

横浜ベイコート倶楽部やエクシブ京都八瀬離宮、エクシブ有馬離宮など、全15の施設で従業員食堂の運営にご協力いただいている「コンパスグループ・ジャパン(株)」によるレシピをご紹介します。
手軽に作れて健康的なメニューですので、ぜひご家庭で試してみてください。



材料 (1人分)

豚ロース肉 …50g × 2枚	【付け合わせ①】 さつまいも …20g ブロッコリー …20g チェリートマト …1個	【付け合わせ②】 もやし…50g 人参…5g 大葉…0.3枚 カンタン酢…6cc 練り梅…1.2g いりごま(白)…0.25g すりごま(白)…0.25g
【合わせだれ】 濃口しょうゆ…12cc みりん…8cc 塩麴…4.8g おろし生姜…2g		
油(焼き用)…適量		

豚ロースの塩麴生姜焼き

作り方

- 1 豚ロースを並べて、合わせだれをかけ、肉に絡ませます。これを30～60分冷蔵保存します。
- 2 (付け合わせ①)を用意します。さつまいもは1cmの輪切りにし、フライパンで焼きます。ブロッコリーは、ボイルします。チェリートマトは、洗ってヘタを外します。
- 3 (付け合わせ②)を用意します。ボイルしたもやしと、干切りにした人参と大葉を合わせます。これに、カンタン酢と練り梅、ごま2種類を混ぜ合わせます。
- 4 フライパンに油をひき、1を並べて焼き色が付いたらひっくり返し、肉の両面を焼きます。
- 5 お皿に付け合わせ①②と焼いた豚ロースを盛り付けます。

管理栄養士からのコメント

塩麴に含まれる酵素で肉が柔らかくなる効果があります。また塩麴の合わせだれは焦げつきやすいので、焼く際は気をつけてください。付け合わせの秋が旬のさつまいもは、加熱しても壊れにくいビタミンC、お腹の調子を整える食物繊維が豊富です！

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。

43名さまに
プレゼント!

クイズ

○に入る数字は何でしょう?

- 1 健康保険の被扶養者は原則、年間収入○○○万円未満であることとされています。
- 2 歯周ポケットが○mm以上あると歯周病のリスクが高くなるとされています。

応募

アンケートと
クイズ回答は
こちらから



【締切】
11/30
まで

賞品

A賞



Fitbit Inspire2
3名様

B賞



Pepポイント500pt
20名様

C賞



歯磨きセット
20名様

*賞品画像はイメージです。

けんぽだより

No.11

2023
Autumn

- 健康と健康保険の情報誌 -

TOPICS

- 2022年度 決算がまとまりました
- Pep Upを活用しましょう
- 知っておきたい健保の知識
- 歯の健康を大切に
- 健康スコアリングレポート
- Myster重症化予防事業
- リゾートトラストのヘルシーレシピ
- けんぽクイズ

