

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

内容をよく読んでください

令和3年度

予算が決まりました!

高血糖 ～前編～

女性のライフステージ

マイナンバーカードが保険証として
使えるようになります!



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3年度 予算が決まりました!

2 ワールド健康保険組合の財政状況について

3-4 高血糖 ～前編～

5 女性のライフステージ

6 マイナンバーカードが保険証として使えるようになります!

7 ヘルシーレシピ「新玉ねぎ」

2021
春号
VOL.69

ご家庭へお持ち帰りください

令和3年度

予算が決まりました!

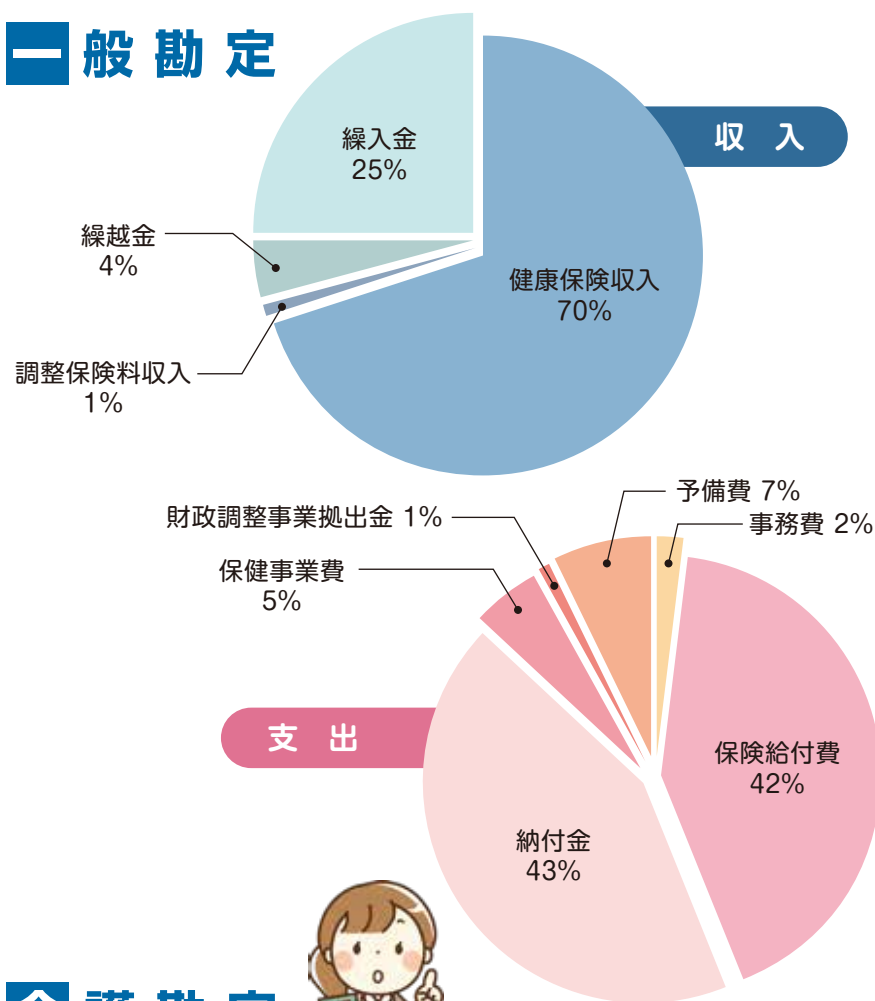
令和3年2月8日開催の第96回ワールド健康保険組合組合会において、令和3年度収入支出予算が承認可決されました。

なお、健康保険料率は9.5%で変更ありません。

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響と被保険者の減少により、保険料収入が減収する見込みである一方、前期高齢者納付金が大幅に増加することから、保険料給付額と高齢者医療費に対する納付金の支出額が保険料収入額を上回る状態になります。

よって、別途積立金からの繰入を行い、予備費の補不足を補います。

一般勘定



収入	予算額 (千円)	前年比
健康保険収入	2,887,849	86.9%
調整保険料収入	40,049	86.9%
繰越金	172,289	29.2%
繰入金	1,000,000	500.0%
国庫補助金収入	504	100.0%
財政調整事業交付金	10,000	100.0%
雑収入	1,080	98.5%
合計	4,111,771	98.6%

