

# World health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

\*内容をよく読んでください\*

## 令和4年度 予算が承認されました!

保健事業費  
がん検診がスタートしました!  
女性に多い貧血



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4年度 予算が承認されました! | 5 女性に多い貧血               |
| 2-3 保健事業費・保健事業      | 6 扶養家族が就職などをされたときは届け出を! |
| 4 がん検診がスタートしました!    | 7 ヘルシーレシピ「人参」           |

2022  
春号  
VOL.71

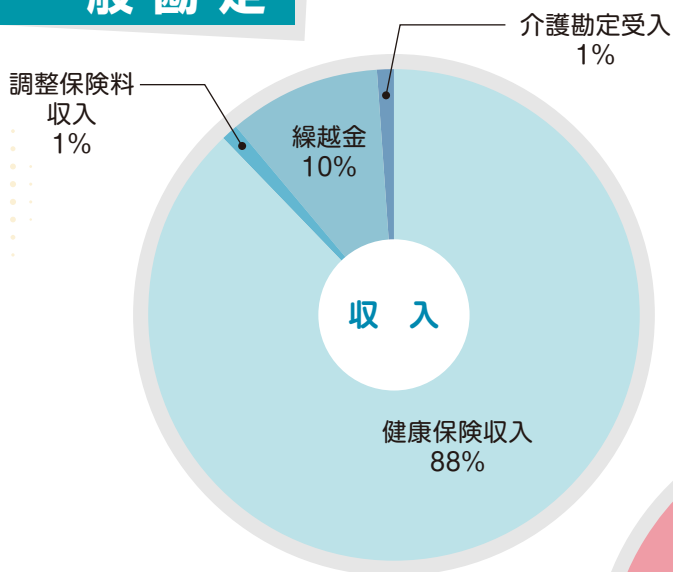
ご家庭へお持ち帰りください

# 令和4年度 予算が 承認されました!

令和4年2月8日開催の第98回ワールド健康保険組合組合会において、令和4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4年度も、令和3年度に引き続き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、保険料収入は減収する見込みですが、支出において納付金が前年度に比べ減額となることから収支は均衡を保つことができる予算となっています。しかしながら、令和3年度においては収入の減少を補うための別途積立金繰入等を行っており、健康保険組合の財政は大変厳しい状況にあります。

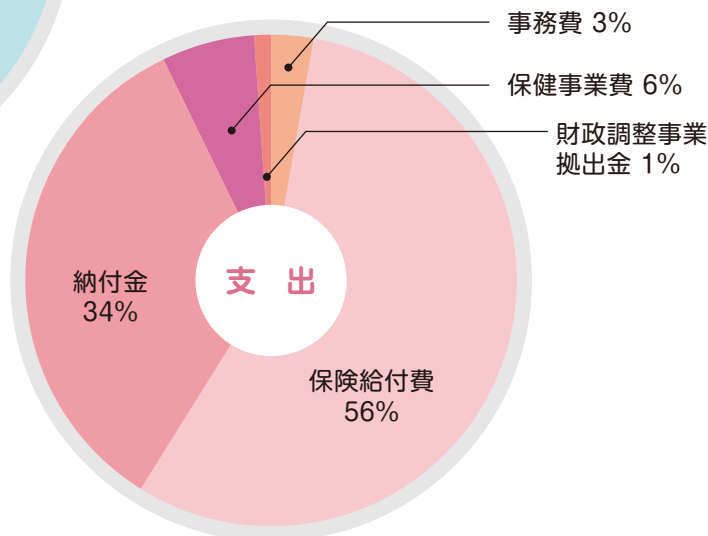
## 一般勘定



収入	予算額 (千円)	前年比
健康保険収入	2,636,763	91.3%
調整保険料収入	35,142	87.7%
繰越金	303,273	176.0%
繰入金	0	0.0%
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	100.0%
介護勘定受入	11,000	-
合計	2,997,762	72.9%

## 介護勘定

令和3年度に行った一般勘定からの繰入金を令和4年度において介護勘定から一般勘定に戻入を行います。介護勘定においても保険料収入が減少する見込みであり、大変厳しい状況にあります。なお、介護保険料率は1.88%で変更ありません。



