

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

内容をよく読んでください

令和2年度

予算が決まりました!

前期高齢者納付金について

高血圧 ～前編～

禁煙外来に行こう!

高額な医療費がかかりそうなとき



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2年度 予算が決まりました!

2 予算の解説 前期高齢者納付金について

3-4 高血圧 ～前編～

5 禁煙外来に行こう!

6 高額な医療費がかかりそうなとき

7 ヘルシーレシピ「グリーンアスパラ」

2020
春号
VOL.67

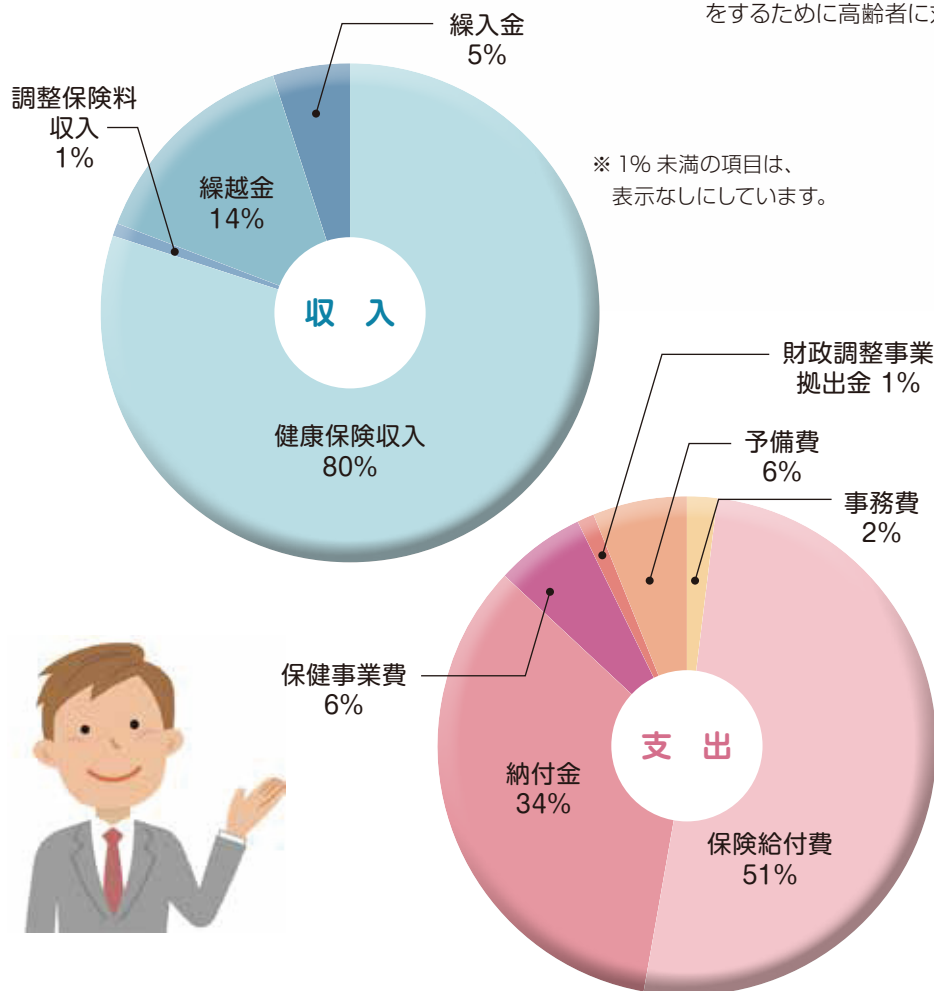
ご家庭へお持ち帰りください

令和2年度

予算が 決まりました!

令和2年2月17日開催の第93回ワールド健康保険組合組合会において、令和2年度収入支出予算が承認可決されました。
なお、健康保険料率は9.5%で変更ありません。

令和2年度予算は、保険料が減収見込みである一方、前期高齢者納付金が増加することから、別途積立金から繰入を行い予備費の不足を補います。これは高齢者の方の医療費が大幅に増加していることによるもので、当組合では引き続き、医療費の適正化をするために高齢者に対する事業を行っていきます。



一般勘定

(単位: 千円)

収入

健康保険収入	3,323,878
調整保険料収入	46,095
繰越金	590,000
繰入金	200,000
国庫補助金収入	504
財政調整事業交付金	10,000
雑収入	1,097
合計	4,171,574

