

# ご家族のみなさん 健診を受けましょう

みなさんは年に1度健診を受けていますか？ 病気は知らぬ間に進行し、自覚症状があらわれたときには重症化しているケースが多くみられます。病気の発見・治療が遅れると心身の負担は大きく、医療費も多くかかってしまいます。ご自身の健康を守るため、定期的な健診で体の状態を確認する習慣をつけましょう。

こんな理由で健診を受けないのは **危険** です

### 忙しいから

健診にかかる時間は、1年のうちほんの半日程度。時間を惜しんで病気が進行し、後悔しても時間は取り戻せません。

### 自分は健康だから

多くの病気は初期段階では無症状です。健康を過信してはいけません。

### 病気がみつかったら怖いから

本当に怖いのは、病気が重症化してしまうことです。健診で早期発見できればむしろラッキーです。



リゾートトラスト健保では、ご家族対象の各種健診を実施し、費用の補助も行っています。ぜひ、ご利用ください。詳しくは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 ▶ 保健事業 ▶ 病気の予防 ▶ 家族(保険証をお持ちの方)

パート先などで健診を受けられた方へ

健診結果をリゾートトラスト健保にご提供いただけますと、健診受診率に反映することができます。ご協力をお願いいたします。

## 記憶力の維持に！「高純度プラズマローゲン」

### 機能性表示食品 高純度 プラズマローゲン

機能性関与成分【ホタテ由来プラズマローゲン】  
本品にはホタテ由来プラズマローゲンが含まれます。ホタテ由来プラズマローゲンは、認知機能の一部である、空間認知や場所を理解する能力といった記憶力を維持する機能があることが報告されています。

#### 〈ご愛用者様からの嬉しいお声〉

「物事をサクサクこなせるようになった」

「冴えている感じがして、パッと浮かぶ」

「物事に集中できるようになった」



「最近、うっかりミスが多くて」「なんだか頭がぼんやりして、仕事がかどらない」などのお悩みはありませんか？  
記憶力を維持する機能が認められているサプリメント「高純度プラズマローゲン」は、そんな時にもお勧めです。  
プラズマローゲンは本来、年齢とともに体の中から失われていく成分ですので、サプリメントで積極的に摂りいただくことでよいでしょう。  
いくつになっても聡明でクリアな毎日を送るために、ホジティブでいきいきと過ごすために、ぜひ、この機会にお試しくささい。

### 機能性表示食品として新発売！ 高純度 プラズマローゲン

一番お得 高純度プラズマローゲン (60粒入) 3箱: 約90日分  
通常価格 40,500円(税込) ▶ **20,250円(税込)** 送料 無料

特別価格 \50%OFF/

まずはお試し 高純度プラズマローゲン (60粒入) 1箱: 約30日分  
通常価格 13,500円(税込) ▶ **9,450円(税込)** 送料 500円

特別価格 \30%OFF/

製品に関するお問い合わせ・ご注文はこちら

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

お申込み番号 B1210901

Advanced Medical Care Midtown Tokyo

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.7

2021 Autumn

- 健康と健康保険の情報誌 -



## TOPICS

- 2020年度決算のお知らせ
- インフルエンザ 新型コロナウイルス予防の徹底を
- 「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか？
- 健康保険料は変動します
- 運動習慣で体と心も健康に
- 心の休日「完璧主義」
- ご家族のみなさん「健診」を受けましょう