支出	予算額 (千円)	前年比
事務費	79,760	95.8%
保険給付費	1,726,877	81.6%
納付金	1,776,721	123.9%
保健事業費	218,450	95.8%
財政調整事業拠出金	40,049	86.9%
その他	8,153	100.2%
予備費	261,761	102.0%
合計	4,111,771	98.6%

介護勘定

介護保険料率を1.80%から1.88%に改定します。

令和3年度の介護勘定は、保険料収入が減少する見込みです。

つきましては、前年度の決算残金を繰り越した上で、

介護保険料率を1.88%に変更します。

変更は、令和3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3年4月分保険料より実施します。)

収入	予算額 (千円)	支出	予算額 (千円)
介護保険収入	275,690	介護納付金	270,875
繰越金	1,642	還付金	500
国庫補助金受入	0	予備費	5,959
雑収入	2		
合計	277,334	合計	277,334

公 告

- 組合の規程を一部改定しました。(令和2年10月1日付及び令和3年1月1日付)
ワールドグループの諸規程改定に合わせて当組合の以下の規程を改定しました。
「職員就業規則」「契約職員規程」「臨時職員規程」「再雇用契約職員規程」
「職員給与規程」「職員育児休業規程」「職員介護休業規程」

- 組合の規程を一部改定しました。(令和2年11月1日付)
「オンライン資格確認等、レセプトのオンライン請求及び健康保険組合に対する社会保険手続きに係る電子申請システムに係るセキュリティに関するガイドライン」に則り、当組合の「レセプトオンライン請求安全対策規程」を改定しました。

- 予算の流用について。
令和2年度の予算において、療養給付費を訪問看護療養費に、家族療養費を家族訪問看護療養費に、流用しました。

■ワールド健康保険組合の財政状況について

保険料収入の減収と前期高齢者納付金の増加により 厳しい財政状況となる見込み

令和3年度の予算は新型コロナウイルス感染症リスクが継続することを想定して保険料収入の減収を見込んでいます。

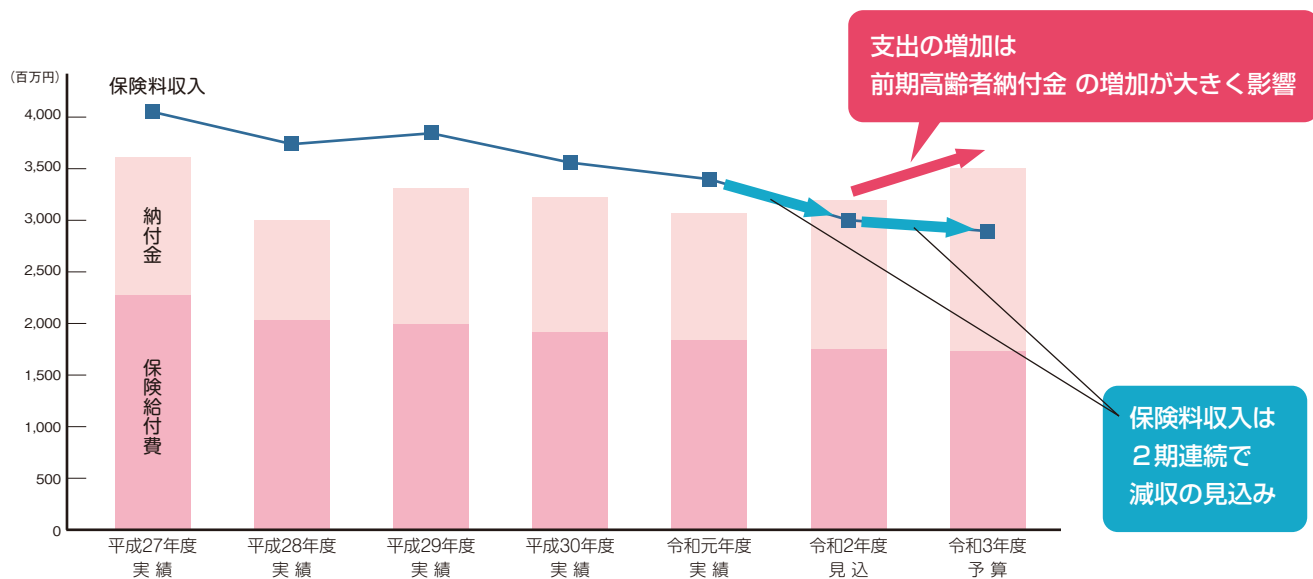
更に、令和元年度のワールド健保前期高齢者の医療費増加により前期高齢者納付金が増加します。