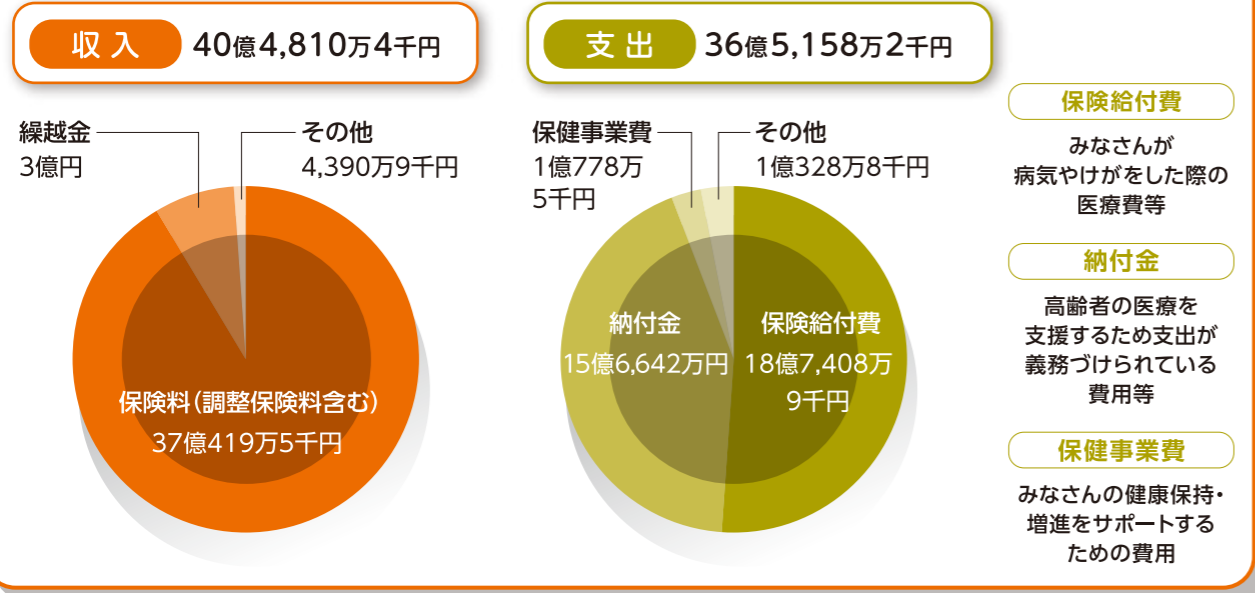
本誌はご家庭での
健康管理に
お役立てください

2022年度

リゾートトラスト健保の 決算がまとまりました

2022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1億2,700万円、納付金が約1,500万円増加しましたが、保険料収入が約1億7,300万円増加したことにより、経常収支が約5,800万円となっております。医療費の増加傾向が続くなか、感染症および生活習慣病の予防は重要になります。健診、人間ドックによる定期的な健康チェックは欠かさず、健康の保持・増進を基軸として医療費の節減にご協力をお願いします。

2022年度決算をグラフで見ると



科目	決算額(千円)
保険料	3,655,016
国庫負担金収入他	1,030
国庫補助金収入※1	491
雑収入※2	4,644
経常収入計	3,661,181
調整保険料	49,179
繰越金	300,000
国庫補助金収入※3	12,411
財政調整事業交付金	24,053
雑収入※4	1,280
経常外収入計	386,923
合計	4,048,104
事務費	51,825
保険給付費	1,874,089
納付金	1,566,420
前期高齢者納付金	852,953
後期高齢者支援金	713,442
その他	25
保健事業費	107,785
還付金※5	58
連合会費	2,013
経常支出計	3,602,190
還付金※6	1
財政調整事業拠出金	49,116
雑支出	275
経常外支出計	49,392
合計	3,651,582

健康保険

経常収入支出差引額
58,991千円

- ### 決算の基礎データ
- 被保険者.....7,880人
男.....4,320人
女.....3,560人
 - 平均標準報酬月額.....336,154円
男.....377,099円
女.....286,475円
 - 総標準賞与額(年間合計).....3,147,632千円
 - 平均年齢.....39.66歳
男.....41.91歳
女.....36.94歳
 - 被扶養者数.....4,156人
扶養率.....0.53人
 - 前期高齢者加入率.....3.64%
 - 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 利子収入、その他 ※3 高齢者医療支援金等負担金助成事業費
※4 補助金等追加収入 ※5 保険料還付金 ※6 調整保険料還付金

介護保険

科目	決算額(千円)
介護保険収入	315,469
合計	315,469
介護納付金	266,003
合計	266,003

- ### 決算の基礎データ
- 介護保険第2号被保険者数.....3,938人
 - 介護保険第2号被保険者たる被保険者数.....3,155人
 - 平均標準報酬月額.....385,231円
 - 総標準賞与額(年間合計).....3,147,632千円
 - 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

