

今回は、シニア施設のレストランを運営しているメディカル本部シニアライフレストランからご提供いただいたレシピをご紹介します。



### 酒粕プリン

【材料】(1人分)

#### 【酒粕プリン】

酒粕\*.....10g(お好みで調整)  
卵.....20g  
牛乳.....25cc  
生クリーム.....25cc  
グラニュー糖.....7.5g

#### 【酒粕クリーム】

酒粕\*.....(お好みで調整)  
生クリーム.....10cc  
グラニュー糖.....1g  
黒蜜.....適量  
クコの実  
チャービル

\*料理酒でのばしたもの

### 作り方

#### 【酒粕プリン】

- 1 酒粕に料理酒を加えミキサーにかけ、クリーム状にする。
- 2 ボウルに卵を割りグラニュー糖、1を加えよく混ぜる。
- 3 牛乳を鍋に入れ湯気がたつまで温め生クリームを加え軽く温める。
- 4 3の粗熱を取り2に3回程度に分けて加え混ぜ、ミキサーに移しよく混ぜ合わせる。
- 5 器に流し入れ、蒸し器で中火で1分、弱火で15分程度、“す”が入らないように蒸し上げる。  
※蒸し器、加熱調理器具の仕様により調理時間を調整ください。

#### 【酒粕クリーム】

- 1 生クリームを8分立てにホイップし、のばした酒粕とグラニュー糖を適量加えて合わせる。(酒粕の量は、お好みで調整してください)
- 2 絞り袋に入れて、プリンの上に絞る。黒蜜をかけ、チャービル、クコの実を飾る。

#### 管理栄養士からのコメント

日本酒の製造過程でできる酒粕は、たんぱく質・食物繊維・ビタミンなど、米由来成分や麹菌・酵母が生産した代謝産物に富み、コレステロール上昇抑制、血圧降下、美肌など、さまざまな効果効能が期待されています。

# けんぽだより

No.12

2024  
Spring

- 健康と健康保険の情報誌 -



## TOPICS

- 2024年度の予算をお知らせします
- 覚えておこう！  
こんなときに、こんな給付
- Pick Up 健保の知識Q&A、  
Pep Upのお知らせ
- 接骨院・整骨院のココに注意!!、  
今から使おう！マイナ保険証、  
被扶養者の資格確認
- 快眠を手に入れる生活習慣
- ホームページが新しくなりました、  
こころと暮らしのホットライン、  
けんぽクイズ
- リゾートトラストのヘルシーレシピ

本誌はご家庭での  
健康管理に  
お役立てください

衛生用品

フェムゾーン用  
化粧品

新習慣

## estre エストール デリケートソフトウォッシュ

100mL 通常価格2,475円(税込)

30%  
OFF

特別価格 1,733円(税込)

使用目安:2~3プッシュ/1回

ケアしたい部分のお肌を軽くぬらした後、  
適量(2~3プッシュ分)の泡を手に取り、  
手のひらで前から後ろに向かってやさしく  
洗います。



### 人に相談しにくい“フェムゾントラブル”



フェムゾーン(デリケートゾーン)は女性の外陰部周りのこと。繰り返す肌トラブルは、実は刺激の強いソープで洗い過ぎていることが原因かも。お湯だけでは、たんぱく汚れが十分に落ちないので、フェムゾーンに適したソープで洗う習慣をつけましょう。

◆ ラクトバチルス乳酸菌配合 (保湿成分)

◆ 6つの無添加 (着色料、合成香料、防腐剤(パラベン)、アルコール(エタノール)、鉱物油、石油系界面活性剤)

ご相談・商品のご注文  
お問合せは  
こちらから

WEB <https://estre.jp/>

※お問合せの場合はログイン後、  
お問合せボタンをクリックしてください。  
※10,000円(税込)以上の購入で送料(通常500円)無料。



CMK053  
クーポン利用で30%OFF!

有効期限:2024年6月末まで  
対象:エストール商品のみ(定期便除く)

estre

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

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

2024年度

# リゾートトラスト健保の 予算をお知らせします

2024年度予算が組合会で承認されました。  
みなさんがけがや病気をした際の医療費等にあてる保険  
給付費に21億6,028万5千円、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1億5,817万7千円を  
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。

