

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

「いい子」になりすぎて ストレスをためていませんか

子どものとき、親のいうことを聞く「いい子」だった人は、人からほめられたい、嫌わ
れたくないという心理が働きやすく、大人になっても無意識のうちに自分の気持ちや
意見を抑え込み、周りが望むいい子でしようとしがちです。本当はイヤなのに笑顔で
引き受けたり、腹が立っているのに何事もなかったように微笑んだり。

いい子でしようとするのは悪いことではありませんが、いつも本心を抑え込んで
がまんしていると、知らず知らずのうちにストレスがたまり、心の不調を招くことも
あります。いい子疲れを感じたら、少しだけ自分の気持ちや意見を優先するなどして、たまにはいい子を休みましょ

う。それをつづけていると、少しずつ自然にいい子でいる必要がなくなっていきます。他人の評価や嫌われることへの不安か
ら徐々に解放されていくでしょう。自分をよくみせようとしなくなると、自分の生き方に自信や満足感をもてるようになり、
日常のストレスと上手に付き合えるようになっていきます。



● 「いい子」を休むコツ ●

♡ だれにも気をつかわなくていい1人だけの時間を作る

散歩をする、お気に入りのカフェに行く
などして、1人だけの時間を作る。そして、
他人のことを頭から追い出して心を無に
したり、心が引かれるものだけに意識を
むけてリラックスする。



♡ 利害関係のない仲間をもち、 人と素の自分で過ごす時間をもつ

趣味や個人活動の仲間など利害関係のない人であれば、
評価が下がることなどを恐れなくてよく、素の自分を出しやす
い。素の自分が受け入れられる体験を重ねると、自分に自信
がもてるようになり、自分をいい子から解放できる。

♡ 迷惑をかけない範囲で ちょっとだけ自己中心的になる

ささいなことでもいいので、意識して自分の
気持ちや意見を優先する機会をもつ。

- 人と会うとき、自分の都合のいい時間や場所を提案する。
- 人からの頼まれごとなどは、「今日は都合が悪い」「今は忙しい」などの限定的な言い方で3回に1回ぐらい断る。
- 1~2週間に1回はどんなことがあっても定時に帰る。
- 時には、ムリをすればできることでも、あえて周りの人の力を借りて、自分の負担を減らす。

うるおいながらあなたを守る「V BLOCK スプレー」

アルコール除菌などによる肌荒れに悩んでいる方に。シュッとひと吹き、新しい習慣化粧水。

ご年配者からお子様までこんなシーンに

- ・お出かけ前に髪や顔に玄関先で。
- ・外出先でアルコール塗布を求められたとき。
- ・小さなお子様やご両親とバッグから出してシュッ!

肌にうれしい6つの無添加

香料・着色料・防腐剤(パラベン)・鉱物油・
石油系界面活性剤・アルコール(エタノール) 不使用。
トリプルセラミド※2とヒアルロン酸Na配合でしっとり保湿。



日常生活の当たり前となった除菌、殺菌。
二日に何度も消毒をするせいで、
手荒れが酷くなった」
「肌が弱いたのでアルコール消毒は避けたい」
といったお声をいただきました。
そこで、「何とか手肌をいたわりながら清潔に
保てる商品」という想いから開発したのが
「ダチョウ卵黄エキス※1配合の
「V BLOCK スプレー」です。
アルコール不使用のミストタイプ化粧水で、
手だけではなく、顔や髪といった
普段ケアできない部分に直接吹きかけて
使用いただけます。

※1 ダチョウ卵黄エキス(保湿成分) ※2 セラミドNG、セラミドFP、セラミドAP(保湿成分) ※送料別途



新発売! TVやメディアで話題の
V BLOCK スプレー

お申込み番号
AB210201

ミュノアージュ V BLOCKスプレー 50mL

通常価格【5本】
31,900円(税込)

特別価格【5本】
20,000円(税込)

送料
無料

【単品購入の場合】通常価格 6,280円(税込) ▶ 5,000円(税込)
※送料別途

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
通話料無料 **0120-260-386** 9:00~17:00
(日・祝休み)

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

けんぽだより

No.6

2021
Spring

- 健康と健康保険の情報誌 -



TOPICS

- 2021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
- 早めの行動で健康をキープ!
- 基礎疾患の予防・改善で免疫力UP
- 保険証の正しい取り扱い方
- 眠っている筋肉を目覚めさせよう
- 心の休日
「いい子になりすぎていませんか」

