

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

監修/産業カウンセラー 上野幹子

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、心の不調をまねきかねません。

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えます。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る。

♡ 他人に任せる・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。



♡ 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。

♡ 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。

けんぽだより

No.4
2020
Spring

- 健康と健康保険の情報誌 -



TOPICS

- 2020年度予算のお知らせ
- 覚えておこう! こんなときに、こんな給付
- 生活習慣病の発症・重症化を防ぐ! 循環器疾患
- 知っておきたい健保のしくみ
- ムダを減らして上手に節約!
- 家ジム 有酸素運動で体脂肪を燃やす
- 心の休日「完璧主義」

本誌は
ご家庭に持ち帰り、
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/>

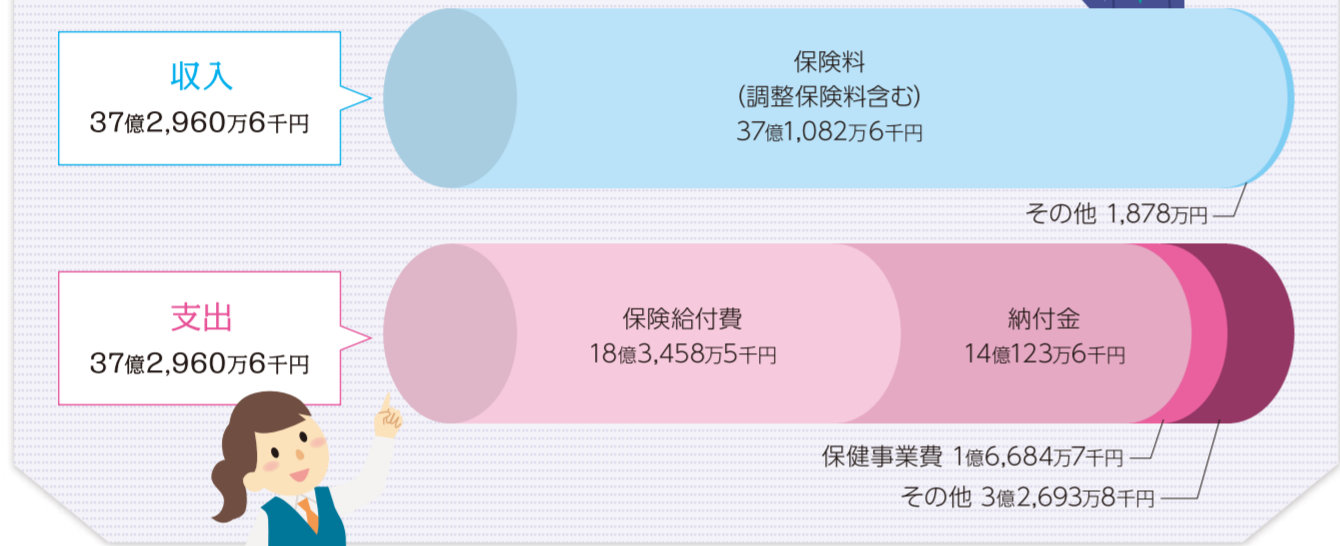


2020年度

リゾートトラスト健保の予算をお知らせします

2020年度予算が組合会で承認されました。
みなさんがケガや病気をした際の医療費等に於ける保険給付費に18億3,458万5千円、健診や予防接種など健康保持・増進や広報に於ける保健事業費に1億6,684万7千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。

2020年度予算をグラフで見ると



健康保険

科目	予算額(千円)
保険料(調整保険料含む)	3,710,826
国庫負担金収入他	1,050
国庫補助金収入	3,415
財政調整事業交付金	12,311
雑収入	2,004
合計	3,729,606

【経常収入支出差引額】
178,025千円

【予算の基礎データ】

- 被保険者・・・8,302人
男・・・4,625人
女・・・3,677人
- 平均標準報酬月額・・・327,403円
男・・・366,725円
女・・・275,617円
- 総標準費与額(年間合計)・・・5,907,963千円
- 平均年齢・・・38.06歳
男・・・40.21歳
女・・・35.29歳
- 被扶養者数・・・4,470人
扶養率・・・0.56人
- 前期高齢者加入率・・・3.44%
- 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	295,911
国庫補助金収入	3,158
合計	299,069
介護納付金	271,497
介護保険料還付金	100
予備費	27,472
合計	299,069

