

# 【生活習慣病健診が **無料** で受けられます】

ご家族の  
みなさん!

生活習慣病は初期のうち、ほとんど自覚症状がありません。症状が出てからでは遅いことも多いため、健診が重要です。あなたの健康は、あなただけのものではありません。今すぐ「生活習慣病健診」のご予約を!



健診コース	健保負担	対象者
生活習慣病健診 (胃がん・大腸がん検査アリ)	<b>全額</b>	35歳以上のご家族
特定健診 (がん検査はナシ)	<b>全額</b>	35歳以上のご家族
人間ドック (詳細な検査)	25,462円	35歳以上のご家族
乳がん検診 (オプション検診)	5,500円	30歳以上で偶数年齢の女性
子宮頸がん検診 (オプション検診)	3,300円	20歳以上で偶数年齢の女性

※従業員の方へは、会社よりご案内済みです。

※2020年3月31日時点における年齢です。

**申込締切**

2020年  
2月29日(土)

**受診期限**

2020年  
3月31日(火)

[ ご予約は… (株)ベネフィット・ワン **健診予約受付センター** へ! ]

お手元に保険証をご用意のうえ、受診希望日の2週間前までにお申込みください。

**パソコンから**  
24時間 予約OK  
<https://kenshin.happy1th.com/rt-group/>

**スマホから**  
24時間 予約OK

**お電話から**  
0800-9199-017  
(受付時間) 平 日 10:00~21:00  
土日祝 10:00~18:00

後日、センターから「予約確定のご連絡」があります。

受診日の1週間前を目安に「検査キット・問診票」がご自宅に届きますので、ご確認のうえ受診してください。

## 飲むエイジングケアの新習慣「からだ元気」



活力に満ちた毎日を支える、  
新サプリメント「からだ元気」が  
誕生しました。

いつもの自分に自信を持ちたい。  
長く、キレイよく働くために。

「からだ元気」は、厳選した滋養食材に、  
必須ミネラル・亜鉛とビタミンを  
プラスしたサプリメントです。

古来から食されている滋養食材には  
選ばれている理由があります。  
それは厳しい環境でも生き抜くための  
豊富な栄養素が含まれているからです。

そう感じている働き盛り世代に  
おすすめしたいのが、この「からだ元気」。

いくつになっても、  
パワフルに働き続けたい。  
なんでも年齢のせいにしたくない。



毎日パワフルに輝きたい働き盛りのあなたへ

**からだ元気**

150粒入り (1日5粒/約30日分)  
通常価格 5,940円 (税込)

こんな人におすすめです

- パワフルに働き続けたい
- 輝く人生を送りたい
- 結果を求めたい
- 自分に自信を持ちたい
- 休日をアクティブに楽しみたい
- 年齢より若くみられたい

製品に関するお問い合わせ・ご注文はこちら

**Advanced Medical Care**  
Midtown Tokyo

お電話 0120-117-647 9:00~17:00  
通話料無料 (土・日・祝休み)

株式会社 アドバンスト・メディカル・ケア  
〒107-6206 東京都港区9-7-1 ミッドタウン・タワー6F

# けんぽだより

No.3

2019  
Autumn

- 健康と健康保険の情報誌 -



## TOPICS

- 2018年度決算のお知らせ
- 被扶養者の現況調査を実施します!
- 第三者行為によりケガをしたとき
- インフルエンザ徹底予防
- 知って安心・がん検診「肺がん検診」
- ココロのチェックシート
- 生活習慣病健診が無料で受けられます

