World Health

INSURANCE SOCIETY 健保だより

＊内容をよく読んでください＊

令和５年度 予算が承認されました！

健康保険についてよくあるお問い合わせ

ワールド健康保険組合の保健事業

子宮頸がん

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。

2023 春号 VOL.73

《もくじ》

1 令和５年度 予算が承認されました！
2 健康保険についてよくあるお問い合わせ
3-4 ワールド健康保険組合の保健事業
5 子宮頸がん
6 ご家族の扶養削除手続きについて
7 ヘルシーレシピ「新じゃがいも」

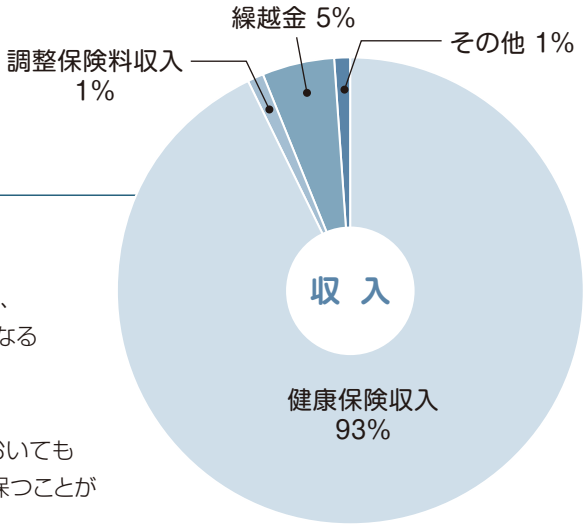
ご家庭へお持ち帰りください

予算 令和5年度 が承認されました！

令和５年２月８日開催の第 100 回ワールド健康保険組合組合会において、
令和５年度収入支出予算が承認可決されました。

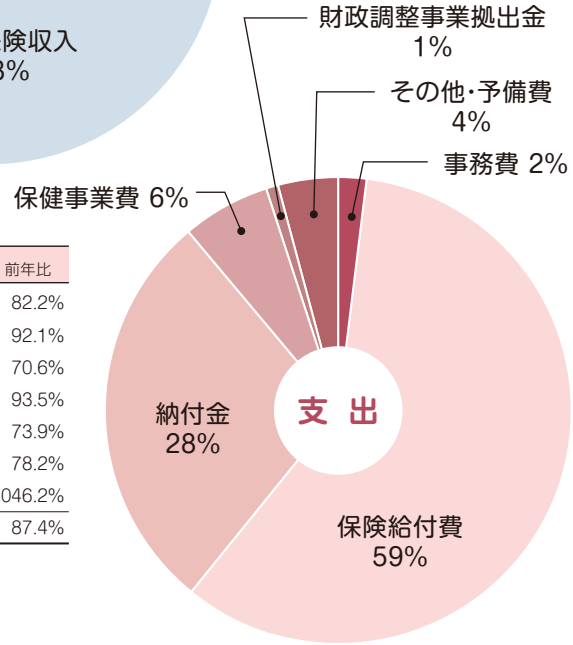
一般勘定

令和５年度は、前年度に対して、
被保険者の減少による保険料収入の減収、
繰越金の減額により、収入合計は減収となる
見込みです。
支出においては、納付金が前年度に比べ
大きく減額となることから、支出合計においても
減少となります。よって、収支は均衡を保つことが
できる予算となっています。
健康保険料率は 9.5% で変更はありません。



収　入	予算額（千円）	前年比
健康保険収入	2,441,809	92.6%
調整保険料収入	25,966	73.9%
繰越金	140,834	46.4%
国庫補助金収入	505	100.0%
財政調整事業交付金	10,000	100.0%
雑収入	1,436	133.0%
合 計	2,620,550	87.4%

支　出	予算額（千円）	前年比
事務費	59,185	82.2%
保険給付費	1,552,500	92.1%
納付金	721,005	70.6%
保健事業費	157,313	93.5%
財政調整事業拠出金	25,966	73.9%
その他	5,357	78.2%
予備費	99,224	1046.2%
合 計	2,620,550	87.4%



