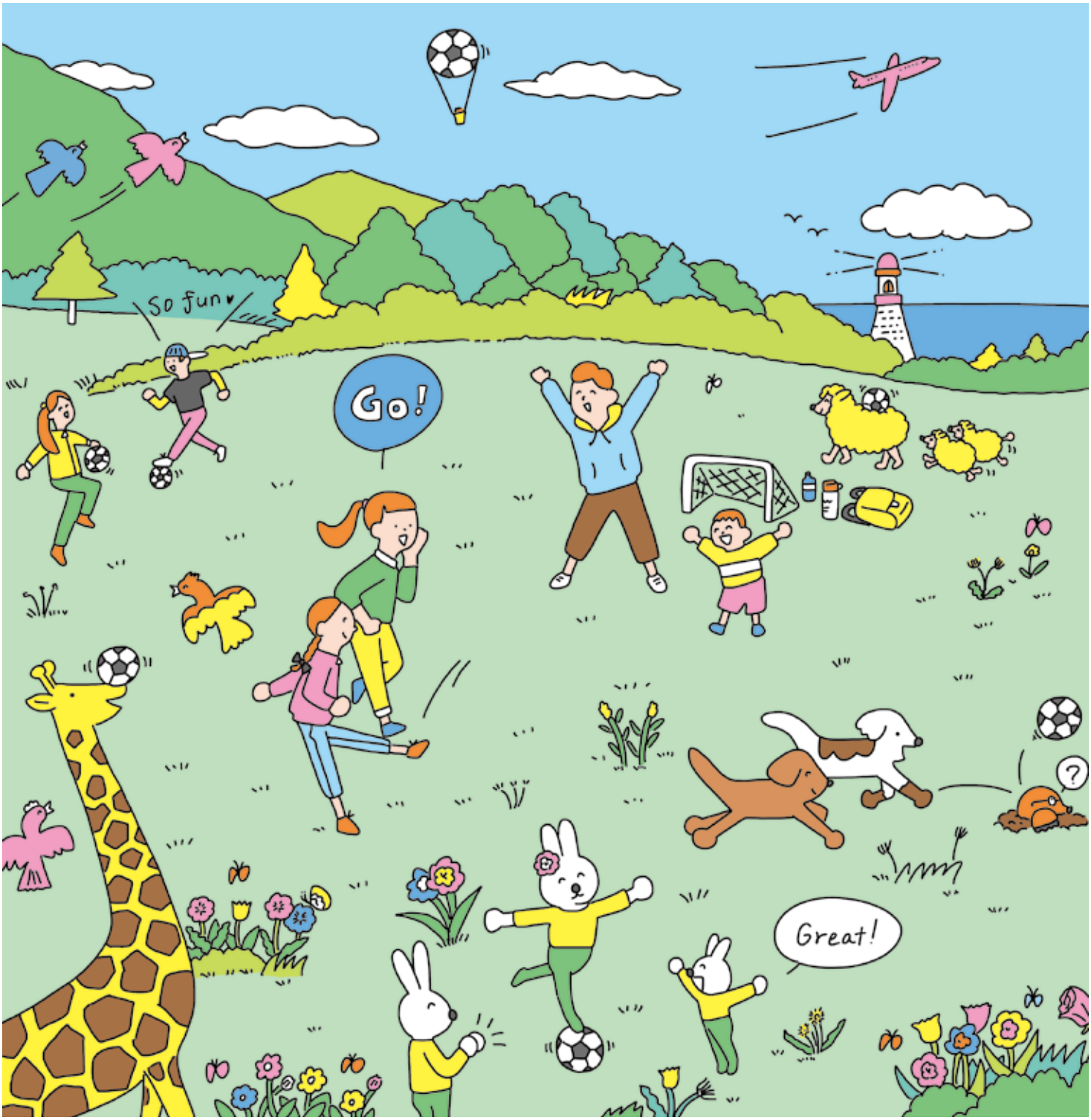
ホームページにもぜひアクセスしてください！

トピー健保 検索

I'm fine

アイムファイン 2019 春 spring

- 平成31年度　健保組合の予算と事業計画
- 一歩の質を高める〝正しい歩き方〟
- 「ジェネリックにできますか？」一言聞いて医療費節約
- 北アルプスの十字路・平湯を歩く
- メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？
- 生活リズムを整える　バランス朝ごはん
- トピー健康保険組合の保健事業のご案内
- スケートボード



トピー健康保険組合

健保だより No.147

平成31年度
健保組合の予算と事業計画

健康保険料率は据え置きで予算編成

平成 31 年 2 月 21 日に開催した第 155 回健保組合会にて、平成 31 年度予算と事業が決定しましたので、その概要についてお知らせいたします。

※平成 31 年 3 月から適用された「標準報酬月額・保険料額表」は 5 ページ、保健事業の詳細は 14 ページ～ 19 ページをご覧ください。

健保財政と予算概要について

健康保険組合を取り巻く経済環境は医療費の増加や高齢者医療制度の納付金負担によって、厳しい状況が続いています。平成29年度には保険料率の見直しを行い、また保養所の一部売却を行うなど、収支の見直しを図ることで、別途積立金も増加し、当面は安定した運営が期待できます。

しかし、平成31年度も別途積立金の繰入収入を計上した予算となっており、健保組合を取り巻く外部環境自体が改善しているわけではありません。高齢者の増加とともに負担が大きくなる高齢者医療制度の納付金等の増加傾向は今後も続き、健保の財政に大きな影響を与えるでしょう。また、先進医療の進化に伴う医療費の増加なども懸念されます。

■健康保険

平成31年度の健康保険料率は10・2%

平成31年度の当健保の予算総額は26億2182万円、経常収入は25億4188万円、経常支出が24億3379万円となり、経常収入支出差引額は1億809万円で、黒字予算となりました。