【予算の基礎データ】

- 介護保険第2号被保険者数・・・3,675人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数・・・3,038人
- 平均標準報酬月額・・・379,000円
- 総標準費与額(年間合計)・・・2,760,830千円
- 介護保険料率・・・千分の17.85
事業主・・・千分の9.6
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 被扶養者 家族療養費	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 (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 被扶養者 家族療養費	保険診療をもとに算定した額 (本人・家族は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)										
大学病院など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 被扶養者	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										
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・同じ病気)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) ※事前に健保組合に申請することにより、窓口負担が右記の自己負担限度額ですみます。	被保険者 高額療養費 被扶養者	下記自己負担限度額を超えた額 <table border="1"> <tr> <td>A 標準報酬月額 83万円以上</td> <td>252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円</td> </tr> <tr> <td>B 標準報酬月額 53万~79万円</td> <td>167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円</td> </tr> <tr> <td>C 標準報酬月額 28万~50万円</td> <td>80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円</td> </tr> <tr> <td>D 標準報酬月額 26万円以下</td> <td>57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円</td> </tr> <tr> <td>E 低所得者(住民税非課税)</td> <td>35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円</td> </tr> </table> (高齢受給者は別計算)	A 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円	B 標準報酬月額 53万~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円	C 標準報酬月額 28万~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円	D 標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円	E 低所得者(住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円
A 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円											
B 標準報酬月額 53万~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円											
C 標準報酬月額 28万~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円											
D 標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円											
E 低所得者(住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円											
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 高額介護合算療養費 被扶養者	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) <table border="1"> <tr> <td>A 212万円</td> <td>B 141万円</td> <td>C 67万円</td> </tr> <tr> <td>D 60万円</td> <td>E 34万円</td> <td></td> </tr> </table> (高齢受給者は別計算)	A 212万円	B 141万円	C 67万円	D 60万円	E 34万円					
A 212万円	B 141万円	C 67万円										
D 60万円	E 34万円											
自宅療養している難病患者などが訪問看護を受けたとき	被保険者 訪問看護療養費 被扶養者 家族訪問看護療養費	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										
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 被扶養者	1食につき460円を超えた額										
療養のため欠勤して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、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 被扶養者 家族移送費	健保組合で算定した額										
出産したとき	被保険者 出産育児一時金 被扶養者 家族出産育児一時金	1児ごとに420,000円 (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40.4万円										
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	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) 被扶養者 家族埋葬料	50,000円										

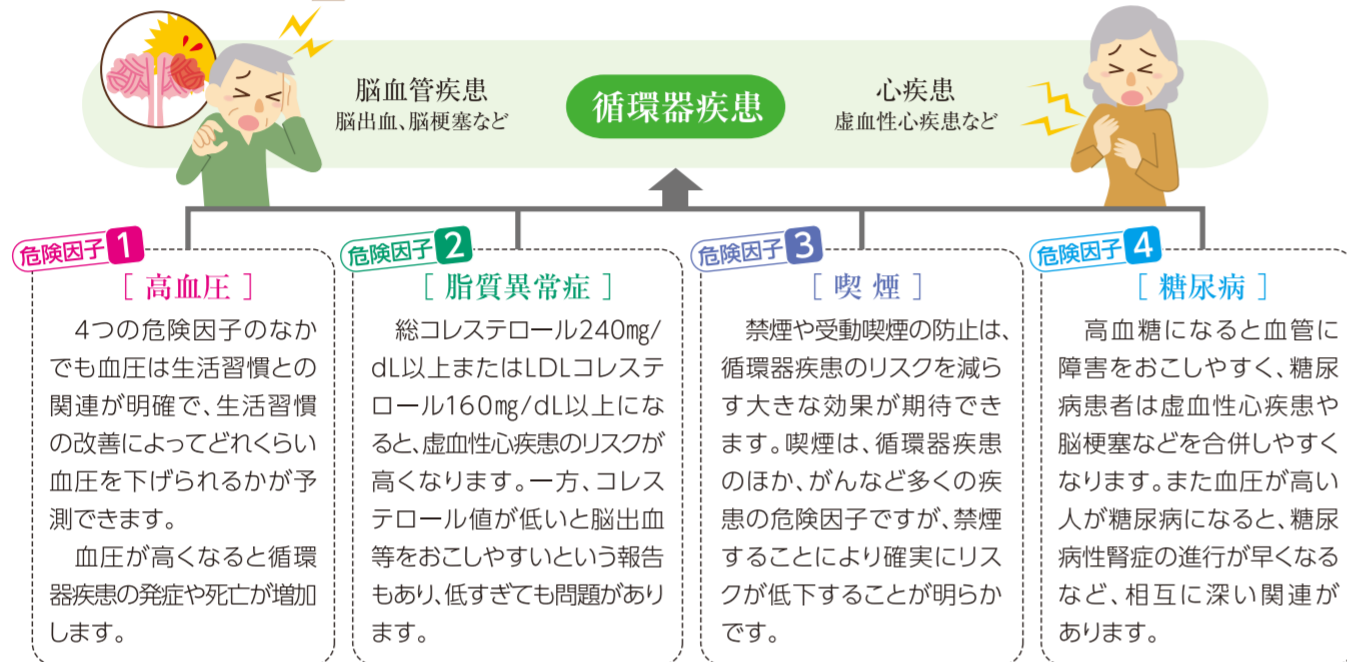
¹ 支給開始日の属する月以前の直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額の1/30

