

たまには休もう…

監修/産業カウンセラー 上野幹子

# 心の 休日

## 「人と比べる」ことに 疲弊していませんか



人はつい周りの人と自分を比べてしまいがちです。自分が属する職場や地域社会などに適応できているかどうかを判断する指標が、周りにいる他人だからです。

しかし、人と比べることがいきすぎてしまうと、大きなストレスを招くことになります。人と比較してしまう人は、他人のすぐれていると思う部分と、自分の劣っていると思う部分を比べる傾向があり、そのために落ち込んだり、自信を失ったり、嫉妬心を抱きやすくなります。また、職場などの競争が求められる環境では自分と他人を比較することが避けられず、つねにプレッシャーがのしかかることになります。

自分が情けない、他人がうらやましい…。そんな気持ちが強いときは、人と比べることに疲弊してきている可能性大。心の健康を維持するためにも、たまには人と比べることを休みましょう。



### ■「人と比べること」を休むコツ■

#### ♡ 運動する・好きなことに熱中する

運動したり、好きなことに熱中していると頭の中が空っぽになって余計なことを考えないため、自分と他人を比べることもない。また、気分も爽快になり、心も満たされる。

#### ♡ うらやましいと思う 気持ちを認め、受け入れる

他人をうらやましいと思うのは、そうなりたいという欲望があるから。その気持ちを認め、受け入れると、落ち込みや他人への嫉妬心がやわらいで心がラクになる。

#### ♡ 「人は人、自分は自分」と5回唱える

人と比べていることに気づいたら、心が落ちつくまで「人は人、自分は自分」と心の中でつぶやく。それによって、人と比べていることから少しずつ解放されていく。



#### ♡ 自分にあるものに感謝しよう

自分ができること、自分を取り巻くものに高く望むだけでなく、感謝してみよう。欲張らず感謝の気持ちを持てば、人と比べ劣等感を抱くことを止められる。

## 飲むエイジングケアの新習慣「からだ元気」



「からだ元気」は、餌や育て方にこだわった純国産のすっぽんを丸ごと使用。亜鉛の含有量が多い牡蠣や、体のバランスを整える高麗人参をはじめ、マカやニンニクなど古来の滋養成分を取り入れ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。

いつも自分に自信を持ちたい。長く、キレよく働くために。

健康で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。

### 一番おすすめ! からだ元気セット

厳選した滋養素材を使用した「からだ元気」と健康維持に欠かせない「ビタミンD」のセットです。不足しやすい栄養素を補って、アクティブな毎日を送りたい。

<1番お得な3袋セット 50%OFF>  
12,474円(税込) 送料無料・各3袋(約90日分)  
<まずは試したい方に1袋セット 20%OFF>  
6,653円(税込)+送料500円・各1袋(約30日分)

