

ご家族のみなさん! 年に1度の健診をお忘れなく

健診は被保険者だけでなく、被扶養者であるご家族のみなさんも必ず受けてください。

本来、健診受診率は100%であるべきところですが、リゾートトラスト健保の被扶養者の健診受診率はきわめて低い状況にあり、全体で取り組む必要のある喫緊の課題となっています。

健康は、ご自身だけのものではありません。病気になれば、身近な人の生活に大きな影響を与えかねないということを意識していただき、健診で定期的に健康をチェックしましょう。

被扶養者の健診受診率



← 本誌P.5もご一読ください

病気のリスク、または病気を抱えている可能性も!

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

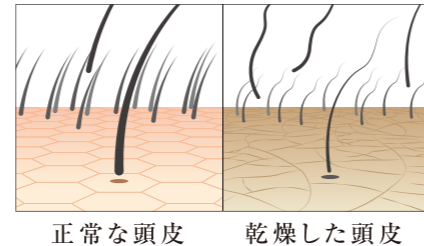
健診結果をリゾートトラスト健保にご提供いただきますと、健診受診率に反映することができます。ご協力をお願いいたします。

秋に「抜け毛」を感じる人、続出中



夏の過酷な紫外線は肌を老けさせるといわれます。それは頭皮も同じです。強烈な紫外線は毛髪をパサつかせ、頭皮を乾燥させてしまいます。大切な髪を育む場所なので、乾燥による悪化した頭皮環境にはケアが必要です。秋に抜け毛が気になるならチェックリストの確認をしてみてください。当てはまる数が多いようなら早めにケアを始めましょう。

- 髪が痩せてきた
- 髪がパサつき頭皮が乾燥する
- 髪のボリュームがダウンした
- 分け目やつむじが気になる
- 朝のスタイリングの持ちが悪くなった
- 最近切れ毛や抜け毛が増えた



STEP 1 整える
1剤: 頭皮美容液
頭皮力・浸透力をサポートし、髪にハリ・コシ・ツヤを与え、しなやかな髪へ
育毛シグナルファクター
オクタペプチド2配合

STEP 2 与える
2剤: 薬用育毛剤
5つの薬用有効成分が脱毛予防・発毛促進
効能効果
発毛促進・毛生促進・育毛・薄毛・脱毛の予防・養毛・抜け・かゆみ・病後、産後の抜け毛予防

50%OFF! お一人様3箱まで

しっかり抜け毛対策なら3ヵ月間のケアがおすすめです。
※1箱(1ヵ月分)



3箱(3ヵ月分)
通常価格 20,739円(税込)
10,370円(税込) 送料無料
*2箱のご注文も送料無料になります。



1箱(1ヵ月分)
通常価格 6,913円(税込)
3,457円(税込) +送料500円

ご相談・商品のご注文
お問い合わせはこちら

0120-260-386

WEB www.munoage.com

9:00~17:00
(日・祝日除く)
通話料無料

24時間受付



クーポン番号 NPK713
をお申し出ください。
またはWEB購入手続き時に
クーポン番号をご入力ください。

MUNOAGE
ADVANCED MEDICAL CARE
Munoo 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

※お問い合わせの場合はログイン後、お問い合わせボタンをクリックしてください。

※掲載写真・イラストはイメージを含みます

TOPICS

- 2021年度 決算がまとまりました
- けんぽInformation
- Pick Up健保の知識 Q&A
- 健診はあなたの健康パートナー
- 生活習慣のキホン 食事&運動を見直して健康度UP!
- 心の健康管理も大切にしましょう
- けんぽクイズ
- 年に1度の健診をお忘れなく

