

知っておきたい
健康保険

健康保険組合に入れるのはどんな人？

被保険者 事業所 (リゾートトラスト株式会社、株式会社ハイメディック、株式会社アドバンス・メディカルケア、トラストグレイス株式会社、医療法人社団ミッドタウンクリニック、医療法人社団勤草会) に勤めている方

毎月のお給料と賞与から保険料を納めることによって、医療費や各種給付金の受給および保健事業を利用することができます。

任意継続
被保険者

退職後も所定の条件を満たしている方 退職日までに継続して2ヵ月以上被保険者であること等が条件。保険料は事業主負担も含め全額納めることによって、被保険者と同様の給付が受けられ、保健事業も利用することができます。加入できる期間は2年間です。

被扶養者 被保険者のご家族で、**所定の条件** を満たしている方

保険料の負担なしで、被保険者と同様の給付が受けられ、保健事業も利用することができます。

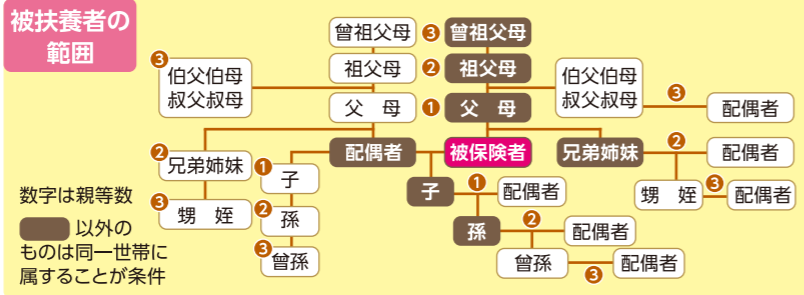
健康保険組合の被扶養者になるための条件 ~条件1~3をすべて満たす必要があります~

条件1 被保険者の収入によって生活していること

条件2 【被保険者と同居の場合】
年間収入が130万円未満(60歳以上または障がい者は180万円未満)で、被保険者の収入の1/2未満であること

【被保険者と別居の場合】
年間収入が130万円未満(60歳以上または障がい者は180万円未満)で、被保険者からの仕送り額より少ないこと

条件3 被保険者の三親等内の親族であること



<注意>
・パート先などで健康保険の適用となる場合は、勤務先で被保険者となるため被扶養者にはなれません。
・75歳以上の方は、都道府県単位の後期高齢者医療制度に加入するため、被扶養者にはなれません。

被扶養者に異動があったら、**5日以内に『健康保険被扶養者(異動)届』**

(ホームページからダウンロードできます)を健康保険組合にご提出ください。

子どもの出生

卒業・就職

結婚

離婚

死亡

被扶養者でなくなる場合は該当するご家族の「健康保険被保険者証」のご返却をお願いします。

けんぽだより

No.1

2018
Autumn

- 健康と健康保険の情報誌 -

TOPICS

- 機関誌発行にあたって
- リゾートトラスト健保はこんなことをしています
- 健康づくり事業を活用しよう!
- 秋バテを防ぐためのメニュー
- 知って安心・がん検診「胃がん検診」
- ココロのチェックシート
- 知っておきたい健康保険
~健康保険組合に入れるのはどんな人?~

本誌は
ご家庭に持ち帰り、
健康管理に
お役立てください

リゾートトラスト健康保険組合 <https://www.resorttrust-kenpo.or.jp/>

機関誌発行にあたって



リゾートトラスト健康保険組合
理事長 佐々木 征磁

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。また本年4月の発足時より、当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、メディア等でも取り上げられているとおり急速に進む少子高齢化等により、国民医療費、なかでも高齢者医療費の増加に歯止めがかからず、それを支える現役世代の負担は非常に大きなものとなっており、健康保険を取り巻く環境は厳しさを増しています。そうしたなか、健康情報があふれ各人の健康意識は高まっているものの、メタボリックシンドロームに代表される生活習慣病を患う現役世代が増加傾向にあり、さらに会社の定期健診等を受けることのないご家族のみなさまの健康をいかに守るかという問題も浮上しています。

