

健康づくり事業を活用しよう!

リゾートトラスト健保では、本誌『けんぽだより』や『私たちの健康保険(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)」を受けていただけます。

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

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。

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)。

WEBまたは電話・FAXで受診の予約をしてください。詳しくは4月に配付予定の「2019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。昨年末から今年の3月にかけて、インフルエンザが大流行しました。日頃は体づくりを努めて免疫力を高め、10月~11月のうちに予防接種を受けるようにしましょう。なお、予防接種の費用補助対象期間は12月末までです。

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いただきます。

● 禁煙プロジェクト

がんだけでなく多くの疾病の原因となるタバコ。自らの意志だけで禁煙するのは難しいことも考慮して、専門的なプロセスによってサポートします。

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

けんぽだより

- 健康と健康保険の情報誌 -



TOPICS

- 2019年度予算のお知らせ
- 覚えておこう! こんなときに、こんな給付
- 被扶養者になれるのは?
- お仕事や通勤中にケガをしたら?
- 健康TOPICS 過敏性腸症候群
- 知って安心・がん検診「乳がん検診」
- ココロのチェックシート
- 健保の健康づくり事業を活用しよう

本誌はご家庭に持ち帰り、健康管理にお役立てください

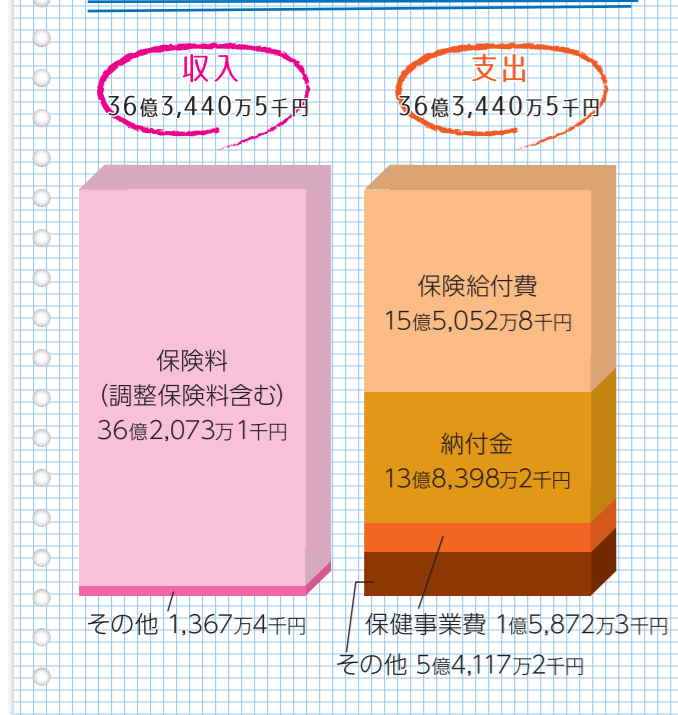
2019年度

リゾートトラスト健保の予算をお知らせします

2019年度予算が組合会で承認されました。

みなさんがケガや病気をした際の医療費等にあてる保険給付費に15億5,052万8千円、健診や予防接種など健康保持・増進や広報にあてる保健事業費に1億5,872万3千円を確保しています。医療費の節減を心がけ、健康な一年を過ごしましょう。

【2019年度予算をグラフで見ると】



介護保険

| 科目 | 予算額(千円) |
|---------|---------|
| 収入 | |
| 介護保険収入 | 288,417 |
| 国庫補助金受入 | 3,482 |
| 合計 | 291,899 |
| 支出 | |
| 介護納付金 | 265,046 |
| 予備費 | 26,853 |
| 合計 | 291,899 |

— [予算の基礎データ] —

- 介護保険第2号被保険者数・・・3,736人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数・・・3,071人
- 平均標準報酬月額・・・369,862円
- 総標準賞与額(年間合計)・・・2,527,706千円
- 介護保険料率・・・千分の17.85
事業主・・・千分の9.60
被保険者・・・千分の8.25

