

# 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♪

## クイズ

○に入る数字は何でしょう？

- 任意継続被保険者制度は、退職日翌日より  
最長○年間、継続して退職前の健保組合の  
被保険者になれる制度です。
- ご家族に異動があったら、異動のあった日  
から○日以内に届出が必要です。

## 応募



アンケートと  
クイズ回答は  
こちらから

【締切】  
6/11  
まで

## 賞品

A賞



ベジまるおやつ  
3セット 5名様

B賞



コーヒー&デカフェコーヒー  
各4パック 5名様

C賞



ナッツ&ドライフルーツ  
3袋セット 5名様

D賞



マヌカハニー250g&  
ハーブティー10Pセット 3名様

\*画像はイメージです。

# けんぽだより

No.10  
2023  
Spring  
おかげさまで10号目!

- 健康と健康保険の情報誌 -



## TOPICS

- 健保組合設立6年目を迎えるにあたって
- 2023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
- リフィル処方箋、被扶養者の資格確認
- 禁煙のメリット、マイナンバーカード、  
こころと暮らしのホットライン
- けんぽクイズ

リゾートトラストグループは  
2023年4月で創立50周年を迎えました

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/>

## 年々増加する紫外線

対策  
できていますか？

今や、年中対策が必要だといわれる紫外線。浴びすぎると皮膚がんや白内障になりやすいことが明らかになっており、肌の弾力やうるおいを保つコラーゲン、ヒアルロン酸などを破壊し、老化を促進することも知られています。適切な対策で身体に及ぼす影響を最小限に抑えたいものです。

● 塗る紫外線ケア

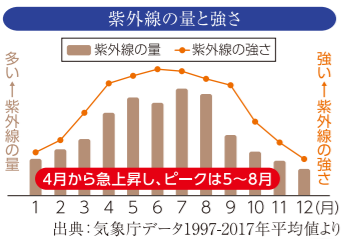
老化の原因となるUV-A波は家の中にまで届いてしまうため、日焼け止めを塗る習慣をつけ、対策を行いましょ。こまめな塗り直しを行うことで、より強力に紫外線を防止することができます。

● 飲む紫外線ケア

近年は、塗るケアに加えて、飲む対策も注目されています。ニートロックス酸配合のサプリメントを摂ることで、紫外線によって失われる美容成分を手軽に補うことができます。

● シミ・そばかすのケア

日焼けによるシミ・そばかすを防ぐ薬用美白美容液を日々のスキンケアに取り入れるのも有効です。さまざまな美白有効成分があり、ご自身に合った成分を選びましょう。



30% OFF

MUNOAGE (ミュノアージュ) おすすめ紫外線ケア商品

紫外線対策サプリメント  
サンノット  
<一日一粒目安> 30粒/30日分

通常価格 7,020円  
4,914円(税込)

薬用美白美容液  
アドバンストホワイトニング  
セラム [医薬部外品] 30mL

通常価格 11,000円  
7,700円(税込)

日焼け止めパウダー  
UVスキンケアパウダー  
6g [SPF50+/PA+++]

通常価格 3,630円  
2,541円(税込)

ご相談・商品のご注文・  
お問い合わせは  
こちらから

0120-260-386

9:00~17:00  
(日・祝日除く)  
通話料無料



WEB [www.munoage.com](http://www.munoage.com) | 24時間受付

※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。

CPA766

クーポン利用で30%OFF!  
有効期限: 2023年6月末日まで  
トライアル品・割引商品は対象外

MUNOAGE  
ADVANCED MEDICAL CARE  
Mitsuboshi 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

## 健保組合設立6年目を迎えるにあたって

リゾートトラスト  
健康保険組合  
理事長 佐々木 征磁



リゾートトラスト健康保険組合は、お陰様で今年4月をもちまして設立6年目を迎えることとなりました。今後も引き続き、安定した組合運営と共に、加入者の皆様一人ひとりに寄り添った健康保険、健康増進につながる価値を提供できるよう、様々な検討を重ねていきたいと考えています。

ここ数年、新型コロナウイルス感染症の影響により、医療機関への受診控えや日々の運動制限等から健康管理や健康増進活動が停滞し、当健保組合にとっても少なからず運営に混乱を招く状況となりましたが、このコロナ禍も落ち着き始め、世の中の動きも通常に戻りつつある今、過去5年間の取り組みやデータから、各個人の健康状態や傾向、また様々な課題が見えてきております。