本誌はご家庭での健康管理にお役立てください

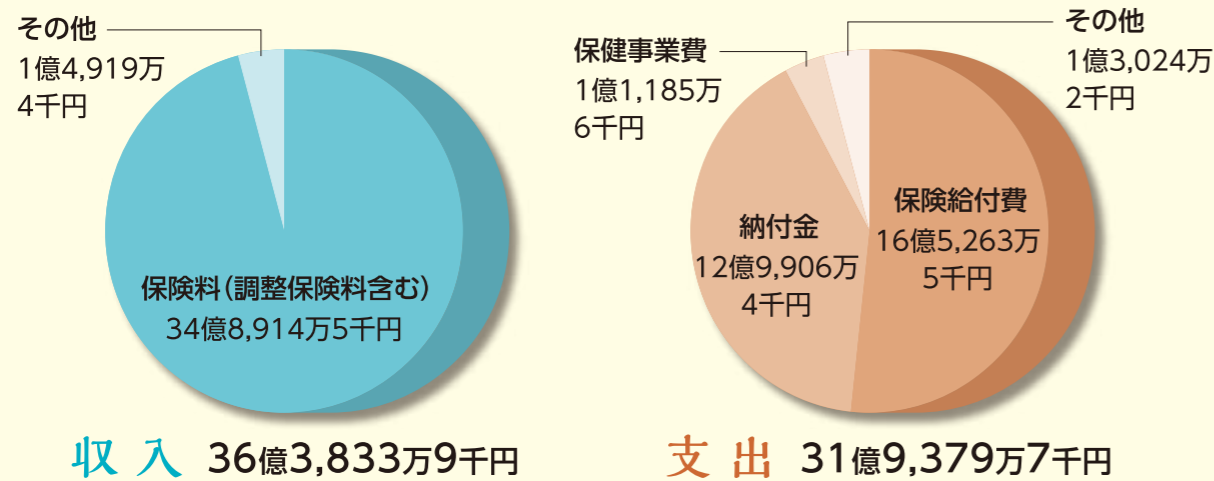
リゾートトラスト健康保険組合 <https://www.resorttrust-kenpo.or.jp/>

# リゾートトラスト健保の決算がまとまりました

2020年度の決算が組合会で承認されました。

今決算は保険給付費と納付金の一時的な減少が貢献する形となっており、保険給付費については、コロナ禍による受診控えの影響も推察されます。コロナ禍は受診のしかたを見直す貴重な機会として前向きにとらえ、十分な感染対策を講じるとともに、健康の保持・増進を中心とした医療費の節減、および適正受診にご協力いただきますようお願いいたします。

## 2020年度決算をグラフで見ると



**収入** 36億3,833万9千円  
**支出** 31億9,379万7千円

- 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**：高齢者の医療を支援するための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)
保険料(調整保険料含む)	3,489,145
国庫負担金収入他	1,075
国庫補助金収入	677
財政調整事業交付金	117,437
雑収入	6,005
介護勘定受入	24,000
<b>合計</b>	<b>3,638,339</b>
事務費	57,616
保険給付費	1,652,635
納付金	1,299,064
前期高齢者納付金	475,916
後期高齢者支援金	823,119
病床転換支援金	3
退職者給付拠出金	26
保健事業費	111,856
還付金	31
財政調整事業拠出金	46,270
連合会費	2,023
雑支出	302
介護勘定繰入	24,000
<b>合計</b>	<b>3,193,797</b>

### 経常収入支出差引額

**324,444千円**

### 決算の基礎データ

- 被保険者.....8,168人  
男.....4,521人  
女.....3,647人
- 平均標準報酬月額...320,241円  
男.....359,655円  
女.....269,038円
- 総標準賞与額(年間合計)....4,962,887千円
- 平均年齢.....38.76歳  
男.....40.94歳  
女.....36.02歳
- 被扶養者数.....4,353人  
扶養率.....0.55人
- 前期高齢者加入率.....3.44%
- 保険料率...(標準報酬月額)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	決算額(千円)
介護保険収入	280,272
国庫補助金受入	918
一般勘定受入	24,000
<b>合計</b>	<b>305,190</b>
介護納付金	271,497
介護保険料還付金	6
一般勘定繰入	24,000
<b>合計</b>	<b>295,503</b>

### 決算の基礎データ

- 介護保険第2号被保険者数.....3,840人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数...3,043人
- 平均標準報酬月額.....371,188円
- 総標準賞与額(年間合計)....2,223,186千円
- 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