健康保険

| 科目 | 予算額(千円) |
|--------------|-----------|
| 収入 | |
| 保険料(調整保険料含む) | 3,620,731 |
| 国庫負担金収入他 | 1,082 |
| 国庫補助金収入 | 404 |
| 財政調整事業交付金 | 12,183 |
| 雑収入 | 5 |
| 合計 | 3,634,405 |
| 支出 | |
| 事務費 | 74,176 |
| 保険給付費 | 1,550,528 |
| 納付金 | 1,383,982 |
| 前期高齢者納付金 | 607,809 |
| 後期高齢者支援金 | 775,730 |
| 病床転換支援金 | 5 |
| 退職者給付拠出金 | 438 |
| 保健事業費 | 158,723 |
| 還付金 | 400 |
| 営繕費 | 500 |
| 財政調整事業拠出金 | 48,099 |
| 連合会費 | 2,075 |
| 雑支出 | 10 |
| 予備費 | 415,912 |
| 合計 | 3,634,405 |

【経常収入支出差引額】404,331千円

— [予算の基礎データ] —

- 被保険者・・・8,400人
男・・・4,805人
女・・・3,595人
- 平均標準報酬月額・・・316,574円
男・・・352,111円
女・・・273,194円
- 総標準賞与額(年間合計)・・・5,644,238千円
- 平均年齢・・・33.17歳
男・・・33.46歳
女・・・32.88歳
- 被扶養者数・・・4,412人
扶養率・・・0.56人
- 前期高齢者加入率・・・3.42%
- 保険料率・・・(標準報酬月額の)千分の97.96
事業主・・・千分の48.98
被保険者・・・千分の48.98

覚えておこう!