こんな人におすすめです

- パワフルに動き続けたい
- 運動不足
- 外出の機会が少ない
- 健康を維持したい
- 自分に自信を持ちたい
- 若々しくありたい

製品に関するお問い合わせ・ご注文はこちら



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

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

# けんぽだより

No.5  
2020  
Autumn

- 健康と健康保険の情報誌 -



## TOPICS

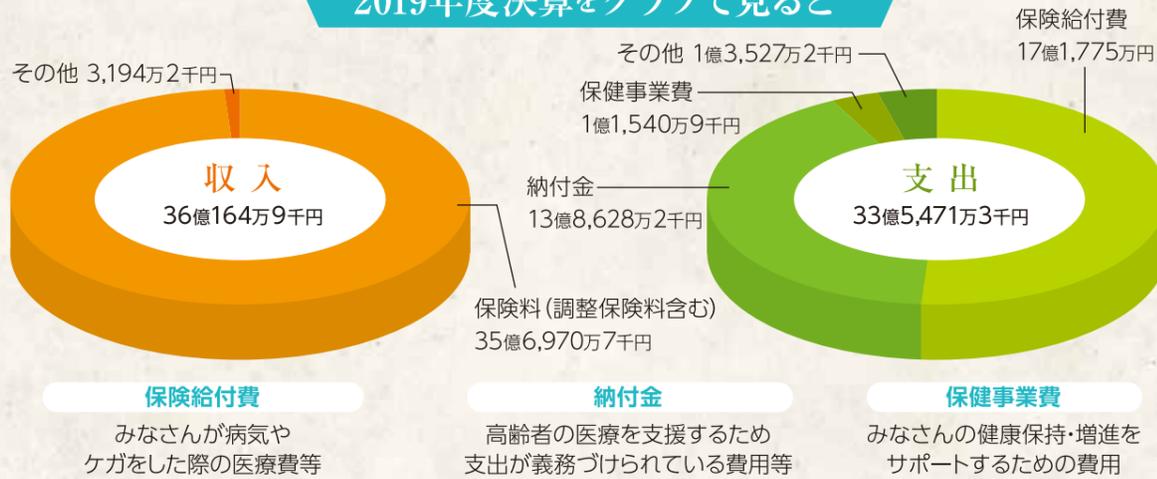
- 2019年度決算のお知らせ
- インフルエンザの流行シーズンに備えよう!
- 生活習慣病の発症・重症化を防ぐ! 糖尿病
- 知っておきたい健保のしくみ
- ムダを減らして上手に節約!
- 家ジム「ストレッチ」で疲れをほぐす
- 心の休日「人と比べること」

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 決算がまとまりました

2019年度の決算が組合会で承認されました。  
今決算では、みなさんの医療費等の支払いに充てられる保険給付費が前年度より大幅に増えましたが、保険料収入の増加分で相殺される形となりました。現在、コロナ禍と呼ばれる環境にあり、保険料収入の減少が見込まれるほか、保険給付費の見通しが立てづらい状況ですが、引き続き健康の保持・増進に努めていただければ幸いです。

## 2019年度決算をグラフで見ると



### 健康保険

科目	決算額 (千円)
収入	
保険料 (調整保険料含む)	3,569,707
国庫負担金収入他	1,101
国庫補助金収入	3,515
雑収入	3,326
介護勘定受入	24,000
合計	3,601,649
支出	
事務費	61,389
保険給付費	1,717,750
納付金	1,386,282
前期高齢者納付金	607,609
後期高齢者支援金	776,721
病床転換支援金	4
退職者給付拠出金	1,948
保健事業費	115,409
還付金	92
営繕費	263
財政調整事業拠出金	47,369
連合会費	1,980
雑支出	179
介護勘定繰入	24,000
合計	3,354,713

### [決算の基礎データ]

- 被保険者・・・8,035人  
男・・・4,518人  
女・・・3,517人
- 平均標準報酬月額・・・319,698円  
男・・・356,527円  
女・・・270,543円
- 総標準賞与額 (年間合計)・・・6,271,244千円
- 平均年齢・・・38.36歳  
男・・・40.43歳  
女・・・35.71歳
- 被扶養者数・・・4,465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

[経常収入支出差引額] 224,319千円

### 介護保険

科目	決算額 (千円)
収入	
介護保険収入	284,589
国庫補助金受入	3,158
一般勘定受入	24,000
合計	311,747
支出	
介護納付金	277,974
介護保険料還付金	17
一般勘定繰入	24,000
合計	301,991

### [決算の基礎データ]

- 介護保険第2号被保険者数・・・3,787人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数・・・2,966人
- 平均標準報酬月額・・・372,986円
- 総標準賞与額 (年間合計)・・・2,778,957千円
- 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

# インフルエンザの流行シーズンに備えよう!

## インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。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月中旬までに済ませておくとい良いでしょう。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに!