10年ほど前からは、健康保険組合などの医療保険者へ「40歳以上の加入者を対象とした健診および保健指導」の実施が義務付けられることになり、被保険者本人のみならず、ご家族（被扶養者）にもこれまで以上に定期的な健診の実施や健康情報の提供を行い、すべての人に健やかな生活を送っていただく働きかけが求められるようになりました。

そして平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートした、健康保険組合にとって非常に重要な年にあたります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じて後期高齢者支援金という高齢者医療を支えるために支出が義務付けられている費用の加算・減算が拡大され、効果的、効率的な保健事業の実施を推進するデータヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経た本格稼働の時期となっています。

いずれも全国の健康保険組合には成果をあげるための創意工夫が求められており、当健康保険組合も鋭意取り組んでいく所存です。みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健康保険組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康の保持・増進に取り組んでいただければ幸いです。

最後になりましたが、当健康保険組合では保健事業の計画や時事ニュース、医療保険制度の仕組みや疾病に関する情報をお知らせし、みなさまとのパイプ役とするために機関誌『けんぽだより』を発行することにいたしました。この機関誌には、他にもさまざまな健康づくりに役立つ知識などバラエティに富んだ内容を掲載してまいりますので、ぜひご家庭に持ち帰ってご家族でお読みください。

役職員一同、みなさまの健康をサポートすべく、一丸となって努力をしております。みなさまにおかれましても、温かいご理解・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



健康保険組合のお仕事

リゾートトラスト健保はこんなことをしています

私たちが毎日の暮らしのなかで心配することのひとつに、自分や家族が病気になったりケガをしたりしたときなどの医療費や生活の問題があります。**健康保険制度**はこのような場合に備えて、同じ会社（同じ業種）の人が事業主とともにお金を出し合い、いざというときの医療や現金を支給する助け合いの制度です。リゾートトラスト健保は、**健康保険制度**に基づいてさまざまな事業を行い、加入員であるみなさんの安心と健康を守るサポートをしています。



“もしも”のときのサポート (保険給付)

病気やケガの治療費をお支払い

病気やケガで治療を受けたときに、みなさんが窓口で支払うのは、原則医療費の3割[※]です。残りの7割は健康保険組合が医療機関へ支払います。
※義務教育就学前の被扶養者は2割、70歳以上の高齢者は収入によって1～3割。



ケースによっては現金を支給

出産や死亡、病気などで仕事に就けないときなどに、加入者の生活を守るため所定の給付金を支給します。



健康管理のお手伝い (保健事業)



健診（検診）の費用補助

人間ドックや特定健診などの費用の一部を補助します。

健診後に健康管理に役立つアドバイス

健診結果に応じて必要な人には、病気を予防するためのアドバイスをします。



その他の健康増進サポート事業

みなさんやご家族の健康づくり・病気の予防および重症化予防のためのさまざまな事業を行います。

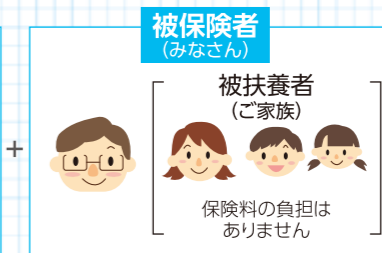
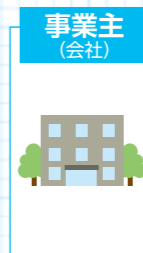


保健事業について詳しくは次ページまたはリゾートトラスト健保のホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！



このような事業の財源は... 事業主とみなさんから納めていただく「保険料」です！

保険料は、みなさんの毎月のお給料と賞与から天引きされて健康保険組合に納めることになっています。同時に事業主[※]も保険料を負担し、双方が納めた保険料が、各種事業を実施するための貴重な財源となります。



※リゾートトラスト株式会社、株式会社ハイメディック、株式会社アドバンスト・メディカル・ケア、トラストグレイス株式会社、医療法人社団ミッドタウンクリニック、医療法人社団勤草会

貴重な保険料で運営されている**健康保険制度**。

みなさん一人ひとりが健康の保持・増進に努めたくうえで、有効に利用していきましょう。

リゾート
トラスト健保の

健康づくり事業を活用しよう!

みなさんの健康保持・増進のお役に立てるよう、本誌『けんぽだより』や健康保険・介護保険の制度を網羅したガイドブック発行のほか、以下のような健康づくり事業(保健事業)を実施しています。積極的にご利用ください!