こんなときに、こんな給付

| 給付を受けられるとき | 給付の種類 | 給付の内容 | | | | | | | | | | |
|--|--|---|-----------------|--|-------------------|---|-------------------|--|-----------------|----------------------------|----------------|----------------------------|
| 病気になったとき、けがをしたとき | 被保険者 療養の給付 被扶養者 家族療養費 | 医療費の7割 小学校入学前までの乳幼児は医療費の8割(70~74歳は8割または7割) | | | | | | | | | | |
| やむを得ず保険証を使わずに受診したり、医師が必要と認めたコルセット・接骨・はり・きゅう等で立て替え払いをしたとき | 被保険者 療養費 被扶養者 家族療養費 | 保険診療をもとに算定した額 (本人・家族は7割、 小学校入学前までの乳幼児は8割、 70~74歳は8割または7割) | | | | | | | | | | |
| 大病院などで高度先進医療を受けたときなど、差額負担の医療を受けたとき | 被保険者 保険外併用療養費 被扶養者 保険外併用療養費 | 保険で認められていない部分は自己負担。 残りは療養の給付・家族療養費と同じ | | | | | | | | | | |
| 医療費が高額になったとき [入院・外来とも1ヵ月、1件(同じ医療機関・同じ病気)ごとの自己負担額は所得に応じた一定額まで、それを超えた額を支給(世帯合算等の負担軽減措置もあります)] ※事前に健保組合に申請することにより、窓口負担が上記の自己負担限度額ですみます。 | 被保険者 高額療養費 被扶養者 高額療養費 | 下記自己負担限度額を超えた額 <table border="1"> <tr> <td>A 標準報酬月額 83万円以上</td> <td>252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円</td> </tr> <tr> <td>B 標準報酬月額 53万~79万円</td> <td>167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円</td> </tr> <tr> <td>C 標準報酬月額 28万~50万円</td> <td>80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円</td> </tr> <tr> <td>D 標準報酬月額 26万円以下</td> <td>57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円</td> </tr> <tr> <td>E 低所得者(住民税非課税)</td> <td>35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円</td> </tr> </table> <p>(高齢受給者は別計算)</p> | A 標準報酬月額 83万円以上 | 252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円 | B 標準報酬月額 53万~79万円 | 167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円 | C 標準報酬月額 28万~50万円 | 80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円 | D 標準報酬月額 26万円以下 | 57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円 | E 低所得者(住民税非課税) | 35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円 |
| A 標準報酬月額 83万円以上 | 252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円 | | | | | | | | | | | |
| B 標準報酬月額 53万~79万円 | 167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円 | | | | | | | | | | | |
| C 標準報酬月額 28万~50万円 | 80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円 | | | | | | | | | | | |
| D 標準報酬月額 26万円以下 | 57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円 | | | | | | | | | | | |
| E 低所得者(住民税非課税) | 35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円 | | | | | | | | | | | |
| 介護と合わせて費用が高額になったとき [同一世帯内で医療と介護ともに自己負担がある場合、1年間の世帯内の自己負担額は所得に応じた一定額まで、それを超えた額を支給] | 被保険者 高額介護合算療養費 被扶養者 高額介護合算療養費 | 下記自己負担限度額を超えた額 (標準報酬月額の区分は上記高額療養費と同様) <table border="1"> <tr> <td>A 212万円</td> <td>B 141万円</td> <td>C 67万円</td> </tr> <tr> <td>D 60万円</td> <td>E 34万円</td> <td></td> </tr> </table> <p>(高齢受給者は別計算)</p> | A 212万円 | B 141万円 | C 67万円 | D 60万円 | E 34万円 | | | | | |
| A 212万円 | B 141万円 | C 67万円 | | | | | | | | | | |
| D 60万円 | E 34万円 | | | | | | | | | | | |
| 自宅療養している難病患者などが訪問看護を受けたとき | 被保険者 訪問看護療養費 被扶養者 家族訪問看護療養費 | 定められた全費用の7割 小学校入学前までの乳幼児は医療費の8割 | | | | | | | | | | |
| 入院し、食事の提供を受けたとき | 被保険者 入院時食事療養費 被扶養者 入院時食事療養費 | 1食につき460円を超えた額 | | | | | | | | | | |
| 療養のため欠勤して給料がもらえないとき | 被保険者 傷病手当金 | 休業1日につき1の2/3相当額 (欠勤4日目から、1年6ヵ月以内を限度。 その前の3日間は連続して休んでいることが条件) | | | | | | | | | | |
| 診療を受けるため、歩行できずに移送されたとき | 被保険者 移送費 被扶養者 家族移送費 | 健保組合で算定した額 | | | | | | | | | | |
| 出産したとき | 被保険者 出産育児一時金 被扶養者 家族出産育児一時金 | 1児ごとに420,000円 (産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合) または胎週数22週未満で出産した場合は40.4万円 | | | | | | | | | | |
| 出産のため欠勤し給料がもらえないとき | 被保険者 出産手当金 | 1日につき1の2/3相当額 | | | | | | | | | | |
| 死亡したとき | 被保険者 埋葬料(費) 被扶養者 家族埋葬料 | 50,000円 | | | | | | | | | | |

1 支給開始日の属する月以前の直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額の1/30

ご注意ください!

被扶養者になれるのは、**所定の条件**を満たしている方のみです

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。

卒業・就職、結婚／離婚、出生／死亡など、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。



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」のご返却もお願いします。

お仕事や通勤中のケガには健康保険は使えません

仕事や通勤中にケガをした場合は労災保険が適用となり、**原則医療費の負担なしで治療が受けられます。**
(一部負担金がかかることもあります)

労災病院・労災指定病院にかかる場合
原則窓口負担はありません

一般の医療機関にかかる場合
いったん医療費を支払い、後から還付を受けます

労災保険とは

健康保険では扱われない業務上あるいは通勤途上の事故や災害などにより、労働者が病気やケガをしたときに、保険給付を行って労働能力の回復を図ることを目的とした社会保険です。