Pep Upを活用しましょう



リゾートトラスト健保では、健康保持・増進のための個人向け健康ポータルサイトとして「Pep Up(ペップアップ)」を採用しています。スマートフォン、タブレット、パソコンを使って、楽しみながら健康管理ができますので、ぜひ健康づくりの一助としてご活用ください。
なお、イベントに参加して貯められるポイント「Pepポイント」はさまざまな商品と交換することもできます。

ご利用いただける方
被保険者、被扶養配偶者、被扶養者(配偶者を除く40歳以上)

Pep Upの特徴

- 読める**
運動、食事、健康情報など日常に役立つ記事を配信。自分に合った記事を読むことができます。
- 記録できる**
歩数や体重、体温などのほか、健康づくりの取り組み状況を記録することができます。
- 確認できる**
2018年度以降の健診データを表示しています。健診結果から「健康年齢」を割り出すことで、健康状態が「見える化」されます。
- たまる**
健康記事を読んだり、イベントに参加したりするとポイントが貯まります。ポイントを貯めれば、商品と交換することができます。

医療費やジェネリック医薬品情報の確認などもできます!

リゾートトラスト健保からお送りしている「初回登録案内通知」をご確認のうえ、登録してください。
初回登録案内通知の再交付を希望の方は下記にアクセスのうえ、お申し込みください。

申込フォームに必要情報をご入力いただくと、ご指定の住所に初回登録に必要な「個人認証コード」記載のはがきをお送りします。



Pep Upユーザー登録申請フォーム

Pep Upの登録・利用開始方法など、詳しくはホームページでご確認ください。

リゾートトラスト健保 検索 ▶ 保健事業 ▶ Pep Up(ペップアップ)について

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。

費用補助の申請は「Pep Up」からも行うことができます。手順等はあらためてご案内しますので、ぜひご利用ください。

リゾートトラスト健保 検索



1 「傷病手当金の支給」

病気やけがで会社を休んだとき、労災保険に該当せず給料等がもらえない場合は健康保険組合から「傷病手当金」が支給されます。ただし、傷病手当金の支給にあたっては、ルールがあります。



傷病手当金支給の前提

- 医療機関等で病気やけがの「治療・投薬」などが行われていること
- 医師の指示にしたがって、「通院、服薬」など療養に専念していること

このことから、「勝手に受診を中断する」「指示どおり服薬しない」など、正しい療養をしていないと傷病手当金は支給されないケースがあります。

療養中は医師と十分なコミュニケーションをとり、適正な治療を受けてください。

傷病手当金の支給条件など、詳しくはホームページでご確認ください。

リゾートトラスト健保

検索

健保の給付

病気で仕事を休んだとき



2 「健康保険の被扶養者」

所得税法上の「扶養家族」と健康保険の「被扶養者」は違います。健康保険の被扶養者は、「主として被保険者の収入によって生活している」ことが前提で、収入的には以下の基準となっています。

年間収入130万円未満(60歳以上の人または障害者は年間収入180万円未満)かつ、被保険者の年間収入の1/2未満であること。(同居していない場合は、被保険者からの「送金額」が認定対象者の年間収入より多いこと)

なお、健康保険の被扶養者の収入は課税・非課税等を問わず、継続して得られるすべてのお金をカウントすることや、年間(1/1~12/31)ではなく**今後1年間の収入見込で判断**するといったルールがあります。

まずは、**所得税法上の扶養家族とは異なる**ということをおぼえておきましょう。

来年、就職などを予定されているご家族はいませんか？

ご家族に異動があったら届出を！

就職、収入の増加(基準額以上)、結婚・離婚、死亡など、ご家族に異動があった際は、**5日以内**に「被扶養者異動届」に**保険証を添えて**業務担当者経由でリゾートトラスト健保へご提出ください。

! 社会保険制度の公平性を保つ観点から、適正な健康保険加入が求められます。加入被扶養者の収入基準に関しては、制度を十分に理解し、しっかりと遵守してください。収入が超過してしまう可能性がある場合、すみやかに健康保険組合までご相談ください。

(リゾートトラスト健康保険組合 常務理事 山崎)

被扶養者に関する情報はホームページでご確認ください。

リゾートトラスト健保

検索

健保のしくみ

家族の加入について



歯の健康を大切に

歯の健康が体の健康を左右する?!