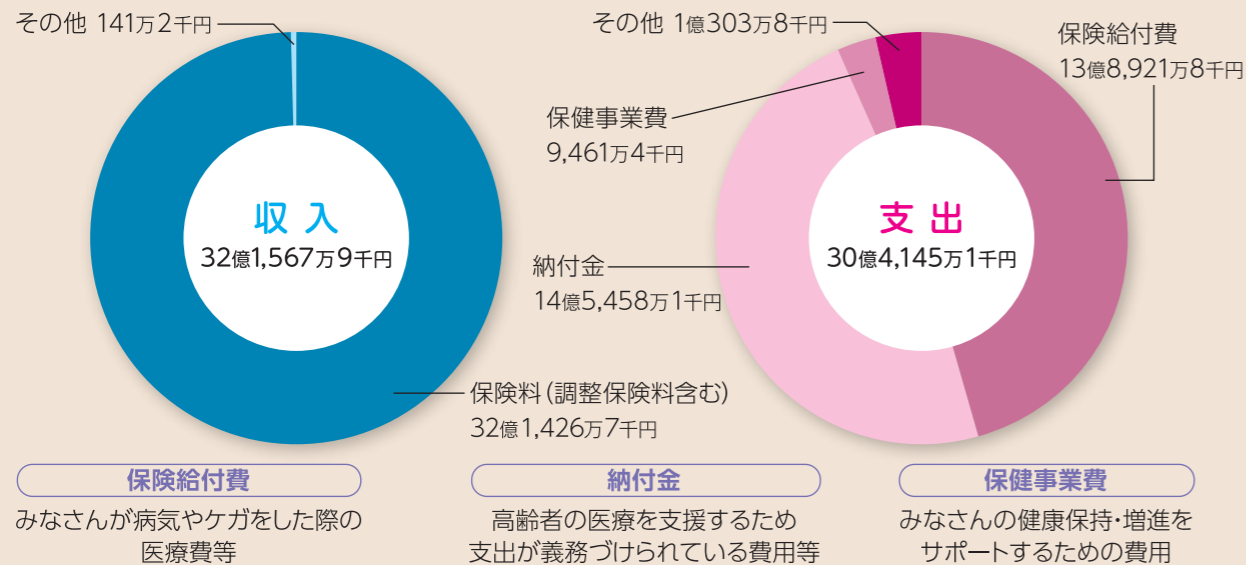
本誌は  
ご家庭に持ち帰り、  
健康管理に  
お役立てください

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

# 2018年度 リゾートトラスト健保の 決算がまとまりました

2018年度の決算が組合会で承認されました。  
今決算は支出項目において、高齢者の医療を支えるために支出が義務づけられている納付金が保険給付費を上回る形となっております。制度上、自助努力の及ばない面もありますが、一人ひとりがコスト意識を持ち、適正受診と健康の保持・増進で医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

## ◆ 2018年度決算をグラフで見ると ◆



**保険給付費**：みなさんが病気やケガをした際の医療費等  
**納付金**：高齢者の医療を支えるため支出が義務づけられている費用等  
**保健事業費**：みなさんの健康保持・増進をサポートするための費用

### 健康保険

科目	決算額 (千円)
収入	
保険料 (調整保険料含む)	3,214,267
国庫負担金収入他	988
国庫補助金収入	404
雑収入	20
合計	3,215,679
支出	
事務費	58,382
保険給付費	1,389,218
納付金	1,454,581
前期高齢者納付金	696,963
後期高齢者支援金	745,104
病床転換支援金	4
日雇拠出金	12,510
保健事業費	94,614
財政調整事業拠出金	42,631
連合会費	2,025
合計	3,041,451

【経常収入支出差引額】 174,204千円

### [決算の基礎データ]

- 被保険者・・・7,912人  
男・・・4,532人  
女・・・3,380人
- 平均標準報酬月額・・・314,274円  
男・・・349,826円  
女・・・266,603円
- 総標準賞与額 (年間合計)・・・5,864,454千円
- 平均年齢・・・37.89歳  
男・・・39.75歳  
女・・・35.36歳
- 被扶養者数・・・4,419人  
扶養率・・・0.57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

### [決算の基礎データ]

- 介護保険第2号被保険者数・・・3,693人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数・・・2,872人
- 平均標準報酬月額・・・370,256円
- 総標準賞与額 (年間合計)・・・2,600,640千円
- 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

### 介護保険

科目	決算額 (千円)
収入	
介護保険収入	254,753
国庫補助金収入	3,482
合計	258,235
支出	
介護納付金	246,578
合計	246,578

## リゾートトラスト健保からの重要なお知らせ

# 2019年12月より被扶養者の現況調査(検認)を実施します

リゾートトラスト健保では、2019年度の被扶養者の現況調査(検認)を実施いたします。これは、リゾートトラスト健保の被扶養者のみなさんが、被扶養者の条件(収入等)を満たしているか、あらためて確認させていただくものです。ご理解とご協力をお願いいたします。

