一つです。

また、**癌**の早期発見のためには**定期的にガン検診を受ける**ことが重要です。体調が悪いと思ったら、無理をせず、**早めに医療機関を受診して早期回復に努めましょう。**



## こころオンライン

ワールド健康保険組合の保険証をお持ちの方はご利用いただけます。

電話相談  
24時間/365日

●こころとからだの健康相談  
※電話番号は健保HPまたは健康保険組合までお問合せください。

●健康・こころのオンライン  
WEB相談 <https://www.healthy-hotline.com/>  
※パスワードは健保HPまたは健康保険組合までお問合せください。

## こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

産業カウンセラー協会が運営)  
働く人やそのご家族、どなたでもご利用いただけます。

電話相談 ☎ **0120-565-455**

月曜日・火曜日 17:00~22:00  
土曜日・日曜日 10:00~16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

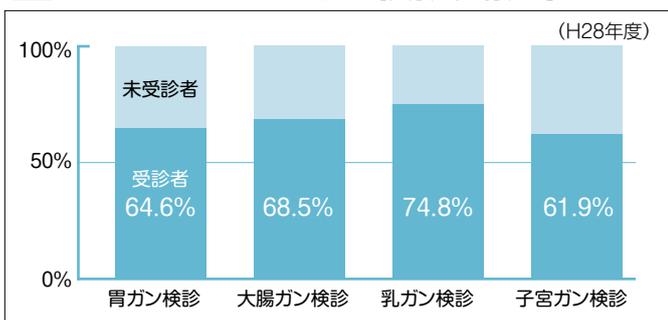
# 保健事業 **ガン検診**



## ガン検診を受けましょう。

健康保険組合は、早期発見・早期治療を目的に、リスクが上昇する年齢に応じて「胃ガン検診」「大腸ガン検診」「乳ガン検診」「子宮ガン検診」を設定しています。対象の方はガン検診を受けましょう。

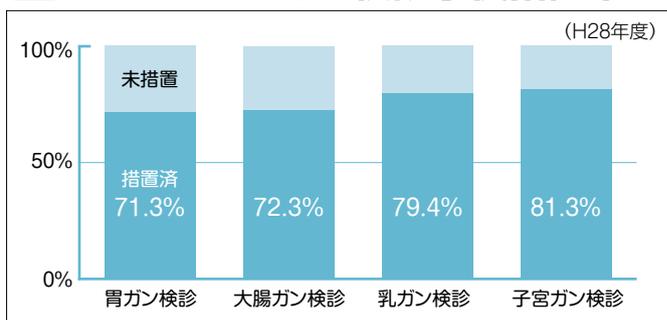
▲ ワールドグループのガン検診受診率



ガン検診受診率は上図のとおりです。国が進めているガン対策推進基本計画の目標受診率“50%”と比べると、ワールドグループは全てのガン検診で上回っています。特に乳ガン検診の受診率は、増加傾向です。



▲ ワールドグループのガン検診事後措置率



ガン検診を受診し、判定の結果、病院を受診（措置）した割合は上図のとおりです。措置率は少しずつ増加傾向で、ワールドグループの目標措置率100%までもう一息です。



**ガン検診は  
受けた後が  
大事です！**

### 1 結果票で、“判定”と“所見”を確認しましょう。

届いた結果票は“ざらっと見て終了”していませんか？  
結果票には検診時に判明した“所見”が記載されています。“所見”の意味を知っておく事は大切です。不明な点があれば、健保保健師へ TEL (p7 下) または電話相談 (p2 ところとかだらの健康相談) を活用しましょう。



### 2 結果票の判定で“対象となった方”※は、必ず病院を受診しましょう。

病院を受診する対象となる方は、判定が“要再検査”“要精密検査”“要受診”“要治療”の方(※)です。今回受けたガン検診の判定と所見を確認する為の受診です。

▶▶▶ あまり深刻にとらえず、まずは病院に行ってガン検診の判定をスッキリさせましょう。◀◀◀

# がんリスクチェック

「国立がん研究センター」「社会と健康研究センター」の予防研究グループが運営するサイトです。このサイトは「がんと循環器の病気のリスク」「大腸がんリスク」「脳卒中リスク」「胃がんリスク」「5つの健康習慣によるがんリスク」を簡単にチェックすることができます。