## 2024年度予算をグラフで見ると



科目	予算額(千円)
保険料	4,295,695
国庫負担金収入他	1,166
国庫補助金収入※1	500
雑収入※2	712
<b>経常収入計</b>	<b>4,298,073</b>
調整保険料	56,906
繰越金	200,000
国庫補助金収入※3	5,001
財政調整事業交付金	17,064
雑収入※4	100
<b>経常外収入計</b>	<b>279,071</b>
<b>合計</b>	<b>4,577,144</b>
事務費	69,051
保険給付費	2,160,285
納付金	1,920,062
前期高齢者納付金	851,084
後期高齢者支援金	1,068,937
その他	41
保健事業費	158,177
保険料還付金	1,000
連合会費	2,319
雑支出	10
<b>経常支出計</b>	<b>4,310,904</b>
調整保険料還付金	300
営繕費	1,000
財政調整事業拠出金	56,906
雑支出※5	500
予備費	207,534
<b>経常外支出計</b>	<b>266,240</b>
<b>合計</b>	<b>4,577,144</b>

### 健康保険

経常収入支出差引額  
**▲12,831千円**

#### 予算の基礎データ

- 被保険者.....9,189人  
男.....4,933人  
女.....4,256人
- 平均標準報酬月額.....341,240円  
男.....378,513円  
女.....298,028円
- 総標準賞与額(年間合計).....7,438,305千円
- 平均年齢.....39.51歳  
男.....41.79歳  
女.....36.84歳
- 被扶養者数.....4,175人  
扶養率.....0.49人
- 前期高齢者加入率.....3.50%
- 保険料率...(標準報酬月額の)千分の97.94  
事業主.....千分の48.97  
被保険者.....千分の48.97

### 介護保険

科目	予算額(千円)
介護保険収入	365,462
雑収入	20
<b>合計</b>	<b>365,482</b>
介護納付金	358,400
介護保険料還付金	100
予備費	6,982
<b>合計</b>	<b>365,482</b>

#### 予算の基礎データ

- 介護保険第2号被保険者数.....3,923人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数...3,547人
- 平均標準報酬月額.....396,034円
- 総標準賞与額(年間合計).....3,617,290千円
- 介護保険料率...(標準報酬月額の)千分の17.85  
事業主.....千分の9.60  
被保険者.....千分の8.25

※1 特定健康診査・保健指導補助金 ※2 利子収入、施設利用料他  
※3 高齢者医療支援金等負担金助成事業費、  
社会保障・番号制度システム整備費等補助金  
※4 補助金等追加収入 ※5 補助金等返還金支出

# 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	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)															
	被扶養者	家族療養費																
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	保険診療をもとに算定した額 (被保険者・被扶養者ともに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)															
	被扶養者	家族療養費																
大学病院等で高度先進医 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 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 (同じ医療機関等)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)	被保険者 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>ア</td><td>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>イ</td><td>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>ウ</td><td>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>エ</td><td>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>オ</td><td>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>	ア	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	イ	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	ウ	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	エ	標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円	オ	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円
ア	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																
イ	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																
ウ	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																
エ	標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円																
オ	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円																
※事前に健保組合に申請のうえ発行された「限度額適用認定証」を提示するか、オンライン資格確認が導入されている場合は事前登録をした「マイナンバーカード」があれば、窓口負担が上記の自己負担限度額ですみます。																		
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 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>ア</td><td>212万円</td><td>イ</td><td>141万円</td><td>ウ</td><td>67万円</td></tr> <tr><td>エ</td><td>60万円</td><td>オ</td><td>34万円</td><td colspan="2">(高齢受給者は別計算)</td></tr> </table>	ア	212万円	イ	141万円	ウ	67万円	エ	60万円	オ	34万円	(高齢受給者は別計算)				
ア	212万円	イ	141万円	ウ	67万円													
エ	60万円	オ	34万円	(高齢受給者は別計算)														
自宅療養している難病患者 等が訪問看護を受けたとき	被保険者 被扶養者	訪問看護療養費 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 (70~74歳は8割または7割)															
入院し、 食事の提供を受けたとき	被保険者 被扶養者	入院時食事療養費	1食につき460円を超えた額 (低所得者は160~210円を超えた額) *2024年3月末時点															
療養のため欠勤し 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、通算で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 被扶養者	移送費 家族移送費	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	1児につき500,000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 場合または在胎週数22週未満で出産した場合は48.8万円)															
	被扶養者	家族出産育児一時金																
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	休業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)	50,000円															
	被扶養者	家族埋葬料																

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

## Pick Up 健保の知識 Q&A



給料等から差し引かれる保険料は、いつの分ですか？

**前月の**保険料が差し引かれます。  
事業主が被保険者負担分の健康保険料を給料等から差し引くことができるのは、前月分の保険料に限られています。前月分だけを差し引くことができると限定されているのは、被保険者の生計を保護するためです。健保に新たに加入（資格取得）したときには、**月の途中からであっても1ヵ月分の保険料が翌月の給料**から差し引かれます。  
また、賞与についての保険料は、賞与支給金額から差し引かれます。