健康保険料率10・2%は変更ありません。内訳は、一般保険料率が10・07%、調整保険料率が0・13%となります。保険料収入は前年度並みを見込んでいます。

※調整保険料とは法律で定められた健保組合間の財政調整事業（高額医療支援・財政窮迫組合支援）に拠出する費用です。

負担が多くのしかかる高齢者医療納付金・支援金

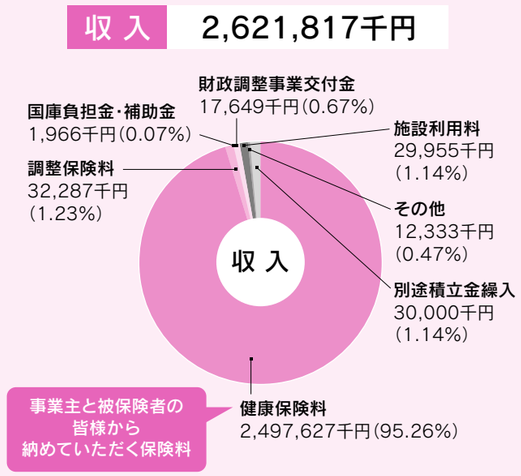
健康保険組合では、高齢者のための医療費として国へ「前期高齢者納付金・後期高齢者支援金」という形で毎年多くの負担をしています。

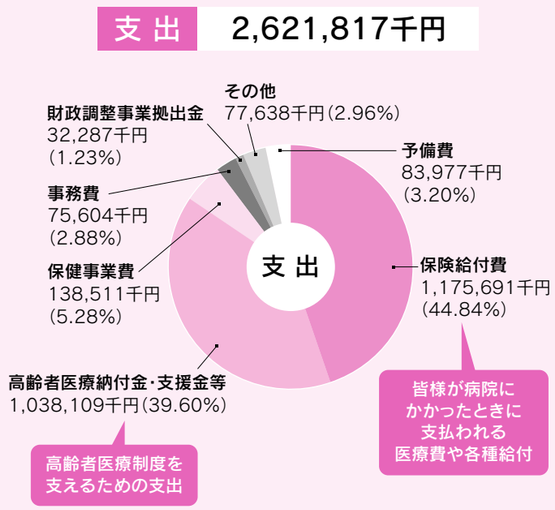
平成31年度の納付金・支援金の予算額合計は約10億3800万円です。前年度より約8600万円の減少となります。

平成29年度分の前期高齢者の医療費支給額が減少したことにより、本年度の精算額がマイナスとなりました。後期高齢者支援金は後期高齢者の増加に伴い、年々増加しています。後期高齢者支援金は平成29年度から全面総報酬割（加入者の所得に応じた方法）が導入され、現役世代の負担はさらに厳しい状況となっています。2025年には、約800万人いるとされる団塊の世代が後期高齢者となり超高齢化社会へ突入することを考慮すると、負担がさらに増加する可能性が高くなると言わざるを得ません。

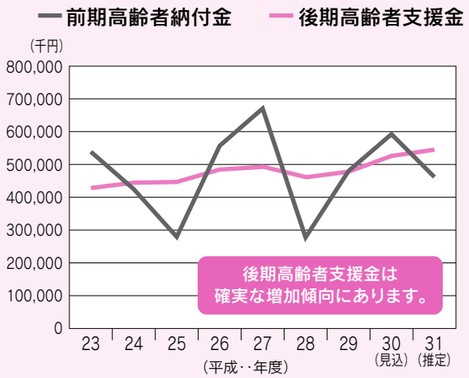
納付金・支援金の負担はもはや健康保険組合の存続に直結する問題といえます。

収入支出予算額と割合

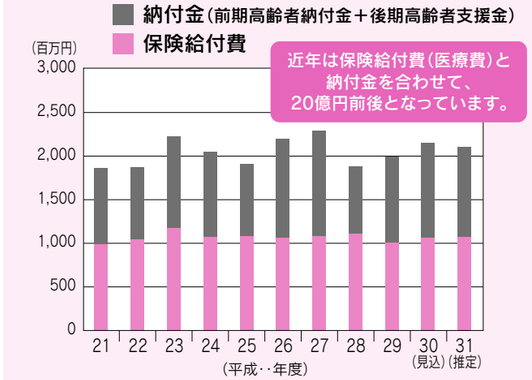




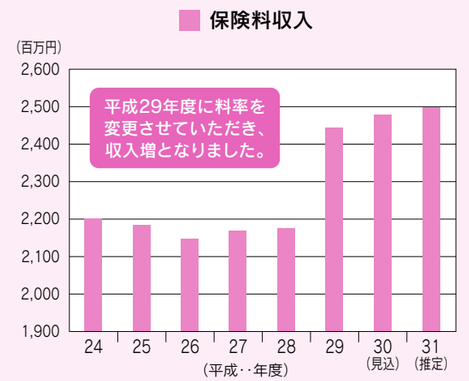
前期高齢者納付金と後期高齢者支援金の推移



納付金と保険給付費の推移



保険料収入の推移



予算の基礎数値

	平成31年度	平成30年度
被保険者	4,300人	4,190人
被扶養者	4,312人	4,350人
平均標準報酬月額	387,500円	381,500円
平均標準賞与額	1,131,000円	1,166,000円
一般保険料率	10.20%	10.20%
〈事業主〉	6.00%	6.00%
〈被保険者〉	4.20%	4.20%

増加し続ける保険給付費

保険給付費は約11億7600万円を見込んでいます。ここ数年保険給付費は10億円を切ることなく、微増している状況です。当健保の実績から、保険給付費全体としては前年度比較で約2%増加の予算を組みました。