本誌は
ご家庭に持ち帰り、
健康管理に
お役立てください

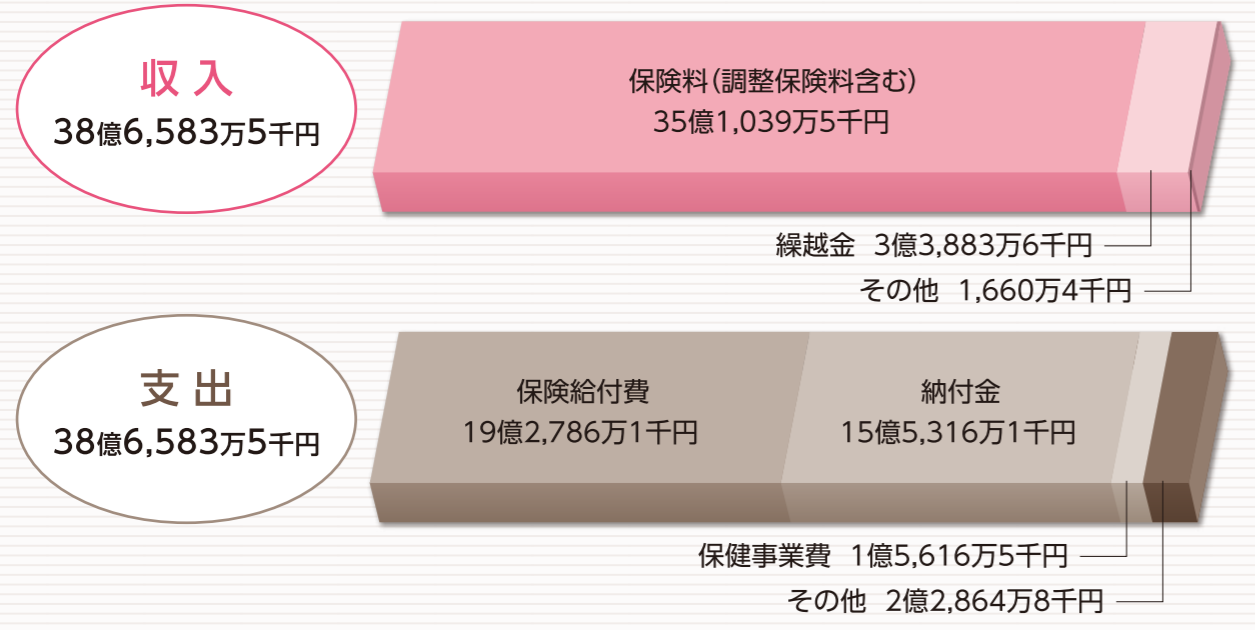
リゾートトラスト健康保険組合 <https://www.resorttrust-kenpo.or.jp/>

2021年度

リゾートトラスト健保の 予算をお知らせします

2021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19億2,786万1千円、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
5,616万5千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。

2021年度予算をグラフで見ると



健康保険



経常収入支出差引額
▲249,194千円

予算の基礎データ

- 被保険者.....8,223人
男.....4,557人
女.....3,666人
- 平均標準報酬月額...321,935円
男.....360,525円
女.....271,496円
- 総標準賞与額(年間合計)....4,786,092千円
- 平均年齢.....38.51歳
男.....40.70歳
女.....35.74歳
- 被扶養者数.....4,300人
扶養率.....0.52人
- 前期高齢者加入率.....3.86%
- 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

介護保険



科目	予算額(千円)
収入	
介護保険収入	303,930
雑収入	2
合計	303,932
支出	
介護納付金	268,534
介護保険料還付金	100
予備費	35,298
合計	303,932

予算の基礎データ

- 介護保険第2号被保険者数.....3,768人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数...3,036人
- 平均標準報酬月額.....371,244円
- 総標準賞与額(年間合計)....3,501,740千円
- 介護保険料率.....千分の17.85
事業主.....千分の9.6
被保険者.....千分の8.25

科目	予算額(千円)
収入	
保険料(調整保険料含む)	3,510,395
国庫負担金収入他	1,038
繰越金	338,836
国庫補助金収入	3,415
財政調整事業交付金	11,646
雑収入	505
合計	3,865,835
支出	
事務費	74,719
保険給付費	1,927,861
納付金	1,553,161
前期高齢者納付金	774,095
後期高齢者支援金	779,026
病床転換支援金	5
退職者給付拠出金	35
保健事業費	156,165
還付金	400
営繕費	300
財政調整事業拠出金	46,606
連合会費	2,679
雑支出	20
予備費	103,924
合計	3,865,835



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 (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)															
	被扶養者	家族療養費																
大学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 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>A</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>B</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>C</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>D</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>E</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> (高齢受給者は別計算)	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																
※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」を提示することで、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>A</td> <td>212万円</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>141万円</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>67万円</td> </tr> <tr> <td>D</td> <td>60万円</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>34万円</td> </tr> </table> (高齢受給者は別計算)	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 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															
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 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 場合または在胎週数22週未満で出産した場合は40.4万円)															
	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	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



早めの行動で健康をキープ!