## 感染を防ぐには...

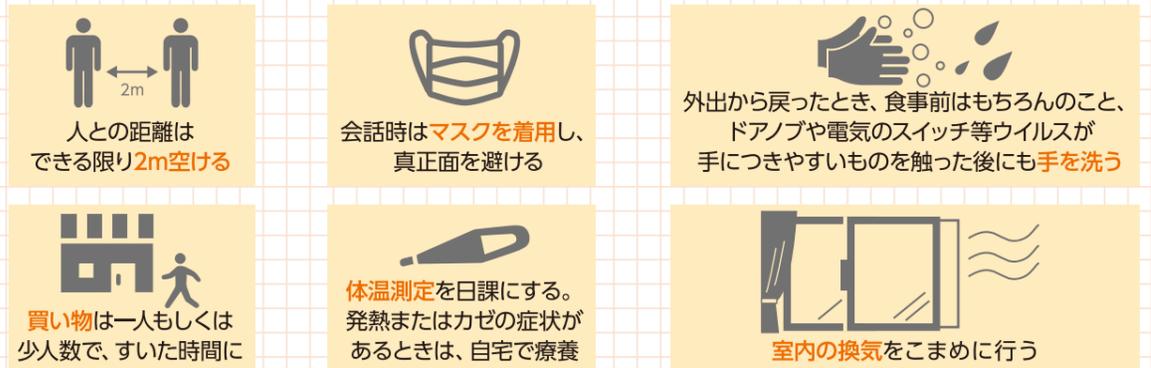


### インフルエンザ予防接種の費用を補助します

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

## 新型コロナウイルス感染症対策も徹底しましょう

インフルエンザと新型コロナウイルスの重複感染が懸念されています。引き続き上記の予防策に加え「新しい生活様式」の実践も継続してください。ポイントは、「ソーシャルディスタンス」「マスクの着用」「手洗い」です!



(参考) 厚生労働省「新しい生活様式の実践例」

生活の質(QOL)に大きく影響する

# 糖尿病

糖尿病患者が増えている

糖尿病はさまざまな合併症を併発する病気で、進行すると生活の質(QOL)を著しく低下させる病気です。糖尿病の三大合併症のひとつである糖尿病腎症は、人工透析導入の最大の原因疾患で、また糖尿病網膜症は中途失明の原因疾患の2位となっています。

平成28年国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計は2000万人で、成人の24.2%、およそ4人に1人以上が糖尿病かその予備群です。人口構成の高齢化にともなって今後さらに増加することが予想されています。

## 糖尿病の合併症の例

●脳血管障害 ●虚血性心疾患

糖尿病によって動脈硬化が進行し血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなる。

●歯周病

糖尿病と歯周病は相互に関連が深く、糖尿病患者は歯周病が重症化しやすい。

●末梢動脈疾患

足の痛みによって歩行しづらくなる。進行すると潰瘍、えそ、壊疽を起こし、足の切断にいたることもある。

うつ病 認知症 糖尿病足病変 皮膚病 感染症 など



### 【三大合併症】

●糖尿病網膜症

初期は自覚症状がない。中途失明の原因疾患の2位。

●糖尿病腎症

糸球体の毛細血管に障害を起こす。人工透析になる原因疾患の1位。

●糖尿病神経障害

感覚神経障害による痛み、無感覚や、自律神経障害による胃腸障害、膀胱障害などを起こす。

## 多段階的な予防対策で重症化を防ごう

③合併症による臓器障害を予防する。

●糖尿病腎症による新規透析導入を予防する  
正常血圧(収縮期血圧130mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg未満)を超えると透析導入のリスクが高まる。

三次予防

◆治療を中断したり血糖コントロールが不良だと、糖尿病腎症による腎不全のほか、脳血管障害や虚血性心疾患などの重大な臓器障害にいたることがあります。治療に努めましょう。



②糖尿病の合併症を予防する。

●治療を継続する  
医師の指示による食事療法、運動療法、薬物療法を続ける。  
●良好な血糖コントロール状態を維持する  
通常はHbA1c(NGSP)7.0%未満をめどに、8.4%を超えると糖尿病網膜症のリスクが明らかに高くなる。

二次予防

◆症状がなくても治療は中断せず継続しましょう。合併症の検査をしていくことも必要です。

血糖値のほか、血圧や血中コレステロール値の管理も大切。禁煙も重要です。



①糖尿病の発症を予防する。

●メタボリックシンドロームの予防  
内臓脂肪が蓄積するとインスリン抵抗性が大きくなり、糖尿病を発症しやすくなる。  
●毎年健診を受ける  
40歳以上\*は特定健診を毎年受診し、対象者は特定保健指導を受ける。  
(特定保健指導の階層化基準は空腹時血糖100mg/dLまたはHbA1c(NGSP)5.6%以上)  
\*リゾートトラスト健保では35歳以上の方が対象となります。

一次予防

◆BMI(※)22前後をめざしましょう(BMI25以上は肥満)。\*体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