介護勘定

40 歳以上の被保険者は増加する見込みであり、保険
料収入も増加することから、増収となる予定です。
支出においては、納付金が減額となる予定であること
から、収支は安定して運用できる見込みです。
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）	前年比
介護保険収入	256,483	102.8%
繰越金	21,144	452.1%
雑収入	2	100.0%
合 計	277,629	109.2%

支　出	予算額（千円）	前年比
介護納付金	170,330	88.9%
還付金	500	100.0%
予備費	106,799	352.9%
合 計	277,629	109.2%

公告

▶ **組合会理事・議員の変更**　組合会議員の変更がありましたのでお知らせします。（敬称略）
令和4年　9月1日付就任　國枝 哲央（互選議員）　　退任　重枝 優佳
令和4年12月1日付就任　村西 俊宣（互選議員）　　退任　高橋 泰広

▶ **組合人事諸規程改定**　令和4年10月1日付で、健康保険組合の以下人事諸規程を改定しました。
職員育児休業規程、職員就業規程、契約職員規程、臨時職員規程、職員国内転勤規程

▶ **事業所編入**　令和4年10月1日付で、株式会社ワールドプラットフォームサービスを当組合に編入しました。

▶ **所在地変更**　令和4年10月1日付で、株式会社ヒロコハヤシの所在地を「神戸市中央区」から「東京都港区」に変更しました。

▶ **当組合の平均標準報酬月額は240,000円です**（令和4年度と同じ）　令和5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、いずれか低い額にて決定されます。

•健康保険について• よくあるお問い合わせ

Q 病院で保険証を見せたのに、保険証が使えなかったのはどうして？

A

会社へマイナンバーの届出をしていない場合は、健康保険加入資格とマイナンバーの連携登録が出来ていません。このため病院や薬局にてオンライン資格確認を行う際に、「健康保険未加入」と判断されるケースがあります。

会社への届出をまだされていない場合は、速やかに会社の給与処理もしくは総務等の部門へお申出ください。（ご家族がワールド健康保険組合の被扶養者の場合は、その方のマイナンバーも届出が必要です。）

Q 出産予定の病院から「限度額適用認定証をもらっておくように」と言われました。手続きはどのようにすればよい？

A

ワールド健保ホームページより申請書類を印刷し、必要事項を記入の上、健保へ郵送してください。自然分娩等、保険適用外であれば限度額適用認定証は不要ですが、帝王切開等保険適用の治療になる可能性がある場合には準備しておくと安心です。

Q 退職しましたが、保険証はどこに返却すれば良いの？

A

会社の給与処理もしくは総務等の部門へ速やかに返却してください。万が一、紛失された場合は必ず「滅失届」をご提出ください。（滅失届は健保ホームページより印刷してください。）

保険証を使える？ 使えない？

こんな思い違いをしていませんか？

退職後の保険証使用について

- まだ保険証を返していないから、月末までは使えるだろう。
- 病院で何も言われなかったから大丈夫だろう。
- 新しい保険証が届くまでは、ワールド健保の保険証を使えるだろう。

NG!

退職日の翌日以降は使えません‼

速やかに各会社の総務・給与処理課等へ返却してください。医療機関へ退職日をお伝えいただき、新しい保険証が届き次第そちらを提示してください。

もしも 退職日の翌日以降に保険証を使ってしまったら?

不正使用となりますので、後日健康保険組合へ医療費等を返還していただくことになります。気付いた時点で、すぐに医療機関へお申出ください。

整骨院での保険適用について

- 長年の肩こりで毎日がツライ。整骨院に行ったら「保険でやっときますね」と言われたけど…これってホントに大丈夫？

NG!