—自分の健康に責任を持って早めに対処しましょう—

自分自身の健康に責任を持ち、軽微な体の不調は自分で対処することが大切です。薬の服用だけでなく、ふだんからの休養や健康づくりも必要です。体調不良やこれから起こりそうなリスクに早く気づき、改善に向けた行動につなげるようにしましょう。

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!



体調不良でも用事を優先

無理は症状の長期化につながります。市販薬を利用して回復しない場合は早めに受診し、体を休めることを第一にしましょう。



健康情報への関心が低い

感染症や天候など、健康に影響する情報を入手することは、病気を未然に防ぐことに役立ちます。早めに対策をとるためには、まず正しい情報が必要です。



健診結果を放置する

健診結果は、あなた自身の健康情報が詰まったものです。再検査や精密検査の指摘があったら早めに受けるようにしましょう。

早めに行動すると、医療費だけでなく、体への負担も少なくなります

早めに行動すると、病気の発症や重症化を防ぐことになり、かかる可能性のあった医療費を節約できるだけでなく、体への負担もぐっと少なくすることができます。

未来の可能性の話になると、なかなか想像しにくいかもしれませんが、なくしてわかるのが"健康のありがたみ"です。後悔しないように、まず自分の健康を優先することを心がけましょう。



いざというときの市販薬

コロナ禍で受診がためられるときなど、心強い味方になるのが市販薬です。家庭常備薬としてある程度揃えておくと安心です。また、これまで処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品の一部が、同一の有効成分を含んだOTC医薬品として薬局等で市販されています。自分で対処するときの選択肢の一つとしてください。

※購入の際は、薬剤師や登録販売者にご相談ください。



(注) 息苦しさ、倦怠感、嗅覚・味覚の違和感、咳、発熱、下痢など、体調に異変があるときは外出せず、かかりつけ医等に電話やオンラインで相談しましょう。

(生活習慣病) 基礎疾患の予防・改善で 免疫力UP

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、その名の通り悪い生活習慣が要因となって発症します。進行すると心血管疾患や脳卒中など命に関わる病気のリスクが高まります。

また、**新型コロナウイルスの重症患者には、生活習慣病を基礎疾患に持つ人が多い**ことがわかっています。感染症の重症化を避けるためにも、日々の食事や運動に気を配り、生活習慣病を予防・改善しつつ免疫力を高めておくことが重要です。

食事

ごはん・パンなどの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜や海藻類などの「副菜」をそろえた定食メニューを選ぶ

自然と栄養バランスが整います。

よく噛んで、ゆっくり食べる

よく噛まずに早食いすると、食べ過ぎてしまう傾向にあります。

また、血糖値の急上昇にもつながるため、一口ずつよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

運動

ウォーキングを習慣にする

今より10分多く歩く、いつもより少し速く歩く、歩幅を半歩広げるなどの工夫で、運動効果がアップします。

筋トレやストレッチなどをする

外出の自粛期間であっても、自宅で行うことができます。無理なくできる「筋トレ」をP.7でご紹介しています。トライしてみましょう!



睡眠

睡眠の質を上げる

よい睡眠は傷んだ細胞の修復や疲労回復に欠かせません。

睡眠の質を上げるコツ

寝る直前までテレビやパソコン、スマホを見るのはやめる

就寝の2~3時間前に入浴する

禁煙

たばこの有害物質は、生活習慣病を進行させる要因になります。

免疫力のカギを握るのは「腸」?!

人間には、ウイルスなどの外敵が体内に侵入するとそれを攻撃して身を守る免疫機能がそなわっており、その担い手となる免疫細胞の6割以上は腸に存在しています。よって腸内環境を整えることは免疫力アップに直結します。

動くことで腸のぜん動運動が活発になります。健康的な排便は、腸内環境を整える基本になりますので、運動習慣も大切にしましょう。



ポイントは腸内の善玉菌を増やして、悪玉菌を減らすこと

食物繊維の豊富な野菜、果物、海藻・きのこ類

納豆、ヨーグルト、味噌などの発酵食品



善玉菌を増やす代表的な食材

① 脂身の多い肉や揚げ物、甘い菓子類の摂りすぎは悪玉菌を増やす要因となるため、食べ過ぎには注意してください。

ご存知ですか？ 保険証の正しい取り扱い方

保険証は、健康保険に加入していることを示す証明書で、とても大切なものです。きちんと保管・携帯し、取り扱いには十分に注意してください。



保険証の取り扱いについての注意事項

保険証が交付されたら…

印字してある、氏名・生年月日・性別等の記載事項に誤りがないか確認のうえ、裏面の住所および必要に応じて臓器提供欄を記入してください。

病院を受診するときは…

初診時および月が変わるごとに医療機関の窓口で提示して受診してください。保険証を提示することで、医療費の3割(原則)負担が必要な治療が受けられます。

- 業務上のけがや通勤途上のけがについては健康保険で治療は受けられず、労災保険の適用となります。
- 70歳以上の方は高齢受給者証も併せて医療機関の窓口にご提示ください。