※本業務については、「株式会社法研中部ネットワークス」に委託しております。  
問い合わせや督促のため、委託先より直接ご連絡させていただく場合がございますので、予めご了承ください。



**調査対象者** 18歳以上 (2019年4月1日時点の年齢) の被扶養者

**実施時期** 2019年12月

**ご提出いただく書類**  
1 被扶養者調査書  
2019年12月に各事業所の担当者より、調査対象の方へ配付いたします。

2 所得を証明する書類等  
「被扶養者調査書」に同封の案内書で、ご確認のうえご用意ください。

詳細は配付する案内書に記載されていますので、お手元に届きましたら内容をよくご確認ください。また、リゾートトラスト健保のホームページでも随時ご案内いたします。

## 被扶養者の現況調査(検認)はなぜ必要?

健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づいて行うもので、リゾートトラスト健保に加入の被保険者のみなさんが、**公平かつ適正な扶養認定が受けられる制度維持**のため、実施が義務づけられています。

**!** 検認に必要な書類をご提出いただけない場合、被扶養者の資格が無効となって「保険証」を使用できなくなります。

【健康保険法施行規則第50条】

・保険者は毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは更新または被扶養者に係る確認をすることができる

【厚生労働省通知】

・厚生労働省保険局長通知(保発第1029004号) / 被保険者の検認については、保険給付適正化の観点から、毎年実施すること

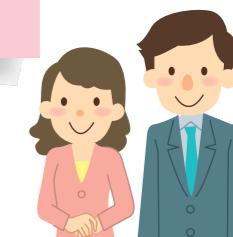
・厚生労働省保険局長通知(保発第1029005号) / 被保険者証の検認または更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること

【健康保険法施行規則第50条7項】

・検認または更新を行った場合において、その検認または更新を受けない被保険者証は、無効とする

## 被扶養者の収入条件は、所得税の配偶者控除とは異なります!

2018年の税制改正で「配偶者控除」における収入基準が引き上げられましたが、これは健保の被扶養者資格を定める健康保険法とは別の法律である所得税法の改正によるものです。健保の被扶養者となるための収入条件は、これまでと同様以下のとおりです。



### 健保の被扶養者資格の収入条件

●被保険者と同居の場合

年間収入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

★収入条件に加え「被保険者の収入によって生活していること」「被保険者の三親等内の親族であること」をすべて満たす必要があります。

●被保険者と別居の場合

年間収入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

所得税の配偶者控除の収入条件は、年間収入150万円以下 (2017年までは103万円以下) です。配偶者控除とは、納税者に所得税法上の控除対象配偶者がいる場合に、一定額の所得控除が受けられる制度です。詳しくは税務署へお問い合わせください。

# 第三者行為によりケガをした方は健保組合へ連絡を


自動車事故など第三者(他人)の行為によりケガをして、保険証を使って受診したときは、すみやかに健保組合へ届け出てください。健保組合が負担した医療費は本来、加害者が負担すべきものですから、健保組合から加害者へ健保負担額を請求します。

次のような原因で健康保険を使ったときは、「**第三者の行為による傷病届**」の提出が必要です。

 <p><b>他人と接触・衝突してケガをした</b></p> <p>【例】 自分が運転している車に背後から追突された。他人の運転する車に同乗していてケガをした。</p>	 <p><b>他人のペットに噛まれた</b></p> <p>【例】 近所を散歩していたら、犬に噛みつかれた。</p>	 <p><b>暴力行為によりケガをした</b></p> <p>【例】 けんかに巻き込まれてケガをした。</p>	 <p><b>その他、他人の行為によりケガをした</b></p> <p>【例】 飲食店などで食中毒にあった。工事現場の側を通ったとき、落下物に当たった。スキーをしていたら、背後から追突された。など</p>
---	---	---	---

※勤務中や通勤中にケガをした場合は、労災保険から医療費の給付を受けることになります。すみやかに職場の担当者に連絡してください。

## 自動車事故にあったら

<p><b>1 加害者を確認する</b></p> <p>【確認事項】 ●車のナンバー、色、型、名称 ●名前、年齢、住所、勤務先 ●免許証、車検証 など</p> 	<p><b>2 警察へ連絡する</b></p> <p>小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。</p> 	<p><b>3 医師の診察を受ける</b></p> <p>外傷はなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診しましょう。</p> 	<p><b>4 健保組合へ届け出る</b></p> <p>保険証を使った場合は、健保組合へ「第三者の行為による傷病届」および「交通事故証明書」をすみやかに提出してください。</p> 
---	--	--	--

★示談は慎重に!

