

健康と健康保険の情報誌

けんぽだより

No.14

2025 Spring



青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山／提供：アマナ

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

2025年度……………**予算**…………… リゾートトラスト健保の**予算**をお知らせします



2025年度予算を
グラフで見ると

収入

48億3,801万1千円

保険料
47億4,154万3千円

その他 9,646万8千円

支出

48億3,801万1千円

保険給付費
23億5,788万2千円

納付金
17億9,952万2千円

保健事業費 1億6,025万7千円
その他 5億2,035万円

科目	予算額(千円)
保 険 料	4,741,543
国庫負担金収入他	1,267
国庫補助金収入※1	501
出産育児交付金	2,730
雑 収 入 ※2	910
経常収入計	4,746,951
調 整 保 険 料	63,829
繰 越 金	0
国庫補助金収入※3	8,001
財政調整事業交付金	19,130
雑 収 入 ※4	100
経常外収入計	91,060
合 計	4,838,011
事 務 費	71,271
保 険 給 付 費	2,357,882
納 付 金	1,799,522
前期高齢者納付金	684,300
後期高齢者支援金	1,115,220
そ の 他	2
保 健 事 業 費	160,257
保 険 料 還 付 金	1,000
連 合 会 費	2,488
雑 支 出	10
経常支出計	4,392,430
調 整 保 険 料 還 付 金	300
営 繕 費	1,000
財政調整事業拠出金	63,829
雑 支 出 ※5	500
予 備 費	379,952
経常外支出計	445,581
合 計	4,838,011

健康保険

経常収入支出差引額
354,521千円

予算の基礎データ

- 被保険者数 …………… 10,029人
男 …………… 5,173人
女 …………… 4,856人
- 平均標準報酬月額 …… 347,778円
男 …………… 386,591円
女 …………… 304,450円
- 総標準賞与額(年間合計) … 8,188,532千円
- 平均年齢 …………… 38.92歳
男 …………… 41.29歳
女 …………… 36.36歳
- 被扶養者数 …………… 4,583人
扶養率 …………… 0.54人
- 前期高齢者加入率 …………… 3.46%
- 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

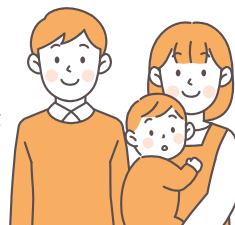
介護保険

科目	予算額(千円)
介 護 保 険 収 入	395,951
雑 収 入	20
合 計	395,971
介 護 納 付 金	370,510
介 護 保 険 料 還 付 金	100
予 備 費	25,361
合 計	395,971

予算の基礎データ

- 介護保険第2号被保険者数 …… 4,144人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 … 3,812人
- 平均標準報酬月額 …………… 399,607円
- 総標準賞与額(年間合計) … 3,902,519千円
- 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

- ※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、
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



就職・引っ越しされたご家族はいませんか？

扶養しているご家族に 変更があったら 手続きをお忘れなく！



ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください



こんなときは被扶養者ではなくなります

- ▶ 就職して他の健康保険に加入した
- ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ▶ 年収が130万円以上
(60歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
- ▶ 生計維持関係がなくなった
- ▶ 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- ▶ 離婚した
- ▶ 亡くなった
- ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
- ▶ 同居が条件となる被扶養者※2が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明の提出により、引き続き被扶養者となることができます。

※2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居している必要があります。

被扶養者となる要件

- ☑ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている人
- ☑ 日本国内に居住していること
- ☑ 収入が下記①②の両方を満たす

- ① 年収130万円未満
(60歳以上または障害者は180万円未満)
- ② 被保険者と同居の場合：収入が被保険者の2分の1未満
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