30年度は診療報酬改定により、薬剤費は減額されたものの、医科本体は増額しました。また、昨今高額医薬品が数多く出現していることから、使用度合いによっては、薬剤費自体も増加の可能性があります。

ご家族の健診をより受けやすく

平成31年度の保健事業は前年度の内容を継続するとともに、データヘルス計画の一環である特定保健指導の充実化をさらに図ります。健診補助では、従来の主婦ドックは家族ドックへと変更し、被扶養者の皆様向けの制度を一本化します。

また、昨年度導入した40歳以上の被扶養者(女性)の方々を対象とした巡回健診も継続します。

なお、保健事業の一環である保養所(強羅荘)運営ですが、本年度は外壁・屋根・受電設備等の大規模修繕工事を実施します。そのため、9月~11月末の間については、営業を停止(休業)する予定です。詳細は保健事業のページ(P18)をご覧ください。

トピー健保組合では、引き続き加入者の特性に応じた効果的な保健事業・データヘルスを実施するなど、保険者機能を発揮していくように努めます。

医療費の増加を抑え、支出を削減するためには、皆様方お一人おひとりの『健康』への意識をさらに高めていただくことが重要です。**「早期発見・早期治療」**が健康のキーワードです。

各種保健事業制度を有効に活用し、健康増進に努めていただきますようお願いいたします。

■介護保険

納付金算出方法変更により負担が増加

介護保険は健康保険のように健保組合が行う事業はありません。毎年度、国から告知された納付金を納める仕組みで、平成31年度の介護保険料率は、引き続き1.5%といたします。

平成29年8月以降、介護納付金の負担方法が変更となり、「加入者数に応じての負担」から、「報酬額に比例した負担」方法へと変更になりました。これにより介護納付金が増加となっています。平成31年度は「報酬額に比例した負担」が4分の3、令和2年度から全面導入となり、負担の増加が見込まれます。

本年度は法定準備金を繰入れることで予算編成をしましたが、将来的には介護保険料の見直しが必要です。

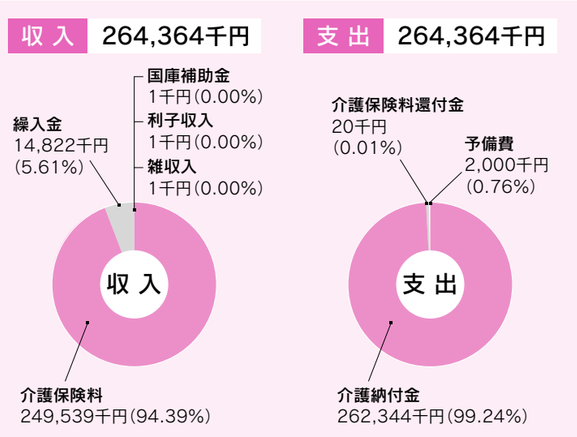
【介護保険】

予算の基礎数値

	平成31年度	平成30年度
被保険者	2,519人	2,420人
(特定被保険者)	113人	110人
平均標準報酬月額	442,700円	441,000円
平均標準賞与額	1,291,800円	1,340,640円
介護保険料率	1.50%	1.50%
〈事業主〉	0.75%	0.75%
〈被保険者〉	0.75%	0.75%

※40歳以上65歳未満の健康保険の加入者(被保険者・被扶養者)が介護保険の第2号被保険者です。介護保険料の支払い対象者は本人が第2号被保険者である健康保険の被保険者及び本人が40歳未満または65歳以上であっても、第2号被保険者である被扶養者がいる場合「特定被保険者」となります。