特定健診・生活習慣病健診・特定保健指導

(注) 35歳以上の方が対象です。

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病健診は、胃がん・大腸がん検診が特定健診にプラスされた健診です。改善が必要と判定された方は「特定保健指導(健康アドバイス)」を受けていただきます。

メタボリックシンドロームと関係が深い生活習慣病は自覚症状があらわれにくいものです。特定健診・生活習慣病健診・特定保健指導はそんな生活習慣病の発症や重症化防止に有効です。定期的に受けて大切な健康を守りましょう!



人間ドック

(注) 35歳以上の方が対象です。
同一年度内に特定健診を受診した方は受けられません。

25,000円(税込)を上限として、費用補助を行っています。特定健診の検査項目を含み、より充実したメニューが受けられます。年に一度、体の総点検をしてみませんか?

婦人科検診

子宮頸がん検診

対象: 20歳以上偶数年齢の方
補助額: 上限3,240円(税込)
子宮頸部の視診ならびに細胞を採取して検査します。

乳がん検診

対象: 30歳以上偶数年齢の方
補助額: 上限5,400円(税込)
乳房X線検査(マンモグラフィ)または乳腺超音波検査(エコー)のいずれかが補助の対象です(両方の検査に補助はできません)。

女性加入者の健康を守るため、子宮頸がん検診と乳がん検診を実施しています。いずれのがんも早期発見が重要です。

今年度より、WEBまたは電話・FAXで受診の予約をしていただくことになりました。詳しくは7月上旬に配付しました

「2018年度各種健康診断 受診要領」(リゾートトラスト健保のホームページ [新着情報](#) でもご覧いただけます)をご確認ください。

⚠️ご自宅に「**受診券**」は送付されませんので、ご注意ください。

インフルエンザ予防接種費用補助

年に1回、上限4,320円(税込)を補助します。
早めに接種を受けましょう!

補助金の申請方法

集団接種の場合、申請は不要です。
個人接種の場合、接種後、所定の申請書に受診者氏名が明記された領収書(レシートは不可)を添付して各事業所の人事担当者へ提出してください。

7~9月	10月	11月	12月	1月	2月	3~5月
予防接種費用補助実施期間						油断 禁物
★対策期間						
インフルエンザ トップシーズン						

★の期間に受けるのがベスト!

予防接種は、接種を受けてから効果が出るまで2週間ほどかかるかとされています。ピークを迎える1月に受けていたのでは間に合わない可能性があります。遅くとも12月中旬までに受けることをお勧めします。

リゾートトラスト健保のホームページをチェックしよう!

保健事業について、詳しくはホームページをご覧ください。健康保険制度等についても詳しく解説しています。各種手続きの方法が掲載されており、書類のダウンロードもできます。

こんなときは、まずホームページ!

「医療費が高額になった」「子どもが生まれた」「保険証をなくした」「引越した」etc.



スマートフォン
パソコンからアクセス

<https://www.resorttrust-kenpo.or.jp/>
リゾートトラスト健康保険組合 検索



秋バテを防ぐためのメニュー 秋鮭のアクアパッツァ



料理制作
鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)
撮影
愛甲武司
スタイリング
寺門久美子



1人分

278kcal
塩分2.1g

●材料(2人分)

- 鮭(秋鮭).....2切れ
- 塩.....2つまみ
- あさり(殻付き).....120g
- にんにく.....1かけ
- オリーブ(黒).....8個程度
- パセリ.....1枝
- オリーブオイル.....大さじ1
- ミニトマト.....10個程度
- 塩・こしょう.....少々
- 白ワイン.....大さじ3
- 水.....1/2カップ程度
- オリーブオイル(仕上げ用).....少々

作り方

- 1 鮭は塩をふり、しばらく置く。あさは砂出ししておく。にんにくはみじん切りにし、オリーブは半分に切る。パセリは手で適当な大きさにちぎる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を焼く。
- 3 ほどよく焼き色がついたら鮭を裏返し、フライパンの端に寄せる。空いたところに、にんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- 4 あさり、オリーブ、ミニトマト、塩・こしょうを加え、白ワインと水をまわしかけたら、ふたをし、あさが開くまで蒸し焼きにする。
- 5 オリーブオイルをまわしかけ全体になじませたら、火を止める。器に彩りよく盛りつけ、パセリを飾る。