日本人の主要な死因、要介護になる原因にも

循環器疾患

4つの危険因子の管理が予防のカギ

循環器疾患には脳血管疾患と心疾患が含まれ、がんと並んで日本人の主要な死因となっています。さらに脳血管疾患は介護が必要となる主な原因の1つとなっており、健康寿命を短くする大きな要因になっています。循環器疾患は重篤な病気ですが、「**高血圧**」「**脂質異常症**」「**喫煙**」「**糖尿病**」の4つが危険因子であることが明らかになっています。この4つの危険因子を適切に管理することが予防につながります。



虚血性心疾患：心臓の血管(冠動脈)が狭くなったり、詰まったりする病気で、代表的なものに狭心症や心筋梗塞があります。

実践しよう! [4つの危険因子を予防・改善する生活]

- 1 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事**
バランスよく栄養摂取するために、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂るように心がけましょう。
- 2 減塩(食塩摂取量を1日男性8g未満、女性7g未満に)**
1gの減塩で収縮期血圧が、高血圧者で1mmHg、非高血圧者で0.5mmHg低下することがわかっています。
(しょうゆ小さじ1杯で食塩1g)
- 3 野菜・果物の摂取量を増やす(1日に野菜350g、果物100g摂る)**
野菜や果物に含まれるカリウムを多く摂取することで血圧低下が期待できます。また野菜・果物に含まれる食物繊維はコレステロールの排泄を促します。
- 4 適正体重(BMI18.5以上25未満)の維持**
肥満の人は、多くの血液を循環させる必要があるために血圧が高くなります。また肥満によりインスリンが多く出されると、インスリン抵抗性が高まり糖尿病を発症しやすくなります。
- 5 喫煙者は禁煙を、非喫煙者は受動喫煙の防止を**
- 6 1日8,000歩～10,000歩以上歩く**
歩数を1,500歩増やすと高血圧者は収縮期血圧2～3mmHg、非高血圧者で1.5mmHgの血圧低下が期待できます。運動はコレステロールや血糖値のコントロールにも有効です。
- 7 日本酒換算で1合程度までに**
日本酒換算で2合以上の飲酒量を1合に減らすと収縮期血圧5mmHgの低下が見込めます。
(2合以上を1合に!)
- 8 処方された薬はきちんと服用を**
高血圧や脂質異常症、糖尿病であることがわかったら、放置せずに医師にかかり、処方された薬を指示どおりにきちんと服用することが大切です。

【監修】慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 教授 岡村 智教

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 健保組合に届出をお忘れなく!

健康保険では、被保険者だけでなく被扶養者として認められているご家族のみなさんにもさまざまな給付を行っています。しかし、被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。

ご家族が被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、「**被扶養者(異動)届**」に該当者の「**保険証**」を添え、該当した日から5日以内に勤務先の人事担当者へ届け出てください。

※「**高齢受給者証**」「**限度額適用認定証**」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



たとえば、次の場合、被扶養者の資格からはずれません

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった*。

※パート先で被保険者になる場合

短時間で働く方(学生を除くパート・アルバイト等)も社会保険の加入対象となっています。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上(500人以下でも労使合意により適用拡大が可能)



仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。



失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



75歳になった

- 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円*以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
- ※60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。
- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった(原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる)。



【2020年4月より被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有すること」も追加されました。詳しくは、ホームページをご覧ください】

! ご注意ください!
被扶養者でなくなった日から 保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなると、当健保組合の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、当健保組合へ医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

ムダを減らして上手に節約!

整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために... 「負傷原因」を伝えていませんか?

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、負傷原因のはっきりしている外傷性のねんざ・打撲・肉離れ・骨折^{*}・脱臼^{*}に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険を使えるかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。
※応急手当以外は医師の同意が必要です。

整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫? こんな行動が施術費の誤った請求につながります!

療養費支給申請書をよく確認しない

漫然と長期間かかる
1月 2月 3月
3ヶ月以上...!!