(単位: 千円)

支出

事務費	83,227
保険給付費	2,115,054
納付金	1,434,346
保健事業費	228,108
財政調整事業拠出金	46,095
その他	8,135
予備費	256,609
合計	4,171,574

介護勘定

介護保険料率は、1.66%から1.80%に引き上げとなります。

介護勘定は、介護納付金が増加となる見込みです。

このため、前年度の決算残金を繰り越した上で、介護保険料率を1.80%に変更し、令和2年3月分保険料(4月分給与引落し分)から実施します。

(任意継続被保険者の方は令和2年4月分保険料より実施)

(単位: 千円)

収入

介護保険収入	281,338
繰越金	19,955
国庫補助金受入	1
雑収入	1
合計	301,295

(単位: 千円)

支出

介護納付金	286,912
還付金	500
予備費	13,883
合計	301,295

公 告

- ▶ 組合規約を一部改定しました。(令和元年8月1日付)
当組合の適正な運営を図るため、「会計事務取扱規定」及び「財産管理規定」を改定しました。
- ▶ 事業所の編入をしました。
令和元年8月1日付で「(株) アンドブリッジ」を当組合に編入しました。

- ▶ 一部負担金免除の延長をしました。
平成30年7月豪雨の一部負担金免除を国の要請に基づき、本年6月末まで延長しました。(一部地域は本年3月末まで)
令和元年10月台風19号の一部負担金免除を国の要請に基づき、本年9月末まで延長しました。
平成23年3月東日本大震災の一部負担金免除を国の要請に基づき、令和3年2月末まで延長しました。