リゾートトラスト株式会社にとって創立50周年という節目の年となる2023年は、経済活動も本格化するでしょうし、大きな飛躍の年となると思っています。そんな中、働く皆様の健康維持は大変重要であり、当健保組合としても益々精力的に各種課題の解決に向けた取り組みが出来ればと考えております。

更に、皆様一人ひとりがリゾートトラストグループの掲げるアイデンティティ「ご一緒します、いい人生～より豊かで、しあわせな時間を創造します～」を体現し、ご家族も含めて皆がより豊かで、より幸せな人生を歩んでいただく、そのためのご支援を継続していきたいと思っています。

この度、加入者の皆様一人ひとりが、健保組合や自身の健康のことをより身近に感じていただくために、健康ポータルアプリ「Pep Up(ペップアップ)」を導入していく予定となりました。この利便性の高いアプリを活用し、効果的な情報を提供することで、皆様の健康増進につなげると共に、結果としてご自身の医療費負担の削減にもなればという思いでおります。

健康に関わる事業を展開している当グループにおいて、各人が健康維持に向けた自己管理を徹底し、生き活きとした「ブランド社員」として長くご活躍していただける事を願いつつ、本「Pep Up(ペップアップ)」がその一助となればと期待しています。

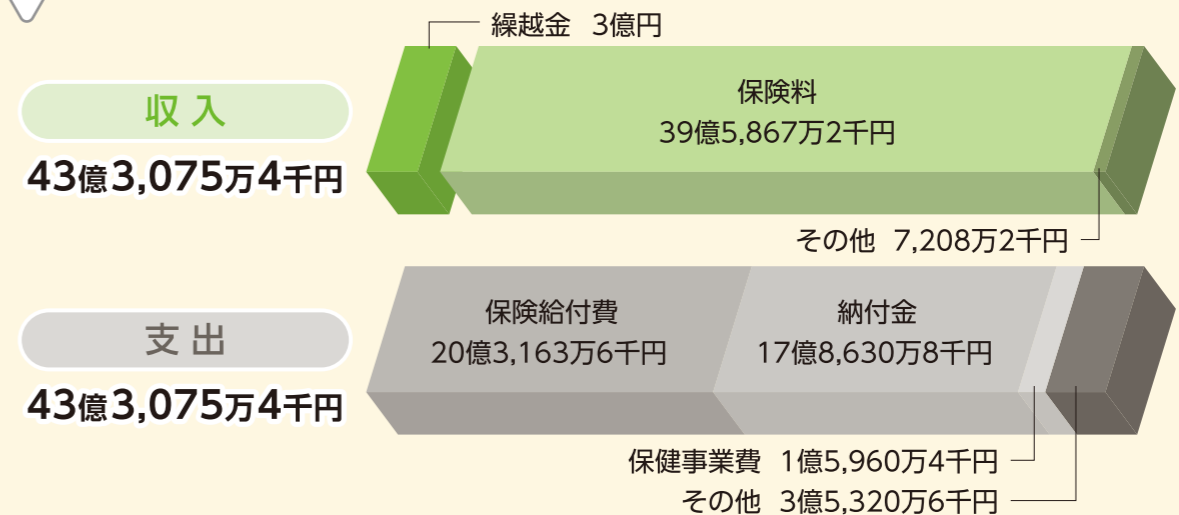
これからもリゾートトラスト健康保険組合は、加入者皆様の健康維持、促進に向けて尽力してまいりますので、引き続き宜しくお願い申し上げます。

2023年度

## リゾートトラスト健保の 予算をお知らせします

2023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20億3,163万6千円、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1億5,960万4千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。

### 2023年度予算をグラフで見ると



科 目	予算額(千円)
保 険 料	3,958,672
国庫負担金収入他	1,043
国庫補助金収入※1	300
雑 収 入 ※2	403
経 常 収 入 計	3,960,418
調 整 保 険 料	53,262
繰 越 金	300,000
国庫補助金収入※3	1,002
財政調整事業交付金	15,972
雑 収 入 ※4	100
経 常 外 収 入 計	370,336
合 計	4,330,754
事 務 費	63,816
保 険 給 付 費	2,031,636
納 付 金	1,786,308
前期高齢者納付金	815,217
後期高齢者支援金	971,051
そ の 他	40
保 健 事 業 費	159,604
保 険 料 還 付 金	300
連 合 会 費	2,008
雑 支 出	10
経 常 支 出 計	4,043,682
調 整 保 険 料 還 付 金	100
営 繕 費	1,000
財政調整事業拠出金	53,262
雑 支 出 ※5	300
予 備 費	232,410
経 常 外 支 出 計	287,072
合 計	4,330,754

