

リゾートトラストの  
ヘルシーレシピ  
No.3

今回は、エキシブ鳥羽や東京ベイコート倶楽部などの従業員食堂運営を担っていただいている「株式会社LEOC」様より、秋にぴったりの健康レシピをご提供いただきましてのご紹介です。ぜひご自宅の食卓でお楽しみください。

きのこ炊き込みご飯のかき揚げ塩天井



材料 (1人分)

【きのこ炊き込みご飯】  
 精白米……………100g  
 だし汁……………105g  
 えのきたけ……………10g  
 しめじ……………10g  
 まいたけ……………10g  
 しいたけ……………10g  
 エリンギ……………10g

【だし汁】  
 だし汁……………200g  
 白だし……………8g  
 ゆず……………適量

【かき揚げ/天ぷら】  
 かき揚げ さつまいも……………20g  
 玉葱……………25g 小麦粉……………適量  
 人参……………10g 天ぷら粉……………20g  
 南瓜……………15g 水……………30g  
 茄子……………1/4本 揚げ油……………適量

【薬味】食塩 白ごま 刻みのり わさび

作り方

【きのこ炊き込みご飯】

きのこ類は食べやすい大きさに切り、洗米したお米と分量のだし汁を加え浸水し、炊飯します。

【だし汁】

だし汁、白だしを合わせて沸かし、最後に柚子を加えます。

【かき揚げ/天ぷら】

- 1 玉ねぎは3mmスライス、人参は千切り、南瓜はスライスし千切りにします。
- 2 ①に打ち粉をしてかき揚げをつくります。
- 3 茄子は末広切りにします。さつまいもは輪切りにし、水にさらした後、天ぷらにします。

管理栄養士からのコメント

きのこには免疫機能へ働きかけるビタミンDや食物繊維が多く含まれています。はじめはそのままの野菜の旨味ときのこご飯の味をご堪能ください。天ぷらにはお好みでお塩をかけてお召し上がりいただき、途中で柚子香るだし汁をかけて天茶としてお楽しみください。

No.13

2024  
Autumn

けんぽだより

- 健康と健康保険の情報誌 -



TOPICS

- 2023年度 決算がまとまりました
- 使い方いろいろPep Up!
- 健康スコアリングレポート
- ご存じですか?“ポリファーマシー”
- 早めの花粉症対策を!
- 「国民皆歯科健診」とは?
- けんぽクイズ
- リゾートトラストのヘルシーレシピ

本誌はご家庭での  
健康管理に  
お役立てください

衛生用品

フェムゾーン用  
化粧品

新習慣

エストール デリケート  
estree ソフトウォッシュ

100mL 通常価格2,475円(税込)

30%  
OFF

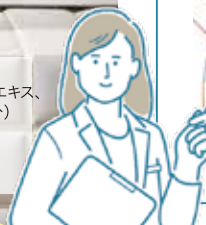
特別価格 1,733円(税込)

ケアしたい部分のお肌を軽くぬらした後、適量(2~3プッシュ分)の泡を手に取り、手のひらで前から後ろに向かってやさしく洗います。



人に相談しにくい“フェムゾントラブル”

フェムゾーン(デリケートゾーン)は女性の外陰部周りのこと。繰り返す肌トラブルは、実は刺激の強いソープで洗い過ぎていることが原因かも。お湯だけでは、たんぱく汚れが十分に落ちないので、フェムゾーンに適したソープで洗う習慣をつけましょう。



- ◆ ラクトバチルス乳酸菌配合 ※乳酸菌培養液、デキストリン、ウメ果実エキス、海水(全て皮膚コンディショニング成分)
- ◆ 6つの無添加 【着色料、合成香料、防腐剤(パラベン)、アルコール(エタノール)、鉱物油、石油系界面活性剤】

ご注文は  
こちら



<https://estre.jp/>

(送料について)  
1回のお買い物における商品代金合計額が10,000円(税込)以上の場合には無料、それ以外の場合は全国一律500円(税込)です。定期便は無料です。

1名様  
1回限り

NWN475

クーポン利用で30%OFF!