保険証を失くしてしまいました。どうしたらいいでしょうか？

「健康保険被保険者証 再交付申請書」に必要事項を記入して、**勤務先の人事労務ご担当者へ提出**してください。  
リゾートトラスト健保で受付後、保険証を再発行します。  
申請書類について、詳しくは健保組合のホームページをご覧ください。



リゾートトラスト健保 検索 ▶ 手続きから探す ▶ 保険証の紛失

### 任意継続に加入している方



任意継続の加入期間（2年）を満了しました。申請書類など、何か手続きは必要ですか？

満了にともなう、申請書類はありません。  
リゾートトラスト健保より、「資格喪失通知書」をお送りします。（資格喪失通知書は、**満了日以降の発送**となります）任意継続資格喪失後、**次に加入する健康保険の手続きに必要**ですので、**大切に保管**をお願いします。  
保険証等（被保険者、被扶養者の保険証、限度額適用認定証、高齢受給者証）は満了日以降、リゾートトラスト健保にご返却いただけます。



詳しくは、リゾートトラスト健康保険組合までお気軽にお問い合わせください。

健保組合のホームページもぜひご活用ください！ [リゾートトラスト健保](#) 検索 ▶ [「サイトマップ」](#) ▶ [「よくある質問」](#)

## 接骨院・整骨院の「ココ」に注意!!

接骨院・整骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていることがあっても、実際には“健康保険が適用される負傷のみ保険適用”という意味です。そのため、保険適用外の負傷については、全額自己負担でかかるのがルールです。  
誤って健康保険を使ってしまった場合、健保組合から療養費の返還請求をさせていただくことがありますので、ご注意ください。

### 1 健康保険が使えるケースは限られている

“外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない”  
右記のものに限られます。  
○骨折 ○脱臼 ○ねんざ ○打撲 ○挫傷（肉離れなど）  
※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

**×下記のケースでは健康保険は使えません!×**  
・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労  
・同時に医療機関で治療中の負傷  
・労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷 など

### 2 「療養費支給申請書」はよく確認して自筆で署名

健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。  
療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、施術日数、施術費が記載されていますので、しっかり確認したうえで**自筆**で署名するようにしてください。



健保組合から施術内容などについて照会させていただくことがあります。健康保険を使って接骨院・整骨院の施術を受けた方に後日、施術内容や施術経過、負傷原因等の照会をさせていただく場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 今から使おう! マイナ保険証

2024年12月2日 健康保険証の廃止に向けて  
現在の健康保険証は今年12月2日に廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。  
マイナ保険証…健康保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



### マイナ保険証のメリット

- 1 質のよい医療が受けられる  
お薬や診療の情報、健診結果を医師と共有できます。正確な情報をもとにより適正な医療が受けられます。 ※本人が同意した場合のみ
- 2 高額な窓口負担が手続きなしで軽減される  
医療費が高額になると、「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

マイナンバーカードを保険証として利用するには、**ご自身で「利用の登録」**が必要です

登録方法は 1~4から選択

- 1 マイナポータル
- 2 医療機関窓口のカードリーダー
- 3 セブン銀行ATM
- 4 市区町村の窓口

取得はお早めに!

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ（マイナンバーカード総合サイト）



## ご家族に異動があったら届出をお忘れなく

被扶養者の資格を確認しています

ご家族の異動の例

- 就職
- 結婚
- 離婚
- 死亡
- 収入が規定の額を超えた

異動のあった日から**5日以内**に「被扶養者（異動）届」に該当するご家族の保険証を添えて勤務先の人事労務担当者様へご提出ください



ご協力をお願いします

健保組合の被扶養者は、保険料の負担なしで保険給付を受けることができますが、一定の基準を満たしていなければなりません。そのため、被扶養者の資格があるかどうか、毎年対象者を選定し確認しています。

詳しくはリゾートトラスト健保のホームページをご参照ください

ご家族の異動 手続きから探す ▶ 家族の加入 ▶ 家族が加入からはずれるとき



# Pep Up.

【リゾートトラスト健康保険組合】  
めざせ! 登録率 **30.7%** 【登録率】  
50%!  
3,031名/9,864名(2024年3月14日時点)