加害者との示談により損害賠償請求権の一部を放棄してしまうと、健保組合から加害者へ医療費の請求ができなくなることがあります。また、後遺障害等が生じた場合などに、健保組合から給付が受けられなくなることがありますので、示談をする前に必ず健保組合へご相談ください。

## 第三者行為 Q&A

<p><b>Q1</b> 自動車事故でケガをして医療機関を受診したら、保険証が使えないと言われましたが本当ですか?</p>	<p><b>Q2</b> 自動車事故でケガをして保険証を使う場合、何か手続きは必要でしょうか?</p>
<p><b>A1</b> いいえ、自動車事故を含む第三者行為による傷病でも保険証を使うことができます。</p>	<p><b>A2</b> できるだけすみやかに「第三者の行為による傷病届」を健保組合へ提出してください。</p>

ホームページもチェック!

<https://www.resorttrust-kenpo.or.jp/>

トップページ ▶▶▶ 健保の給付 ▶▶▶ 他人の行為により病気やけがをしたとき

シーズン間近!

# インフルエンザ 徹底予防

インフルエンザは例年12月ごろから流行し、いったん流行がはじまると短期間で感染が広がります。そのため、インフルエンザの発症や重症化を防ぐためには、流行前からインフルエンザウイルスに負けない体づくりをしておくことが大切。受験生や重症化しやすい人\*はインフルエンザワクチンの接種をおすすめします。

流行がはじまったら感染を防ぐ対策をしましょう。おもな感染経路は「**接触感染**」と「**飛沫感染**」なので、こまめな手洗い、人混みへの外出を控えることなどが大切になります。

また、インフルエンザを他人にうつさないために、せきなどの症状がある場合は必ずマスクを着用しましょう。

※幼児や高齢者、持病のある人など

**接触感染**  
ウイルスのついたドアノブなどを触った手で、食事をしたり、目や鼻、口の粘膜を触る

**免疫力の低下やのどの乾燥**

**飛沫感染**  
感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを直接吸い込む

**インフルエンザにかかる要因**

## インフルエンザの予防対策

### 流行前 ウイルスに負けない体づくり

#### 体の免疫力を高める

疲労やストレスはウイルスへの抵抗力を弱めるため、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて免疫力を高めておく。



#### インフルエンザワクチンを接種する

発症しても軽症化することができる。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかるため、**11月中旬ごろまでに**ワクチン接種を終えておく。



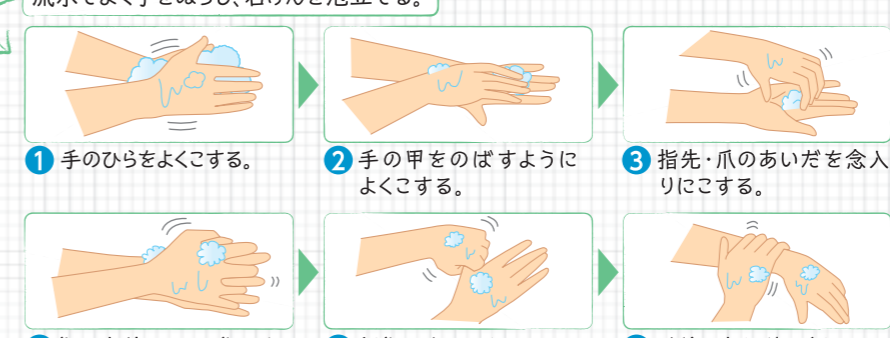
リゾートトラスト健保より、年に1回、上限4,400円(税込)として費用補助をします。詳しくはホームページの「新着情報」をご確認ください。

### 流行中 接触感染や飛沫感染を防ぐ

#### こまめに手を洗う

帰宅時や不特定多数の人が触るものに触れたあと、調理前、食事の前は石けんを使って丁寧に手を洗う。

流水でよく手をぬらし、石けんを泡立てる。



- 1 手のひらをよくこする。
- 2 手の甲をのばすようによくこする。
- 3 指先・爪のあいだを念入りにこする。
- 4 指を交差させて、指のあいだも洗う。
- 5 親指と手のひらを、ねじり洗う。
- 6 手首も忘れずに洗う。