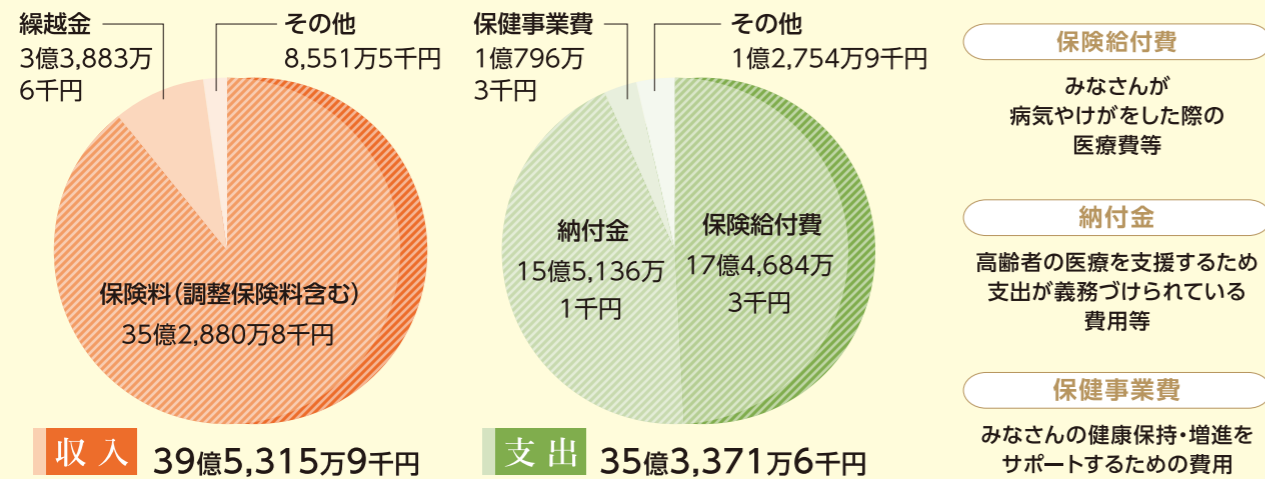
本誌はご家庭での健康管理にお役立てください

2021年度 **リゾートトラスト健保の決算**がまとまりました

2021年度の決算が組合会で承認されました。

今決算は前年度比で保険給付費が約9,000万円、納付金が約2億5,000万円増加しましたが、繰越金により経常収支のマイナスを免れる形となりました。コロナ禍の受診控えから一転し、医療費はリバウンドで増加に転じております。中長期的な健康も見据えて健康の保持・増進に努めると同時に、医療費に対するコスト意識をもって適正受診を心がけていただければ幸いです。

2021年度決算をグラフで見ると



健康保険

科目	決算額(千円)
保険料	3,481,934
国庫負担金収入他	1,069
国庫補助金収入※1	515
雑収入	10,842
経常収入計	3,494,360
調整保険料	46,874
繰越金	338,836
国庫補助金収入※2	19,400
財政調整事業交付金	32,151
雑収入※3	1,538
介護勘定受入	20,000
経常外収入計	458,799
合計	3,953,159
事務費	58,664
保険給付費	1,746,843
納付金	1,551,361
前期高齢者納付金	771,356
後期高齢者支援金	779,977
その他	28
保健事業費	107,963
連合会費	2,044
経常支出計	3,466,875
財政調整事業拠出金	46,841
介護勘定繰入	20,000
経常外支出計	66,841
合計	3,533,716

経常収入支出差引額 **27,485千円**

決算の基礎データ

- 被保険者.....7,928人
男.....4,385人
女.....3,543人
- 平均標準報酬月額.....330,158円
男.....369,559円
女.....279,033円
- 総標準賞与額(年間合計).....5,368,439千円
- 平均年齢.....38.49歳
男.....40.87歳
女.....35.62歳
- 被扶養者数.....4,353人
扶養率.....0.57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

※1 特定健康診査・保健指導補助金
※2 高齢者医療支援金等負担金助成事業費
※3 補助金等追加収入

介護保険

科目	決算額(千円)
介護保険収入	294,162
一般勘定受入	20,000
合計	314,162
介護納付金	267,533
一般勘定繰入	20,000
合計	287,533

決算の基礎データ

- 介護保険第2号被保険者数.....3,891人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数.....3,099人
- 平均標準報酬月額.....379,215円
- 総標準賞与額(年間合計).....2,453,852千円
- 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



覚えておくに役立つ!