前期高齢者納付金について

国の高齢者医療制度【前期高齢者医療制度】【後期高齢者医療制度】を支えるために皆さんの保険料が使われています。

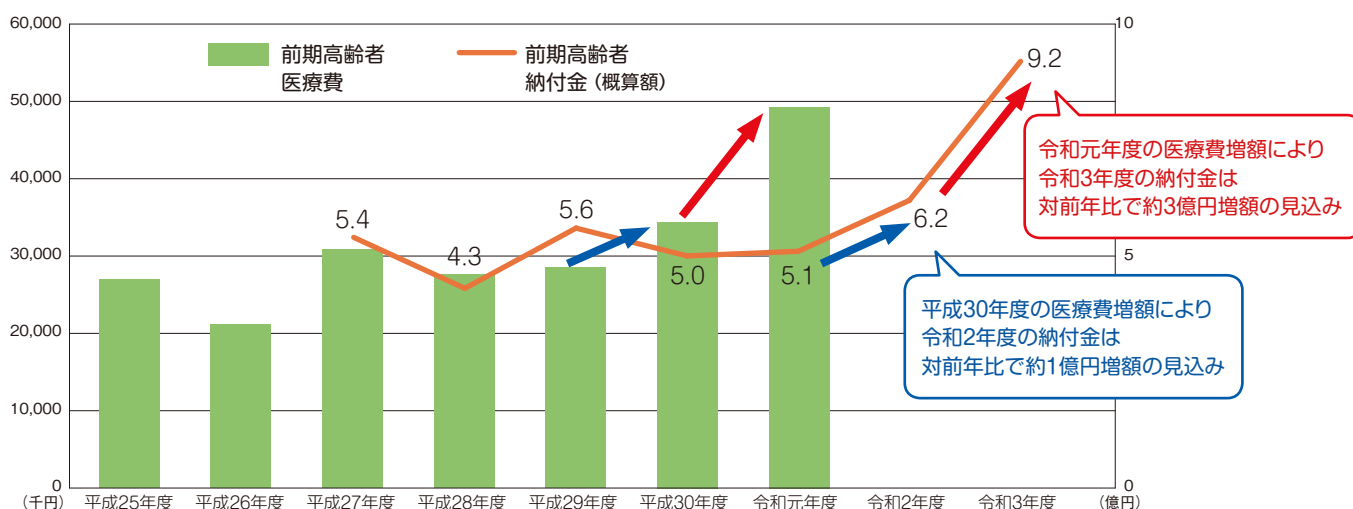
今回は【前期高齢者医療制度】に関する前期高齢者納付金について解説します。



前期高齢者納付金

ワールド健康保険組合では、令和2年度の予算は、令和元年度に対して、約1億円の増額を見込んでいます。

- 前期高齢者納付金とは全国の65歳から74歳の方の医療費を全国の保険者（国民健康保険・協会けんぽ・共済組合・健康保険組合）で応分に負担する制度のことです。
- 前期高齢者納付金は、各保険者に65歳から74歳の前期高齢者が全国平均の割合で加入しているものとして負担を調整します。
- 納付金額の算定は、前々年度（2年前）の前期高齢者の医療費に対し、全保険者平均加入率と補正係数を用いて概算額を算出します。ワールド健保の場合、ワールド健保に加入している前期高齢者の医療費に対して約1.8倍～2.0倍の納付金を負担しています。
- ワールド健保では、平成30年度と令和元年度において、加入している前期高齢者の医療費が増額しているため、今後も納付金が大幅に増加することが見込まれます。



ワールド健康保険組合では

引き続き、前期高齢者の医療費を適正化するために高齢者事業に取り組んでいきます。

- ◆ 保健師が前期高齢者の方の受診状況や服薬状況を確認いたします。
- ◆ 健康状態が気になる対象者には適宜、保健師から確認のご連絡をします。
- ◆ 健康冊子の配布など、健康の保持・増進のための情報提供をしています。

皆さんにもできることがあります！

被保険者のご家族の皆さんにも取り組んでいただくことで医療費の抑制をして納付金の負担を抑えることができます。

- ☐ 食事や運動、睡眠といった良い生活習慣を継続して、健康長寿を目指しましょう。
- ☐ 必ず健康診断を受けて、病気の早期発見や早期治療に努めましょう。
- ☐ 適正な受診を心がける、ジェネリック医薬品を利用するなど医療費の抑制に努めましょう。

高血圧 ～前編～

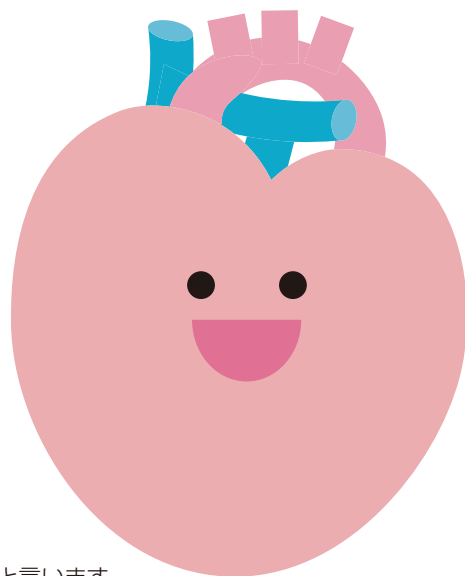
みなさんは自分の血圧が普段どのくらいで存知ですか？

2015～2017年度におけるワールドグループの健康診断の結果、

高血圧の方が3年間で2割以上も増えていることが分かりました。

そもそも血圧とはどういうものか、高血圧になったらなぜいけないのかなど、

血圧に関する基本的な情報をお伝えします。



血圧ってなに？

血圧とは、血液が血管を流れるときに血管の壁を押す圧力のことです。

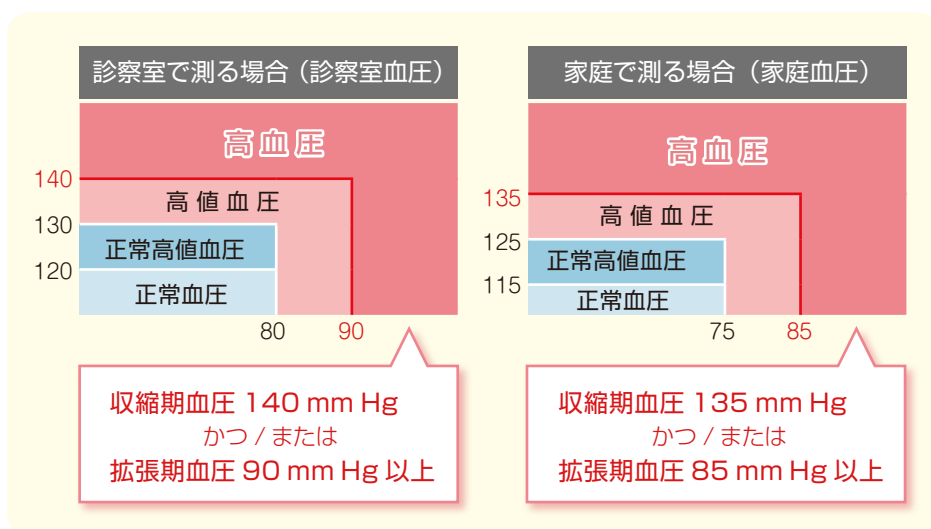
心臓が収縮して血液を押し出すときの血圧を**収縮期血圧（最高血圧）**と言います。