収入支出予算額と割合



健康保険の標準報酬月額・保険料額表

平成31年3月1日適用　　単位:円

標準報酬			報酬月額		健康保険料(調整保険料含む)			介護保険料		
					料率			料率		
					被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計
等級	月額	日額	以上	未満	42/1000	60/1000	102/1000	7.5/1000	7.5/1000	15/1000
1	58,000	1,930		63,000	2,436	3,480	5,916	435	435	870
2	68,000	2,270	63,000	73,000	2,856	4,080	6,936	510	510	1,020
3	78,000	2,600	73,000	83,000	3,276	4,680	7,956	585	585	1,170
4	88,000	2,930	83,000	93,000	3,696	5,280	8,976	660	660	1,320
5	98,000	3,270	93,000	101,000	4,116	5,880	9,996	735	735	1,470
6	104,000	3,470	101,000	107,000	4,368	6,240	10,608	780	780	1,560
7	110,000	3,670	107,000	114,000	4,620	6,600	11,220	825	825	1,650
8	118,000	3,930	114,000	122,000	4,956	7,080	12,036	885	885	1,770
9	126,000	4,200	122,000	130,000	5,292	7,560	12,852	945	945	1,890
10	134,000	4,470	130,000	138,000	5,628	8,040	13,668	1,005	1,005	2,010
11	142,000	4,730	138,000	146,000	5,964	8,520	14,484	1,065	1,065	2,130
12	150,000	5,000	146,000	155,000	6,300	9,000	15,300	1,125	1,125	2,250
13	160,000	5,330	155,000	165,000	6,720	9,600	16,320	1,200	1,200	2,400
14	170,000	5,670	165,000	175,000	7,140	10,200	17,340	1,275	1,275	2,550
15	180,000	6,000	175,000	185,000	7,560	10,800	18,360	1,350	1,350	2,700
16	190,000	6,330	185,000	195,000	7,980	11,400	19,380	1,425	1,425	2,850
17	200,000	6,670	195,000	210,000	8,400	12,000	20,400	1,500	1,500	3,000
18	220,000	7,330	210,000	230,000	9,240	13,200	22,440	1,650	1,650	3,300
19	240,000	8,000	230,000	250,000	10,080	14,400	24,480	1,800	1,800	3,600
20	260,000	8,670	250,000	270,000	10,920	15,600	26,520	1,950	1,950	3,900
21	280,000	9,330	270,000	290,000	11,760	16,800	28,560	2,100	2,100	4,200
22	300,000	10,000	290,000	310,000	12,600	18,000	30,600	2,250	2,250	4,500
23	320,000	10,670	310,000	330,000	13,440	19,200	32,640	2,400	2,400	4,800
24	340,000	11,330	330,000	350,000	14,280	20,400	34,680	2,550	2,550	5,100
25	360,000	12,000	350,000	370,000	15,120	21,600	36,720	2,700	2,700	5,400
26	380,000	12,670	370,000	395,000	15,960	22,800	38,760	2,850	2,850	5,700
27	410,000	13,670	395,000	425,000	17,220	24,600	41,820	3,075	3,075	6,150
28	440,000	14,670	425,000	455,000	18,480	26,400	44,880	3,300	3,300	6,600
29	470,000	15,670	455,000	485,000	19,740	28,200	47,940	3,525	3,525	7,050
30	500,000	16,670	485,000	515,000	21,000	30,000	51,000	3,750	3,750	7,500
31	530,000	17,670	515,000	545,000	22,260	31,800	54,060	3,975	3,975	7,950
32	560,000	18,670	545,000	575,000	23,520	33,600	57,120	4,200	4,200	8,400
33	590,000	19,670	575,000	605,000	24,780	35,400	60,180	4,425	4,425	8,850
34	620,000	20,670	605,000	635,000	26,040	37,200	63,240	4,650	4,650	9,300
35	650,000	21,670	635,000	665,000	27,300	39,000	66,300	4,875	4,875	9,750
36	680,000	22,670	665,000	695,000	28,560	40,800	69,360	5,100	5,100	10,200
37	710,000	23,670	695,000	730,000	29,820	42,600	72,420	5,325	5,325	10,650
38	750,000	25,000	730,000	770,000	31,500	45,000	76,500	5,625	5,625	11,250
39	790,000	26,330	770,000	810,000	33,180	47,400	80,580	5,925	5,925	11,850
40	830,000	27,670	810,000	855,000	34,860	49,800	84,660	6,225	6,225	12,450
41	880,000	29,330	855,000	905,000	36,960	52,800	89,760	6,600	6,600	13,200
42	930,000	31,000	905,000	955,000	39,060	55,800	94,860	6,975	6,975	13,950
43	980,000	32,670	955,000	1,005,000	41,160	58,800	99,960	7,350	7,350	14,700
44	1,030,000	34,330	1,005,000	1,055,000	43,260	61,800	105,060	7,725	7,725	15,450
45	1,090,000	36,330	1,055,000	1,115,000	45,780	65,400	111,180	8,175	8,175	16,350
46	1,150,000	38,330	1,115,000	1,175,000	48,300	69,000	117,300	8,625	8,625	17,250
47	1,210,000	40,330	1,175,000	1,235,000	50,820	72,600	123,420	9,075	9,075	18,150
48	1,270,000	42,330	1,235,000	1,295,000	53,340	76,200	129,540	9,525	9,525	19,050
49	1,330,000	44,330	1,295,000	1,355,000	55,860	79,800	135,660	9,975	9,975	19,950
50	1,390,000	46,330	1,355,000		58,380	83,400	141,780	10,425	10,425	20,850

注 1.調整保険料率は1.30／1000
2.介護保険料の支払対象者は40~65歳未満の健康保険の被保険者(介護保険第2号被保険者)及び40歳未満または65歳以上であっても介護保険第2号被保険者を扶養している被保険者(特定被保険者という)。
3.任意継続被保険者は、平成31年4月1日適用。

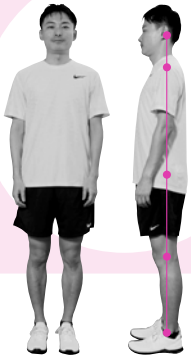
指導・監修　ウォーキングインストラクター　君塚正道

一歩の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一歩と、体の動きを意識して歩く一歩では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

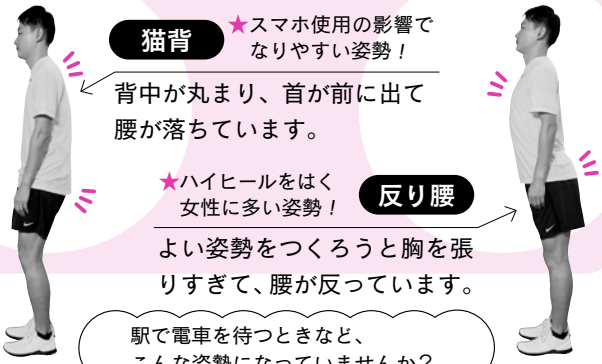
正しい姿勢



①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
②骨盤を立たせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背　★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