2022年10月からのおもな **健康保険制度改正**

紹介状なしで大病院を受診したときの「定額負担」増

紹介状を持たずに大学病院等大きな病院を受診したときに求められる定額負担(全額自己負担)の額がアップし、対象病院も拡大されました。

従来	初診時:最低5,000円 再診時:最低2,500円	10月から	初診時:最低7,000円 再診時:最低3,000円
----	------------------------------	-------	------------------------------

★対象となる病院は、大学病院等の特定機能病院と一般病床200床以上の地域医療支援病院に一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関も加えられました。

※かかりつけ医の紹介状があれば定額負担はかかりません。

パート、アルバイト等短時間労働者の社会保険加入条件変更

①～⑤をすべて満たす場合、勤務先の健康保険組合に加入しますが、その一部が変更されました。

従来	①従業員が501人以上(500人以下は労使の合意が必要)の事業所に勤務 ②勤務期間1年以上 ③1週間の所定労働時間が20時間以上 ④月額賃金8.8万円(年収106万円)以上 ⑤学生ではない	10月から	①従業員が101人以上の事業所に勤務 ②勤務期間が2ヵ月を超えて見込まれること(③④⑤は10月以降も変更なし)
----	--	-------	--

育児休業中の「健康保険・厚生年金保険料」免除要件見直し

月末時点で育児休業を取得していると、給与・賞与ともに健康保険と厚生年金の保険料が免除されますが、その免除要件が見直されました。

従来	給与:月末時点で育児休業を取得している 賞与:賞与月の月末時点で育児休業を取得している	10月から	給与:現在の要件に加えて月内に14日以上育児休業を取得している場合も免除 賞与:賞与月の月末時点で育児休業を取得しており、連続1ヵ月超の育児休業期間がある場合に限る
----	--	-------	---

高齢者の医療費負担割合引き上げも

これまで、75歳以上の方の医療費窓口負担割合は現役並み所得のある一部の人(3割負担)を除いて「1割」でしたが、課税所得28万円以上かつ年収200万円以上(75歳以上が世帯に2人以上の場合は、年収合計320万円以上)の方は「2割」に引き上げられました。



2021年度版「健康スコアリングレポート」でみなさんの健康課題を見える化

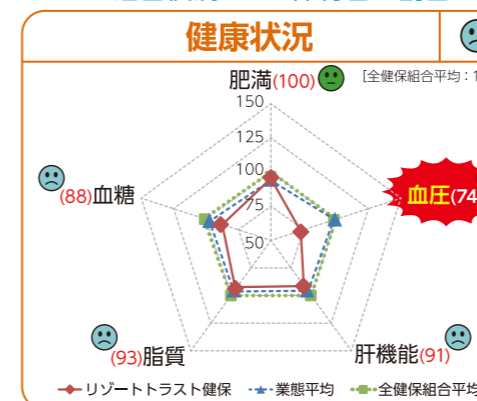
次のグラフは、リゾートトラスト健保加入者のみなさん(40歳以上の被保険者と被扶養者)の健康と生活習慣の状況を、全健保組合や業態平均と比較し、リスクの程度を表したものです。実態を知って改善すべき点を検証してみましょう。

全健保組合を100とし、数値が高いほど良好な状態です。マークの見方 良好 ← 中央値と同程度 → 不良

高血圧の改善が緊急課題です!