歯の二大トラブルといえば「むし歯」と「歯周病」。そして、歯の健康は体の健康に大きな影響を与えることが明らかになっています。とくに歯周病菌は腫れた歯肉から血管に入って全身に悪影響を及ぼします。

むし歯も処置が遅れば歯を失うリスクになるので、甘くみてはいけません。

● むし歯

— 痛みが出るまでわかりにくい —

むし歯は初期段階では痛みがなく、見た目でもなかなか気づきませんが、この段階で治療すれば、神経を抜かずにすむため、歯を失うリスクが減ります。

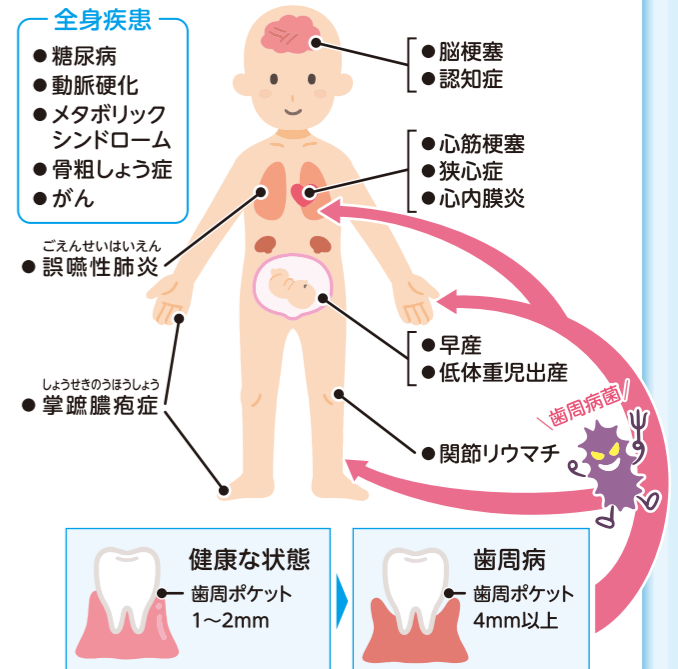
● 歯周病

— 気づかないうちに進行し、手遅れになりやすい —

日頃からよく観察していても、「歯周ポケット(歯と歯ぐきのすき間)」の深さまではセルフチェックできません。

[4mm]以上の歯周ポケットがあると、歯周病のリスクが高くなるとされています。

歯周病が関連する全身の病気



歯医者は、歯が悪くなる前に行く時代

「歯に不具合がないから、ずっと歯医者には行ってない」という人もいるのではないのでしょうか？歯医者は、むし歯や歯周病になってから行くところではなく、それらを予防するために行くところと考えるのが「イマドキ」です。何らかの症状が出てからでは医療費がかかるだけでなく、歯を失うリスクも高くなります。最低でも年に1回は「歯科健診」を受けましょう。

● 歯科健診ですること(例)