これらにより

令和3年度の予算は
保険給付費と高齢者医療費
に対する納付金の合計額が
保険料収入を上回る状態に
なります。



■保険料収入と保険給付費・納付金の推移



保険料収入

健康保険料と
国庫負担金収入の合計

保険給付費

療養費や薬剤費、
出産手当金や傷病手当金 など

納付金

前期高齢者納付金、.....
後期高齢者支援金 など

..... 前期高齢者納付金 とは

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

●納付金額の算定は、ワールド健保に加入している前期高齢者の前々年度（2年前）の医療費に対して、全国平均の前期高齢者加入率と補正係数を用いて、負担の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18倍～20倍の納付金を負担しています。

健康状態の確認と改善は重要！

ご自身とご家族が健康でいることが、医療費だけでなく、健康保険組合が納める納付金の負担を抑えることができます。

急に病気にならない、重症化しないように、「特定健診」によるメタボリックシンドロームの判定や各種「がん検診」を受診して健康状態をチェックしましょう。

特に60歳以上の方やご家族の方は、病気を早く見つけて早めに手当てすることで、身体的負担や医療費など経済的負担も軽減できます。早期発見・早期治療に努めましょう。



高血糖

前編

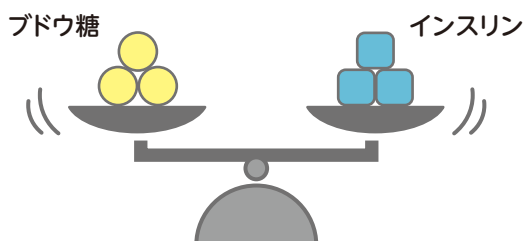
血糖値のことなんて、特別な症状がない限り気にしていないという方がほとんどですね。"血糖が高い状態(高血糖)=糖尿病"は自分には無関係と思っている人も多いでしょう。しかし、高血糖が引き起こすトラブルは、糖尿病だけではなく、高血圧や脂質異常、肥満…などの要因が複雑に絡み合い、全身のさまざまな場所に悪影響を及ぼし、健康寿命を縮めることがわかってきました。

ご自身の健診結果を見直してみましょう。
あなたの血糖値は大丈夫ですか？



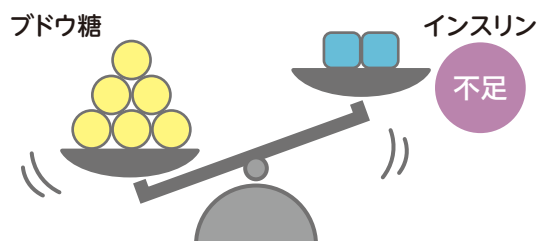
1 高血糖 っていう状態？

健康な人



ブドウ糖とインスリン作用のバランスが良く
血糖が正常に保たれている

高血糖状態



インスリンが不足したり、うまく作用しないで、
ブドウ糖とのバランスがくずれて
血糖が上がっている状態

血糖値とは、血液に含まれるブドウ糖の濃度です。食事をすると血液中のブドウ糖が増えますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きにより、ブドウ糖は細胞の中に取り込まれ、日々のエネルギーに使われます。食べすぎや運動不足、肥満などが続くことでインスリンの分泌が不足したり、その働きが不十分になると、ブドウ糖が取り込まれなくなり、高血糖の状態から下がらなくなってしまいます。

