

プロによる歯のクリーニング PMTTC (歯石除去・歯面清掃)

◆歯とお口の健康Q&A◆

「歯みがきをしているのに、むし歯や口臭が気になる」という人は、歯みがきでは届かない場所に汚れが残っているのかもしれない。ときにはプロに頼って、歯をすみずみまできれいにしてみませんか？

Q. 歯の健康を保つには、歯みがきやフロス等のセルフケアで十分じゃないの？

A. 歯垢(プラーク)はセルフケアでは届かない場所に蓄積しやすく、歯垢が石灰化して歯石ができると歯みがきでは取り除けなくなります。みがき残した歯垢や歯石の除去には、歯科医院で受ける歯のクリーニング「PMTTC※」が効果的です。

※PMTTC(Professional Mechanical Tooth Cleaning) = 歯科医院で専用の機器を使用して行われる歯石除去・歯面清掃のこと(保険適用外)。

PMTTCのながれ

- 1 お口の状態をチェック
- 2 超音波等を利用し歯の表面や歯肉の中の歯垢を除去
- 3 専用の研磨剤で歯石を除去して表面をつるつるに磨く
- 4 フッ素を塗布し、汚れを付きにくくして仕上げる

※施術内容は歯科医院ごとに若干異なります。

10年の節目にパッケージをリニューアル「エクオールN+ラクトビオン酸」

産婦人科専門医 吉形玲美先生と共同開発で生まれた、「エクオールN+ラクトビオン酸」。
誰でも簡単に続けられる方法で、ご自身の健康管理に役立ててほしい。そんな思いから始まったサプリメントは誕生から10年目を迎えます。
10年の節目を記念して、これからも女性に寄り添い、穏やかな気持ちで過ごす毎日をお届けしたいとの思いを込めて、パッケージをリニューアルいたしました。
成分・内容はこれまでと同じ、より自然で日常に馴染むデザインで、女性の健康を支えます。
年齢による不安を感じ始めたら、1日3粒のエクオール習慣で、前向きな毎日を過ごしていきましょう。



産婦人科専門医共同開発
エクオールN+ラクトビオン酸
90粒入り(1日3粒/約30日分)

通常価格 6,480円(税込) **特別価格 4,536円(税込)** 送料別途

<原材料名>
ビール酵母(リトアニア製造)、ラクトビオン酸含有乳糖発酵物、大豆胚芽抽出発酵物/HMPC、カラメル色素(一部に乳成分、大豆を含む)
<1日の目安> 3カプセル
3カプセルあたり
エクオール10mg ラクトビオン酸150mg

ご注意
・妊娠中・授乳中の方、小児はご利用をお控えください。婦人科系疾患・乳腺疾患のある方は、医師にご相談のうえお召し上がりください。
・薬を服用、あるいは通院中の方は、医師とご相談のうえ、お召し上がりください。

製品に関するお問い合わせ・ご注文はこちら

お電話 0120-260-386 9:00~17:00 (日・祝除く)
通話料無料

お申込み番号 B1220301

Advanced Medical Care
Midtown 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

けんぽだより

No.8

2022 Spring

- 健康と健康保険の情報誌 -



TOPICS

- 2022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
- けんぽInformation
- 市販薬を活用して 医療費も時間も節約!
- らくらくストレッチ「肩こり編」
- じぶん働き方改革 「わからない、といえない」を改革
- プロによる歯のクリーニング PMTTC

本誌はご家庭での健康管理に
お役立てください

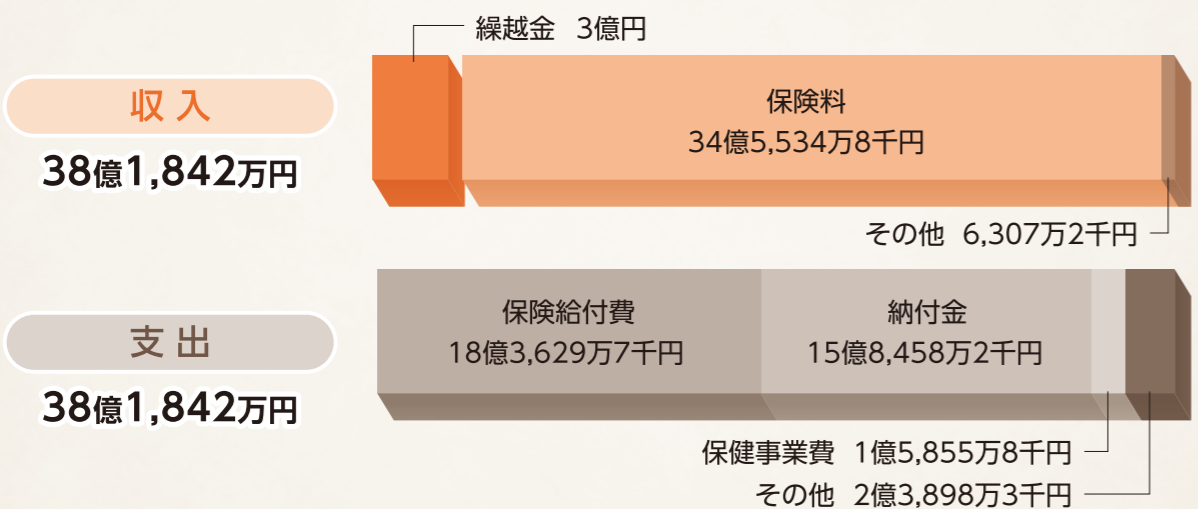
リゾートトラスト健康保険組合 <https://www.resorttrust-kenpo.or.jp/>