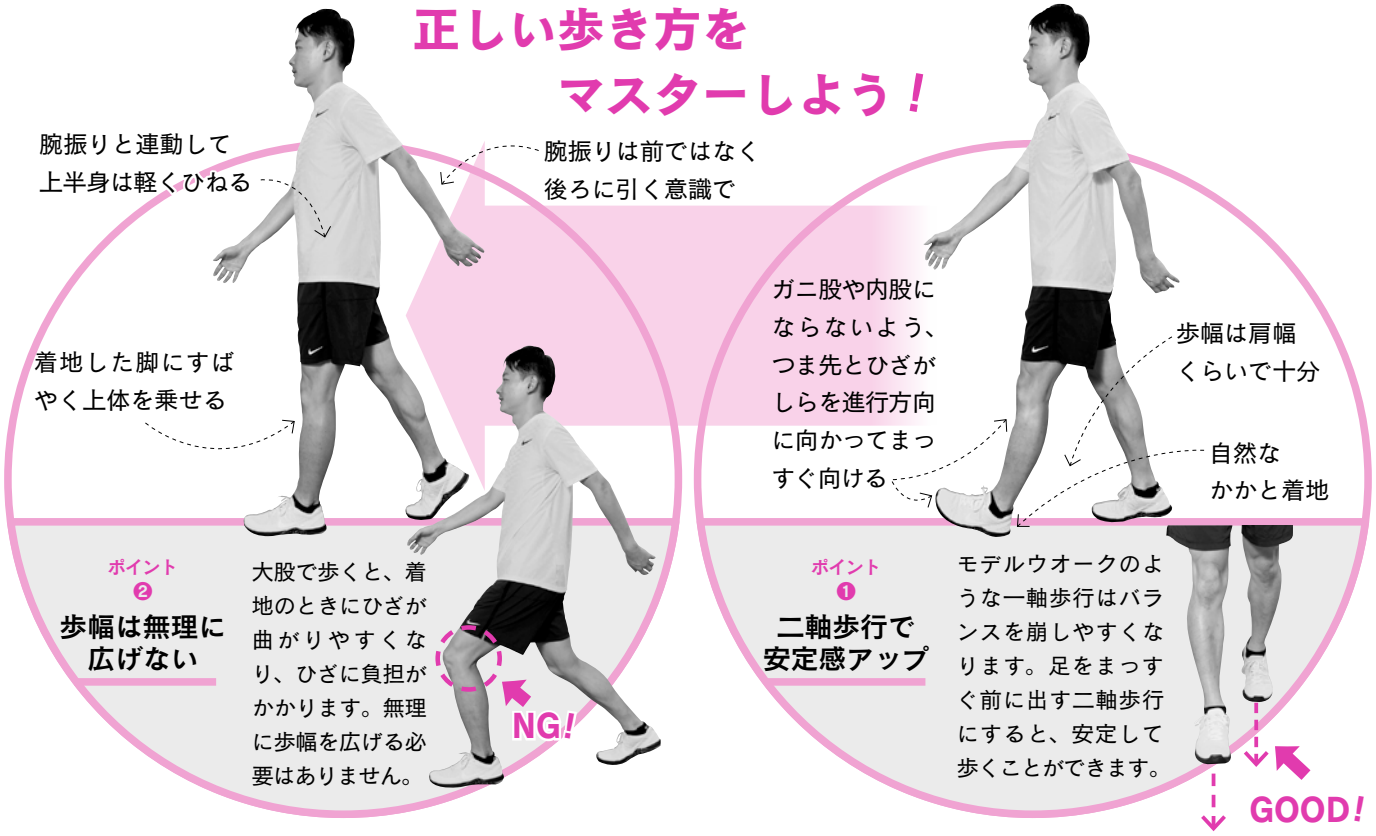
背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！　**反り腰**

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！



ポイント❷ 歩幅は無理に広げない

大股で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

ポイント❶ 二軸歩行で安定感アップ

モデルウオークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

ウオーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウオーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておくと、より楽しく続けられます。

ジェネリックにできますか？

一言聞いて医療費節約

診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品がない薬もあります。

処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。

※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。

調剤薬局で…

処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」（保険証やお薬手帳に貼付）を使うのもよい方法です。

薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。

「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。

新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

こんなに節約できます！（1年間服用した場合の3割負担）

	新　薬	ジェネリック医薬品	差　額
高血圧の薬（1日1回）	19,425円	3,767円	15,658円
糖尿病の薬（1日3回）	14,027円	5,585円	8,442円
脂質異常症の薬（1日1回）	20,334円	7,983円	12,351円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です（薬価は2018年12月現在）。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチOTC医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子をみるのもひとつの方法です。スイッチOTC医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間12,000円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。

歩きたくなる旅

北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所
0578-89-3030
http://www.hirayuonsen.or.jp

長野自動車道・松本 I.C より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C より 37km

新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気が急上昇している。

平湯バスターミナル（アルプス街道平湯）

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

8：00～17：30（冬季は 8：30～16：30）
休 年中無休
0578-89-2611

ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。

平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 mの巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

8：00～21：00
（11 月下旬～ 4 月中旬は休業）
¥無料　休不定休

平湯の湯

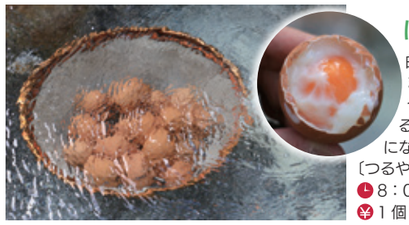
平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

6：00～21：00
（11 月下旬～ 4 月中旬は 8：00～19：00）
¥寸志（外の箱に入れる）
休無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が 16 種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

10：00～21：00
¥（日帰り入浴料）大人 500 円
休 年中無休
0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕
8：00～21：00
¥1 個 50 円　休不定休

ひと足のばす

平湯温泉からバスで約60分

乗鞍岳

▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道 90 分で登頂できる。
乗鞍スカイライン開通期間　5 月 15 日～ 10 月 31 日
◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（畳平）
所要時間　約 60 分　¥バス　往復 2,300 円
0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）

平湯温泉からバスで約45分

新穂高ロープウェイ

2 階建てゴンドラのロープウェイで、あっという間に標高 2,156 mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。
◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
所要時間　約 45 分　¥バス　片道 890 円
0577-32-1688（濃飛バス）
◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第 1・第 2 ロープウェイ連絡）
所要時間　約 25 分　¥ロープウェイ　往復 2,900 円
0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）

平湯温泉からバスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。
シャトルバス運行期間　4 月中旬～ 11 月中旬
◆平湯バスターミナル～上高地
所要時間　約 25 分　¥バス　往復 2,050 円
0577-32-1688（濃飛バス）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。
放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