### 健康保険

経常収入支出差引額

▲83,264千円

### 予算の基礎データ

- 被保険者.....8,210人  
男.....4,467人  
女.....3,743人
- 平均標準報酬月額.....351,468円  
男.....392,406円  
女.....300,262円
- 総標準賞与額(年間合計).....7,074,496千円
- 平均年齢.....39.51歳  
男.....36.79歳  
女.....41.74歳
- 被扶養者数.....4,167人  
扶養率.....0.53人
- 前期高齢者加入率.....3.59%
- 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

※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、出産育児一時金補助金、  
社会保障・税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

### 介護保険

科 目	予算額(千円)
介 護 保 険 収 入	341,218
雑 収 入	20
合 計	341,238
介 護 納 付 金	320,360
介 護 保 険 料 還 付 金	100
予 備 費	20,778
合 計	341,238

### 予算の基礎データ


- 介護保険第2号被保険者数.....3,877人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数...3,252人
- 平均標準報酬月額.....400,169円
- 総標準賞与額(年間合計).....3,499,722千円
- 介護保険料率...(標準報酬月額)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
	被扶養者	家族療養費	(70~74歳は8割または7割)
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
	被扶養者	家族療養費	(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)
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	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
被扶養者			
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	高額療養費	下記自己負担限度額を超えた額 ア 標準報酬月額 252,600円+(医療費-842,000円)×1% 83万円以上 ※4ヵ月目からは140,100円 イ 標準報酬月額 167,400円+(医療費-558,000円)×1% 53万~79万円 ※4ヵ月目からは93,000円 ウ 標準報酬月額 80,100円+(医療費-267,000円)×1% 28万~50万円 ※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 35,400円 (住民税非課税) ※4ヵ月目からは24,600円 (高齢受給者は別計算)
	被扶養者		
※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、窓口負担が右記の自己負担限度額ですみます。	被保険者	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) 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)
	被扶養者		
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	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)
被扶養者			
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	家族訪問看護療養費	
入院し、食事の提供を受けたとき	被保険者	入院時食事療養費	1食につき460円を超えた額 (オ 低所得者は160~210円を超えた額)
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	移送費	健保組合で算定した額
	被扶養者	家族移送費	
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 [2023年4月1日~] (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

**Q**  健康保険料はどうやって決まるのですか?


健康保険料は収入(給料や賞与などの総報酬)に応じた額となり、  
給与(賞与)から納める保険料 = 標準報酬月額(標準賞与額) × 保険料率 で計算されます。  
「標準報酬月額」・「標準賞与額」は、納める方の給与額や賞与額を元にして決まりますが、  
保険料率はリゾートトラスト健保としてみなさん平等に「9.796%」となっています(2023年4月現在)。かつ、そのうち半分は事業主(所属会社)負担のため、**みなさんは「4.898%」の保険料率で納める額を計算できます。**  
標準報酬月額など、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 ▶ 健保のしくみ ▶ 当組合の保険料 

**A** 

**Q**  最近子どもが生まれ、被扶養者として加入することになりましたが、被扶養者分も保険料は徴収されるのでしょうか?

**被扶養者の保険料は徴収されません。** 健康保険上の保険料は、本人に対するものであり、配偶者やお子様など扶養家族が何人いても、保険料は変わりません。


**A** 


**Q**  リゾートトラスト健保の保険証が届く前に誤って、以前加入していた別の保険証で病院にかかってしまいました。そのときの医療費を支払うよう通知が届きましたが、どうすればいいですか?

以前の健保(または国保)の保険証を誤って使用した場合は、まず通知に従って支払いをしていただいた後、当健保組合あてに所定の書類を提出いただければ、健康保険負担部分を支給することができます。

**必要書類**


- ・「療養費支給申請書(立替払)」
- ・以前の健保(または国保)に支払った「領収書の原本」
- ・以前の健保(または国保)から送付された「診療報酬明細書(開封厳禁)」