有効期限:2025年1月末まで  
対象:エストール商品のみ(定期便除く)

商品のお問合せ

0120-260-386

平日 9:00 ~ 17:00(日・祝除く)

株式会社アドバンス・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

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



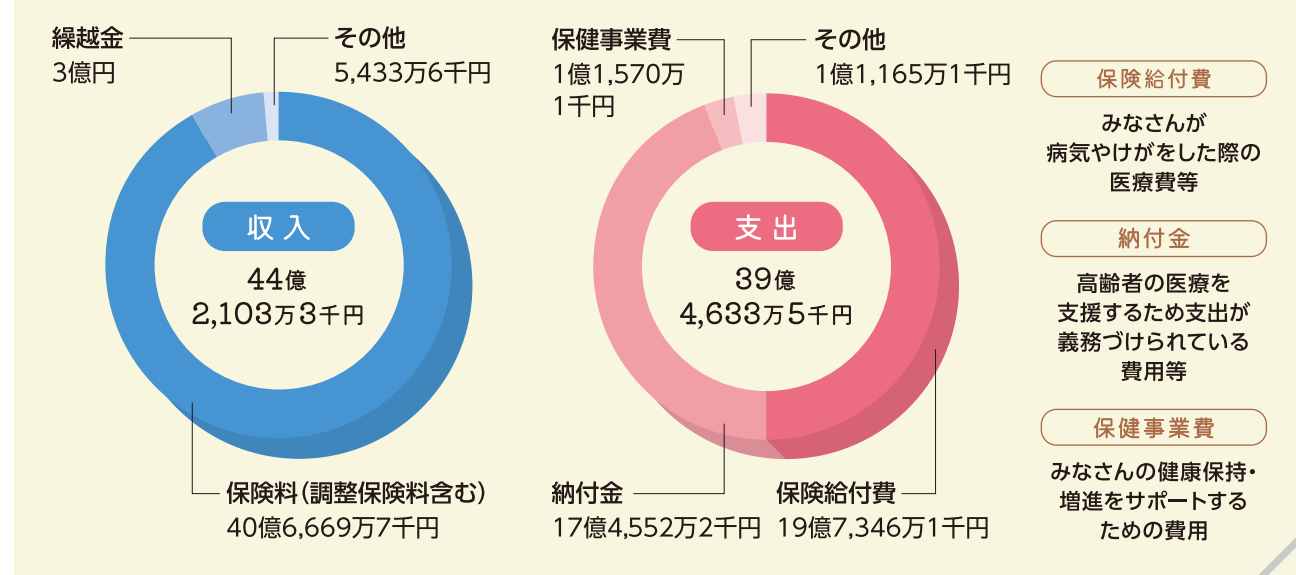
2023年度

# リゾートトラスト健保の決算がまとまりました

2023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9,900万円、納付金が約1億8,000万円増加した一方、被保険者数の増加と平均標準報酬月額との伸びにともない保険料収入も約3億6,000万円増加しました。保険給付費の増加が続き、高齢化の進展に比例して納付金も増加が止まらないなか、保険料収入が伸び続けることに期待はできません。健康の保持・増進に努めていただくとともに、医療機関を受診するにあたっては「適正受診」を心がけ、医療費の節減にご協力をお願いします。

## 2023年度決算をグラフで見ると



科目	決算額(千円)
保険料	4,012,675
国庫負担金収入他	1,058
国庫補助金収入※1	531
雑収入※2	5,170
<b>経常収入計</b>	<b>4,019,434</b>
調整保険料	54,022
繰越金	300,000
国庫補助金収入※3	9,013
財政調整事業交付金	37,945
雑収入※4	619
<b>経常外収入計</b>	<b>401,599</b>
<b>合計</b>	<b>4,421,033</b>
事務費	55,096
保険給付費	1,973,461
納付金	1,745,522
前期高齢者納付金	799,162
後期高齢者支援金	946,348
その他	12
<b>保健事業費</b>	<b>115,701</b>
還付金※5	356
連合会費	2,018
<b>経常支出計</b>	<b>3,892,154</b>
還付金※6	5
財政調整事業拠出金	53,959
雑支出	217
<b>経常外支出計</b>	<b>54,181</b>
<b>合計</b>	<b>3,946,335</b>

### 健康保険

経常収入支出差引額  
**127,280千円**

#### 決算の基礎データ

- 被保険者.....8,370人  
男.....4,511人  
女.....3,859人
- 平均標準報酬月額.....342,255円  
男.....381,340円  
女.....294,629円
- 総標準賞与額(年間合計).....7,839,233千円
- 平均年齢.....39.09歳  
男.....41.41歳  
女.....36.38歳
- 被扶養者数.....4,195人  
扶養率.....0.49人
- 前期高齢者加入率.....3.59%
- 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	決算額(千円)
介護保険収入	348,372
<b>合計</b>	<b>348,372</b>
介護納付金	319,359
<b>合計</b>	<b>319,359</b>