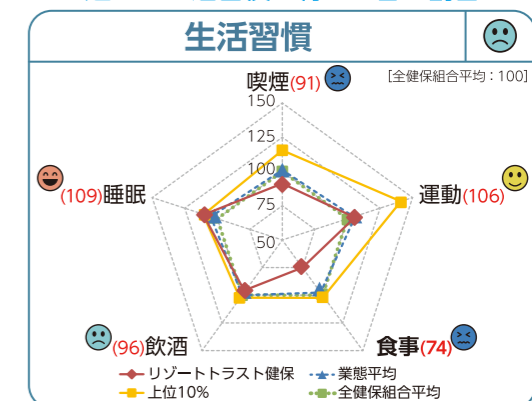
結果はすべて2019年の実績に基づくデータです。

生活習慣病リスク保有者の割合



血圧リスクが極端に高い、すなわち高血圧の人が多くを示しています。血圧が高い状態を放置すると、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞等の命に関わる病気を発症する危険性が高まります。

適正な生活習慣を有する者の割合



朝食をとらない人が多いことにより、食事項目の評価が著しく悪くなっています。朝食を食べないと生活習慣病のリスクが高まることも指摘されているので、改善が必要です。

高血圧改善、食生活見直しのヒントはP.6へ

Pick Up 健保の知識 Q&A



Q 旅行先で急病になり病院を受診しました。保険証を持っていなかったため、全額を自己負担しました。どうすれば健康保険の給付を受けられますか？



A 健保組合加入者は、医療費のうち7割※1を健保組合が負担することができますので、下記の必要書類を当組合に提出していただくと給付を受けられます。ただし、保険診療のみが対象ですので、健康保険が適用されない診療や自費診療は対象外となります。

必要書類 『療養費支給申請書(立替払等)』 & 医療機関に支払った領収書の原本 & 診療明細書※2

※1 一部の方は8割です ※2 点数、自己負担割合が領収書に記載されている場合は不要です



Q 自動車事故のときに健康保険で病院にかかってもいいですか？(病院で「健康保険を使っていいか」と聞かれました。)



A 交通事故などの他人の加害行為が原因で病気やけがをしたとき、健康保険で治療を受けることができますが、健保組合は事故の加害者が本来支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、その立て替えた医療費は後で加害者に請求することになります。

したがって、**健康保険を使用して治療を受けることはできますが、その場合は当組合に必ずご連絡のうえ、できるだけすみやかに必要書類を提出してください。**

必要書類 『第三者の行為による傷病届』 ほか



Q パートの妻が自己都合退職したので、私の扶養に入れたいと考えています。妻は雇用保険の失業給付を受給する予定ですが、扶養家族になれますか？

A 退職日の翌日から、失業給付を受給するまでの期間は扶養に入ることができます。**失業給付の基本手当日額が3,612円以上※の方は、受給期間中は扶養家族には入ることができませんので、受給を開始したら扶養削除のお手続きが必要となります。**

失業給付受給終了後も次のお仕事が決まらない場合、扶養認定のお手続きをいただければ、失業給付の受給終了日の翌日から扶養に入ることができます。

必要書類 『被扶養者(異動)届』

※60歳以上の方は5,000円以上です



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。(今後は健保組合のホームページ上でもよくあるお問い合わせを掲載していく予定です)

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。

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確認のうえ、領収証原本を2枚貼付し申請してください。

リゾートトラスト健保

検索

マイナンバーカードは保険証として利用できます

現在、カードリーダーのある医療機関や薬局で、マイナンバーカードを保険証として利用することができます。マイナンバー制度、およびマイナンバーカードに関して、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。

組合案内

マイナンバー制度

○マイナンバーカードが保険証として利用できます

リゾートトラスト健保 マイナンバーカード

検索



毎年、必ず受けよう

健診はあなたの健康パートナー

自分が健康なのかどうか、感覚だけではわかりません。健康だと思っていても、生活習慣病がゆっくり体を蝕んでいることもあります。年に1度受ける健診は、血液・尿検査、レントゲンなど身体的な負担はそれほど大きくない一方、基礎疾患の元になる生活習慣病のリスクをとらえる有効な手段です。