収入	予算額 (千円)	支出	予算額 (千円)
介護保険収入	249,515	介護納付金	191,612
繰越金	4,677	還付金	500
国庫補助金受入	0	積立金	20,815
雑収入	2	予備費	30,267
		一般勘定繰入	11,000
合計	254,194	合計	254,194

支出	予算額 (千円)	前年比
事務費	71,969	90.2%
保険給付費	1,685,148	97.6%
納付金	1,020,862	57.5%
保健事業費	168,306	77.0%
財政調整事業拠出金	35,142	87.7%
その他	6,851	84.0%
予備費	9,484	3.8%
合計	2,997,762	72.9%

## 公 告

●組合会理事・議員の変更 令和3年12月27日付で組合会理事・議員の変更がありました。(敬称略)

就任 阿山 隆司 (選定議員・常務理事)  
吉田 玲子 (互選議員)

退任 横山 均  
平山 浩久

●事業所編入 令和3年8月1日付で神戸レザークロス株式会社を当組合に編入しました。

●予算の流用について 令和3年度の予算において、家族療養費を家族訪問介護費に流用しました。

●当組合の平均標準報酬月額が240,000円です。令和4年度の任意継続被保険者の健康保険料の上限は22,800/月(介護保険は別途)となります。保険料は資格喪失時の標準報酬月額と比較して、いずれか低い額に決められます。

皆さんの健康を守り、健保財政を維持する為に

# 保 健 事 業 費

が使われています。

健康保険組合は保険証を発行し、病気やけが・出産をした時にも安定した生活を送れるよう保険給付を行うことを第一に行っておりますが、それと同時に皆さんの「病気の予防や早期発見の為に検診」や「心身の健康を維持する保健事業」を多く運営しています。



## 積極的に保健事業に参加して健康の維持向上に努めましょう！

### メタボリック シンドローム 対策

生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、それが原因となって引き起こされます。これは個人が日常生活の中で適度な運動を行い、バランスのとれた食生活を実践することで予防ができます。また、治療中の方は医師の診断に従ってきちんと服薬し、生活改善に取り組むことが大切です。40歳以上の方は、健康診断の結果で一定の基準を上回った方に「特定保健指導」があり、自覚症状がない早い段階で改善する機会が得られます。被保険者だけでなく、ご家族も1年に1回健康診断を受診し自身の健康を振り返る機会を持ちましょう。

### 病気の予防 (早期発見)

どんなに健康に気を遣っていても、誰もが病気になるリスクを抱えています。病気の多くは早期であれば治せる可能性が高く、治療も軽く済むことが多いので、身体にかかる負担、経済的な負担、治療にかかる時間も一般的に少なくて済みます。病気の予防・早期発見・早期治療を後押しする事業として「がん検診の補助」や「歯科健診」「外部の電話健康相談窓口」を設けています。



### 健康づくり 推進

心身ともに健康でいる為には、食事・運動・睡眠・禁煙に関する健康づくりがかかせません。日々の生活の中で何かしら気に留めて実践することで、健康を自己管理する力が付き、習慣化につながります。まずはきっかけとして5月31日の世界禁煙デー、6月の歯の健康週間、10月の健康月間、3月の女性の健康週間に健保組合から様々なイベントの案内を配信しています。積極的に活用してください。