やむを得ず、保険証を持たずに受診したとき

保険証を提示しないで受診すると、医療費全額を支払うことになります。緊急でやむを得ず受診した場合は全額自己負担となりますが、所定の手続きを経て健保組合が承認すれば、後日、健保組合負担分が支給されます。

資格がなくなったときは…

被保険者本人が退職したり、扶養家族の異動(就職、結婚、収入が基準額を超えたときなど)により、被保険者資格がなくなった、または被扶養者でなくなったときは、健保組合に5日以内に保険証を返却してください。



ご注意! 資格がないのに当健保組合の保険証を使って受診した場合は、健保組合負担分をご返金いただきます。

記載事項に変更があるときは…

氏名等の記載事項に変更があるときは、すみやかに健保組合へ変更届を提出してください。氏名変更の場合は保険証の添付が必要です。



紛失したときは…

保険証には重要な個人情報記載されており、身分証明書として使用される可能性があります。ただし、保険証はクレジットカード等とは異なり、使用を停止することができません。万が一、紛失・盗難にあった場合には、第三者に不正使用されるリスクがありますので、ただちに警察署に届け出てください。また、すみやかに健保組合へ再交付の申請書を提出し、再交付を受けてください。



※再交付後に保険証が見つかった場合は、見つかった保険証をお返しください。

保険証の貸し借りは法律違反です!

保険証を他人に貸したり借りたりすることは、法律により禁止されています。不正使用した場合は、刑法により処罰を受けることとなります。

保険証はきちんと保管を!

保険証の保管場所はしっかり決めておきましょう。お子さんの保険証は保護者の方がしっかり管理しましょう。



健康保険オンライン資格確認がスタート

健康保険のオンライン資格確認の導入に伴い、一部の医療機関では、事前登録をしたマイナンバーカードを保険証の代わりに使えるようになりました。

なお、2021年3月以降に新規発行する保険証の番号は世帯単位から個人単位となり、**2桁の枝番**が追加されています。

※以前から保険証をお持ちの方は、枝番なしで引き続きご利用いただけます。

(イメージ)

オンライン資格確認およびマイナンバーカードの保険証利用については、医療機関によって開始時期が異なります。利用可能かどうかは、受診する医療機関でご確認ください。

健康保険本人(被保険者)	令和3年4月1日交付
被保険者証	
記号	10
番号	99999 (枝番) 00
氏名	ケンボ タロウ
氏名	健保 太郎
生年月日	年 月 日
性別	
資格取得年月日	年 月 日

リゾートトラスト健康保険組合

眠っている筋肉を目覚めさせよう

脂肪でたるんだ体を引き締めるためには筋トレが効果的。ただし、いきなりハードな筋トレをすると筋や関節を痛めて挫折することも…。本気でサイズダウンをするなら、まず使われずに眠っている筋肉を目覚めさせ、“効率的に動ける体”をつくることから始めよう。

- ポイント**
- 筋肉の可動域や柔軟性を高める。
 - 動作は腹部を引き締めて行う。
 - 2~3日に1回、できる回数から。

●ヒップ・クロスオーバー

体幹部の可動域と筋力を高める。

あお向けに寝て、腕を肩の高さに置く。股関節とひざ、足首をそれぞれ90度に曲げ、床から浮かした状態で両足を左右にひねる。これを左右交互に10~15回×1~2セット行う。



●ハンドウォーク

肩周辺と体幹部の安定性を高め、体の背面の可動域を高める。

まっすぐに立ちそのまま両手を床につける。両手を交互について体がまっすぐになるまで前進。次に両足を1歩ずつ前進させて元の姿勢に戻る。腹部を常に引き締め、腰は丸めたり反ったりせず常にまっすぐにしておく。5~8回×1~2セット行う。



●スモウスクワット

股関節まわりと腰背部の柔軟性を高める。

足を肩幅に開き、両手で両足のつま先をつかみ、両腕を足の内側に入れてしゃがむ。そのままゆっくりとお尻をもち上げて、ひざをまっすぐに伸ばす。これを10~15回×1~2セット行う。



●バックワードランジ・ツイスト

つま先から両手まで全身をストレッチする。

右足を大きく後ろに引いて重心を落とし、体幹部を左側へひねりながら、背中を弓なりに軽く反らす。右手は斜め上に、左手は斜め下に向かって伸ばす。足を踏みかえて反対側も同様に。左右交互に10~15回×1~2セット行う。