心臓が拡張して血液の流れが最も緩やかなときの血圧を**拡張期血圧（最低血圧）**と言います。

血圧は、運動や寒さ、睡眠不足、ストレス、緊張、喫煙などで上がります。

高血圧って どういう状態？

高血圧は、**安静時での血圧が慢性的に基準値よりも高い状態**をいいます。日本高血圧学会では、右記のように定義しています。



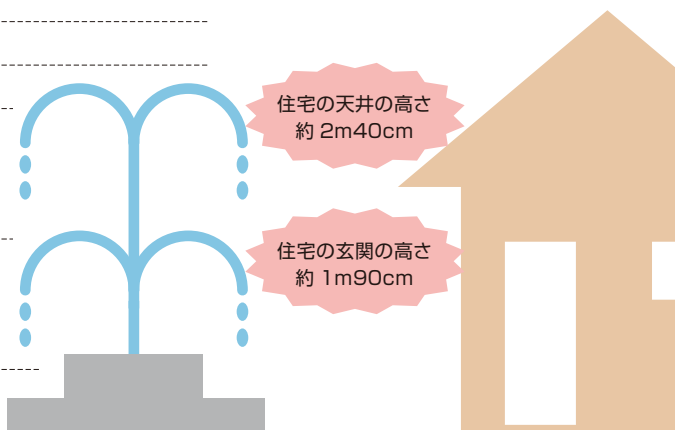
その血圧はどれくらい？

血圧は水銀を押し上げる圧力で測定しています。これを身近な水圧で表すとどれくらいかをみてみましょう。

$$\text{収縮期血圧 (mmHg)} \times 1.36 = \text{押し上がる水の高さ (cm)}$$

収縮期血圧の値に 1.36 をかけると、水がどの高さまで押しあがるか換算できます。

	収縮期血圧	水の高さにすると
高血圧	200 mmHg	→ 2m72cm
	190 mmHg	→ 2m58cm
	180 mmHg	→ 2m45cm
	170 mmHg	→ 2m31cm
	160 mmHg	→ 2m18cm
注意	150 mmHg	→ 2m 4cm
	140 mmHg	→ 1m90cm
	130 mmHg	→ 1m77cm
正常範囲	120 mmHg	→ 1m63cm
	110 mmHg	→ 1m50cm



● 血圧を上げる要因は？

腎臓の病気や薬剤など原因が分かっている「二次性高血圧」もありますが、大部分は原因が特定できない「本態性高血圧」です。これは、加齢や生活習慣、肥満、遺伝などさまざまな原因が関連していると言われています。

あなたの生活習慣を Check!

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 醤油、塩、ソースなどをよくかける | ☐ たばこを吸っている |
| ☐ 麺類の汁は飲みきる | ☐ 毎日飲酒をしている |
| ☐ 野菜不足である | ☐ 睡眠不足が続いている |
| ☐ 腹十分目（お腹いっぱい）まで食べる | ☐ イライラすることが多い |
| ☐ 運動不足である | |