リゾートトラスト健保の予算をお知らせします

2022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あてる保険給付費に18億3,629万7千円、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1億5,855万8千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。

2022年度予算をグラフで見ると



科目	予算額(千円)
保険料	3,455,348
国庫負担金収入他	1,026
国庫補助金収入※1	300
雑収入	313
経常収入計	3,456,987
調整保険料	46,493
繰越金	300,000
国庫補助金収入※2	1,000
財政調整事業交付金	13,940
経常外収入計	361,433
合計	3,818,420
事務費	72,301
保険給付費	1,836,297
納付金	1,584,582
前期高齢者納付金	861,695
後期高齢者支援金	722,847
その他	40
保健事業費	158,558
保険料還付金	300
連合会費	2,032
雑支出	20
経常支出計	3,654,090
調整保険料還付金	100
営繕費	300
財政調整事業拠出金	46,493
予備費	117,437
経常外支出計	164,330
合計	3,818,420

健康保険

経常収入支出差引額
▲197,103千円

予算の基礎データ

- 被保険者.....7,921人
男.....4,467人
女.....3,454人
- 平均標準報酬月額.....324,406円
男.....361,068円
女.....276,985円
- 総標準賞与額(年間合計).....4,912,009千円
- 平均年齢.....39.32歳
男.....41.58歳
女.....36.50歳
- 被扶養者数.....4,220人
扶養率.....0.55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 高齢者医療支援金等負担金助成事業費

介護保険

科目	予算額(千円)
介護保険収入	295,290
雑収入	20
合計	295,310
介護納付金	267,003
介護保険料還付金	100
予備費	28,207
合計	295,310

予算の基礎データ

- 介護保険第2号被保険者数.....3,824人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数.....3,131人
- 平均標準報酬月額.....377,838円
- 総標準賞与額(年間合計).....2,346,780千円
- 介護保険料率...(標準報酬月額の)千分の17.85
事業主.....千分の9.6
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、ケガをしたとき	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 (70~74歳は8割または7割)
	被扶養者	家族療養費	
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)
	被扶養者	家族療養費	
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 被扶養者	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
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 A 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 B 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 C 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 D 標準報酬月額 57,600円 26万円以下 ※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 (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 被扶養者	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) A 212万円 B 141万円 C 67万円 D 60万円 E 34万円 (高齢受給者は別計算)
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 被扶養者	訪問看護療養費 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 (70~74歳は8割または7割)
入院し、食事の提供を受けたとき	被保険者 被扶養者	入院時食事療養費	1食につき460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40.8万円)
	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

けんぽInformation

35歳以上対象の各種健診「補助上限額」を見直しました

(記載の金額はすべて税込)

【生活習慣病健診】

従来 2022年4月から
被保険者 23,607円 → 23,650円
被扶養者・任意継続被保険者 21,388円 → 21,450円

【人間ドック】

従来 2022年4月から
25,462円 → 25,850円

【特定健診】

従来 2022年4月から
21,388円 → 12,650円

同封の『各種健康診断受診要領』もチェック!



2022年1月から健康保険制度の一部が改正されました

病気やケガで働けないときの「傷病手当金」、出産したときの「出産育児一時金」、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」に関して、次の改正が行われました。

傷病手当金

支給期間の変更

従来、再発等で復帰と休業を繰り返すと、復帰した期間も含めて1年6ヵ月の上限期間に換算されていました。これが、復帰した期間を除き休んだ期間を**通算で1年6ヵ月**として手当の受給ができるようになりました。

出産育児一時金

支給額の一部を変更

産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合の出産育児一時金が、制度掛金引き下げに伴い404,000円から**408,000円**になりました。(産科医療補償制度加入の医療機関での出産は現行の420,000円のまま)

*産科医療補償制度[参考]
<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/>

任意継続被保険者

本人の届け出による資格喪失が可能に

これまで任意脱退の規定がありませんでしたが、**被保険者の届け出により脱退**できるようになりました。

マイナンバーカードは保険証として利用できます

医療機関や薬局で、カードリーダーにマイナンバーカードをかざして簡単に受付(資格確認)ができるようになりました。カードリーダーが利用できる医療機関・薬局等については徐々に増えていく予定です。受診前に厚生労働省のホームページで確認しましょう。