#### 決算の基礎データ

- 介護保険第2号被保険者数.....4,169人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数.....3,397人
- 平均標準報酬月額.....389,119円
- 総標準賞与額(年間合計).....3,821,669千円
- 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、その他  
 ※3 高齢者医療支援金等負担金助成事業費および出産育児一時金補助金 ※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

## 使い方いろいろ / PepUp.

リゾートトラスト健保では、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、ぜひ登録のうえ、ご活用ください。

**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)

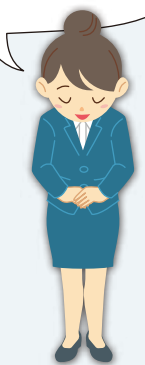
契約保険者数 発行ID数 有効登録者数  
 約200保険者! 約700万人! 約170万人!  
 (2024年9月時点 株式会社JMDC)

初回登録がまだお済みでない方を対象に「登録案内通知」を11月にお届けする予定です。通知が届いた方は、内容をご確認のうえご登録をお願いします。

### Pep Upでは、こんなことができます

- 健康診断結果の閲覧(※BMI、血圧、脂質などの12項目)
- 健診データと性別、実年齢を元にした「健康年齢」の算出
- 病院受診時の医療費の確認 2月には「医療費通知」が確認できます
- ジェネリック医薬品情報
- 自身の健康状態にあった「健康記事」の閲覧
- 日々の歩数、体重、睡眠等の「バイタルデータ」を記録・管理

5月に開催しました「Pep Up春のウォーキングラリー」にご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。



### Pepポイントが使えます!

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。このポイントを貯めて、さまざまな商品と交換することができます。もちろん、Pep Upに登録していないとポイントは貯まりませんので、ご注意ください。



「けんぼクイズ」もポイントゲットのチャンス! P7をご参照ください

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

登録率  
**31.3%**

リゾートトラスト健康保険組合  
3,340名/10,687名  
(2024年9月19日時点)

めざせ【登録率】50%!

## インフルエンザ予防接種の費用を補助します

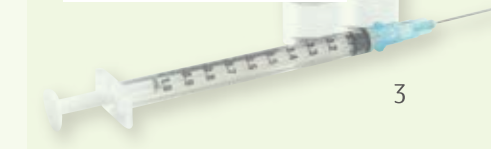
リゾートトラスト健保では、年に1回、上限4,400円(税込)の費用補助をします。詳しくはホームページの「新着情報」をご確認ください。

「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。



リゾートトラスト健保 検索

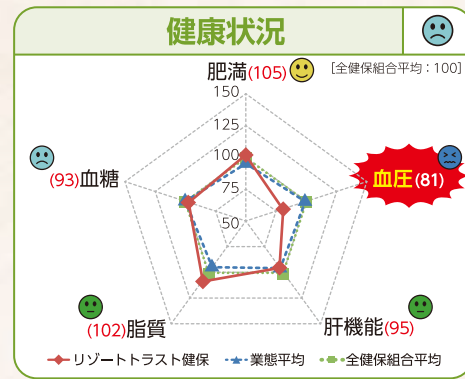


2023年度版

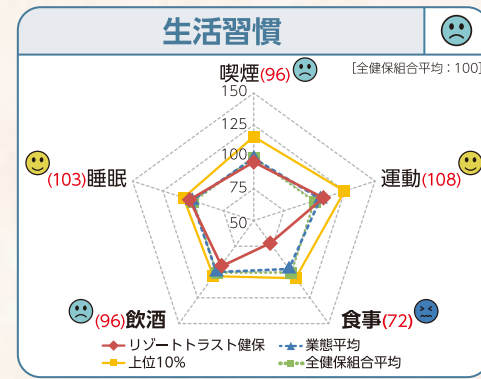
# 「健康スコアリングレポート」で健康課題が明確に

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。

## 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



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

### 高血圧をあまくみてはいけません

血圧が高くても、危機感を持ってない人は多いと思われます。しかし、知らず知らずのうちに体を傷つけ、**重症化するリスクがある**ということを認識してください。

■ **高血圧が要因となりうるもの**  
(不調の例) 頭痛・肩こり、動悸・息切れ、むくみ  
(重症化の例) 脳梗塞、心筋梗塞



### 食習慣を見直しましょう

朝食抜きや就寝前の飲食、早食いなどの食習慣は肥満の原因になります。肥満は、高血圧症や脂質異常症、糖尿病とも関連しやすいため、上記のような食習慣に心あたりがある方は、早めに改善しましょう。