「健診・人間ドック」のおもなメリット

メリット①

自覚症状のない生活習慣病の予防ができる
(保健指導で改善のアドバイスが受けられる)

メリット②

命に関わる病気の発見につながる

メリット③

もし要治療になっても、早期発見であれば身体的な負担が少なく済む可能性が高い

メリット④

早期に改善できれば、医療費の節減につながる

どちらがう？ 健診と人間ドック

社員のみなさんの場合、労働安全衛生法によって定期健診を受けます。いわゆる法定健診として、最低限の検査項目が決まっています。一方、人間ドックは法的義務がなく、自らの意志で受けるもので、選択の幅が広いと同時に費用負担も多いのが一般的です。

しかし、人間ドックはメリットが多いことも事実です。人間ドックの検査項目は、通常の健診の4~5倍、場合によっては10倍に及ぶものもあります。検査メニューの充実度が圧倒的に違います。「人間ドック」は、がんなどの疾病の早期発見も考慮したものなので、加齢に伴い高まるリスクを考えて、積極的に活用しましょう。

こちらもご参照ください



(ミッドタウンクリニック名駅) コラム

「健診」は毎年受けて意味がある

健診のメリットは、毎年受けることで得られます。毎年受けていれば、1年後の数値が悪くなっていた場合、その間どのような生活習慣の変化があったか確認することができますが、数年間のブランクがあると難しくなります。



また、たとえ正常値の範囲内でも、少しずつ悪化しているのであれば、生活習慣の見直しが必要です。とくに自覚症状がないまま進行する生活習慣病の「芽」を早期に摘み取るには、毎年の健診結果の数値変化をチェックすることが何より大切といえます。

特定保健指導 該当したら、必ず受けてください！

健診を受けた結果、改善が必要な方には特定保健指導を行います。これは将来的に重篤な生活習慣病を発症するなど、「重症化」を防ぐために実施しています。

保健師など健康管理の専門スタッフが、一人ひとりに合わせた無理のないプログラムで改善をやさしくサポートします。健診結果を予防に活かすものをご理解いただき、ご案内が届いた方は必ず受けていただくようお願いいたします。



食事 & 運動を見直して健康度UP!

バランスのよい食事と適度に体を動かすことは、健康を管理するうえでとても重要です。無意識に続けてきたこれまでの生活習慣を振り返り、少しずつでも改善することで病気の予防、健康の保持・増進につなげましょう。

食事

食事の塩分を気にしていますか?

何も気にしないで食事をしてしまうと、塩分のとりすぎになりがちです。塩分の過剰摂取は高血圧の原因になるため、これからは「減塩」を意識してみましょう。



減塩のコツ

- 料理に酸味や香辛料、だしを活用する (塩分が少なくても味を損なわない)
- 塩分の多い加工食品 (ベーコンやウインナー、練り物、漬物など) を控えめにする
- めん類の汁は残す ●汁物は1日1回だけにする
- 料理にとろみをつける (舌にとどまる時間が長くなるので、味をしっかりとることができる) など

健診で「高血圧を指摘された」人は要チェック!

朝ごはんを食べていますか?

朝食には体内時計をリセットして1日のリズムを整える役割があります。1日の中でもっとも大切な食事といっても過言ではありません。



朝食を食べないデメリット

- 頭がボーっとして1日疲労感がとれない
- 集中力や記憶力が低下する
- 朝の血圧が上昇し、脳出血のリスクが高まる
- 空腹の時間が長くなることで 昼食時の血糖値が急上昇し、糖尿病になりやすい
- 代謝が悪くなり、太りやすい体質になる など

「朝食をとる習慣がない」人は要チェック!