マイナンバーカード 対応医療機関 検索

- ※全国34,491の医療機関・薬局がマイナンバーカードに対応しています(2022年3月27日時点)
- ※マイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。個人の診療情報がマイナンバーと紐づくこともありません。
- ※従来の保険証が利用できなくなるわけではありません。カードリーダー未対応の医療機関は保険証で受診してください。

*「保険証利用」について詳しくは [こちら](#)



マイナンバーカードをお持ちでない方は [まず取得を](#)

マイナンバーカードの申請方法は [こちら](#)



⚠️ マイナンバーを健保組合に届け出ないとマイナンバーカードを保険証として使えません。(ご家族の分も含め、会社を通じて健保組合に届け出をお願いします。**任意継続被保険者は健保組合へ直接**届け出てください)

マイナンバーカードについてのお問い合わせは「マイナンバー総合フリーダイヤル」へ
0120-95-0178 平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30(年末年始を除く)

市販薬 を活用して医療費も時間も節約!

長引くコロナ禍...

あー閉まっている! 急いできたのに、間に合わなかった~

アレルギー薬をのみきってしまったのに どうしよう……

それなら、ドラッグストアで買えるかもしれないわよ

ドラッグストアでも買えたわ。助かった~

病院の待ち時間も節約できたし

その薬、インターネットの通販でも買えるのよ

●市販薬(薬局で処方せんなしで買える薬)の種類

市販薬の種類	対応する専門家	インターネット、郵便等での販売
要指導医薬品	薬剤師	不可
一般用医薬品	第1類医薬品	可
	第2類医薬品	
	第3類医薬品	
	薬剤師または登録販売者	

忙しいからインターネットで薬が買えると助かるわ!

便利に買えるからこそ、薬の正しい使用方法について、自分でちゃんと確認しないとね。例えば、こんなことに気をつけて!

1 市販薬の【総合かぜ薬(感冒薬)】は【解熱鎮痛薬】と【鼻炎薬】【せき止め薬】等を合わせた薬のため、これらの薬と併用すると成分が重複します。気をつけましょう。



2 医療機関で処方された薬を服用している人が、市販薬を利用する場合も注意が必要です。医師や薬剤師に相談しましょう。

3 薬は、コップ1杯の水かぬるま湯でのみましよう。他の飲み物でのむと、さまざまな影響があります。

牛乳でのむと……

牛乳や乳製品は、胃のpHを上げる働きが強い食品です。薬によっては効き目が低下し、効果が出るのに時間がかかることがあります。

ジュースでのむと……

薬によっては吸収が低下することがあります。医療機関で処方されたコレステロールや血圧の薬は、グレープフルーツジュースでのむと効果が強く出たり副作用があらわれやすくなります。

コーヒー・お茶でのむと……

薬の中にはカフェインが含まれているものがあり、カフェインのとりすぎで眠れなくなる場合もあります。

アルコールでのむと……

薬の効き目が強く出たり、副作用があらわれやすくなります。

1~3 出典:日本OTC医薬品協会HP「くすりの正しい使い方」

処方薬では「ジェネリック医薬品」を利用しよう

医療機関を受診して、薬が処方された際は**ジェネリック医薬品**を選択することで薬剤費を節約できます。リゾートトラスト健保では、主に2,000円以上の節約効果が見込まれる方を対象に「ジェネリック医薬品利用促進通知」をお送りして、**ジェネリック医薬品**への切り替えを推奨しています。

保険証の臓器提供意思表示欄をご確認ください

法令に基づき、保険証の裏面に臓器提供意思表示欄を設けています。

任意ですが、各自でご記入をお願いします。

(イメージ)

注: 臓器提供 保険医療機関等において診療を受けようとするときは、必ずこの証をその窓口で差し替えてください。

備考

※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示を行うことができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの欄を必ず「ご記入ください」。

1. 私は、臓器提供の意思が変更した旨を、事前に医療機関に届け出ます。

2. 私は、臓器提供の意思を撤回し、臓器提供を拒否します。

3. 私は、臓器提供の意思を撤回し、臓器提供を拒否しません。

(1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。)

【心臓・肺・腎臓・膵臓・脾臓・小腸・眼球】

(特記欄:)

署名年月日: 年 月 日

本人署名(自署): _____ 変更署名(自署): _____

どこでもカンカン! らくらくストレッチ 「肩こり編」

RAKU RAKU STRETCHING

多くの日本人が悩まされているといわれる肩こり。首から肩甲骨にかけて生じる重さや、にぶい痛みのような症状をいいます。肩こりにはさまざまな筋肉が関係していますが、なかでも首の後ろから肩・背中にまで広がる僧帽筋が大きく影響するといわれます。肩こり改善に役立つ「らくらくストレッチ」で、スッキリとした毎を送りましょう。

注意! 肩こりにはこれがNG!