不正です！ 全額自己負担の施術が正しいかかり方です。

日常生活の疲れなどからくる、肩こり・腰痛・体調不良、スポーツ等の一時的な筋肉疲労、その他、慢性病や年齢からくる体の痛みの施術や病気によるものは健康保険の対象外です。
これらを「捻挫」等と偽って不正に請求する行為に巻き込まれていますのでご注意ください。

長期的に痛みが引かない等ご不安な場合は、整形外科等の医療機関での詳しい診察もご検討ください。
また、もしかすると、内科的要因（病気による痛み）があることも考えられますので、医師へのご相談をおすすめします。

●その他、様々な Q&A をワールド健康保険組合ホームページにも掲載しております。 ワールド健康保険組合

2023年度版 ワールド健康保険組合の保健事業

年齢は2023年度末（2024年3月31日）時点

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 （p4）	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 （p4）	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 （p4）	がん検診受診機会の提供と費用補助	○	○	20歳以上	基準該当者
歯科健診 （p4）	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（p5）	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	心身の健康について電話やウェブ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	○	○	15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
広報誌 「World Health」	健保だよりを年2回発行	○	○		
ホームページ （p4）	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	○	○		

健康診断（特定健診）がん検診 歯科健診の費用 最大5万円以上を0円で！

健康診断（特定健診）

健康診断は、年に 1 度ご自身の健康状態を総合的に確認できる機会です。被保険者（社員）の方は事業所ごとに時期や方法が異なりますので、別途定期健診や健保健診の案内をご確認ください。
被扶養者（家族）の方は、健診案内のパンフレットやホームページをご確認ください。

がん検診

「2022 年 12 月 31 日」かつ「受診日」に ワールド健康保険組合加入者で、**対象年齢**の方は、以下のがん検診を受けられます。がん検診は、無症状の初期のがんを早期発見できる唯一の方法です。

胃がん検診

被保険者：35 歳／ 40 歳以上
被扶養者：40 歳以上

検査項目：胃部 X 線検査（バリウム）または胃内視鏡検査（胃カメラ）

大腸がん検診

被保険者：40 歳以上
被扶養者：40 歳以上

検査項目：便潜血検査

乳がん検診

被保険者：30 歳以上の女性
被扶養者：40 歳以上偶数歳の女性

検査項目：超音波検査（エコー）またはマンモグラフィ

子宮がん検診

被保険者：20 歳以上偶数歳の女性
被扶養者：20 歳以上偶数歳の女性

検査項目：子宮頸部細胞診
内診

歯科健診

被保険者・被扶養者ともに、ワールド健康保険組合の加入者は近隣の契約歯科医院で歯科健診を**無料**で受けられます。定期健診や治療等を受けていない方や、かかりつけ歯科がない方はぜひお役立てください。
※歯科健診の無料範囲は目視での検査のみで、レントゲン撮影等の二次健診・治療には費用が発生します。

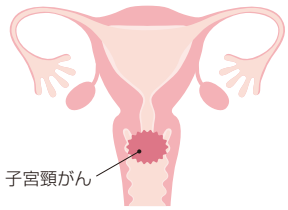
各保健事業の詳細はホームページへ

ワールド健康保険組合
http://www.world-kenpo.com/

20代30代女性の
発症率が急増！

子宮頸がん

WORLD
ウイメンズ
ヘルスケア



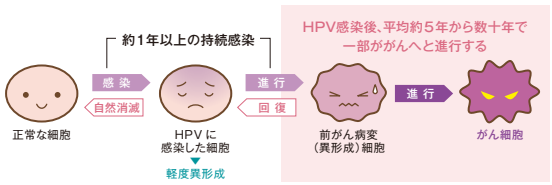
子宮頸がんは、子宮の入り口の**子宮頸部**と呼ばれる部分に発生します。
上皮内がんを含む子宮頸がんは、20代 30代女性がかかるがんの第 1 位で、
子宮がん全体の約70%を占めています。
ただし、子宮頸がんは決して恐れる病気ではありません。5年相対生存率を見ても、初期の段階で発見・治療ができれば生存率は **95.7**%です。子宮頸がんは、早く見つければ治せる病気なのです。