糖尿病検査の基準値

- HbA1c 5.6%未満
- 空腹時血糖 110mg/dl 未満

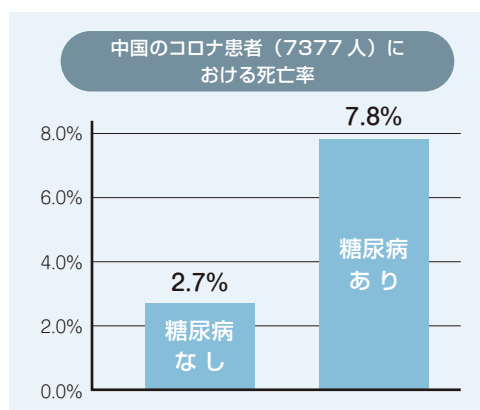
2 コロナ禍の今、高血糖が危ない理由

高血糖状態が続くと、血液にある免疫細胞の1つである好中球の働きが衰えます。ウイルスが体内に入ってきたり、かつ体内に入ってきたウイルスとも十分に戦えません。つまり、

**新型コロナウイルス感染症にかかりやすく、
重症化しやすい**

ということになります。これが、今、血糖値を強く意識した方がいい理由です。

※糖尿病があっても
コントロール良好の方は重症化しないと言われています。



日本糖尿病協会「今、糖尿病とともに生きる人へ」より抜粋

3 現代社会には高血糖を引き起こすリスクがいっぱい！

Risk 01 遅くまで営業する 飲食店や食料品店の存在

その気になれば、いつでもどこでも食事ができるということは、過食や不規則な食生活を招きやすいということです。夜遅くに食べてすぐ寝れば、糖（ブドウ糖）が使われないままになり、高血糖状態が続きます。



Risk 02 血糖値を急上昇させる食品が多い

血糖値を上げるのは食品に含まれる糖質（炭水化物）です。中でも体に吸収されやすい糖をたっぷり含むのが、甘いお菓子やジュース、白米やパンです。麺類にご飯をつけるといった炭水化物の重ね食いをしていたら、危険だという自覚を持ってください。



Risk 03 外出の自粛、 仕事のリモート化

「密」を回避するために外出を控え、仕事もリモートとなり、パソコンの前に座りっぱなし……。これといった運動をしていなければ、糖がエネルギーとして使われずに余ってしまいます。



Risk 04 ストレス過多

ストレスによって分泌されるアドレナリンなどいくつかのホルモンには、血糖値を上げる作用があります。感染への不安や、行動が制限されることによるストレスなど、新型コロナウイルスと共存する中ではストレスフルな生活になっていませんか？



こうした現代社会が抱えるさまざまな問題点に加え、加齢や遺伝といった避けられない要因、肥満や高血圧といった生活習慣に関連する要因が影響しあい、血糖値はどんどん上がりやすくなっていきます。

今の生活を1度振り返り、血糖値が上がる要因がないか確認してみましょう！



すい臓は頑張り屋さん！ その結果・・・

高血糖がジワジワと体にダメージを与え続けていても、多くの場合、すぐに症状が現れるわけではありません。インスリンの量が足りなくなったり、効き目が悪くなると糖尿病を発症しますが、すい臓はギリギリまで悲鳴をあげない「沈黙の臓器」。なんと糖尿病を発症する10年以上も前から機能低下が始まっているにも関わらず、頑張ってくれているのです！ そのため、**糖尿病の症状が出た時にはすでに、すい臓は半分程度しか機能していない**と言われていますが、早期に生活習慣を改め、必要に応じて薬物療法を続けていれば、様々な合併症を引き起こすことなく生活続けることが可能です。