次のページで  
各種保健事業を  
ご紹介します。

これらのような保健事業を運営することが、皆さんの健康の維持向上と保険給付費の抑制、ひいては健保財政を安定して維持することにつながると考えております。

### こころとからだの健康相談

☎ 0120-210-272

あなたの様々な悩みやご相談をお受けします。一人で悩まずお電話ください。



24時間対応 匿名OK 相談無料 プライバシー厳守

### WORLDウイメシズ ヘルスケア

女性特有の症状や疾患に関する情報を発信していきます。

- 女性のライフステージ
- PMS（月経前症候群）
- 月経のトラブル
- 子宮や卵巣の病気など

### キャロッティ の 食コーナー



- 食材別のレシピ集
- 食生活に関する知識・情報
- 旬の食材の栄養・料理法・選び方・保存方法・産地など



ワールド健康保険組合



2022年度版

# ワールド健康保険組合の保健事業

\*対象年齢は 2022 年度末（2023 年 3 月 31 日）時点の年齢

項目	内容	対象者			
		被保険者	被扶養者	年齢	対象条件
特定健診	メタボリックシンドロームに着目した健康診断 被保険者は定期健診と併せて実施 被扶養者は被扶養者健診として実施	○	○	40 歳以上	
特定保健指導	特定健診の結果、メタボリックシンドローム対象者への保健指導	○	○	40 歳以上	基準該当者
健康診断	被保険者は定期健診と併せて実施または健保健診として実施 被扶養者（配偶者）は被扶養者健診として実施	○	○ 配偶者のみ	39 歳以下	基準該当者
がん検診	がん検診受診機会の提供と費用補助	○	○	20 歳以上 (右ページ参照)	基準該当者
歯科健診	歯科健診受診機会の提供	○	○		
重症化予防	生活習慣病の重症化予防のための支援	○		35 歳以上	基準該当者
受診勧奨	がん検診や貧血検査の結果、要二次検査対象者への受診勧奨	○			基準該当者
高齢者事業	健康情報の提供・個別支援	○	○	65 歳以上	
WORLD ウィメンズ ヘルスケア	女性特有の症状や疾患に関する情報発信	○	○		
禁煙対策	禁煙希望者へ費用補助	○			
健康相談	ココロやカラダの健康について 24 時間電話・メールで相談可能な外部機関を設置	○	○		
WG 健康チャレンジ	生活習慣見直しの機会を年 1 回提供	○			
スポーツクラブ 利用割引	指定スポーツクラブを法人契約で利用可能	○	○	16 歳以上	
医療費通知	保険診療で受診した医療費の金額を年 1 回通知	○	○		
ジェネリック医薬品 切替差額通知	処方薬をジェネリック医薬品に切替えた場合の 自己負担額が安くなる方へその差額を通知	○	○		基準該当者
家庭用常備薬斡旋	日頃の健康管理や応急時の備えに活用できる常備薬等を斡旋	○	○		
広報誌 「World Health」	健保だよりを年 2 回発行	○	○		
健保ホームページ	健康保険に関する情報やお知らせ、各種申請方法、 保健事業等を掲載	○	○		

各項目の詳細はワールド健康保険組合のホームページまたは、健保からのご案内をご確認ください。

ホームページへのアクセスはこちら ▶▶▶ <http://www.world-kenpo.com/>

2022年度

# がん検診がスタートしました!



「2021年12月31日時点」と「受診日」のどちらにおいてもワールド健康保険組合に加入されており、かつ対象年齢の方は、以下のがん検診を受けられます。受診方法や詳細はワールド健康保険組合のホームページなどでご案内していますのでご確認ください。

詳しくはワールド健保ホームページへ

## 胃がん検診

被保険者：35歳以上・・・胃部X線検査（バリウム）  
被扶養者：40歳以上・・・胃部X線検査（バリウム）

### ■胃部X線検査（バリウム）

造影剤のバリウムと、胃を膨らませる炭酸ガスを発生させる発泡剤を飲んで検査を受けます。食事や飲料の摂取制限があります。各受診機関の事前の指示に従ってください。



NEW

## 今年度、胃内視鏡検査（胃カメラ）が選択できる制度を設けました!

※被保険者：35歳～39歳と40歳以上偶数歳  
被扶養者：40歳以上

### ■胃内視鏡検査（胃カメラ）

小型のCCD（ビデオカメラ）を口や鼻から入れ、胃の中を観察します。食事や飲料の摂取制限があります。各受診機関の事前の指示に従ってください。



## 大腸がん検診

被保険者：40歳以上・・・便潜血検査  
被扶養者：40歳以上・・・便潜血検査

### ■便潜血検査

便に潜む血液の有無を調べるため、検便を行います。便の採取は自宅で行う事ができます。通常2日間分の便を採取します。食事制限の必要もない簡単な検査です。



## 乳がん検診

被保険者：30歳以上の女性・・・超音波検査（エコー）またはマンモグラフィ  
被扶養者：40歳以上偶数歳の女性・・・超音波検査（エコー）またはマンモグラフィ

### ■超音波検査（エコー）

超音波（エコー）は、妊娠中の胎児の様子を見るのにも使われる機械です。手で触れただけでは判別しづらいしこりを発見することができます。痛みはありませんが、微細石灰化は発見しにくいのが欠点です。比較的若い女性向きです。