メタボリックシンドロームとは

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。

左記に該当する場合に、メタボと診断されます（必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径（内臓脂肪蓄積）	おへその位置での腹囲	男性：85cm以上 女性：90cm以上

＋（プラス）

■選択項目（3項目のうち2項目以上あてはまること）

①脂質異常	②高血圧	③高血糖
中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ／または **HDLコレステロール** 40mg/dL 未満	**収縮期（最高）血圧** 130mmHg 以上 かつ／または **拡張期（最低）血圧** 85mmHg 以上	**空腹時血糖** 110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

健診後 早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

体重増加が気になるAさんの場合

食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。

不健康な生活習慣が内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

メタボを放置！

メタボ対策を決意！

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。

1日3食規則正しく食事を摂る

ウオーキングや筋トレをスタート

減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。

朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる

積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

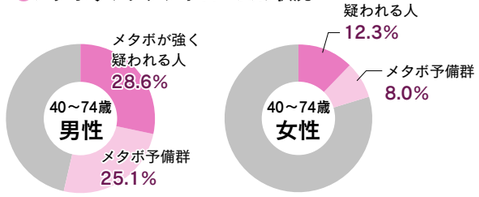
1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。

健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



（厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より）

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

元気のモトは
食事から！

生活リズムを整える バランス朝ごはん

**新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！**

●撮影 愛甲武司　●スタイリング 宮沢史絵

アスパラガスとミックスビーンズのスパニッシュオムレツ

材料（2人分）

- 卵……3個
- 粉チーズ……大さじ3
- ツナ……小1缶（軽く汁気をきる）
- オリーブ油……大さじ2
- アスパラガス……100g（小口切り）
- ミックスビーンズ…70g
- 塩、こしょう……各少々

作り方

①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
②フライパン（直径18～20㎝）にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
③半熟状（右写真）になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
※お好みでケチャップ（分量外）を添える。

便利術！
食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

Check ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。

料理制作
牧野直子
（管理栄養士）

BLT（ベーコン、レタス、トマト）スープ

材料（2人分）

- ベーコン……2枚（40g）（2㎝幅に切る）
- レタス……2枚（60g）（小さめにちぎる）
- トマト……小1個（100g）（1㎝角に切る）
- 水……2カップ
- 顆粒コンソメ……小さじ1
- 塩、粗びきこしょう……各少々

作り方

①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

Check トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。

いちごとバナナのスムージー

材料（2人分）

- いちご……150g
- バナナ……1本（100g）
- ヨーグルト……1カップ
- はちみつ……大さじ1

作り方

①材料をすべてミキサーに入れて撹拌（かくはん）する。

Check いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうなると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。

事業計画

トピー健康保険組合の保健事業のご案内

家族みんなが健康で、笑顔で過ごせるために、トピー健保の保健事業と補助制度をご活用ください。

※当ページでは「平成 31 年度の事業計画」についてご紹介しています。

疾病予防

健診関係

生活習慣病予防健診

職場で行っている事業所の定期健診に合わせて実施しています。生活習慣病予防健診は定期健診検査項目以外に、胃のX線検査、大腸がん検査、血液検査を数項目、50 歳以上の男性に前立腺がん検査などを加えています。また 30 歳以上の女性には、別項のとおり乳がん検査と子宮がん検査の補助制度もあります。

対象者：35 歳以上の ●被保険者

トピー健保補助金制度：全額健保が負担。

家族ドック（被扶養者）

35 歳以上の被扶養者は、トピー健保指定の健診施設で日帰りドックが受けられます。女性は婦人科検査（乳がん検査・子宮がん検査）も含まれます。

なお、健診機関で消費税をお支払いいただきます。

受診対象者には『ご家庭の皆様へ！健康診査のお知らせ』を、ご自宅へ直接お送りしております。

トピー健保補助金制度：健診料金の 15,000 円を超える分をトピー健保が補助。※一律 15,000 円が自己負担。

★平成 31 年度より「主婦ドック」が「家族ドック」に変更となります。

人間ドック（被保険者）

35 歳以上の被保険者は、トピー健保指定の健診施設で人間ドックが受けられます。健診料金は健診施設により異なります。補助の対象は日帰りドックのみとし、宿泊ドックを希望する方は差額を自己負担することで受診できます。女性は婦人科検査（乳がん検査・子宮がん検査）も含まれます。

なお、健診機関で消費税をお支払いいただきます。

トピー健保補助金制度：契約健診料金のうち、法定健診の事業主負担分 8,000 円を差引いた金額の 7 割を健保が負担。

※ 3 割が自己負担。

乳がん検査・子宮がん検査

乳がん検査（乳房マンモグラフィまたは乳腺超音波（エコー））、子宮がん検査（子宮頸部細胞診）の受診者には、申請により補助金を給付します。人間ドック・家族ドック受診の方は補助の対象外です。

対象者：30 歳以上の ●被保険者 ●被扶養者

トピー健保補助金制度：

乳がん検査　5,000 円（上限額）

子宮がん検査　5,000 円（上限額）

巡回健診

公的施設、ホテルなどを会場として利用し、他組合との共同実施型健診で、居住エリアに応じ土日を中心に実施されます。

対象者の方には、5月中に健保組合よりご案内をお送りします。

なお、家族ドック・特定健診・郵送による血液検査等との重複申請はできません。

対象者：40 歳以上の ●被扶養者（女性）

※トピー健保の補助金、自己負担額等については、配布する案内文書で詳細をご確認願います。

脳ドック検査

脳ドック検査を受けた方が自己負担した実費に対して、被保険者の申請により補助金を給付します。申請方法等は他の補助金申請と同じです（専用の申請書をご利用ください）。

対象者：35 歳以上の ●被保険者 ●被扶養者

トピー健保補助金制度：1 人・1回に限り 10,000 円を上限として給付。※申請が必要です。

地方自治体健診の補助

生活習慣病予防健診を補完する健診等と位置づけています。お住まいの市区町村が実施するがん検査等は、発行されている広報誌などをご確認のうえ、受診してください。自治体によって年齢制限も異なりますのでご注意ください。なお、人間ドック、家族ドックと重複して申請することはできません。