健診の結果、血糖値に異常があった方は、ご自身の生活習慣を見直すとともに、早めに専門医に受診するようにしましょう！



☆次号では、高血糖～後編～として【糖尿病】についてご紹介していきます。

知ってますか？

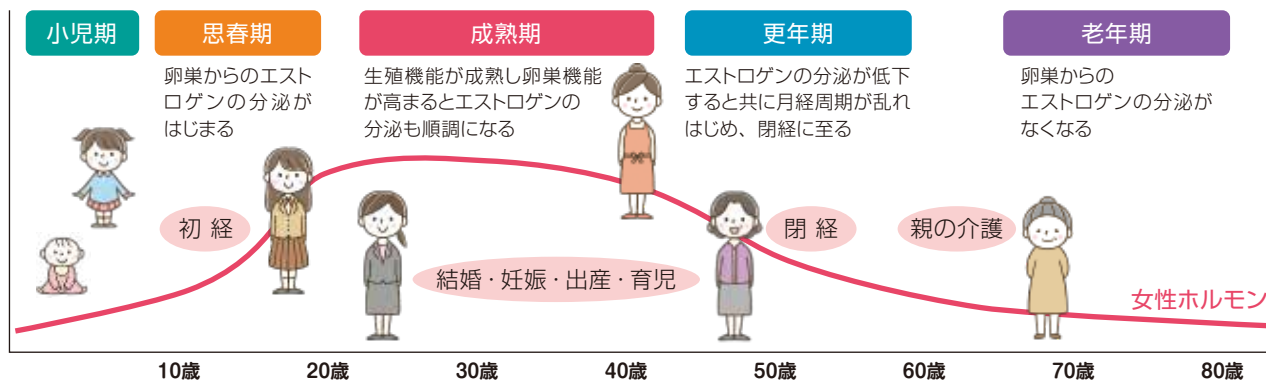


女性のライフステージ

ホルモンの分泌量の変化とともに女性が気をつけたい健康上の問題をご紹介します。
女性のライフステージは、その時々々の生活環境や年代により様々に移り行くものです。
ご自身の現在のライフステージだけでなく、未来のライフステージなどをご覧ください。



女性ホルモンの変化



気をつけたい
健康上の問題

月経異常・PMS（月経前症候群）

更年期障害

骨粗しょう症

子宮筋腫・子宮内膜症

卵巣がん

子宮頸がん

子宮体がん

性感染症（STD）

不妊

乳がん

女性の心やカラダは、一生を通じてホルモンの影響を受けています！

女性の健康維持のためには、女性ホルモンの働きを知ることが大切です。
年代別にかかりやすい疾患も異なってきますので、年代に応じた検査やがん検診がとても重要です。



女性（専門）外来 のご紹介

女性は女性特有の病気や悩みがあります。
女性（専門）外来は、それを総合的に診ることを目的としています。
「こんな症状、どこに相談したらいいのかな…？」と悩んだときは
女性外来を利用してみてはいかがでしょうか？

女性外来 の 特色

- ・女性特有の疾患について、詳しく診てもらえる
- ・様々な専門分野の医師がおり、心のケアを含めてトータルに診察してもらえる
- ・問診に重点を置いてじっくり話を聞いてもらえるところが多いので、相談しやすい
- ・女性の医師やスタッフが担当しているところが多いので安心



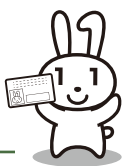
女性特有の悩みのご相談や、女性外来について詳しく聞きたい方は、
健康保険組合の保健師までぜひご連絡ください。

問い合わせ先

ワールド健康保険組合 保健師：松本・高柳 TEL：078-302-8185

☆次号では、「子宮疾患について」詳しくご紹介します。お楽しみに！

2021年3月から
運用開始



マイナンバーカード が 保険証 として使えるようになります！

マイナンバーカードが保険証として利用できることで、どんなことが便利になるのか見てみましょう。

マイナンバーカードはお持ちですか？

お持ちでない場合は、
まずはマイナンバーカードを申請しましょう！
詳しくは「マイナンバーカード総合サイト」へ
<https://www.kojinbango-card.go.jp>

重要



マイナンバーカードを保険証として利用するには
「**マイナポータル**」で**事前登録が必要！**

登録方法・詳細についてはサイトをご確認ください。

マイナポータル ▶▶ https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

マイナンバーカードの 保険証利用でできる、こんなこと

使い方は、「マイナ受付」の表示がある医療機関で
マイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけ！

顔認証で 受付の自動化

※カードをかざした後、
顔写真で本人を
確認します。

カードリーダー



窓口での 限度額以上の 医療費の一時支払が 不要



過去の データに基づく 診療・薬の処方 が受けられる



医療費が高額になる時に必要な

『限度額適用認定証』の申請が**不要に！**

医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となった場合は、
後日自己負担限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費
制度」がありますが、あとから払い戻されるとはいえ一時的な
支払いは大きな負担になります。

今までは窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えるため
には、事前に限度額適用認定証の申請をしていただくことが必
要でしたが、**マイナンバーカードを保険証として使うことにより
この事前申請が不要になります。**