「まもなく流行シーズン」

「引き続き油断大敵」

インフルエンザ

新型コロナウイルス

# 予防の徹底を!

## インフルエンザを防ぐ

インフルエンザは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。ワクチンの効果があらわれるまでには2週間程度かかるため、11月中旬までに済ませておくとういでしょう。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、次のような対策も欠かせないようにしましょう。



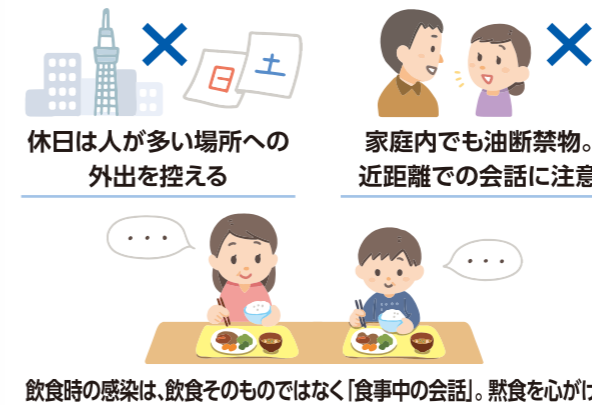
## インフルエンザ予防接種の費用を補助します

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。

**NEW** 12歳以下のお子さまが接種を受ける場合  
 接種を2回行うこととされている12歳以下のお子さまの接種費用は、2回の合計額で上限4,400円までを補助します。2回の接種とも支給条件を満たすことをご確認のうえ、領収証原本を2枚貼付し申請してください。

## 新型コロナウイルス感染症を防ぐ

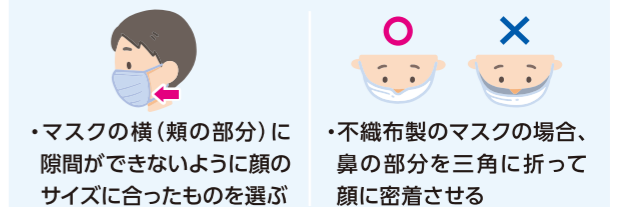
秋の行楽シーズンを楽しみたいところではありますが、今一度気を引き締めて感染予防に努めましょう。また、通勤や仕事で人の多い場所に出かけざるを得ないこともあると思いますが、常に人との距離を意識しましょう。



## 基本の習慣「マスク&手洗い消毒」も大切に

### 〈正しいマスクの着け方〉

・説明書きを確認して、ウラ/オモテを正しく着ける



・マスクの横(頬の部分)に隙間ができないように顔のサイズに合ったものを選ぶ

・不織布製のマスクの場合、鼻の部分を三角に折って顔に密着させる

## 従業員のみなさんの健康は、会社にとって貴重な財産です!

リゾートトラスト(株)は、健康経営<sup>®</sup>という理念を取り入れており、働くみなさんが健康であることが、会社に活力を生み、利益につながると考えています。その中で、以前からインフルエンザをはじめ感染症対策にも注力しており、「健康経営優良法人2021」にも認定されています。

コロナ禍はまだ続く見通しです。引き続き、みなさんの健康づくりを強力にバックアップしてまいります。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



# 「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか?

自分優先、は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1~3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

## こんな行動が医療費のムダにつながります!



### 病状が軽くても大きな病院

大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで特定機能病院および一般病床200床以上の地域医療支援病院にかかる、5,000円以上の特別料金(保険外)がかかります。



### かかる病院をすぐに変える

同じ病気で病院をはしごすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方がある場合は、これほどムダな医療費はありません。



### 診療時間を気にしない

診療時間外に受診すると、医療費が割り増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。

※時間外(おおむね8時前と18時以降)、休日(日曜日・祝日・年末年始)、深夜(22時~6時)などの加算があります。

## 「かかりつけ医」がいれば、医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったらとりあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