特定健康診査・特定保健指導

特定健診

40 歳以上の方に対しては、国が定めた特定健康診査（以下、特定健診）を行うことが義務付けられています。ただし、事業所で行う定期健診には、特定健診の項目が含まれていますので、自動的に特定健診を受けたことになります。

したがって、特定健診を希望して受ける方は被扶養者や任意継続被保険者の方が想定されます。次の方法で申込みをしてください。対象者の方には、あらかじめ「特定健診受診券」をお送りします。

対象者：40 歳以上の
●被扶養者 ●任意継続被保険者
※人間ドック・家族ドックを利用されない方

トピー健保補助金制度：
全額健保が負担。

【 健診施設の探し方 】

(A) インターネットから自分で健診施設を探す

けんぽれん　http://www.kenporen.com/

※健診施設はAタイプとBタイプがありますので、どちらからでもご希望の健診施設を選び、その施設に受診日の予約をしてください。

1. 「けんぽれん」のホームページを開く
2. 左下の「特定健診等実施機関リスト」
   ⇒「特定健診等実施施設検索システムにようこそ！」
   ⇒「パスワード入力画面」へ
3. 入力画面の健康保険組合名に「トピー」
   保険者番号欄に「06132526」と入力
4. 「検索画面に入る」で希望の施設を検索

(B) 健保組合に電話で問い合わせて健診施設を探す

トピー健保にお問合せいただければ、(A)と同様に「けんぽれん」のホームページからご自宅に近い健診施設を検索し、そのリストをお送りします。

特定保健指導

特定保健指導は、健診の結果判定で〈動機付け支援〉〈積極的支援〉にグループ分けされ、生活習慣改善の保健指導が行われます。特定保健指導の料金もトピー健保が負担します。

歯科健診

歯周病の予防だけでなく内臓疾患の予防のためにも、歯科健診は有効です。被保険者及び被扶養者を対象に、虫歯や歯肉の状況確認・歯並びと噛み合せの確認・歯垢の付着度・歯石の沈着度などのチェックを、自己負担なしで随時行っています。ご希望の方は下記へインターネットで確認してからお申込みください。

◆**歯科健診センター**
http://www.ee-kenshin.com ⇒ 歯科医院検索

◆**愛知県歯科医師会**
http://www.aichi8020.net ⇒ 歯やお口が気になる方 ⇒ 安心・安全なあなたの町の歯医者さん情報

対象者：すべての ●被保険者 ●被扶養者
トピー健保補助金制度：全額健保が負担。

郵送による血液検査

「採血キット」を用いて自己採血したものを郵送して検査することで「生活習慣病」のリスクチェックを行います。

今まで特定健診等を受診されてこなかった方々に健康の意識づけをもっていただくために行うものですが、簡易型検査となりますので、これを契機として詳細な検査を受診するようお願いいたします。

対象者：40 歳以上の ●被扶養者　前年度に特定健診・家族ドックなどを受けていない方。また、本年度に特定健診・家族ドック・巡回健診を受診される方は重複申請できません。
費用：全額健保が負担。

感染症予防対策

感染症の予防対策として、日ごろから「うつらない」「うつさない」ための準備をしておくことが大切です。そのためには、「うがいと手洗い」「咳エチケット」が有効です。感染症予防のために、みんなで実践しましょう。補助金申請書の用紙はトピー健保ホームページの「申請書一覧」から印刷してご利用いただけます。

高齢者の肺炎球菌（成人用）ワクチン接種

高齢者の肺炎球菌ワクチンは、平成 26 年 10 月より定期接種に定められました。定期接種は 65 歳から 5 歳刻みで受けることができます。実施方法等は、全国の市区町村におたずねください。

当健保では、65 歳以上の定期接種の該当者以外の方に限り補助を行うこととします。定期接種対象者から外れてしまった方で接種を受けた方は、申請してください。

対象者：65 歳以上の ●被保険者 ●被扶養者。ただし、定期接種該当者以外の方
トピー健保補助金制度：自己負担額から 1,000 円を控除した額を給付。

インフルエンザ予防ワクチン接種

インフルエンザ予防接種を受けた方が自己負担した実費に対して、被保険者の申請により以下のとおり補助金を給付します。

対象者：すべての ●被保険者 ●被扶養者
トピー健保補助金制度：1 人・1 回に限り 2,000 円を上限として給付。 ※申請が必要です。
⊙対象期間は 10 月 1 日～翌年 1 月 31 日を予定しています。

介護・健康教室/電話健康相談

ふれあい介護教室＆健康教室

現在、49 の健保組合が参加している「ふれあい健康事業推進協議会」のホームページに各教室の内容や開催日・開催場所などスケジュールを掲載しています。トピー健保組合のホームページからもリンクしています。