運営主体 労働基準監督署。従業員が1人でもいる事業所は必ず加入しています。

保険料 事業主(会社)が負担。労働者の負担はありません。

労災保険の適用には所定の条件がありますので、詳しくは各事業所の担当者もしくは最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

仕事でのケガ【業務災害】の例

- 就業時間前、仕事の準備中にケガをした
- 就業中にトイレに行く途中、転んでケガをした
- 取引先へ向かう途中にケガをした

通勤中のケガ【通勤災害】の例

- 自宅から会社(会社から自宅)に向かう途中に車で転んでケガをした
- 部屋を出て、アパートの階段から落ちてケガをした
- 普段は電車通勤のところ、車で移動中にケガをした(合理的な経路に限る)



もし、仕事や通勤中にケガをしたら、職場の上長への報告も忘れずにしましょう。

ストレスが引き金になることも… 過敏性腸症候群



就職、異動や転勤などに伴うストレスから、お腹の不調に悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。お腹の不調の原因は感染症、生活習慣の乱れや精神的なストレスなど多岐にわたります。「過敏性腸症候群」は、ストレスが原因の一つとされ、急な下痢や便秘を繰り返して、日常生活に大きな影響を及ぼします。

過敏性腸症候群ってどんな病気?

過敏性腸症候群は、検査では異常が認められないのに、下痢や便秘などを伴う腹痛や腹部の不快感が慢性的に繰り返される病気です。

過敏性腸症候群の詳しい原因は解明されていませんが、ストレスが深く関係していることがわかっています。ストレスがかかったときに脳から発せられるストレス信号により、腸の運動を刺激するセロトニンが分泌されて腸の動きが激しくなり、急な腹痛や下痢を引き起こします。頻繁に繰り返すと不安が強くなり、ストレス信号がさらに強まって不調が生じやすくなるのが特徴です。

こんな症状はありませんか?

3か月以内に腹痛や腹部の不快感が月に3日以上あれば注意信号!

さらに、次の項目に2つ以上当てはまれば過敏性腸症候群の疑いがあります。

- 排便すると症状がおさまる
- 排便回数が変化する
- 便が硬くなったり軟らかくなったり変化する

参考: Rome III 診断基準

生活習慣を改善しよう

過敏性腸症候群の予防・改善には、食生活と生活スタイルの改善が有効です。

ただし、症状が重いときや長引くときは、かかりつけ医に相談しましょう。医療機関では食事療法や運動療法のほか、症状に合わせた薬が処方されます。処方薬には、下痢や腹痛などの症状を抑えるものや、セロトニンの働きを抑えて腸の運動異常や痛みを感じやすい状態を改善するものなどがあります。薬の処方を受けても、生活習慣の改善と並行して治療することが大切です。



食生活

- 朝食を抜かない
1日3食きちんと規則正しく食べる。特に朝食で大腸のぜん動運動を促して、排便のリズムをつくるのが大切。
- 刺激物を避ける
香辛料や塩分、冷たい飲みもの、アルコールを控える。悪玉菌のエサになり、腸内環境を悪化させる動物性脂肪(乳製品や肉類)の摂りすぎに注意する。
- 水分と食物繊維を摂る
善玉菌のエサになり腸内環境を整え、便秘を解消する働きのある、野菜やきのこ、海藻、豆、果物などに含まれる食物繊維を摂る。



生活スタイル

- 睡眠と休養でストレス解消
腸の動きをコントロールする自律神経を整えるには、十分な睡眠が不可欠。夜12時までには就寝し、朝は日光をしっかりと浴びる。ストレスをためすぎないように、こまめに休養をとり、趣味や入浴などでリフレッシュするのも忘れずに。
- 運動する
ウォーキングやジョギングなど適度な運動は腸の働きを整える。腹筋を鍛えると、スムーズな排便を助ける効果も。
- 便意をがまんしない
便意をがまんすることを繰り返すと、次第に便意を感じにくくなる。