Pep Up春のウォーキングラリー

開催予定

エントリーは 5/20(月)まで! **5/22(水)~5/31(金)**

詳細はPep Up内でご確認ください

その他、続々と健康チャレンジや登録キャンペーンを実施していきます。登録がお済みでない方は健保組合のホームページをご確認のうえ、ぜひご登録・ご利用ください。

はじめよう 見直そう

# 快眠を手に入れる生活習慣



眠りが変われば毎日が変わります。  
今日からできる簡単な方法で快適な眠りを手に入れましょう。

はじめよう

## 「光を浴びよう」

快眠のカギを握るのは人の脳にある「体内時計」です。睡眠のリズムを司り、ホルモン分泌を促すなどの働きがありますが、その周期は24時間より少し長め。体内時計のズレは快眠の大敵なので、毎朝の時刻合わせが大切です。方法はいたって簡単で、目覚めたら太陽の光を浴びるだけ。体内時計がリセットされ、夜の睡眠へ向けてリズムが整います。カーテンを開ける、通勤電車では窓のそばに立つなど「光」を意識した行動をとりましょう。



## 「ちょっと昼寝」

午後に眠くなるのは生体リズムのなせるワザ。むなしい抵抗を続けるよりも、いっそお昼寝をどうぞ。昼寝をすると、疲労回復はもちろん、集中力や記憶力も高まるといわれています。長さは15分程度がオススメです。30分以上は寝すぎなので注意。ランチタイムに自分をシャットダウンする習慣をつけましょう。



## 「1駅テクテク」

夕方から夜にかけて(就寝の3時間くらい前まで)の軽い有酸素運動で寝つきがよくなるといわれています。簡単なのは仕事帰りに1駅手前で降りて少し早足で歩くこと。1回だけでは効果が弱いので定期的に続けることが大切です。

見直そう

## 「とりあえずコンビニ」

夜に強い光を浴びると人の体内時計は進みが遅くなり、睡眠のリズムが後ろにずれるといわれています。コンビニの明るい照明は快眠の妨げ。遅い時間にコンビニへ立ち寄る習慣のある人は、今日から見直しましょう。



## 「眠くなくてもベッドへGO」

眠くなくても寝床につくのはNG。眠ろうとする意気込みが空回りして寝つきが悪くなります。また、「眠れない」という悪い記憶が脳に刷り込まれることにもつながります。「睡眠時間確保」の呪縛から逃れ、寝床には眠くなってからつきましょ。なかなか寝つけないときは、いったん寝床を離れ、読書などで気分転換をはかるのも一手。ただし、スマホやPCなどはタブーです。



## ホームページが新しくなりました

2024年4月から当健保組合のホームページがリニューアル。よりいっそう便利に、スマートフォンでも見やすいデザインと機能を向上させて公開しています。



健康診断やPep Upなど、みなさんにご利用いただける健康づくり事業をご紹介します。

知りたい情報に、すばやくアクセスできるよう視認性をアップしました。

ダウンロード可能な申請書を見つけやすくまとめました。

みなさんへのお知らせをタイムリーにアップしていきます。

健保組合からみなさんへの保険給付や健診のご案内、各種手続きの方法などお役立ちコンテンツが満載です。ぜひ、ご活用ください。

## お気軽にご相談を ところと暮らしのホットライン

外部相談窓口

**電話相談**  
**0120-556-084**

- メンタル・ハラスメント相談  
月～土曜(祝・年末年始を除く) 9～21時
- からだの相談・暮らしの相談  
月～土曜(祝・年末年始を除く) 10～18時

**Web相談**  
<https://www.dial-soudan.jp/eap/resorttrust/>

**オンラインカウンセリング**  
<https://dsn.rsvsys.jp/>(予約制)  
月～土曜 10～17時(祝・年末年始を除く)

**対面カウンセリング**  
(臨床心理士など)  
**0120-556-108**

- メンタル相談  
月～土曜(祝・年末年始を除く) 9～21時

リゾートトラストグループ全社員およびそのご家族ならどなたでも(匿名受付可能)ご利用いただけます。  
契約ID M208400 ユーザーID excellent パスワード hospitality

「けんぽだより」の中から答えを探してみよう

## けんぽクイズ

アンケートとクイズにご回答いただいた正解者の中から抽選でPepポイントを進呈します。

50名さまにプレゼント♪

- クイズ**
- に入る数字は何でしょう?
- 2024年3月14日時点のリゾートトラスト健保のPep Up登録率は○○.○%です。
  - 現在の健康保険証は○○○○年○○月○日で廃止されることが決まっています。
  - 夕方から夜にかけて(就寝の○時間くらい前まで)軽い有酸素運動を行うと、寝つきがよくなるといわれています。

**応募**  
アンケートとクイズ回答はPep Up内「健保からのお知らせ」よりどうぞ

**賞品**  
Pepポイント1,000pt



【締切】6/15まで

\*イラストはイメージです。