流水で十分にすすぎ、水気をよくふきとって乾かす。

**人混みへの外出を控える**  
人が多い場所は飛沫を浴びやすいため、できるだけ避ける。こうした場所へ行くときは、マスクを着用する。

**のどの乾燥を防ぐ**  
のどが乾燥するとウイルスが侵入しやすい。外出時はマスクを着用し、室内では湿度を50~60%に保つ。

### こんな症状があればインフルエンザかも...

38度以上の発熱

頭痛や関節痛、筋肉痛

全身倦怠感

のどの痛み、せき、鼻水

早めに医療機関を受診しましょう。発症から48時間以内であれば抗インフルエンザウイルス薬が効きます。  
\*発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。



知って安心♥がん検診 【監修】がん研有明病院 健診センター 窪田 素子

# 肺がん検診

近年、男女ともに増えている肺がんは、がんの死因のトップで、罹患数と死亡数に大差のない生存率の低いがんです。治療には早期発見による手術が有効ですが、発見が遅れるほど治療が難しくなります。

肺がんは、進行が早く転移しやすいことに加え、早期には自覚症状が乏しいため、40歳を過ぎたら年に1回は肺がん検診を受けましょう。

## 国が推奨

40歳以上は年に1回受診することを推奨しています。

## 胸部X線検査

X線撮影で肺全体を観察します。肺がんや肺結核を発見することができます。

### 検査の流れ

- ①アクセサリーや下着など金属製のものを外し、検査着に着替える(無地のTシャツであればそのまま撮影可)。
- ②技師の指示に従って大きく息を吸い込み、そのまま息を止めて撮影する。

### メリット

- 1分程度で多数の撮影・読影ができる
- 病変の場所や広がりを見るのに適している
- 装置が広く普及していて、費用が安い

### デメリット

- 小さながん、骨や心臓などの臓器に隠れている病変が発見しづらい
- 妊娠中や妊娠の可能性がある場合と受診できない
- CTよりかなり低い線量だが放射線を受ける

### プラス

## + リスクが高い人は同時に受けておきたい

### かたん 喀痰細胞診

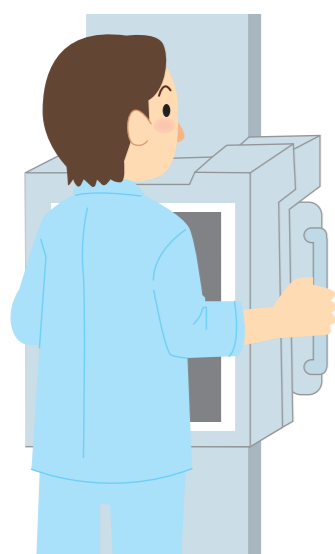
痰の中のがん細胞の有無を検査します。喫煙者に多く、胸部X線検査で見落とされやすい肺門型のがん(肺の入り口付近のがん)の発見に適しています。

### ●リスクが高い人とは...

- 次のいずれかに当てはまる方は受診しましょう。
- 50歳以上で喫煙指数(1日の本数×喫煙年数)が600以上
  - 40歳以上で6か月以内に血痰があった

### 検査の流れ

- ①朝食や歯磨きの前に、強いせきをして採取容器に痰をとる。
- ②3日間連続で採取し、採取容器を医療機関に持参または郵送で提出する。



## より細かい診断が可能

コンピューター断層撮影で体の横断面を撮影。小さながんや骨に隠れたがんの発見が可能。

## 胸部CT検査

多方向から体に向けて照射したX線の透過量をコンピューターが判断することで、人体の断層図を映し出します。

### 検査の流れ

- ①アクセサリーや下着など金属製のものを外し、検査着に着替え、検査台上に仰向けに寝る(造影剤を注射することもあります)。
- ②検査台を円筒状の装置の中に移動してX線を照射し、5分程度撮影する。

### メリット

- 小さながん、骨や心臓などの臓器に隠れたがんを発見できる
- リンパ節への転移の有無を確認することができる
- 病変の場所や広がりを見るのに適している
- 肺結核やCOPD(右下参照)などの肺疾患も発見できる