気になるリスクをチェックしてみませんか？

1 サイトを検索してやってみよう！



※ URL を入力する場合  
(<http://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>)

2 質問に答えます。



3 リスクが判定されます。



4 アドバイスを確認しましょう。



これまでの研究から、ガンの原因は「喫煙」「飲酒」「食事」等の日常生活習慣にかかわる場合も多く、左記の5つの健康的な生活習慣を送ることで、ある程度ガンは予防できると言われています。

対象年齢になったら

「ガン検診」を受診しましょう。  
日常生活上の「健康づくり」は年齢問わず、  
思い立った今から継続的に行いましょう。



隠れ栄養不足が急増!

# 年代別

# 足りない栄養素を摂ってハツラツ元気!

## 年代に関係なく不足しがちな 3大栄養素

第1位

ビタミンA

ビタミンAは、細胞組織が生まれ変わるのを助けます。不足すると体調を崩しやすくなったり、糖尿病になる可能性も高まるという説もあります。

うなぎ、にんじん、鶏肉など。  
にんじんは油で炒めると吸収率が高まります。

第2位

カルシウム

カルシウムは骨を作るだけでなく、心臓を動かすためにも必要な栄養素です。

牛乳、豆腐、ゴマなど。  
ほうれん草はおひたして  
鰹節(ビタミンD)をかけると吸収率UP

第3位

ビタミンB1

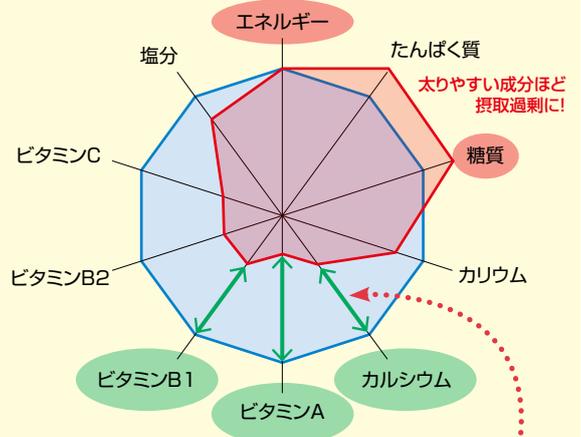
糖分や脂質の代謝を助けるので、不足すると日中眠くなったり疲れやすくなります。

豚肉、ピーナッツ、たらこなど。  
ピーナッツの間食はカロリーが高いので要注意。

日常のなにげない食生活はこんなに栄養が偏っている!!

### 必要な栄養素(青)と摂取栄養素(赤)の比較

出典: H26 国民栄養調査データより改変



必要量とこんなに差が

## 年代別 女性が摂りたい栄養素

### 20代

鉄とカルシウムが特に不足



10代からのダイエットで肉や大豆製品が不足すると「やせ」「貧血」の問題が生じます。特に貧血があると疲れやすい・記憶力や集中力の低下につながります。妊娠・出産を希望する場合は、鉄分やカルシウムが特に必要になるので、今のうちから十分に摂るようにしましょう。女性ホルモンのコントロールには、不飽和脂肪酸(魚に多いDHAやEPA)やビタミン・ミネラルが必須です。

上記の「不足しがちな3大栄養素」に加えて

#### 鉄分

牛・豚・鶏レバー、卵、牛乳、カツオ・マグロ・鮭など赤身の魚、アサリ・カキなどの魚介類、大豆、ひじき、小松菜、ほうれん草、プルーン、干しぶどうなど



### 30代

抗酸化物質が不足しがち



20代と30代では身体の疲れや肌のハリなどが大きく変わったと感じませんか? 30代に意識して摂って欲しい栄養素は、抗酸化物質です。抗酸化物質はアンチエイジング効果が高く、血行もよくなります。ビタミンCやビタミンE、ポリフェノールを積極的に摂りましょう。ワインやチョコレートなどカロリーの高いものは食べ過ぎにご注意を。