原因は何ですか? / 負傷原因を伝えない

健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。請求額の誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

長期間かかっても症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3ヶ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、医療機関の受診を。

負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしていたのか、正確に伝えましょう。

健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に送られてくる「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、施術を受けたご本人に電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。

～たとえば、こんなときは健康保険は使えません～ 全額自己負担となりますので、ご注意ください!

過去のけがや交通事故の後遺症
昔、痛めたひざが...

日常的に起こる肩こり

並行して医療機関で治療中のけが
整骨院 次は... ○○病院

この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

家ジム おうちでちゃんと運動

「有酸素運動」で体脂肪を燃やす

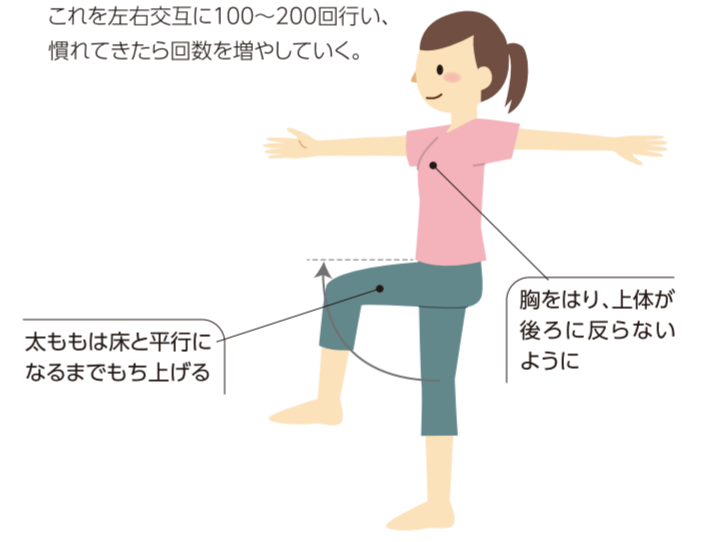
【監修】フリーインストラクター 今井 真紀

おなかや下半身についての脂肪は有酸素運動が効果的。有酸素運動は屋外でウォーキングなどを行うのがいちばんですが、家の中でも行うことができ、筋トレの動作をプラスした有酸素運動なら短時間でも脂肪燃焼効果が得られます。

- ポイント**
- 深い呼吸で酸素を十分にとり入れながら行う。
 - 正しいフォームで行う。
 - ややキツイぐらいの強度がベスト。

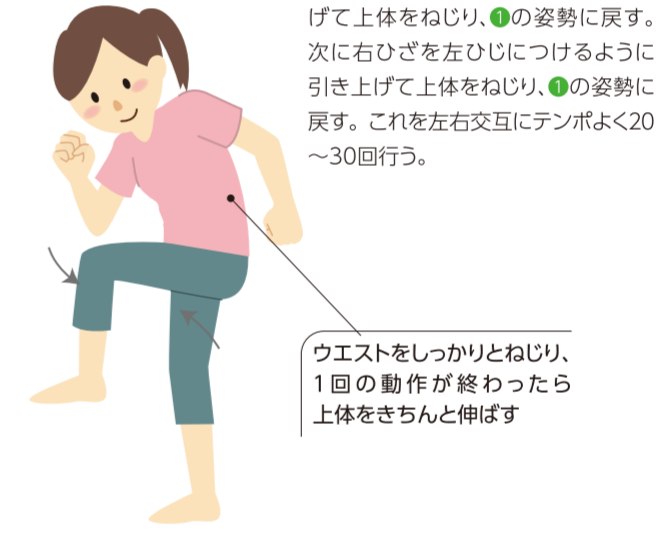
ラクチンコース

- **太もも上げ運動** 毎日OK
- 背すじを伸ばして立つ。
 - 腕を前後に大きく振りながら、その場でゆっくりと足踏みをする。このとき太ももが床と平行になるまでもち上げ、つま先から着地する。これを左右交互に100～200回行い、慣れてきたら回数を増やしていく。



- **体ねじり運動** 毎日OK

- 両足を肩幅ぐらいに開いて立ち、背すじを伸ばす。
- 左ひざを右ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。次に右ひざを左ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。これを左右交互にテンポよく20～30回行う。



ハードコース

- **スクワット運動** 週2～3回
- 水が入った500mlのペットボトルを両手にもち、両足を肩幅ぐらいに開いて立つ。
 - 両腕を真上に上げる。このとき関節を傷めないために、腕やひざは伸ばしきらないようにする。
 - ペットボトルが肩の上にくるように両腕を曲げると同時に、ひざを曲げてスクワットをする。
 - これを20秒くり返し、10秒休むのを1セットとして8セットつづけて行う。