病気が隠れている場合も

下痢や便秘の中には、大腸がんなどの病気が隠れている場合もあります。血便が出た、急に便が出にくくなった、便が細くなった、排便回数が増えた、発熱や腹痛、体重減少などの変化があった場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

ただし、大腸がんは症状が出る前の早期発見が大切です。40歳以上の人は、年に1回大腸がん検診を受診するようにしましょう。

知って安心♥がん検診 【監修】がん研有明病院 乳腺センター外科 宮城 由美

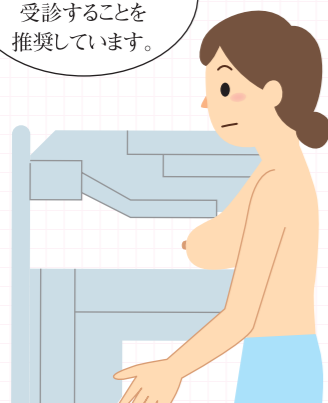
乳がん検診

乳がんは女性がかかるがんのトップで、罹患率は30歳代後半から増え、40～50歳代がピークです。比較的治りやすく生存率の高いがんで、特に初期であれば非常に高い確率で完治します。
30歳を過ぎたら、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

マンモグラフィー検査

乳房専用のX線装置で乳腺組織の中を観察します。月経前の10日間を避けると痛みが少ないとされています。

国が推奨
40歳以上は2年に1回受診することを推奨しています。



検査の流れ

- 1 アクセサリーや下着などを外して上半身裸になり、汗をしっかりと拭き取る。
※当日は、制汗パウダーなどを使用しない。
- 2 乳房を片方ずつ板ではさみ、上下および斜めの2方向から、(50歳代は斜めの方向から)圧迫し、できるだけ平らにして数秒間X線撮影する。

メリット

- 視触診や超音波検査ではわかりにくいしこりや、しこりになる前の石灰化した微細ながんの発見に有効
- 乳房を平らにすることで乳腺組織が押し広げられ、少ない被ばく量で細かい病変を観察できる
- 乳房の良性疾患なども診断できる

デメリット

- 若年者や乳腺の発達した人は、X線写真がかすんでしまい、病変を見つけるのが困難なことがある
- ペースメーカーを装着している人、妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の人は受診できない
- 検査技師の技量によって痛みが左右されることがある

超音波検査

超音波をあて、乳房の断面画像を観察します。

若年層や乳腺の発達した人への有効性が期待されています。また、マンモグラフィーで異常のあった人への受診が推奨されています。

検査の流れ

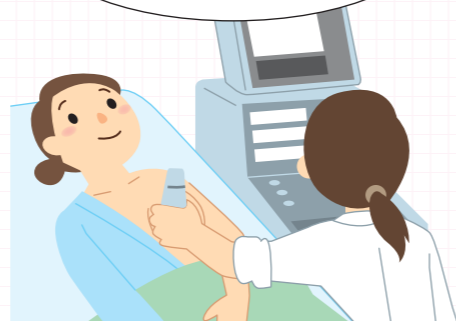
- 1 アクセサリーや下着を外して検査着に着替え(または上半身裸になり)、検査台に仰向けに寝る。
- 2 乳房やわきの下などに超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べる。

メリット

- マンモグラフィーが不得意とする、若年者や乳腺の発達した人への有効性が期待されている
- 視触診やマンモグラフィーでは見つけにくい小さなしこりを発見できる
- 妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の人も受診できる