## 家庭用常備薬品・健康関連用品を斡旋します

期間限定で人気の医薬品等を安く購入できます。健康管理の一助にお役立てください。 **申込期限** 2024年11月15日(金)

**申込方法** インターネットサイトの商品の中からご希望の商品を選び、数量・金額・氏名・電話番号等の必要事項を入力の上、お申し込みください。

次のURLにアクセス  
[https://ec.kenkoujin.jp/jwa/JWA101/JWA101\\_001/Init/09f97aadffe8604b046cfb3b8b0848cf](https://ec.kenkoujin.jp/jwa/JWA101/JWA101_001/Init/09f97aadffe8604b046cfb3b8b0848cf)



ID・パスワード入力  
団体コードを入力し、ログインしてください。 **団体コード 8900**

**支払方法**

- ① **コンビニ振込用紙** 商品に同封のコンビニ振込用紙でのお支払い  
※キャッシュレス決済対応可(LINE Pay・PayB決済サービス、楽天銀行コンビニ支払いサービス、ゆうちょPay)
- ② **クレジットカード決済** ご注文時に即時決済(手数料不要)

購入金額4,000円(税込)以上の場合は送料無料。(4,000円(税込)未満の場合は500円のご負担となります)  
お申し込み受付後、約2~3週間でお届けしますので、到着後すぐに商品をお確かめください。

詳しくは、リゾートトラスト健保のホームページをご覧ください

薬と正しくつき合しましょう

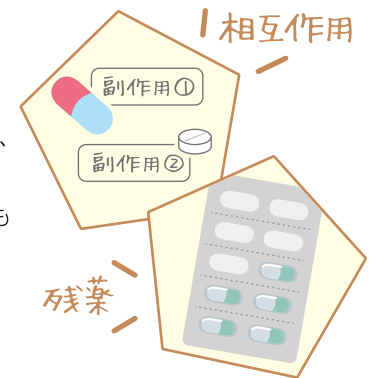
ご存じですか? “ポリファーマシー”

## たくさんのお薬を服用するときの注意点

複数の病院を受診すると、たくさんの種類の薬をもらうことになります。お医者さんで処方された薬は指示どおりのまなけらばいけません、**体に害のある病状を引き起こす多剤服用「ポリファーマシー」**に注意が必要です。

### ポリファーマシーの問題点は?

体に害を及ぼすポリファーマシーの問題点は、いちばんに**薬の相互作用**や**副作用**で、ふらつきや転倒、記憶障害、便秘、尿失禁など、さまざまなものがあります。また、たくさんの薬が処方されるということは、のみ忘れなどの**残薬**が増えることにもつながります。



### なぜ起きるの?

主に、次の2点が**要因**となるケースが多いようです。心当たりはありませんか?

- **新たな病状が生じるたびに別の病院や診療科を受診し、その都度、新たな薬が処方されて、薬の量や種類が増えていく。**
- **服用している薬の副作用を新たな病状と誤認し、それに対して新たな薬で対処し続ける悪循環に陥る。**



## ポリファーマシー対策

### 薬を正しく効果的に服用するポイント

#### かかりつけ薬局の活用

ふだんから、何でも相談できる「**かかりつけ薬局**」を**決めておきましょう**。複数の病院からいろいろな薬をもらっている場合に、薬の重複や相互作用(のみ合わせ)、残薬解消などを総合的に判断してアドバイスをしてくれます。

#### お薬手帳の活用

お薬手帳は、医師や薬剤師にとって患者の服用状況を把握するための重要な情報源です。他の病院や過去に処方された薬、アレルギー歴、副作用歴などを確認できますので、病院や薬局に行くときは、**お薬手帳を忘れずに持参**しましょう。アプリでもOK。



### マイナ保険証を使用しましょう

医療機関や調剤薬局でマイナ保険証(健康保険証として利用するための登録をしたマイナンバーカード)を使用し、患者が同意すれば健診の結果や、過去に処方された薬の情報を医師と共有できます。初めてかかる病院でも説明する手間がかからず、適切な治療につながります。

単に薬を減らせばよいというわけではなく、**医師や薬剤師とコミュニケーション**をとり、**通院状況やどんな薬をもらっているか**といった情報を**確実に伝え**ましょう。





## セルフケアと適切な薬で 早めの花粉症対策を!

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。いまや日本人の3~4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛び始める時期より前から、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとっておきましょう。

### 心得ておきたい対策

#### 1 花粉を浴びる量を減らすセルフケア

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

Webコンテンツやアプリなどで花粉情報をチェック

喫煙、睡眠不足、お酒の飲みすぎなどは控えましょう

#### 2 症状や体質に合った薬の使用

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人それぞれです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