原因

体質や遺伝ではなく、性交渉によるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染です。

原因のほとんどは、性交渉によって感染する HPV というウイルスです。HPV に感染しても、約90%の人は免疫の力でウイルスが自然に排除されますが、約10%の人はウイルスを排除できずに持続感染し、その結果、子宮頸部の細胞に異形成が起きて**子宮頸がん**へと進行します。

子宮頸がん細胞の発生メカニズム



症状

進行がんになるまでは、自覚症状はほぼありません。予防には検診が最も有効です。

子宮頸がんは、初期や少しだけ進行した段階でも、がんは肉眼で確認できる大きさではなく、ほとんど自覚症状がありません。検診を受けなければほぼ気づくことができないので、症状が出る前に定期的な検診で**早期発見**することが重要です。
また、一部の子宮頸がんは急速に進行することがあります。検診で異常がなくとも、**出血**や**おりものの異常**などの症状があれば、すみやかに保険診療で産婦人科を受診することが大切です。

治療

早期であれば、簡単な手術で処置ができ、子宮も残せて、妊娠も可能です。

子宮頸がんは、がんの進行によって治療法が異なります。前がん病変やごく初期の子宮頸がん（妊娠希望がある場合）の治療では**「円錐切除術」**や**「レーザー蒸散術」**が行われ、子宮を残すことができます。
しかし、それ以降の進行したがんでは、がんの進行の程度によっては、手術のほか、放射線療法や化学療法を組み合わせた治療が行われます。手術は原則として、子宮だけでなく、腟の一部、周辺の結合組織、リンパ節、卵巣、卵管などを切除する**「広汎子宮全摘術」**が行われます。

検診

20歳を過ぎたら、2年に1度の検診（細胞診）が予防の役割を果たします。

HPV 感染から子宮頸がんへと進行するまでには、およそ**5年～数十年**という長い年月がかかるとされており、定期的な検診を続けていれば、がんになる前の**「異形成」**の段階で病変を見つけることが可能です。がんに進行する前に発見することも可能で、予防と早期発見につながります。性体験が低年齢化している現在では、20歳を過ぎたら少なくとも2年に1度の検診が大切です。

精密検査

検診で異常がみつかったら必ず精密検査を受けましょう!

検診にて異常が見つかった場合、さらに**「コルポスコープ」**と呼ばれる腟拡大鏡を使った精密検査が行われます。子宮頸部の粘膜の表面を詳しく観察し、異常な粘膜の状態や範囲を確認します。コルポスコープによる観察で異常が見られた場合は、小さな組織を取って確定診断が行われ、経過観察か治療が必要かの判断がなされます。検診で異常があっても精密検査で経過観察となることも多く、正しい処置やご自身の安心を得るために、**結果を放置せず**に必ず精密検査を受けましょう。

ワールド健康保険組合HP【WORLDウィメンズヘルスケア】で他の記事も掲載しています。ぜひご覧ください。

忘れていませんか？

ご家族の 扶養削除手続き について

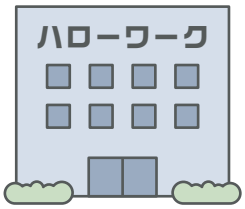
現在被扶養者として認定されているご家族について、以下の例のように
被扶養者の基準を満たさなくなったときは、削除申請が必要です。
速やかに会社の給与処理課又は総務などへ連絡してください。

ご注意

届け出が遅れた場合、
事由発生日まで遡って
資格喪失となります。

就職した

退職し失業給付を もらい始めた



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）

収入が増えた

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

別居になり 送金していない

結婚した

離婚した

扶養の基準を満たさないのに 保険証を使ってしまうと・・・

扶養の基準を満たさなくなったときまで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受診をしていた場合は、ワールド健康保険組合が負担した医療費等を返還していただきます。
新たな保険証がまだ届かないから・・とうっかり使用するのは NG です!!