「朝食をとる習慣がない人は、ここから始めよう」

食欲がない場合は、口にしやすい飲みものや果物だけでも食べる



食べられるようになってきたら、糖質とたんぱく質もとる



他にも健康的な食事のポイントとして、「食事はいつも腹八分目」「肉より魚を選び、とにかく野菜を多く食べる」ことを意識すると生活習慣病の予防に効果的です。

運動

体を動かす習慣はありますか?

運動を習慣にすることはよいことだとわかっていても、多忙な毎日を送るみなさんはあきらめているかもしれません。そんな方には、運動のチャンスを普段の生活の中から見つけ出すことをおすすめします。

運動のチャンスはこんなところにある!

- 通勤時に歩く(歩数を増やす)工夫をする
- なるべく階段を使って移動する ● その場できかとの上げ下げをする
- 休日にはできるだけ徒歩や自転車で買い物に行く ● テレビを見ながら・歯みがきしながらスクワットをする

健診で「高血圧を指摘された」人は要チェック! 運動には高血圧改善効果があります。

運動は、体への効果だけでなく気分転換やストレス解消、集中力アップなど心の健康づくりにも有効です。心配事や不安などで気持ちが落ち込むときは、歩いてみるだけでも前向きになれることがありますよ!

心の健康管理も大切にしましょう

心の疲れは、思わぬ不調をもたらすことがあります。ふだんから、自分なりのストレス解消法やリラックス法を身につけておく必要がありますが、定期的にメンタルの状態を確認し、把握しておくことも重要です。

Check あなたは大丈夫? 最近1ヵ月間にこんな自覚症状はありませんか? 次のような症状が多くあてはまる場合は、心身の疲れが蓄積されていると考えられます。相談窓口を利用したり心療内科や、かかりつけ医を受診するなど、早めに対処しましょう。

- | | | |
|---------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 体の調子が悪い | <input type="checkbox"/> へとへとだ(運動後を除く) |
| <input type="checkbox"/> 不安だ | <input type="checkbox"/> 物事に集中できない | <input type="checkbox"/> 朝、起きたとき、ぐったりした疲れを感じる |
| <input type="checkbox"/> 落ち着かない | <input type="checkbox"/> することに間違いが多い | <input type="checkbox"/> 以前とくらべて、疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> ゆうつだ | <input type="checkbox"/> 仕事中、強い眠気に襲われる | |
| <input type="checkbox"/> よく眠れない | <input type="checkbox"/> やる気が出ない | |
- 厚生労働省「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」より

お気軽にご相談を ところと暮らしのホットライン

<p>電話相談 0120-556-084</p> <p>●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</p> <p>●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</p>	<p>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)</p> <p>https://www.dial-soudan.jp/eap/resorttrust/</p> <p>●24時間365日受付</p>	<p>外部相談窓口</p> <p>対面カウンセリング (臨床心理士など)</p> <p>0120-556-108</p> <p>●メンタル相談● 月～土曜(日・祝・年末年始を除く) 9～21時</p>
--	--	---

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賞品をお送りします。

18名さまにプレゼント!

<p>クイズ</p> <p>○に入る数字・言葉は何でしょう?</p> <p>1 2022年10月から、一定以上の所得がある75歳以上の高齢者の医療費窓口負担割合は○割になりました。</p> <p>2 リゾートトラスト健保に加入しているみなさんの健康状態をまとめたデータによると、「○○○」の改善が今後の課題です。</p>	<p>賞品</p> <p>RTG商品理解</p> <p>A賞</p> <p>(株)アドバンスト・メディカル・ケア ヘアケアセット 3名様</p> <p>B賞</p> <p>運動促進</p> <p>ストレッチポール 5名様</p> <p>C賞</p> <p>栄養バランスUP</p> <p>カゴメ「野菜生活」セット 10名様</p> <p>*画像はイメージです。</p>
<p>応募</p> <p>アンケートとクイズ回答はこちらから</p> <p>【締切: 11/30 まで】</p>	