5日以内



手続きが遅れた場合、その間の自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

2024
年度版

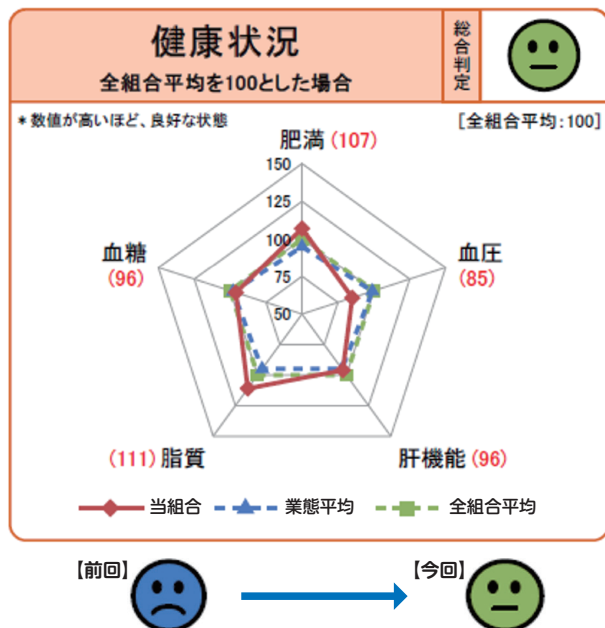
「健康スコアリングレポート」でとらえる リゾートトラスト健保の健康課題

今年も健保加入者のみなさん（40歳以上の被保険者と被扶養者）の健康状況やリスクの程度を表した「スコアリングレポート」が発表されました。みなさんの健康と生活習慣について、全健保組合や業態平均と比較し、健康課題をとらえましょう！



結果はすべて2023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



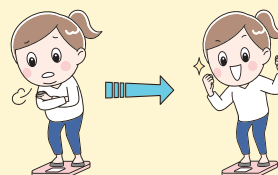
血圧の健康状況を表す数値は、2021年度は（77）2022年度は（81）でした。

2023年度は（85）と、過去2年と比較するとマークの色も変わり、改善傾向にはありますが全組合平均や業態平均と比べてまだ少し低い値となっています。

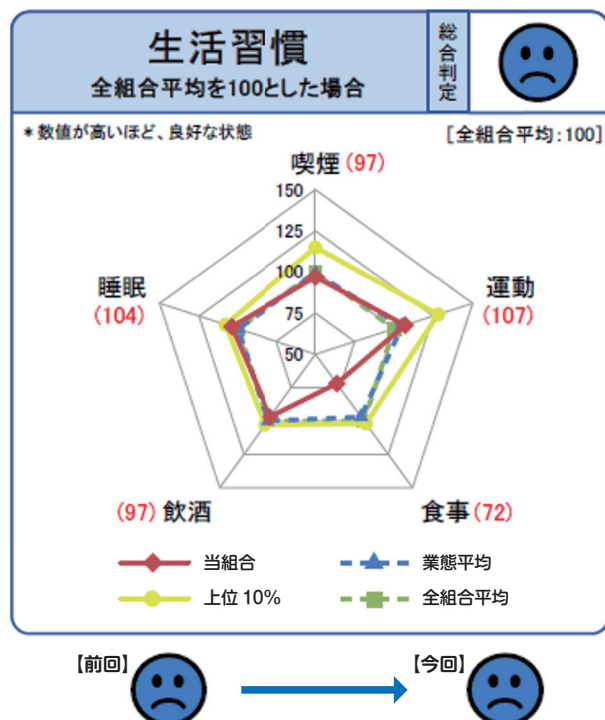
体中の血管に高い圧力がかかる高血圧は、放っておくと脳の血管が破れたり詰まったりして起こる脳卒中や、一刻を争う心臓病、少しずつ人工透析に近づくCKD（慢性腎臓病）などに進行します。高血圧は、日ごろのちょっとした意識で予防・改善することができます。できることから始めましょう！

高血圧の予防・改善のポイント

- ① 塩分の取りすぎに注意する
- ② 肥満を解消する
- ③ 野菜・果物を意識して食べる
- ④ 日々、体を動かすことを意識する
- ⑤ 禁煙する



▶ 適正な生活習慣を有する者の割合



「食事」の数値は2021年度、2022年度に続いて（72）と低くなっています。

「適切な生活習慣」「食事」の4つの判断基準

- 人と比較して食べる速度が速い
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある
- 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している
- 朝食を抜くことが週3回以上ある



上記の判断基準のうち3つ以上適切な方が「適切な食事習慣を有する者」に該当しますが、適切な食事習慣のあり・なしによって下記グラフのように肥満リスクの保有割合が10%以上も違うというレポートが出ています。

食事習慣と肥満リスク保有者割合（BMI・腹囲）

適切な食事習慣なし	40.8%
適切な食事習慣あり	30.5%

※「適切な食事習慣あり」は「適切な食事習慣をする者」と同義。

※内臓脂肪蓄積による肥満リスク保有者の判定基準：2023年度特定健診受診者のうち、次の基準に該当した者。▶BMI25以上、または腹囲85cm(男性)／90cm(女性)以上

※リゾートトラスト健保組合加入者の割合

食習慣を見直して、肥満リスクを減らしましょう！

新年度スタート!