保険証を使っていないから大丈夫 !?

いいえ。『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。

me mo

被扶養者調査について

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、扶養調査を行っています。健康保険制度の適正な運用をおこなうため、すみやかにご提出をお願いします。

※給与明細書や送金証明を大切に保管いただくようお願いいたします。

旬の食材で体をととのえる!

Carroty'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。

春が旬の食材

新じゃがいも

ビタミンCが豊富で免疫力アップも!

旬	5月～6月 通常の「じゃがいも」は10月～11月が旬で、保存がきくので収穫してから貯蔵されます。「新じゃがいも」は貯蔵されずに出荷されます。
栄養	ビタミンCが通常のじゃがいもの約4倍含まれます。ビタミンCは熱や水に弱い性質ですが、じゃがいもやさつまいもはでんぷんで守られているため、加熱しても損なわれにくいです。皮付近に栄養が多く含まれているため、皮ごと食すのがおすすめです。
料理法	サラダ、煮物、炒め物、焼き物
選び方	芽が出ておらず、表面にシワがないもの、色が均一で皮が緑色に変化していないものを選びましょう。
保存方法	冷蔵で保存するときは、キッチンペーパーで包んで保存袋に入れ、野菜室で保存します。
産地	鹿児島県・長崎県・北海道

【参考文献】最新決定版 食材事典（学研）/
からだにおい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）

Let's cook!

新じゃがいもとたこのオリーブオイル炒め

調理時間 約20分

［1人分］
エネルギー 242kcal
塩分 0.6g

材料（2人分）
新じゃがいも …… 2コ
アボカド …… 1コ
ボイルたこ …… 150g
にんにく（みじん切り）… 2片
オリーブオイル… 大さじ2
塩・こしょう …… 少々
レモン …… 1/8コ
パセリ …… 適量

① 新じゃがいもは一口大に切り、耐熱皿に入れラップをし、500Wの電子レンジで約4分加熱する。
② アボカドは皮と種を除き、一口大に切る。ボイルたこも一口大に切る。
③ フライパンににんにく、オリーブオイルを入れ中火にかけ、香りが立ったところに① ②を入れて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
④ 器に盛り、レモンを添える。

ビタミンとミネラルをバランスよく摂り、春の不調に備えましょう!

バランス献立
- パセリレモンライス
- 新じゃがいもと鮭の豆乳グラタン
- 春野菜のバーニャカウダ

［1食分］
エネルギー 797kcal
塩分 3.1g

新じゃがいもと鮭の豆乳グラタン

［1人分］
エネルギー 601kcal
塩分 1.5g

調理時間 約20分

材料（2人分）
新じゃがいも …… 2コ
鮭の切り身 …… 2切
玉ねぎ …… 1/2コ
しめじ …… 1/2パック
豆乳 …… 200cc
オリーブオイル… 大さじ1
薄力粉 …… 小さじ1
顆粒コンソメ… 小さじ1
とろけるチーズ …… 60g
パセリ …… 適宜
塩・こしょう …… 少々

① 新じゃがいもはよく洗い皮ごとスライスし、耐熱皿に入れラップをし、500Wの電子レンジで約3分加熱する。
② 鮭は塩・こしょうをしフライパンにオリーブオイルを分量の1/3ほど入れ両面をこんがり焼き、別皿へ取り出しておく。
③ ②のフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、スライスした玉ねぎ、ほぐしたしめじをしんなりするまで炒め、小麦粉をふり入れ弱火でさらに炒め、豆乳・顆粒コンソメを注ぎ、① ②を加えてとろみが出るまで加熱する。
④ 塩・こしょうで味を調え、グラタン皿に盛る。
⑤ とろけるチーズをかけ、オーブントースターでこんがり色がつくまで加熱する（約5分）

健康保険組合へのお問い合わせは右記へお願いします。
神戸 TEL：078-302-8185 FAX：078-302-9472

World Health INSURANCE SOCIETY 2023 春号 VOL.73
令和五年三月発行