##### 医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
- 症状が出る頻度や強さ
- 持病や体質、ふだん使用している薬
- 仕事や生活スタイル
- 妊娠や授乳の有無 など

### 主な花粉症の薬

#### 抗ヒスタミン薬

第二世代抗ヒスタミン薬の一部は、処方薬から市販薬に変わった「スイッチOTC薬」として販売されています。近くの薬局で聞いてみましょう。

#### 化学伝達物質遊離抑制薬

#### 抗ロイコトリエン薬

#### 点鼻ステロイド薬

#### 漢方薬

症状が悪化してからだと薬が効きづらくなります。花粉の飛散前か発症直後の初期療法が効果的です。

花粉症の薬はジェネリック医薬品がお得です。医師や薬剤師に相談してみましょう。

内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などもありますので、医師や薬剤師と相談して効果的な薬を使いましょう。

### 「舌下免疫療法」が受けられます

スギ花粉症に対する舌下免疫療法は保険適用で受けられます。従来の免疫療法は、頻回に通院して注射する必要がありましたが、舌下免疫療法では、自分で舌の下に薬剤を投与するため、治療が受けやすくなっています。治療は花粉の飛散前に開始する必要がありますため、希望する方は、早めにこの療法を導入している耳鼻科やアレルギー科等に問い合わせてみましょう。

### 花粉症は社会問題

花粉症は単なる一疾病ではなく、もはや社会問題として政府も対策に乗り出しています。スギ人工林の伐採・植替え等の加速化を推進するほか、花粉の少ない苗木の生産を拡大する方針などが示されています。

## 歯科健診が義務になる? 「国民皆歯科健診」とは?

現在、日本の歯科健診は、1歳半時と3歳時は市区町村が、小学生から高校生までは学校が義務として実施しています。しかし、それ以外の年齢の歯科健診は義務化されていません。

こうした中、国は国民全員が1年に1回歯科健診を受けることを義務づける「国民皆歯科健診」の制度を検討しており、2025年の導入をめざしています。むし歯や歯周病は悪化すると通院が長期に渡ったり、歯を抜かざるを得なかったりすることもあり、負担が大きくなります。本格的な制度の開始前から、毎年の歯科健診を習慣にしてみませんか?

### 「国民皆歯科健診」の目的

口腔の健康を守ることで病気を予防し、健康寿命を延ばすこと  
そして医療費削減につなげる

### メリットを知って、歯科健診を受けましょう!

みなさんは、歯の健康もチェックしていますか? 歯の健康は全身の健康に影響することが明らかとなり、歯科健診の重要性が注目されています。また、歯は生活への影響も大きいため、症状が出る前に「定期的に歯科健診」を受けることが大切です。

#### 歯科健診は、こんなことをします(例)

- 歯や歯ぐきの状態をチェック・歯周病のリスク検査
- **こんな所見があったら歯周病かも**  
「歯石がある」「歯茎のチェックで血が出る」「歯周ポケットが4mm以上」
- 舌や粘膜の状態チェック
- 口腔衛生指導・ブラッシング指導

#### 歯科健診の主なメリット

- ★ 早期発見・早期治療で費用も心身の負担も軽くできる
- ★ 年齢を重ねても自分の歯を残せる可能性が高くなる
- ★ 全身の健康を守ることにつながる

2024年5月時点で過去3年間にわたって一度も歯科健診を受けたことがなく、歯周病などのリスクが高いと思われる<sup>(\*)</sup>方あてに「歯科健診受診促進通知(ハガキ)」をお送りしました。ハガキが届いた方は内容をご確認のうえ、ぜひ歯科健診にお出かけください。  
※2023年度健康診断結果において血糖リスク条件に合致または問診項目での回答内容に基づき判定(送付数1,671件)

「けんぽだより」の中から答えを探してみよう!

## 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Pepポイントを進呈します。

50名さまにプレゼント!

### クイズ

○に入る数字は何でしょう?

- 1 Pep Upでは、日々の歩数、体重、睡眠等の「○○○○データ」を記録・管理できます。
- 2 今回の家庭用常備薬品・健康関連用品の斡旋は締切が11月○○日までです。
- 3 体に害のある病状を引き起こす多剤服用を「ポリ○○○○○○」といいます。

### 応募

締切 11/30まで



アンケートとクイズ回答はPep Up内「健保からのお知らせ」よりどうぞ

### 賞品

Pepポイント1,000pt



さまざまな商品と交換できます!

※イラストはイメージです。