さあ今年も健診で キッチリ体のチェックをしよう!



健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。

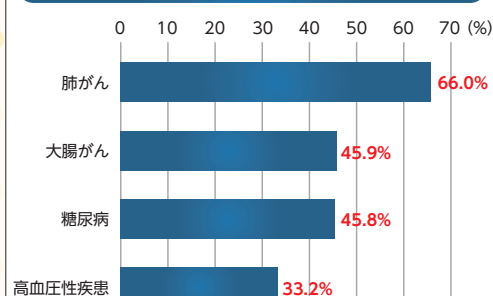
きっかけは
健診!

がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受けることで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

自覚症状なく病院を受診したきっかけの第1位は「健康診断等で指摘されたため」となっています。



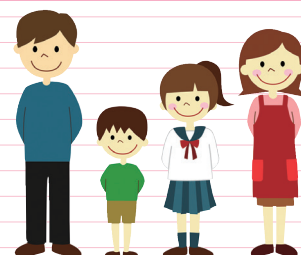
外来患者で自覚症状がなかった人の割合



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

ご家族にも受診を勧めてください

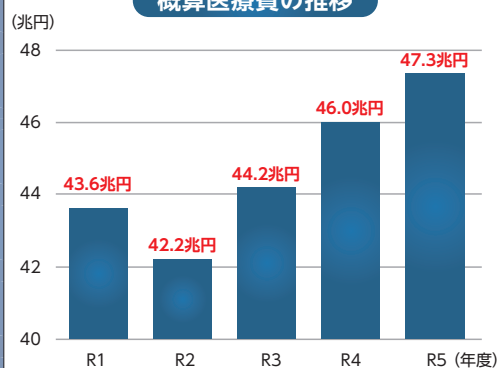
被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診を勧めてください。



健診受診で
医療費節約を

医療機関の窓口での支払いは、医療費の一部(原則3割)にすぎず、残りは皆さんが加入している健康保険組合が支払っています。健康保険組合は主に加入者と事業主の保険料で運営されているため、医療費の増加は納める保険料の引き上げにつながります。病気は進行すると治療にかかる費用も膨らみます。健診を受けて病気を早期発見し、医療費の節約につなげましょう。

概算医療費の推移



厚生労働省「令和5年度医療費の動向」より作成

見のがさないで！ カラダのサイン 歯周病



明るい所で手鏡を
使って歯周病をチェック

歯周病は「沈黙の病気」ともいわれ、初期の発見が難しい病気です。
罹患者は40歳以上になると急増しますが、近年では10代・20代の若者が発症する
「若年性歯周炎」も注目され、世代を超えた予防が必要になっています。

こんなサイン ありませんか？

- ☐ 歯と歯の間に
食べ物が挟まりやすい
- ☐ 歯磨きをすると出血する
- ☐ 朝、目が覚めると
口の中がネバネバする
- ☐ 歯肉の色が赤く腫れやすい
- ☐ 以前と比べて
歯が長くなった気がする
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 歯がグラグラする
- ☐ 口臭がある

「痛くなったら行く」では遅い！ 定期的な歯科検診を



歯周病は進行するまで自覚症状が表れにくく、
歯科検診を受けなければ早期発見が難しい病気です。
歯周病から歯を守るには、歯磨きなどの歯の
ケアをすることと、定期的な歯科受診を欠かさな
いことが大切です。

歯科検診を受けている人の割合を見ると、特に
20～50歳代の男性の受診率が低いのが目立ちます。
さまざまな病気を引き起こすリスクがあり、口臭や
歯を失う原因にもなる歯周病予防のため、かかりつ
けの歯科医を持って定期的に検診を受けましょう。

歯周病を予防・改善する 生活習慣

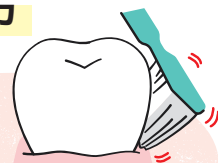
歯周病を予防するために、禁煙をする、偏った食生活
を見直す、十分な睡眠・休養をとるなどの生活習慣改善
に努めましょう。