#### ビタミンC

みかんやバナナ等の果物、ブロッコリー、小松菜、ゴーヤなど

#### ビタミンE

100g当たり含有量は  
①ひまわり油、②アーモンド、③とうがらし、④抹茶、⑤すじこ  
摂りすぎないことが大切です。

#### ポリフェノール

大豆ほか植物の苦味や渋みの元。たくさんの種類があるので目的に合わせて摂りましょう。



### 40代以上

新型栄養失調に注意



栄養素の偏りで、カロリーは足りていても栄養分は足りないのが新型栄養失調。ビタミン・ミネラル・たんぱく質・食物繊維などをバランスよく摂りましょう。閉経が近づき女性ホルモンが減ると、コレステロール値が高くなります。動物性の脂肪の摂り過ぎに気をつけましょう。また、将来に向けて骨粗しょう症予防も必要。良質のたんぱく質やカルシウムのほか、適度な運動が必要です。できるだけ歩く機会を作りましょう。

骨粗しょう症予防には

#### カルシウム

乳製品、小魚・ひじきなどの海藻、大豆製品(豆腐・納豆)、ビタミンA・C・Kの多い小松菜・ブロッコリーなど緑黄色野菜やお酢のクエン酸と組み合わせると吸収を助けます。

#### ビタミンD

鮭・秋刀魚など青背の魚や、シメジやしいたけなどきのこ類



## 歯科健診で かかりつけ医院を持ちませんか？



歯科健診センターの「無料歯科健診」が年間を通して、ご利用いただけるようになりました。  
スマホから申込みも予約もできるので、簡単です。  
初めての歯科医院は行きにくいものですが、健診をきっかけに「かかりつけ歯科医院」を持ち「お口の健康」を維持しませんか？  
社内の歯科健診・歯科医院健診を逃した方や、被扶養者の方でもご利用いただけます。

■対象：ワールド健康保険組合加入の被保険者・被扶養者

■受診期間：平成29年4月1日～平成30年3月31日

【ご注意】

「歯科健診」は無料ですが、健診時、医師に勧められた検査（例、レントゲン撮影等）は、自己負担（保険適用）が発生する場合があります。費用の発生有無は必ず確認するようにしましょう。



## 幹旋家庭用 常備薬 申込み



■対象：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：平成29年8月25日(金)～平成29年12月8日(金)

■申込方法：①用紙を FAX or 郵送する  
②WEBで申込み

※①②のいずれも、まずは健保 HP にアクセスしてください。

ワールド健康保険組合

検索

店頭ポータルのお知らせ（9/1配信）からもご覧いただけます。  
用紙のご要望は  
健康保険組合までお電話ください。TEL：078-302-8185

## 資格喪失後は 保険証を使用しないでください



資格を失った後は、健康保険組合の被保険者証（以下保険証）を使用することはできません。加入者の医療費は、原則として本人負担分（3割など）以外の保険給付分（7割など）を、健康保険組合が負担しています。資格がなくなった方の医療費を支払うことはできませんので、退職後や扶養条件からはずれた後に当組合の保険証を使ってしまった場合は、資格を失った時点までさかのぼり、かかった医療費（自己負担額以外）を返納していただきます。資格喪失後は、速やかに保険証を返却ください。

平成29年8月診療より

## 70歳以上の方の『自己負担限度額』が変更されています



高額療養費制度は、家計に対する医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療費の自己負担に一定の歯止めを設ける仕組みです。今回70歳以上の方の限度額が次の通り引き上げられています。（青字記載分が改正箇所です。）

適用区分	変更前（ひと月の限度額）		変更後（ひと月の限度額）	
	外来（個人ごと）	入院、入院と外来（世帯ごと）	外来（個人ごと）	入院、入院と外来（世帯ごと）
現役並み所得者 （標準報酬月額28万円以上）	44,400円	80,100円+（総医療費－267,000）×1% 【多数回該当※の場合 44,400円】	57,600円	80,100円+（総医療費－267,000）×1% 【多数回該当※の場合 44,400円】
一般	12,000円	44,400円	14,400円 （年間上限 144,000円）	57,600円 【多数回該当※の場合 44,400円】
住民税非課税世帯	低所得者I 低所得者II	8,000円	24,600円	24,600円
			15,000円	15,000円