### ■マンモグラフィ

乳房専用のX線検査です。しこりになる前の石灰化した小さな乳がんを発見するため、乳房を2枚の板で挟み、乳房全体を撮影します。病変が見つかりやすいX線画像を撮影するために、乳房をできるだけ平たくする必要があります。



## 子宮がん検診

被保険者：20歳以上偶数歳の女性・・・子宮頸部細胞診・内診  
被扶養者：20歳以上偶数歳の女性・・・子宮頸部細胞診・内診

### ■子宮頸部細胞診

ブラシやヘラなどで子宮頸部を優しくこすり、細胞を採取します。ほとんど痛みは無く、1分程度で済みます。



### ■内診

子宮の位置、硬さ、大きさなどをみます。



あなどってはいけない

# 女性に多い 貧血



成人女性の **4人に1人** が貧血であるといわれます。  
 貧血とは血液中のヘモグロビン濃度が **12g/dL 未満** に減少している状態をいいます。  
 ヘモグロビンが減ると酸素の運搬がうまくいかずに、全身が酸素不足になり、**疲れやすくなったり、息切れ、動悸**などの様々な症状が現れます。このような症状で貧血に気づくこともあれば、ゆっくり悪化し体がその状態に慣れてしまって気づかない場合もあります。  
 また、貧血には背後に大きな病気が潜んでいるかも知れないので注意が必要です。

## それは「貧血」かも？ チェックしてみましょう！

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きられない      | <input type="checkbox"/> すぐに動悸や息切れがする |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない        | <input type="checkbox"/> 疲れやすい、体がだるい  |
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする | <input type="checkbox"/> 顔色が悪いとよく言われる |
| <input type="checkbox"/> 爪が割れたり欠けやすい  | <input type="checkbox"/> 下まぶたの内側が白い   |



☆1つでも当てはまったら貧血の可能性が… 要注意!

貧血の約7割は **鉄欠乏性貧血** です。  
 これは、ヘモグロビンの材料である鉄が不足することによって起こります。ヘモグロビンは、酸素を身体の隅々まで運ぶという大切な役割を担っており、鉄が不足してヘモグロビンが減ると、全身が酸素不足となり様々な症状を引き起こします。

正常な血管 ▶



貧血の血管 ▶



ヘモグロビンが少ないため、酸素不足になる

## 鉄欠乏性貧血の予防 ～食事から鉄を摂る工夫～

### 様々な食品から バランスよく鉄を摂る

- あさり ●しじみ
- レバー ●赤身肉
- ひじき ●ほうれん草
- 大豆 等がおススメです。



### ビタミンCは吸収の味方

緑黄色野菜や果物などは、ビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは鉄の吸収を高めるので、ビタミンCを豊富に含む食品と一緒に食べましょう!

### よく噛んで食べる

ゆっくりとよく噛んで食べると胃酸がよく分泌されるので、鉄の吸収がよくなります。また、酸っぱいものも胃酸の分泌を高めるのに効果的です。

## 貧血の注意点

### こんな人は要注意!

- 無理なダイエットをしている人
- 運動量の多い人
- 妊娠期や授乳中、月経量の多い人
- お酒を飲みすぎる人

### 症状が続くときは?

だるさやめまい、食欲不振などが続いている場合は、「このくらいなんともない」と自己判断せず、いち早く**医師の診断**を受けましょう。



### ただの貧血とあなどっていると…

●がんや胃潰瘍 ●肝硬変 ●腎不全 ●白血病 ●子宮筋腫 ●子宮内膜症  
 など、大きな病気が貧血を引き起こしているかも知れません!  
 健診の結果「**貧血**」と言われた場合は、必ず**受診**し検査を受けましょう。

### こんな症状は要注意!

- 階段を上ると息切れがする
- 氷が食べなくなる



### お問い合わせ

ワールド健康  
 保険組合 保健師  
 TEL: 078-302-8185




# 扶養家族が就職などをされたときは **届け出を!**

あなたの扶養家族で、就職されたり、パートやアルバイトで収入が認定基準額を超えた方はおられませんか？  
被扶養者でなくなるときは、削除申請が必要です。速やかに会社の給与厚生課又は総務へ連絡してください。