デメリット

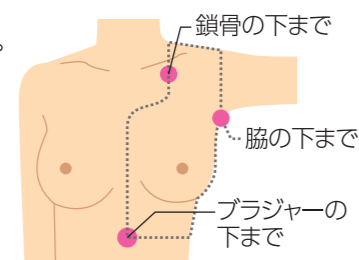
- しこりになる前の石灰化した微細ながんの発見が不得意



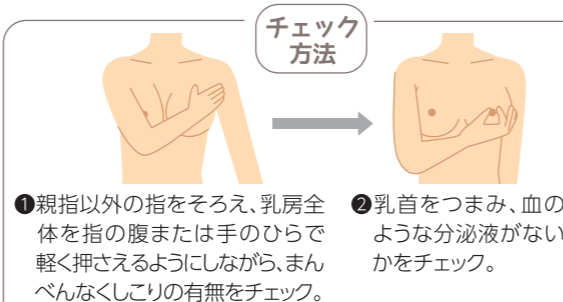
20歳になったら、月1回のセルフチェックも忘れずに

乳がんの約半数は、セルフチェックから発見されています。月1回、月経後1週間ぐらいのタイミングで行い、少しでも異変を感じたら、すみやかに受診してください。

セルフチェックを行う範囲



チェック方法



- 1 親指以外の指をそろえ、乳房全体を指の腹または手のひらで軽く押さえるようにしながら、まんべんなくしこりの有無をチェック。
- 2 乳首をつまみ、血のような分泌液がないかをチェック。

ココロのチェックシート

自分を大きく見せようと がんばりすぎていませんか？

【監修】産業カウンセラー・精神保健福祉士 大賀賀 直子



気に入られたい、馬鹿にされたくないと思うあまり、つい「いい人」を演じたり、大きく見せたりしてしまうことは誰にでもあるもの。

しかし、それが続くと他人の目ばかりを気にして、自分らしく行動できなくなってしまいます。大ヒット映画『アナと雪の女王』のように、「ありのままの自分」を見つめ直し、自分らしい生き方を考えてみませんか？

「ありのままになれない私」傾向をチェック!

- 自分の行動や発言がどう思われているのか、とても気にしている
- 「ありのまま」で行動して失敗した経験をよく思い出す
- 「できない人」「物を知らない人」と思われないように気につかっている
- 他人のウケを気にして、自分を誇張してしまうことがよくある
- 「外での自分」と「家の中での自分」はまったく違うと思う
- 本当はやりたくないのに、笑顔で引き受けることが多い

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、自分を飾ることに慣れていて、そんな自分が息苦しくて、モヤモヤしているのではないのでしょうか？まずは、日常生活とつながりの薄い「赤の他人」とありのままに関わる機会を持ち、自分らしさを表出してみよう。

カウンセリングでありのままの気持ちを話してみるのもよい方法ですし、趣味や勉強などで出会った人と飾らずに付き合ってみるのもよいでしょう。他者にありのままの自分を認められることで、自然体で行動できる自信を増やしていきましょう。

チェックが2つまたは3つの人

友人や家族とはありのままできき合える一方、仕事や特定の人間関係の前では、つい自分を飾ってしまうのではないのでしょうか？そんなあなたは、自然体で行動した方が、ストレスが少なく、活動もうまくいくことを実感してみましょう。

つい自分を飾ってしまうシチュエーションで、思い切って、ありのままの自分を出してみませんか？そうした場面を増やしていけば、どこでも自分らしく、構えずに活動できるようになると思います。

チェックが1つ以下の人

ほぼいつでもどこでも、ありのままの自分で行動できているようですね。そんなあなたは、人間関係のバリアを溶かし、よい雰囲気をつくることのできる人だと思います。

固く構えてしまう相手にこそ、ぜひいつものような自然体で接してください。相手もあなたと触れ合ううちに、ありのままの自分を表出しやすくなると思います。

コラム 「自己一致」な姿勢が信頼関係を築く

仕事など、他者と関わる活動に欠かせないのが「信頼関係」です。信頼は、飾らずウソをつかず、ありのままに接し合うことから生まれます。心理学では、自己像と態度や行動が一致したありのままの自分を「自己一致」と呼び、カウンセラーの私たちも、仕事をするうえで最も大切にしている姿勢の一つです。

よい仕事、よい活動を目指すなら、ぜひ「自己一致＝ありのまま」の態度で、他者と接する機会を増やしていきましょう。



※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。