※多数回該当：過去12カ月以内に3回以上 上限額に達した場合は、4回目から【多数回該当】となり上限額が下がります。

●平成30年8月診療からは、更に一部引き上げられます。詳しくは健保 HP 等をご確認ください。

ワールド健康保険組合

検索

# 旬の食材で体の中から元氣をつくる!

秋が旬の食材

## 里芋

【参考資料】  
もっからだにおいしい野菜の便利帳 / 高橋書店  
あたらしい栄養学 / 高橋書店  
食べる健康法キッチン栄養学 / 高橋書店

キャロTTYの

### ヘルシーレシピ

Carrotty's  
Healthy Recipe

ホームページの  
レシピ集もぜひ  
ご覧ください。



旬 9~11月頃。

栄養

主成分はでんぷんで加熱すると消化吸収しやすくなります。高血圧予防に効果的なカリウムと食物繊維を多く含みます。特有のぬめりはムチンとガラクトタンです。ムチンは胃の粘膜を保護する作用や風邪など感染症の予防に効果が期待できます。ガラクトタンは食物繊維の一種で腸の動きを活発にして腸内環境を整えるのに役立ちます。

調理法

煮物、田楽、サラダ、和え物、焼き物、炒め物、揚げ物など。

選び方

なるべく泥つきのものを。全体がふっくらと丸く湿り気のあるものを選びましょう。上から見て芽が中央にあるものが良いです。

保存方法

寒さと乾燥が苦手なので、皮付きのまま新聞紙に包んで冷暗所で保存します。冷凍する場合はかために茹でて冷まし冷凍します。皮をむいて輪切りにして生のまま保存袋に入れて冷凍しても○。



### Recipe

## 芋煮汁

材料 (2人分)

里芋 …………… 小6個  
牛切り落とし肉 …… 80g  
ごぼう …………… 1/3本  
白ネギ …………… 1/2本  
こんにゃく ……… 1/3枚  
しいたけ …………… 2枚  
だし …………… 3カップ  
酒・みりん ……各大さじ1  
砂糖 …………… 大さじ1/2  
醤油 …………… 大さじ1・1/3

【1人分】

エネルギー 224kcal  
食物繊維 5.6g  
食塩 1.7g

- ① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切ってさっと洗います。こんにゃくは手でちぎります。ごぼうはさがきにして水にさらします。牛肉は食べやすい大きさに、白ネギは斜め切り、しいたけは細切りにします。
- ② 鍋にAと里芋、ごぼう、こんにゃくを入れて火にかけます。沸騰したら中火にして里芋に火が通るまで煮ます。里芋がやわらかくなったら、牛肉、白ネギ、しいたけを加えます。
- ③ 肉に火が通ったら醤油で調味して出来上がりです。

### 豆知識

皮をむく時、手に重曹または塩をつけると手がかゆくなるのを防ぐことができますよ。

バランスよく食べよう!!



(芋煮汁を利用した) バランス食献立例

【1食分】  
食塩 2.6g  
エネルギー 632kcal

《主菜》さわらの塩焼き  
(添) しめじのソテー、ピーマンの和え物、ミントマト

《汁》芋煮汁 《主食》ごはん(150g)



【1人分】

エネルギー 122kcal  
食物繊維 2.4g  
食塩 0.3g

材料 (2人分)

里芋 …………… 小6個  
トマト …………… 小1個  
大葉 …………… 1枚  
サラダ油 …… 大さじ1  
酢 …………… 大さじ1  
醤油 …… 小さじ1/2  
塩 …………… 少々  
練りわさび …… 少々  
塩・酢 …………… 適量

## 里芋のサラダ

### Recipe

- ① 里芋は皮をむき、塩でもんでぬめりを取ります。
- ② 熱湯に酢と塩少々を入れ、里芋を入れてやわらかくなるまで茹でザルにあげてさっと水洗いして5mm厚さの輪切りにします。
- ③ トマトは皮をむきみじん切りにして、里芋に加えます。
- ④ ③によく混ぜ合わせたAを加えます。
- ⑤ 千切りにした大葉を上から散らしたら出来上がりです。