歯と歯ぐきのチェック

口腔の病気のチェック

歯垢・歯石の除去

ブラッシング指導



歯のメンテナンスを行う「かかりつけ歯科医院」をもちましょう！

「けんぽだより」No.8の裏表紙もぜひご覧ください！

リゾートトラスト健保

検索

保健事業

けんぽだよりバックナンバー

2022
年度版

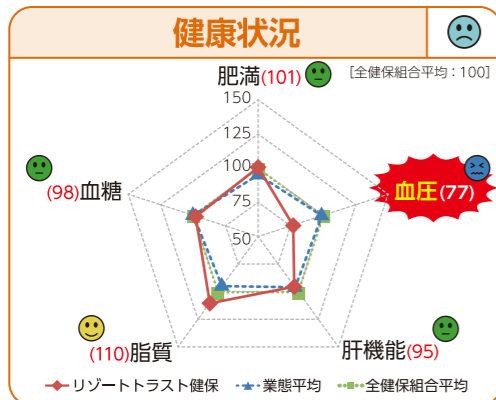
「健康スコアリングレポート」で 健康課題が明確に

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。

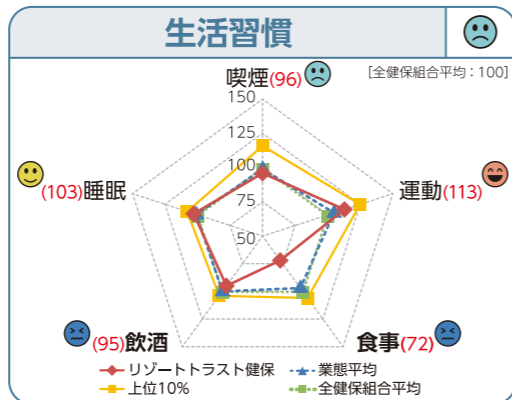
全健保組合を100とし、数値が高いほど良好な状態です。
マークの見方
良好 ← 中央値と同程度 → 不良

結果はすべて2021年度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 ◆



◆ 適正な生活習慣を有する者の割合 ◆



血圧リスクが極端に高い状況が続いています。また、食事項目の評価が悪い状況も続いており、朝食を抜く頻度の多さや就寝前2時間以内の夕食が多いことなどが影響していると思われます。飲酒や睡眠の項目が悪化している点も懸念されます。生活習慣は健康状況に直結しますので、できることから少しずつ改善を試みる事が大切です。

高血圧
高血糖

重篤な生活習慣病につながる「**動脈硬化**」を誘発

心疾患(心筋梗塞・狭心症)や**脳卒中**(脳梗塞・脳出血)などのリスクが高くなります。



高血糖が続くと、当然ながら「**糖尿病**」のリスクも高まります。

「**血糖値が高め**」の段階で手を打たないと、人工透析が必要になるなど深刻な事態になりかねません。

健診を受けて定期的にチェックを!

健康状態を数値的に把握するために健診は欠かせません。基準値内であっても、年々悪化している項目があれば要注意。定期的に健診を受けていないと、こうした変化に気づくこともできません。

健診結果を参考に、早い段階での改善を試みて重症化の予防に努めましょう。



「特定保健指導」の案内があったら、必ず受けてください。自力で改善するより無理なく効果のある改善法を提案してもらうことができます。特定保健指導は、健診結果を活かす近道です!

Pep Up では過去の健診データを見ることができるため、健康状態の経年変化を確認できます。また、食事や運動のアドバイスほか各種健康情報が配信されるので、ぜひご覧ください。(P3もご覧ください)。



株式会社PREVENTのMystar (マイスター) による 重症化予防事業が始まります

高血圧症、脂質異常症や糖尿病といった生活習慣病をすでに治療中(医療機関へ受診し、服薬を受けている)の方を対象として、きめ細かな健康指導を通じ、重症化や脳梗塞、心筋梗塞などの血管病の発症や再発リスクを低下させられるように伴走します。

2023年10月下旬以降、対象者へ案内を送付します

ご自身のために、ご家族のためにも、案内を受け取られた方はぜひご参加ください。

Mystar プログラム

本プログラムのご参加には、ご自身のスマートフォンが必要です。

- 一人ひとりの健康状態や生活環境に合わせて、**専門資格***を持った面談担当者が最適なプランを提案
- 2週間に1回の電話面談を通して、実施状況や健康状態を確認し、健康づくりをサポート



経過レポートを持参して、診察の助けに。



かかりつけ医



*看護師・保健師・理学療法士・管理栄養士

■ プログラム開始までの流れ