あてはまる項目が多いほど、高血圧になりやすい生活習慣となっているので要注意です！



● 高血圧だとなぜいけないの？

高血圧は自覚症状がほとんどないので、生活に支障をきたすこともほぼありません。

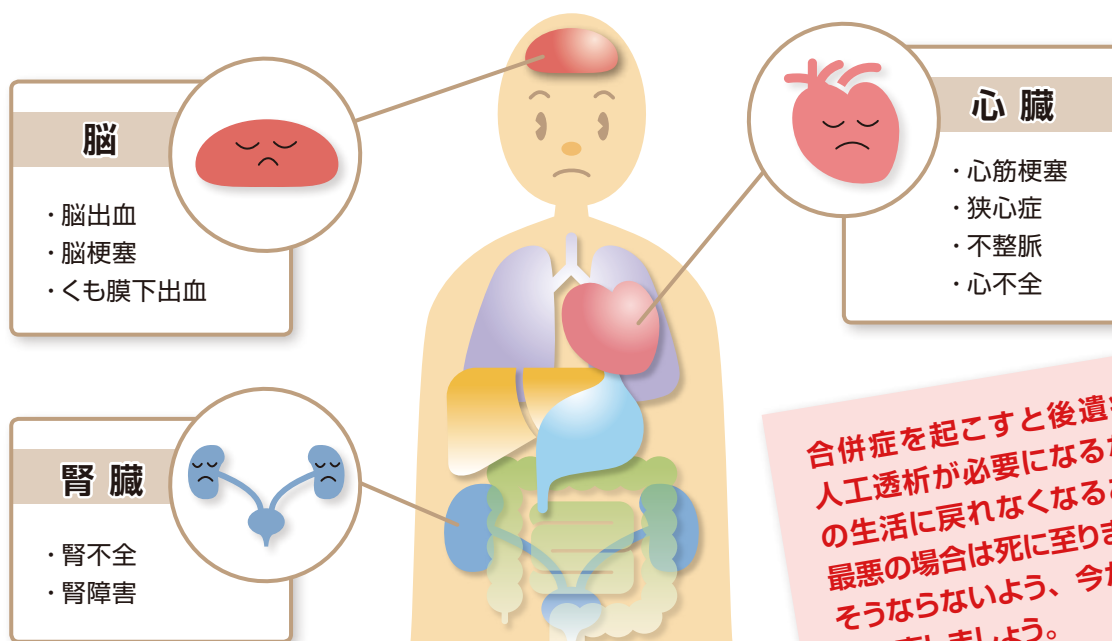
しかし、**放っておくと命に関わる病気を招きます。**

高血圧の状態が続くと、血管に強い圧力がかかることで血管を傷つけます。これを修復しようと細胞が集まり、血管が狭くなって血液の流れが悪くなります。これが**動脈硬化**です。

動脈硬化が進むと、血管の弾力性を失い、やがて血管がぼろぼろになり、**脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、狭心症や心筋梗塞、腎不全**などに至ります。心臓に負担がかかると心臓肥大となり、**心不全**に至ります。



高血圧から引き起こされる合併症



合併症を起こすと後遺症が残る、人工透析が必要になるなど、普段の生活に戻れなくなることもあり、最悪の場合は死に至ります。そうならないよう、今から生活習慣を見直しましょう。

次頁では【禁煙外来】についてご紹介しています。たばこも血圧を上げる一因となりますので注意しましょう。

禁煙外来に行こう！



たばこを吸うと血管が細くなり、血圧を上げます。たばこに含まれるニコチンには、強い依存性があり、自分の意志だけで禁煙するのが難しいこともあります。「禁煙外来」を利用することで、禁煙成功率が約 1.7 ～ 2.3 倍上がります！
「禁煙外来」を利用して、卒煙しましょう。

禁煙外来を行っている医療機関（日本禁煙学会 HP）
http://www.jstc.or.jp/modules/diagnosis/index.php?content_id=1



禁煙外来の内容 ※3ヶ月間に5回通院します

1 回目（初回診察）	・ニコチン依存症のチェック ・一酸化炭素濃度の測定 あなたの息に含まれる一酸化炭素を測ります。 ・禁煙開始日を決定し、「禁煙宣言」 ・禁煙補助薬を選択
2 回目（2週間後）	・診察で禁煙状況の確認、体調チェック
3 回目（4週間後）	・一酸化炭素濃度の測定
4 回目（8週間後）	・禁煙を継続するためのアドバイス
5 回目（12週間後）	・禁煙補助薬の効果の確認

保険証（3割負担）が使える条件

- ① ニコチン依存症テストで **5 点以上**
- ② 35 歳以上の方は
1 日の平均喫煙本数 × これまでの喫煙年数 = **200 以上**
- ③ **直ちに禁煙**を始めたいと思っている
- ④ **禁煙治療**を受けることに文書で**同意**している

ニコチン依存症テスト

YES	
1	自分が吸うつもりよりも、多くのタバコを吸ってしまうことがある
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある
3	禁煙や本数を減らしたときに、タバコが欲しくてたまらなくなることがある
4	禁煙や本数を減らしたときに、次のどれかがある（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重の増加）
5	4 の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがある
6	重い病気にかかったときに、タバコは良くないとわかっているのに吸うことがある
7	タバコのために自分に健康問題が起きていることが分かっていても吸うことがある
8	タバコのために自分に精神的問題（神経質や不安・抑うつ等）が起きているとわかっているのに、また吸うことがある
9	自分はタバコに依存していると感じることがある
10	タバコが吸えない仕事や付き合いを避けることが何度かある