そして、何よりも重要なのが、毎日の歯のセルフケア
です。歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを正
しく使って、歯と体の健康を維持していきましょう。

✓ 歯周病対策の磨き方

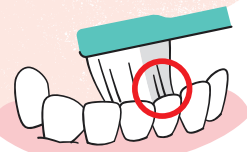
歯ブラシの当て方

- 歯と歯肉の境目に45度の角度で当てる。
- 歯を1～2本ずつ軽く力を入れ、ブラシを
振動させるように小刻みに動かす。



前歯の裏側の磨き方

- 歯ブラシを縦に使い、ブラシ
のかかとを使って磨く。



✓ 歯ブラシの選び方

- 細い毛先
- 小さめヘッド
- 毛の硬さは「普通」と
「柔らかめ」がお薦め

持ち方は親指、人さし指、
中指の3本で鉛筆を持つ
ように



ブラシの大きさは
「上前歯2本分」

✓ デンタルフロスや歯間ブラシも習慣化

デンタルフロス

歯と歯の隙間が狭い方にお薦め。



F字型

前歯の歯垢の
除去に適して
います。

Y字型

奥歯の歯垢の
除去に適して
います。

歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広い（根元に三角形
の隙間がある）方にお薦め。



L字型

奥歯の歯垢
の除去に適
しています。

I字型

前歯の
歯垢の除去に
適しています。

施術が長期にわたる場合は 医師の診断を



長期に接骨院・整骨院で施術を受けても症状が軽快しない場合は、他の病気が原因の可能性も考えられます。一度、医療機関に相談してみてもいいでしょうか。

施術が長引いている方へ



施術の見通しについて 聞いてください

- 接骨院・整骨院で医師の同意なしでかけられるような捻挫・打撲・挫傷で3ヵ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。



医療機関の受診を ご検討ください

- 長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、医療機関に受診することをお勧めします。

・ 3ヵ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ ・

重症化を防ぐため、内科・整形外科等の医療機関の受診をお勧めします

このような例も
あります

サッカーで腰を痛め、
接骨院で「捻挫」とされ長期間施術



後に
「**腰椎骨折**」が判明



通院回数の多い方へ



外傷性の負傷は治癒に向かい、 通院回数が減るのが一般的です



慢性的な疾患は 健康保険が使えません

ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、施術全般について自費になります。

領収書と明細書は必ず受け取り、保管してください

- 健康保険組合から施術内容の確認などについて照会させていただくことがあります。照会については、必ずご回答いただくようお願いいたします。
- 患者が窓口で全額を負担し、後から健康保険組合に申請して払い戻しを受ける形を「償還払い」といいます。2024年10月より償還払いの範囲が広がり、長期かつ頻繁に施術を受けている場合も対象となり、料金の適正化が図られています。対象となる方には個別にご連絡いたします。

健康保険組合から
ご連絡する場合が
あります



pepUp.の登録はお済みですか？

はじめて1年、 実年齢 マイナス4歳に なりました。

健康年齢で、カラダ見える、ジブンが変わる

pepUp.

ペップアップ

スマホやウェアラブル端末で
バイタルデータを簡単に記録



歩数や睡眠時間などのバイタルデータや食事や運動の記録を簡単に行えます。デバイス連携すれば自動で歩数なども記録されます。

あなたの健康状態に合った
コンテンツを提供



あなたの健康診断の結果とあわせた健康コンテンツの提供、ウォーキングラリーや健康クイズなどのイベントをご用意しています。

Pep Upを使うほど
ポイントがたまる！



健康づくりへの取り組みで、各社ポイントや電子マネーを始めとした、素敵な商品と交換ができるPepポイントが貯まります。

ご利用は、PC・スマホ（公式アプリまたはWeb）から
同封の登録案内をご確認の上、スマートフォンかパソコンよりご登録ください。

Web版でご利用の方

PCまたはスマートフォンにて
「ペップアップ登録」と検索してください。

ペップアップ登録



アプリ版でご利用の方

右の二次元コードよりアクセスし、アプリをインストールしてご利用ください。

iPhone



Android



初回限定



健康
チャレンジ
ポイント

登録
時

300

ポイント
GET!

※画面はイメージです。実際の画面とは異なる場合があります。