鮭(秋鮭) → アスタキサンチン

赤い色素成分・アスタキサンチンは、強い抗酸化作用をもっています。体に悪影響を与える活性酸素を除去し免疫力を高めてくれるので、秋バテしない体づくりに役立ちます。

知って安心♥がん検診 【監修】がん研有明病院 健診センター長 土田 知宏

胃がん検診

胃がんは、日本人では罹患者数第2位・死亡者数第3位^{*}で、最も気をつけたいがんのひとつですが、現在では早期発見により、ほとんどが治療できるといわれています。

しかし、早期発見に不可欠な胃がん検診は、内視鏡やバリウムなど苦痛が伴うイメージから受診率が伸び悩んでいます。それぞれの検査の特徴や違いを知って、40歳を過ぎたら年に1回は胃がん検診を受けましょう。
※国立がん研究センターがん情報サービスより 罹患者数は2014年、死亡者数は2016年データ

胃X線検査

発泡剤で発生する空気の黒と、バリウム(造影剤)の白でコントラストをつくり胃の粘膜を映し出します。

国が推奨
 早期発見により死亡率を低下させる効果があることが証明されています。

検査の流れ

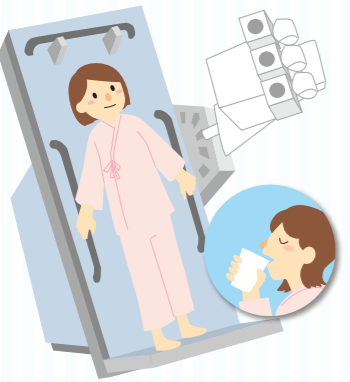
- ①前日の夜9時以降^{*}、12時間は水も含め断食。
- ②胃の運動を抑える筋肉注射を受けた後、発泡剤を飲み胃を膨らませ、バリウムを飲む。
※検診機関によっては筋肉注射を行わないこともあります。
- ③撮影の際は、バリウムが胃全体に付着するように検査台の上で体を回転させる。
- ④検査後は、バリウムを排泄するため水をたくさん飲む(下剤が処方されることもある)。

メリット

- 比較的楽に受けられる
- 胃全体の様子がわかるので、病変の広がりの程度がわかる

デメリット

- 胃がんの疑いが指摘された場合、胃内視鏡検査で組織を採取する生検(病理診断)が必要になる
- バリウムを飲むのが苦手な人には向かない



胃内視鏡検査

口または鼻からスコープ(カメラのついた細い管)を挿入して、のどから食道、胃・十二指腸までを目視します。

精度の高い診断が可能
 より小さな病変の発見が可能で、組織を採取する生検(病理診断)により、診断を確定できます。

経口内視鏡検査

鎮静剤の注射により、楽に受診できる施設が増えていきます

検査の流れ

- ①前日の夜9時^{*}から断食。
- ②消泡剤を飲む。表面麻酔剤を口に含みのど奥をマヒさせる(鎮静剤を使う場合は、注射をする)。
- ③ベッドに横になってスコープを口から胃に挿入する。
※鎮静剤を使った場合、検査後1時間程度施設内で安静にします。

メリット

- 経鼻よりもスコープが太いぶん、明るく高画質であるため、詳しい情報が得られる
- 出血部にクリップをかけるなどの処置が可能

デメリット

- スコープでのがか押し込まれるため、嘔吐反応が起こりやすい

経鼻内視鏡検査

精度は飛躍的に高くなっています

検査の流れ

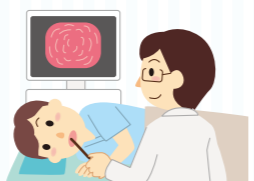
- ①前日の夜9時^{*}から断食。
- ②消泡剤を飲む。血管収縮剤スプレーや麻酔剤スティックなどで鼻の中に管を通しやすくする。
- ③ベッドに横になりスコープを鼻から胃に挿入する。