## 子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割り増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割り増しのない時間帯にかかるようにしてください。



# 健康保険料は健保組合の財政状況や個人の収入などによって変動します

健康保険料(以下、保険料)は、給料・賞与を基準とし「保険料率」を掛けることによって算出します。この保険料率は、健保組合が独自に設定するもので、財政状況が反映されます。当然、収入が変われば納める保険料は変わりますが、保険料率によっても負担額が変わります。

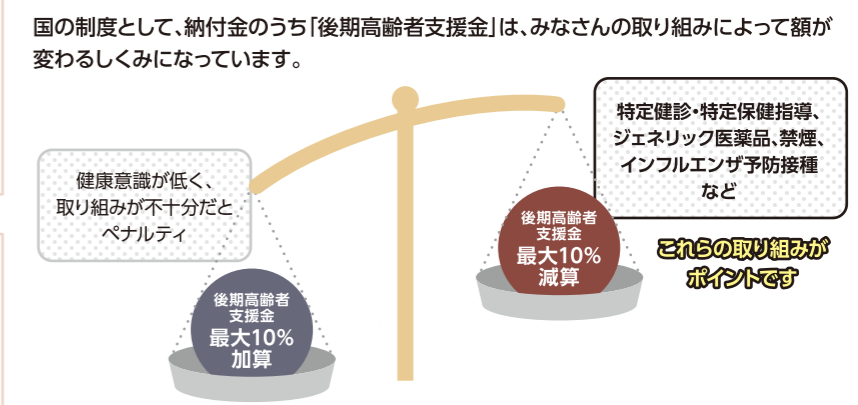
## 健保組合の財政を左右する二大支出 P2(決算)もご参照ください

### 保険給付費

日頃の健康管理、中長期的な健康保持・増進で削減可能です

### 納付金

前期高齢者納付金、および後期高齢者支援金等が含まれます。制度上、自助努力が及ぶづらいですが、対策は可能です。



## 知っておこう! 基本となる保険料の決め方

### 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。

$$\text{計算式} \quad \text{毎月納める保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

(リゾートトラスト健保の2021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、慶弔金など臨時的収入となるものは除かれます。

### 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、毎月・賞与とともに介護保険料も徴収することになっています。

### 毎年1回、標準報酬月額は決め直されます 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。

保険料率を上げないためには、必ず健診や保健指導を受け、自分自身はもちろん、ご家族そって健康保持・増進に努め、「必要なときに、必要なだけ」という医療に対するコスト意識を持つことが大切です。

# 運動習慣で 体と心も 健康に

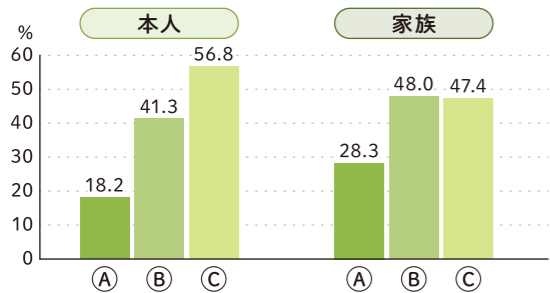
運動は、丈夫な体をつくるのはもちろんのこと、心の健康づくりにも役立ちます。しかしながら、リゾートトラスト健保に加入のみなさんは運動不足の傾向にあるということがわかりました。「忙しい」「運動は苦手」といったさまざまな理由があるとは思いますが、工夫しだいで日常に取り入れることが可能です。自分に合った方法で、運動習慣を身につけましょう。

## 健康スコアリングレポート結果

リゾートトラスト健保に加入のみなさんの実態は…?