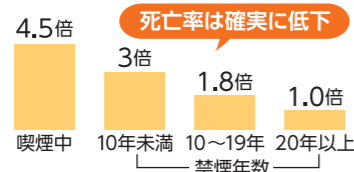
### デメリット

- 放射線被ばくリスクがある
- 妊娠中や妊娠の可能性がある場合と受診できない

## タバコは肺がんの最大のリスク 一刻も早い禁煙を!

喫煙者の肺がん死亡率は非喫煙者の約5倍といわれていますが、禁煙するとリスクは低下し、禁煙年数20年で非喫煙者と同じレベルまで回復します。

禁煙年数と肺がん死亡率の関係 (非喫煙者を1とした場合 男性のみ)



参考:がんの統計2008年度版(公益財団法人がん研究振興財団発行)

## ● 死因9位のCOPD、肺がん誘発リスクにも ●

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主に喫煙が原因で気道が閉塞状態となる病気の総称で、せきや痰、息切れなどの自覚症状が出現し、徐々に肺機能が低下します。一度衰えた肺機能は元に戻ることはなく、最悪の場合、呼吸不全に陥って死に至ります。2017年の死者数は約1万8千人となっています。

COPDは肺がん誘発リスクが指摘されているほか、肺がんを併発すると、肺がんのみの患者よりも死亡率が高まることもわかっています。

## ココロのチェックシート

# イライラをぶつけて「キレやすい」傾向はありませんか?

【監修】産業カウンセラー・精神保健福祉士 大美賀 直子

雨が降るとイラッ、満員電車でイラッ、苦手な人に会うとイラッ。そうしたイラ立ちを鎮められず、人や物に当たってしまうことはありませんか?感情を何かにぶつければ、いったんはスッキリするかもしれませんが、後から「つまらないことでキレてしまった…」と後悔することも多いと思います。また、ぶつけることでイラ立ちが増幅し、感情の收拾がつかなくなってしまうこともあるでしょう。まずは、自分自身の「キレやすさ」をチェックし、感情と上手に付き合っていきましょう。



## あなたのキレやすさチェック!

- 日常の小さなことにもイラ立つことが多い
- 待たされたり、予定どおりにいかないといらいらして仕方ない
- イラ立ちがもとで、人間関係が長続きしにくい
- 「ムカつく」「イラつく」「ウザい」などの言葉をよくつぶやく
- 沸き立った感情をどうしていいのかわからないことが多い
- 怒鳴る、蹴るなど、何かに攻撃をするとスッキリする

### ☑ 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、人や物事にキレやすい傾向が強いのかも知れません。小さなことにもイライラし、思いどおりにならないといらいらしてしまう傾向があるのでは?「感情の発生」を防ぐことはできませんが、イライラしたときにはその気持ちに集中せず、掘り起こして刺激せず、「そういうこともあるさ」と放っておくようにしましょう。すると、その感情はいつのまにか自然に消えてなくなっていきます。

### ☑ チェックが2つまたは3つの人

あなたは「すぐにキレる」とは言えないまでも、ときどき感情に振り回されてしまう傾向があるのではないのでしょうか?「感情の発生」を防ぐことはできませんが、イライラしたときにはその気持ちに集中せず、掘り起こして刺激せず、「そういうこともあるさ」と放っておくようにしましょう。すると、その感情はいつのまにか自然に消えてなくなっていきます。

### ☑ チェックが1つ以下の人

あなたは、自分の感情との上手なお付き合いができているようですね。これからも、一時沸き上がった感情に振り回されず、適度に受け流したり、気分転換を取り入れたりして、イライラを膨らませないようにしていきましょう。

## コラム 「イラッとしたら3回深呼吸」でクールダウン

イライラしてキレそうになったときには、その場で3回ほど深呼吸をしてみてください。鼻から息を吸ってお腹をいっぱい膨らませ、口からゆっくり吐いてお腹を凹ませます。深呼吸(腹式呼吸)は、沸き立った感情をクールダウンさせる効果的なリラクゼーション法。「イラッとしたら3回深呼吸」を習慣化していけば、キレやすさは少しずつ治まっていくでしょう。



※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。