◆運動を習慣的にいきましょう。自覚的に「きつい」と感じない程度の運動を週に3日以上行いましょう。歩行運動では、1回15~30分間、1日2回、1日の運動量として約10,000歩を目標に。

(参考「糖尿病治療のエッセンス」)

バランスのとれた食事やストレス管理も大切です。

## 保険料が決まるしくみ ~9月分から保険料が変わる方がいます~

健保組合の収入の大部分を占める保険料は、事業主と被保険者が負担しています。みなさんの保険料は、給料等の報酬に応じた額が徴収されています。ここでは、どのようなしくみで保険料が決まるのか解説します。



### 保険料は報酬に応じて毎月納めます

健保組合では、月単位で保険料を徴収し、その額は、被保険者の報酬(給料等)に応じて決められます。具体的には、あらかじめ定められた50等級(58,000円~1,390,000円)に分かれた「標準報酬月額」に各被保険者の報酬をあてはめ、「保険料率」を乗じて毎月の保険料を計算します。

計算式 毎月納める保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率

(リゾートトラスト健保の2020年度保険料率)  
事業主/千分の48.98 被保険者/千分の48.98

報酬って何が含まれるの?  
給料、手当など、被保険者が労働の対償として受けるものがすべて含まれます。例えば、残業手当、住宅手当、通勤定期券代なども含まれます。ただし、慶弔金など臨時の収入となるものは除かれます。

\*40歳以上65歳未満の方からは、介護保険料も徴収することになっています。

### 保険料は賞与からも納めます

年3回まで支給される賞与にも、支給額に応じた保険料の負担があり、「標準賞与額」(1,000円未満を切り捨てた額。年度累計573万円が上限)に「保険料率」を乗じた額が徴収されます。

\*40歳以上65歳未満の方からは、介護保険料も徴収することになっています。



### 毎年1回、標準報酬月額を決め直されます

定時決定

標準報酬月額は、年1回、その年の4月、5月、6月の3ヵ月間の報酬をもとに、7月1日現在で決め直されます。決定した標準報酬月額は、その年の9月分の保険料(10月分給料から控除)から翌年の8月分まで使われます。



\*定時決定以外に報酬が大幅に変わったときや産前産後・育児休業等終了後に短時間勤務等で報酬が下がったときなどにも決め直されます。

## 被扶養者の資格調査(検認)へのご協力ありがとうございました

本年1月よりお願いしました「被扶養者の資格調査」につきまして、書類の提出等ご協力いただきありがとうございました。これをもとに、保険給付および各種保健事業を適正に実施してまいります。

### 資格調査の結果と医療費削減効果

◆調査対象被扶養者/1,849名

【資格取消によって削減が見込まれる医療費】

◆被扶養者から外れた方(資格取消者)の人数/158名

2,749万円(概算)

<削減医療費概算の計算式> 158名×174,000円\* = 27,492,000円 \*厚生労働省令和元年被用者保険の一人当たり医療費

### お願い

健保の被扶養者は、保険料の負担なく被保険者と同様の給付が受けられます。もし、資格を満たしていない方が被扶養者のままですと、貴重な保険料が必要以上に使われてしまうことになります。被扶養者の資格調査は、保険料を正しく使うためおよび公平かつ適正な扶養認定が受けられる制度維持のため、厚生労働省より「定期的実施」が義務付けられている大切な手続きです。今後ともご理解・ご協力をいただきますようお願いいたします。

# 「お薬代」を見直しましょう!

「ジェネリック医薬品」は、  
もっとも簡単な医療費節約法です

新しく開発された薬(新薬)の特許期間が終わってから、製造されるジェネリック医薬品。研究開発費が少なくすむため、効き目や安全性は新薬と同等でも安い価格で販売されます。ジェネリック医薬品をつかうことはお薬代の節約になるだけでなく、みなさんに納めていただく保険料の負担を抑えることにもつながります。

## 薬局で、あなたは大丈夫? こんな行動が医療費のムダにつながります!



ジェネリックを敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」で、分割して処方してもらうこともできます。

ジェネリックの活用に加えて、こんなことにも気をつけましょう!