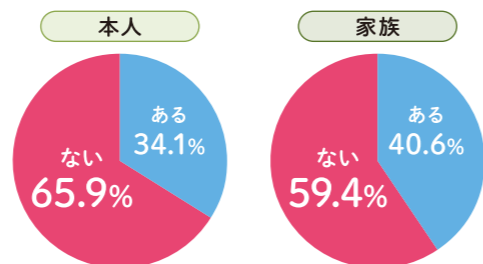
### 運動習慣の状況

- (A) 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施(1年以上)
- (B) 日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施
- (C) ほぼ同じ年代の同性と比較して歩く速度が速い



【健康スコアリングレポートとは】各健保組合の加入者の健康状態や生活習慣の実態をデータ化したもの。上記結果は2020年度版より抽出しています。(データ対象40~74歳) 日本健康会議が厚生労働省・経済産業省と連携し、全国の健保組合等に通知しています。

### 運動習慣がある/ないの割合



※適切な運動習慣がある=左グラフの3項目中2項目以上が適切であること

## 運動のメリット(例)



### 体への効果

- ◆ 血流や筋力のアップ、心肺機能強化
- ◆ 肥満、高血圧、高血糖、脂質異常の予防・改善=メタボ解消
- ◆ 骨粗しょう症の予防
- ◆ 睡眠の質が向上



### 心への効果

- ◆ 気分転換になり、ストレスが解消
- ◆ 脳内の神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促され、イライラや不安な気持ちが改善
- ◆ 集中力が高まる

心身のコンディションが整うと免疫力が高まり、感染症予防効果も期待できます。

また、継続することで健康寿命の延伸につながり、年齢を重ねても自立した生活が可能になります。

## これも立派な運動です。今日からトライ!

電車やバスの中では座らない



いつもより歩幅を広げて速く歩く



オーバーアクションで家事をする



積極的に階段を使う



デスクワーク中、腹筋に力を入れたり足を上げたりする

テレビを観ながら、歯みがきしながらスクワットをする



たまには休もう…

## 心の 休日

# 「完璧主義」になりすぎて 心身が疲弊していませんか

完璧主義であることは悪いことではありません。しかし、仕事や家事をすべて自分で完璧にやらないと気がすまない人は、つねに時間に追われていたり、おのずと長時間働かなければならず、精神的にも身体的にもストレスがたまりがち。そのままではいつか心身が疲弊し、心の不調を招きかねません。

たまには完璧主義を休んで、ストレスを軽減させましょう。完璧を求めるのは、自分や周りの人が期待するいい結果を出したいからだと思います。体調を崩してしまっては元も子もありません。

また、完璧主義を休むと時間や心のゆとりができます。職場の人や家族とのコミュニケーションが増えたり、好きなことに目を向けられるため、仕事や家事に追われるストレスフルな日常から抜け出すことができるでしょう。



## 「完璧主義」を休むコツ

### 明日できることは、明日にまわす

目の前の仕事をすべて今日中にしようとしなくて、明日できることは明日にまわしてみよう。



### 自分のこだわりは思い切って捨てる

完璧主義の人は、こだわらなくていいところまでこだわってしまいがち。たまには自分のこだわりを思い切って捨ててみよう。

### 完璧でない自分を受け入れ、許す

思うようにできなくてもいい、休んでもいい。完璧でない自分を受け入れ、許すことも大切。



### 他の人に任せる・手伝ってもらう

なんでも1人でやろうとせず、他の人に仕事や用事を任せたり、手伝ってもらう日を作ってみよう。



### ノー残業デーやノー家事タイムを作る

完璧を求めるために、つねに仕事や家事に追われがち。たまには、残業しない日や家事をしないで自分の時間をもつ日を作ろう。

## お気軽にご相談を **こ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(日・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(日・祝・年末年始を除く) 10~18時

パソコンWeb相談(専門医・専門カウンセラー)  
携帯Web相談(専門カウンセラー)

<https://www.dial-soudan.jp/eap/resorttrust/>  
◆24時間365日受付



### 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(日・祝・年末年始を除く) 9~21時

リゾートトラストグループ全従業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