※「YES（はい）」と答えると 1 点
10 問中、5 点以上「YES」の方は、ニコチン依存症です。

禁煙補助金制度 ※保険証を使用した場合は、補助金請求の対象外となります。

対象者	ワールド健康保険組合 被保険者	補助金申請	1 年度に 1 人 1 回まで
請求条件 上限額	①禁煙外来で保険外診療 条件：禁煙達成を問わず 上限：15,000 円 ②薬局でニコチンパッチやニコチンガムを購入 条件：禁煙達成 上限：実費の 7 割（15,000 円まで）	申請書類	①禁煙外来で保険外診療 ・禁煙補助金請求書 ・禁煙外来受診時の支払領収書（原本） ②薬局で購入 ・禁煙補助金請求書 ・支払時の領収書またはレシート（購入品目・金額がわかる原本）



【禁煙に関する相談や問い合わせ】 ワールド健康保険組合 保健師 電話 078-302-8185

入院・手術 など

高額な医療費がかかりそうなとき

医療機関の窓口での支払いが高額になった場合、自己負担限度額を超えた分は

『高額療養費』として後日、健康保険組合より払い戻し（支給）されます。

ただし、払い戻しには約3ヶ月かかるため、あらかじめ「限度額適用認定証」の交付を受け、医療費の

支払い時までに医療機関の窓口で提示することにより、支払い額を自己負担限度額までに抑えることができます。

『限度額適用認定証』の使い方

『限度額適用認定証』の申請書を作成し、ワールド健保へ提出

① ポータルサイト（部署メニュー） or インターネット から ワールド健康保険組合 HP にアクセス

ご自宅のパソコンからもアクセス OK!
<http://www.world-kenpo.com/>



② 届出・申請についてをクリック



③【限度額適用認定申請書】をクリック

(PDF が開く)

※ワールド健保 HP より
どなたでも印刷可

④ 申請書を印刷し、
必要事項を記入し、
ワールド健保へ郵送

ワールド健保より本人へ『限度額適用認定証』が届く

本人が医療機関の窓口へ『限度額適用認定証』を提示

『限度額適用認定証』の有効期限経過後は、ワールド健保へ返却

入院・手術など
高額な医療費がかかる
予定が決まれば、
早めに申請しましょう!