営業時間内であっても、8時前や19時以降(土曜日は13時以降)、日曜日等は、余分にお薬代がかかることがあります。

「お薬手帳」を持参すると、お薬代が少し安くなることがあります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

## ■ 小さなムダが積み重なると、結果として大きな負担になることもあり得ます! ■

窓口負担以外の医療費・お薬代を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いいたします。



リゾートトラスト健保では、処方薬代も含め、みなさんが医療機関にかかったときの治療費等を一覧にした「医療費のお知らせ」を発行しています。ご確認ください、医療費節約の意識を高めましょう。

ジェネリック医薬品について詳しくは、健保のホームページでもご案内しています

## 健保のホームページをご活用ください

リゾートトラスト健保 検索



お気に入りやブックマークに登録してください

### 健保の給付

病気やケガで仕事を休むとき、出産したとき、高額な医療費がかかったときなど、健保組合では、みなさんの負担を軽減するための各種給付を行っています。どんなときにどれくらいの給付があるのか、わかりやすく解説しています。

### 保健事業

健康診断やインフルエンザ予防接種の補助など、みなさんの健康づくりをサポートする事業をご案内。

### 各種手続き

健保の給付や被扶養者の加入など、実際の手続き方法はこちらでご確認ください。申請用紙等のダウンロードもできます。



みなさんにお伝えしたい情報をタイムリーに更新。定期的にチェックしましょう。新型コロナウイルスに関する情報も随時更新してまいります。

★ジェネリック医薬品について、詳しくはこちらから。正しい知識を持って上手に活用しましょう。

# 「ストレッチ」で疲れをほぐす

【監修】フリーインストラクター 今井 真紀

ストレッチは、1日中、座りっぱなしや立ちっぱなしでこり固まった筋肉をほぐし、血行をよくして疲れをとる効果があります。寝る前にベッドで行えば、心身ともにほぐれた状態でそのまま眠りにつくことができ、安眠につながります。

## ポイント

- 呼吸は自然呼吸で、息を止めないようにする。
- 気持ちいいと感じる範囲で伸ばす。
- 入浴後など筋肉が温まっているときがベスト。

## ■ 肩まわりをほぐす 肩こりに効く

- ベッドや椅子に座って背すじを伸ばし、両手の指先を肩に乗せる。
- 肩甲骨を使うようにして、ひじを前から上、後ろへと3秒ぐらいかけて回す。これを20~30回行う。



ひじを体の前でくっつけるようにするとより効果的

## ■ 足のつけ根を伸ばす 腰痛に効く

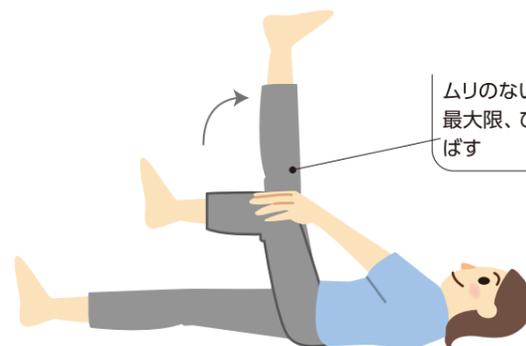
- ベッドの上や床で左手に体重をかけて横座りをする。
- 右手で右足首をつかみ、かかとをお尻の後ろあたりに近づける。
- 体を大きく左にひねって足のつけ根を伸ばし、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

右ひざをやや後ろにもっていくように意識する



## ■ 太もも裏・お尻を伸ばす 腰痛・足の疲れに効く

- ベッドの上でおお向けになり、左足のひざを曲げ、ひざの裏を両手で抱えて腰まで引き寄せる。反対側の足はリラックスさせておく。
- 左足のひざの位置を変えずにできるだけまっすぐに立て、太もも裏とお尻を伸ばして20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。



ムリのない範囲で最大限、ひざを伸ばす

## ■ 背中・腰・お尻を伸ばす 腰痛・全身の疲れに効く

- ベッドの上でおお向けになり、左足を曲げて右足にクロスさせ、クロスさせたひざの外側を右手で押さえる。左の腕は肩の真横に伸ばす。
- クロスさせた左ひざを手で押さえながらゆっくりと腰をひねり、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。



ひねるとき肩が浮かないようにする

おお向けになり、このまま寝てOK