ただし、カードリーダー未設置の医療機関では、これまでと
同様に保険証・限度額適用認定証の提示が必要になります。
初診などで不明な場合は事前に確認したり、念のため保険証を
お持ちになり、診察してください。

他にもできる こんなこと

転職・結婚等の
ライフイベント時に
保険証の発行を
待たなくてよい



特定健診や
薬の情報を
マイナポータルで
一括管理



マイナポータルから
e-tax に連携し、
確定申告が
簡単に



2021 年 4 月発行分から

保険証の番号が個人単位に変わります

2021年3月より“オンライン資格確認”が開始されます。これに伴い、保険証
の記号・番号を個人単位化することから、2021年4月以降に発行
する保険証には、記号・番号に加えて、2桁の枝番が印字されます。

現行の保険証の記号番号に
2 桁の枝番が追加される



● オンライン資格確認 とは

マイナンバーカードの IC チップまたは保険証の
記号番号等により、医療機関がオンラインで資
格情報の確認ができるようになる仕組みです。
最新の資格確認ができるため、資格喪失後の
保険証での誤った受診を防ぐことができます。

Q. **今持っている保険証は使えるの？**

A. **すでに発行されている保険証は2桁の枝番がなくてもそのまま使用できます。**
交付済の**保険証の更新（差し替え）はありません。**

旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

新玉ねぎ



Carrot'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。



硫化アリルが血液をサラサラにする働きをし、血栓を予防

春が旬の食材を愉しみ、
寒暖差に負けない食生活を!

バランス献立

- ・豆ごはん
- ・新玉ねぎの肉詰め
- ・菜の花のからし和え
- ・春キャベツの味噌汁

【1食分】
エネルギー 684kcal
塩分 3.1 g



旬

春 (3月～4月)

秋にまいた種の収穫時期が5～6月。
それを早取りしたものが新玉ねぎ。

栄養

コレステロール上昇抑制効果、動脈硬化予防、
免疫力を高め、ビタミンB1 吸収促進効果

調理法

サラダ、生食、焼き物、揚げ物

選び方

表面に傷がついていないもの、カビがないもの、
重みがあり、皮に光沢があるもの

保存方法

1つずつ新聞紙に包み、ポリ袋に入れ、
冷蔵庫で保存する。

産地

静岡県、愛知県、兵庫県、熊本県

【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)

新玉ねぎの肉詰め

- ① 新玉ねぎは5等分の輪切りにし、中心を抜く。
中心は粗みじん切りにし、輪切り玉ねぎには
小麦粉をふる。
- ② ボウルにひき肉、塩・こしょう、卵、パン粉を入れて
こね、みじん切り玉ねぎを加え、①に詰める。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して②を焼き、
弱火で火を通し、器に盛る。
- ④ そのままのフライパンにAを熱し、香りが出たら③にかける。
- ⑤ 豆苗、ミニトマトを添える。



調理時間
約20分

【1人分】
エネルギー 334kcal
塩分 0.9g

材料 (2人分)

新玉ねぎ …………… 1個
豚ひき肉 …………… 100g
卵 …………… 1個
パン粉 …………… 30g
塩、こしょう、小麦粉 … 各少々
オリーブオイル …………… 大さじ1
おろしにんにく …………… 1/2片分
しょうゆ …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
豆苗 …………… 1/4パック
ミニトマト …………… 4個
ドレッシング …… お好みで適宜

A

調理時間 約10分
(浸し時間は除く)

【1人分】
エネルギー 161kcal
塩分 0.4g

新玉ねぎとサーモンの カルパッチョ



- ① 新玉ねぎは薄切りにして、サッと水洗いして
水気を切る。
- ② 大きめのボウルにAを入れてよく混ぜ、①を
入れて全体を混ぜたら10分ほどおく。
- ③ ハーブは手でちぎる。
- ④ サーモンはそぎ切りにし、器に盛り、②③を
盛り付ける。
- ⑤ お好みでピンクペッパーをふる。

材料 (2人分)

サーモン (刺身用柵) … 100g
新玉ねぎ …………… 1/2個
オリーブオイル …………… 大さじ1.5
レモン汁 …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ1/4
イタリアンパセリ、
ディルなどのハーブ …… 適宜
ピンクペッパー …… お好みで

A