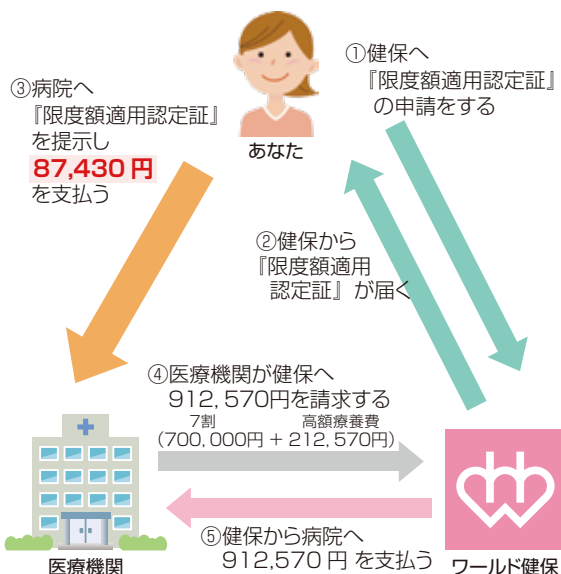


例 《標準報酬月額 28 ～ 50 万円未満の方の総医療費が 100 万円かったとき》

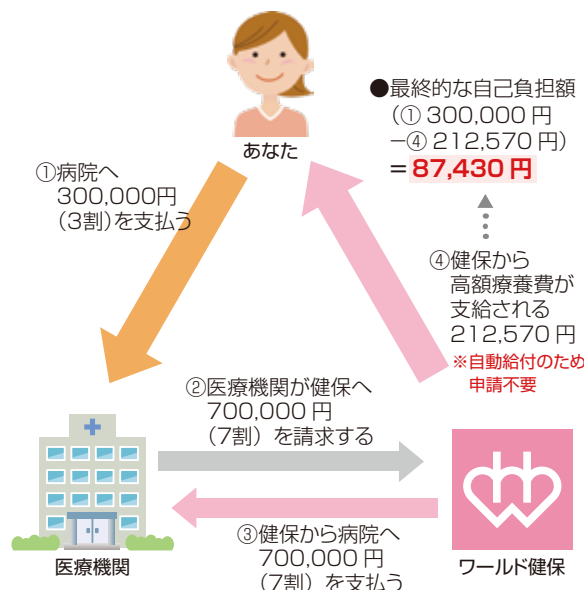
1ヶ月あたりの自己負担額 [計算式] $80,100\text{円} + (\text{総医療費 } 1,000,000\text{円} - 267,000\text{円}) \times 1\% = 87,430\text{円}$

※高額療養費はひと月（1日～月末まで）毎の計算のため、月をまたぐ入院等の場合はひと月毎に別計算されます。

「限度額適用認定証」を使用する場合



「限度額適用認定証」を使用しない場合



(どちらの方法でも最終的な自己負担額は同じです)

※高額療養費は自動給付のため申請等の手続きは必要ありませんが、健保からご本人へ支給されるまでに約3ヶ月かかります。

旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

グリーンアスパラ

Carrotty's
Healthy Recipe
キャロッティの
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。



穂先に含まれる「ルチン」が高血圧予防に効果的

旬 春～夏

栄養

ルチンが毛細血管をじょうぶにする働きをする。
アスパラギン酸が疲労回復効果や体力アップに
役立ちます。

調理法

炒め物、和え物、サラダ、焼き物、揚げ物

選び方

濃い緑色でつやがあり、茎が太いもの。
切り口が乾燥していないもの。

**保存
方法**

ラップに包み、穂先を上にして
冷蔵庫の野菜室で保存。

【参考文献】 最新決定版 食料事典（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） / 高血圧の食事の基本（学研）

三大産地

長野県
北海道
長崎県



アスパラを使ったバランス献立

バランスよく
食べよう!

- ・ごはん
- ・アスパラと魚介のカレー炒め
- ・水菜のカリカリじゃこかけ
- ・新わかめの煮物
- ・いちご

【1食分】
エネルギー 468kcal
食塩 1.8g

血圧の上昇を抑えるカリウム、カルシウム、
食物繊維をたっぷり摂ろう!

アスパラと魚介の カレー炒め

調理時間 約10分

材料 (2人分)

グリーンアスパラ …… 100g (1束)
帆立 …… 80g
えび …… 80g
いか …… 80g
玉ねぎ …… 60g
オリーブオイル …… 少々
にんにく …… 1かけ
【調味料】
カレー粉 …… 小さじ1/2
白だし …… 小さじ1
(2倍濃縮)
みりん …… 小さじ1

【1人分】
エネルギー 135kcal
食塩 0.9g

- ① グリーンアスパラの皮をむき、斜めに
切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 魚介類は酒（分量外）をふり、余分な
水気はふいておく。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンににんにくとオリーブオイル
を入れ火にかけ、香りが立ってきた
ら玉ねぎを入れ軽く炒め、アスパラ、
魚介類の順に炒める。
- ⑤ 合わせた調味料をざっと入れ、手早く
混ぜて器に盛る。



アスパラつくね

調理時間 約20分

材料 (2人分)

グリーンアスパラ …… 4本
【つくね】
鶏ひき肉 …… 200g
(豚ひき肉でもOK)
しょうが …… 小さじ1
(すりおろし)
しょうゆ …… 小さじ1
卵 …… 1/2コ
片栗粉 …… 大さじ1
【調味料】
酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2

- ① アスパラは根元を切り落とし、下の
ほうのかたい皮をむく。酒以外の調
味料は合わせておく。
- ② ボウルにつくねの材料を入れ、粘り
が出るまでこねる。
- ③ アスパラを包むように②をつける。
上下は出しておく。
- ④ ごま油をひいたフライパンに③を入
れ、つくねが色づくまで焼く。
表面に焼き色がついたら酒を加えフ
タをして、蒸し焼きにする。
- ⑤ キッチンペーパーで余分な油をふき
取り、合わせた調味料を加えて照り
焼きにする。

【1人分】
エネルギー 255kcal
食塩 1.1g