**A** 

**Q**  退職することになりましたが、健康保険をリゾートトラスト健保で継続できると聞きました。その条件はどのようなものですか?

退職すると翌日から健康保険の被保険者の資格を自動的に失いますが、一定の条件を満たしていれば、**退職日翌日より最長2年間**、継続して当健保組合の被保険者となる「任意継続被保険者制度」という制度があります。任意継続には次の2つの条件を満たしていることが必要です。

- ① 退職日までに健康保険の被保険者期間が継続して2ヵ月以上あること。
- ② 資格喪失日(退職日の翌日)から20日以内に、所定の申出書を当健保組合へ提出すること。

**A** 

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活用ください! [リゾートトラスト健保](#) 検索 ▶ [「よくある質問」](#)

## リフィル処方箋でお薬代を節約しよう!

症状が安定していると医師が判断した患者が、1枚の処方箋を繰り返し使用できる「リフィル処方箋」。処方箋の「リフィル可」欄に☑があれば、通院なしで薬を受け取れます。



### 通院回数が減り、時間と費用の節約に

薬をもらうための通院が不要となるため、再診料や処方箋料などの医療費が節約できます。通院回数が減り、往復時間や待ち時間も節約できます。

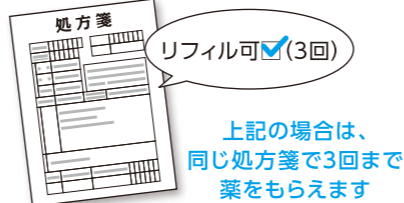
### 処方箋はなくさないように お薬手帳と一緒に管理を

リフィル処方箋は薬局に渡した後、また患者が保管しておく必要があります。



### 3回まで リピートOK

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄に☑と回数を記入する
- リフィル処方箋の反復利用は3回まで
- 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取る  
※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬などは対象外



### こんなメリットも あります

- 病院が遠くても、近くの薬局で薬がもらえて便利
- 病院の待合室での感染リスクが減る
- 症状によっては、1回の通院で終わる



症状が安定していて、同じ薬を長期間服用している方は、医師に相談してみましょう

## 被扶養者の資格を確認しています。ご家族に異動があったら届出をお忘れなく

### ■ 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
- 各種手続き
- 家族の加入について
- 家族が加入からはずれるとき



## 知ってほしい! 禁煙のメリット



禁煙はつらい! というイメージがあると思いますが、それを乗り越えて得るメリットのほうが断然多いことは言うまでもありません。そのメリットに目を向けて禁煙にトライしてみませんか?

- ✓ 多くの病気の予防になる  
たばこは、がん、心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気はもちろんのこと、糖尿病、歯周病といった多くの病気の要因になります。禁煙すれば、そのリスクは確実に下がります。
- ✓ 体内からニコチンがなくなると脳が活性化し、集中力が高まる
- ✓ 喫煙所を探す手間や時間が不要になる
- ✓ 血中の酸素濃度が上がり、体調がよくなる
- ✓ たばこ代が節約できる
- ✓ 味覚や嗅覚の機能が改善する

4月以降、2週間の禁煙体験(禁煙チャレンジ)をご案内します

### 禁煙すると「太る?」と心配されている方へ

胃の働きや味覚・嗅覚が改善すること、ニコチンの影響から脱したことにともなう作用などが体重増加につながるケースもあります。しかし、禁煙がもたらす健康効果は何にも代えがたいもの。禁煙成功後は食事や運動に気をつけながら、「年単位」で体重変化を観察してみましょう。

## マイナンバーカードをつくりましたか?

マイナンバーは健康保険の分野でも実用化が進んでいます。マイナンバーカードを持つことで、さまざまな手続きがスムーズになりますので、ぜひつくっておきましょう。

### 健康保険証として利用できる(マイナ保険証)

2023年4月からは原則すべての医療機関で利用可能です。従来の保険証も使用できますが、2023年4~12月は特例でマイナ保険証を提示すると初診料で12円・再診料で6円(医療費3割負担の場合)お得になります。  
※マイナンバーカードを取得後、マイナポータルにて所定の登録手続きが必要です。また健康保険に関わる利用においては、リゾートトラスト健保にご家族の分も含めマイナンバーのお届けをお願いします。



### 他にもいろいろ マイナンバーカードの 便利な機能(例)

- 限度額適用認定証の申請が不要になる
- 医療費控除の手続きが簡単になる
- 国からの給付金(公金)等の受け取り口座を登録できる

運転免許証との  
一体化も予定  
されています!

## お気軽にご相談を 心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