- **同じ姿勢での長時間作業**
デスクワークなど同じ姿勢を長時間続けると、筋肉に疲労が溜まってしまいます。
- **目の筋肉の酷使**
パソコンやスマホの長時間使用は、首・肩の筋肉への負担につながります。
- **ストレスを抱え込む**
悩みや不安、緊張をよく感じる人は、肩に力が入りやすくなるので注意が必要です。

上記に当てはまる人は要注意! ストレッチで改善しましょう!

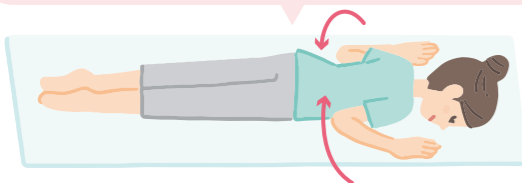
スッキリ! らくらくストレッチ

自宅で スッキリ! 肩甲骨ストレッチ

猫背や反り腰で硬くなった胸の筋肉や、肩甲骨周辺の筋肉をほぐすストレッチ。寝転んでリラックスしながらできるので、寝る前に行うのがおすすめです。うつ伏せで全身をぐっと伸ばして肩甲骨を動かすことで、凝り固まった筋肉をほぐすことができます。

- ①床にうつ伏せに寝転がる。
- ②両手を真っすぐ頭の上に向けて伸ばし、バンザイの姿勢をとる。
- ③ひじを徐々に背中側に引き寄せ、肩甲骨を動かす。
- ④ゆっくりと頭の上に向けて伸ばす。これを繰り返す。

肩甲骨をしっかり動かすことで本来の位置に戻すことができます。猫背の改善にも効果的!



職場で スッキリ! 肩の上げ下げストレッチ

職場で緊張したときやストレスを感じたときに簡単にできるストレッチ。肩まわりの筋肉を動かすことで血流を促進し、リラックスすることができます。デスクワークなど同じ姿勢を続ける人は、とくにこりやすくなるので、休憩などの隙間に定期的に行うのがおすすめです。

- ①両手を軽く握る。
- ②息を吸いながら肩と耳を近づけるように意識し、肩をすぼめる。
- ③ハッと息を吐き出すと同時に肩をストンと下ろす。
- ④肩の上げ下げを10回繰り返す。

肩をすぼめたとき、3秒ほどその姿勢をキープして筋肉を収縮させましょう。



「わからない、といえない」を改革

わからないことを「わからない」といえないと、仕事がやりにくく、余計な時間や労力がかかり、ミスも増えます。聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。

わからないことを聞くことで、人は成長する

わからないことを「わからない」ということは、勇気のいることです。しかし、わからないまま仕事をしていると、いつまでたってもうまくいかず、ストレスがたまります。上司や同僚、お客様からの信用を失うこともあります。わからないことは恥ずかしいことではありません。わからないことを聞き、わかるようになっていくプロセスが人を成長させます。自分がわからないことを素直に聞けばいいのです。「自分は何も知らないから、一から学ぼう」という気持ちで助けを求めれば、周りの人はそれに応えてくれるでしょう。



じぶん働き方改革のポイント

わからないことを「わからない」といえるようになる突破口は、一度、プライドを脇に置き、勇気を出してわからないことを口に出し、きちんと教えてもらう経験をすること。忙しくしている人にきちんと教えてもらうためには、聞き方に工夫が必要です。

自分でやったうえで、相手の都合を考慮して簡潔に聞く

- まずはこれ**
自分で調べ、考え、やってみる。そのうえでわからないことを聞く。短時間で済むように、何を聞か整理し、メモしておく。質問が具体的だと、具体的な答えが得られやすい。
- 次はこれを**
相手に余裕があるタイミングを見計らい、声をかける。「自分の意見をいう→質問する→相手の答えを聞く」という流れを心がける。



お気軽にご相談を 心と暮らしのホットライン

<p>電話相談 0120-556-084</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<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> <ul style="list-style-type: none"> ●24時間365日受付 	<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> <ul style="list-style-type: none"> ●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

参考 リゾートトラスト健保のみなさんの「運動状況」は…?

全体的に運動不足! 意識的に体を動かそう

A 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施(1年以上)
B 歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施
C ほぼ同年代の同性と比較して歩く速度が速い
【グラフ内「ある」は、A B Cの3項目中2項目以上が適切である方】
(2021年度版 健康スコアインプレポートのデータより)

適切な運動習慣がある/ないの割合	被保険者	被扶養者
ある 33.9%	ない 66.1%	ある 42.6%
ない 66.1%		ない 57.4%