たとえば・・・



就職したとき



被扶養者の  
年収が130万円  
以上に  
増えたとき


直近3か月の平均月収(交通費含む)  
が108,334円を上回るとき(60歳  
以上の方は150,000円以上)また  
は被保険者の収入の半分以上のとき



結婚したとき



離婚したとき



退職後、失業給付を  
もらいはじめたとき

基本手当日額が3,612円以上あるとき  
(60歳以上の方は5,000円以上)



被扶養者の親と別居になり  
送金していないとき


## ご注意

届け出が遅れた場合、事由発生日等まで遡って資格喪失となります。  
**扶養削除申請は、漏れの無いよう速やかに!**

### 注意 1

遡って扶養削除を行いますので、もしもその期間に  
保険証を使い病院にかかっていると、ワールド健康保  
険組合が負担した分の医療費等を返還請求します。  
新たな保険証がまだ届かないから・・・とっさり使用  
するのはNGです!! 不正使用になります。

### 注意 2



保険証を使っていないから大丈夫!  
ではありません!扶養削除の手続きが  
もれていると、国への納付金を余分に多く納めること  
になります。皆様からお預かりしている保険料のムダ  
使いになりますので、速やかに届出をしましょう。

## 予告

### 扶養調査の速やかなご提出をお願いします。

ワールド健康保険組合では、毎年春に高齢者、秋に20歳以上の被扶養者の方について、扶養調査を行います。健康保険制度の適正な運用を行うため、対象の方は必ず提出してください。

#### 扶養認定の条件

- 主として被保険者の収入により生活していること。
- 年間収入が130万円未満(60歳以上、又は障害者年金受給者は180万円未満)であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること。※年間収入には通勤交通費を含みます。
- 別居の場合は被扶養者の収入以上の送金をしていること。  
※送金証明の提出要(但し、同居が必要条件の場合があります)



# 旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

## 人参



Carrot's  
Healthy Recipe  
キャロットの  
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。



バランスよく食べて、  
冬の体を春仕様に  
リセットしよう!

油と一緒に食べることでβ-カロテンの吸収力がUP!

旬	春夏人参・・・4月～7月 冬人参・・・10月～12月
栄養	目や肌の健康を保つβ-カロテン、高血圧を 予防するカリウム、整腸作用のある食物繊維が豊富。
料理法	サラダ、和え物、煮物、炒め物
選び方	オレンジ色が鮮やかなツヤがあるもの。茎の部分が小さな ものを選ぶと、芯が細く柔らかい食感を楽しめるでしょう。
保存方法	新聞紙に包み、冷蔵庫で保存する。
産地	北海道、千葉県、徳島県

【参考文献】最新決定版 食材料典(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)



### 材料(2人分)

牛切り落とし肉・・・150g  
人参・・・2/3本  
セロリ・・・4cm  
スナップエンドウ・・・5本  
ミニトマト・・・6コ  
ベビーリーフ、サラダ菜、  
レタスなどの生野菜・・・適量  
ごましゃぶのたれ・・・大さじ2  
おかずラー油・・・大さじ2  
A ポン酢・・・大さじ1

調理時間  
約15分

【1人分】  
エネルギー 232kcal  
塩分 2.4g



## 牛肉と人参のおかずサラダ

- ① 人参、セロリは細く切り、電子レンジでラップをし2分加熱する。
- ② スナップエンドウは色よくゆで、牛肉もゆでて氷水に取って冷やす。
- ③ 牛肉、①をボウルに入れ、Aでよく和える。
- ④ ベビーリーフなどの生野菜を器に敷き、③を盛り、スナップエンドウ、ミニトマトを添える。



### バランス献立

- ・ごはん
- ・牛肉と人参のおかずサラダ
- ・菜の花とえびの白和え
- ・新玉ねぎと新じゃがいもの味噌汁

【1食分】

エネルギー 699kcal  
塩分 3.0g

## 人参とツナのリボンサラダ



### 材料(2人分)

人参・・・小1本  
ツナ缶・・・1/2缶  
パセリのみじん切り・・・少々  
A 粒マスタード・・・小さじ1  
酢・・・小さじ1  
塩、こしょう・・・少々

調理時間  
約5分

【1人分】  
エネルギー  
47kcal  
塩分 0.4g

- ① 人参はピーラーで縦におく。
- ② 電子レンジでラップをし、1分30秒加熱する。
- ③ ボウルに入れ、ツナ缶、Aで和えて器に盛り、パセリを散らす。