メリット

- 嘔吐反応を抑えられる
- 検査中にモニターを見ながら医師と会話ができる

デメリット

- 鼻の粘膜が刺激されて出血することがある
- スコープが細く観察が不十分になることがある



*当日の検査時間によって断食の時間は前後します。

採血だけで胃がんのリスクがわかる! ABC検診

胃粘膜の萎縮を調べるペプシノゲン検査と、ピロリ菌抗体検査を組み合わせることで、胃がんのリスクが高い人を正確に絞り込みます。

1 血液検査で2つの項目を調べる

ペプシノゲン検査
 血液中のペプシノゲンの濃度から、胃粘膜の萎縮の程度を調べる

ヘリコバクターピロリ菌抗体検査
 ピロリ菌の感染を調べる

2 リスク別にA・B・Cにグループ分けする

	ヘリコバクターピロリ菌抗体検査	
	陰性	陽性
ペプシノゲン検査 陰性	A リスク低 5年に1回はABC検診を受けましょう	B リスク中 1~2年に1回はABC検診を受けましょう
ペプシノゲン検査 陽性	C リスク高 早期に精密検査が必要(その後は毎年)	

*ペプシノゲンが陽性・ピロリ菌抗体が陰性の場合、ピロリ菌が根絶できないほど胃がんが進行していることがあります。早期の精密検査が必要になります。

ココロのチェックシート

物事をマイナスに考え、 疲れていませんか?

【監修】産業カウンセラー・精神保健福祉士 大賀 直子



いつも物事をマイナスに考え、日々の生活を楽しめず、将来にも希望を失ってしまう——こんな傾向はありませんか? 一見、冷静で理知的な態度に思えますが、実は根拠のないことまでマイナスに深読みし、合理的な生き方を見失っている場合が少なくないものです。思考の傾向をチェックし、マイナス思考に傾きがちな自分を見つめ直してみましょう。

「マイナス思考」傾向をチェック!

- 「できること」より「できないこと」が目が行きがちである
- 楽しいことの次には、不幸が来ると思ってしまう
- 気がつけば「どうせ」「私なんて」がよく口をついている
- ほめられても、その言葉を素直に喜ぶことができない
- ニュースを見ながら、悲観的な批評ばかり口走っている
- 悪い出来事が起こると「自分のせい」と思ってしまう

チェックが4つ以上の 人

大半にチェックがついたあなたは、物事を何かと悪い方に考え、落ち込んだり悲観したりしていないでしょうか? とはいえ、本当にひどい出来事ばかりが起こったり、いつもひどい結末になっているわけではないはず。つまり、その考えには根拠がなく、考え方のクセによってマイナス思考に導かれている可能性があります。下のコラムを参考にし、マイナス思考を修正していきましょう。

チェックが2つまたは3つの 人

疲れたときや余裕がなくなったときに、物事をマイナスに考えてしまう傾向がないでしょうか? そんなあなたは、マイナス思考を「心の健康のバロメーター」と捉えてみましょう。つまり、マイナスな考えがよく浮かぶときは、ストレスがたまっているサインであり、休養や気分転換を取り入れるタイミングだと考えるといいでしょう。そうすることで、マイナス思考のエスカレートを防ぎ、メンタルヘルスも管理することができます。

チェックが1つ以下の 人

マイナス思考にとらわれず、物事をまっすぐに見て行動できる人のようですね。ただ、今まであまり大きな不幸に見舞われたことがなく、マイナス思考に陥らずにやってこられたラッキーな人なのかもしれません。誰の人生にも、突然の不運がやってくる可能性はあります。そのときに心が折れてしまわないように、逆境下で人はどんな気持ちになるのか、他者の体験を聞いたり、書物などを通じて知っておくこともおすすめです。

コラム マイナス思考を生み出す「スキーマ」とは?

マイナス思考は、「スキーマ」というその人の認知の枠組みによって導かれる**考え方のクセ**です。たとえば「お前はダメだ」と言われつづけていると、心の中に自分を否定的に捉えるスキーマが形成され、**自分自身に対するマイナスのイメージばかりが頭に浮かぶ**ようになってしまいます。このスキーマに気づき、マイナス思考が浮かんだらその都度、「**根拠のないことを悲観的に捉えていないか?**」と自分に問いかけてみましょう。これを繰り返すことで、マイナス思考から卒業することができます。



*このチェックシートは、あくまでも目安であり、現在の考え方や行動の傾向を知るための一つのヒントとしてお使いください。