◆**ふれあい健康事業推進協議会**
http://www.fureai-k.com

お一人から参加できます。ホームページでご希望の教室と開催場所をご確認のうえ、当健保組合にお申込みください。
トピー健保補助金制度：参加費・昼食代を健保が負担。

トピー工業グループ こころとからだの健康相談

◆**〈電話で相談〉トピー工業グループ専用のこころとからだの健康相談電話**
フリーダイヤル 0800-333-1234

病気の心配、育児の不安、身体の不調、事故の応急処置、薬の疑問、お年寄りのケア、医療・福祉機関の情報などなど…。健康に関することは何でもご相談ください。

- 365 日・24 時間受付
- 相談料・通話料とも無料
- 匿名でもOK

※携帯・PHSからもかけられます。
03-3234-1967（通話料のみ発信者負担）
※ご相談内容も含めて、プライバシーは完全に守られます。

◆**〈web で相談〉トピー健保組合のホームページ**
http：//www.topykenpo.or.jp
ログインID　topy
トピー健保組合のホームページを開く
⇒トップページ左側
⇒【健康・こころのオンライン】
⇒ログイン
⇒【電話相談・web 相談】

すこやか column

やまき心理臨床オフィス　久持　修

誰にでも備わっている「レジリエンス」

同じ職場で同じような仕事をしているにもかかわらず、ある人は非常にやりがいを持ってストレスを感じることなく働いており、一方で、活気がなくストレスを感じながら働いている人もいる――このようなことは、職場でしばしば見受けられることですよね。

では、同じ環境で働いているにもかかわらず、生じているこの〝差〟は何なのでしょうか？ それは「レジリエンス」という言葉で説明できます。

● レジリエンスはストレスからの回復力

レジリエンスは、〝回復力〟や〝復元力〟という意味を有しており、さまざまな環境や状況に適応し、生き延びていくための力のことをいいます。同じ環境で働いていても、レジリエンスが高い人と低い人では、ストレスの生じ方も違ってくるわけです。つまり、レジリエンスを高めることができれば、さまざまな環境におけるストレスを跳ね返す力が高まり、ストレスに強くなれるということがいえます。

それでは、レジリエンスを高めるためにはどうすればよいのでしょうか？　それにはレジリエンスを構成する5つ、「感情コントロール」「自尊感情」「自己効力感」「楽観性」「人間関係」をよりよい状態にしていくことが必要なのですが、ここでは目指すべき大まかな方向性について右にご紹介したいと思います。

● 目指すのはゴムボールのような精神

レジリエンスを高めるための大まかな方向性とは、決して心を鍛えて心を強くするというような力強いものではありません。嫌なことがあったときには、落ち込んだり、腹が立ったりしてもよいのです。しかし、落ち込みすぎたり、腹を立てすぎて暴走したりすることなく、ある程度の時間経過とともに落ち着きを取り戻し、やがて前を向いて歩みを進められる、そういった〝しなやかさ〟を目指していただきたいのです。例えていうと、「鋼のような精神ではなく、ゴムボールのような精神を目指しましょう」ということです。

レジリエンスは誰にでも備わっているものですが、先にご紹介した5つの状態が悪くなることにより、心が固くなり、うまく機能しなくなります。ご自身に備わっているレジリエンスに注目し、それを引き出すことを考えてみてはいかがでしょうか？

健康づくり･レクリエーション

提携保養所（ビスタリゾート運営保養所）

強羅荘の委託管理会社（株）ビスタリゾートが運営する保養所 15 ヵ所が、共同利用できます。

ビスタリゾート運営保養所一覧

- メープルコート軽井沢（軽井沢）
- 軽井沢ブレッサ千ヶ滝（軽井沢）
- 鎌倉芙蓉荘（鎌倉）
- 箱根呼び声（箱根）
- 箱根四季の家（箱根）
- 箱根強羅ゆのん（箱根）
- 箱根金時荘（箱根）
- ラフィーネ伊東（伊東）
- 御殿場遊彩の樹（御殿場）
- ルミエール伊豆（伊豆長岡）
- 奥日光荘（奥日光）
- 南禅寺倶楽部（京都）
- 慶野松原淡路荘汐彩（淡路島）
- パークサイドヴィラ倉敷（倉敷）
- 軽井沢ききみみ荘（軽井沢）（貸し別荘）

詳しくはトピー健保のホームページをご覧ください。

指定地域勤務者 レクリエーション補助

直営保養所を利用することが難しい地域に勤務する被保険者と被扶養者の方が、他の健保組合の保養所等を利用して旅行した場合。

トピー健保の補助金制度：1 人年1回に限り 4,000 円補助（7 歳未満は半額）※申請が必要です。

ウォーキングキャンペーン

歩くことは気軽に実行でき、生活習慣病予防の効果的な方法として実証されています。

本年度も、ウォーキングキャンペーンを 10 月上旬に予定しています。目標達成者には賞品を進呈します。

直営保養所（強羅荘）

保養所の概要、特別料理、申込み方法、空室情報など詳細につきましてはトピー健保のホームページをご覧ください。利用申込は委託管理会社に直接のお申込みとなります（web、FAX、TEL）。

令和元年 9 月 1 日～ 11 月末日（予定）まで、大規模修繕工事のため、営業を中止いたします。ご利用できませんので注意願います。

保養所利用料金【1 泊 2 食】

- 被保険者・被扶養者 4,320 円
- その他の者 7,560 円

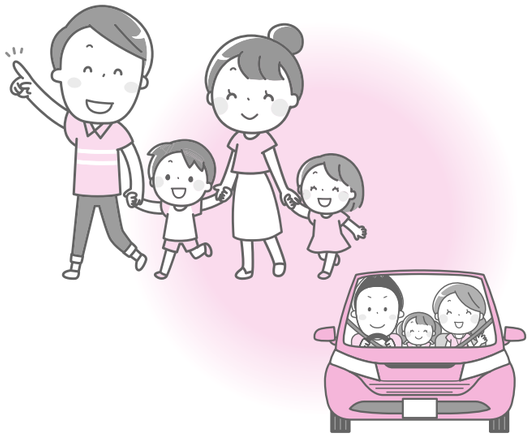
〈小学生〉

- 被扶養者 2,160 円
- その他の者 3,780 円

〈小学生未満〉

無料（布団無、食事無の場合）

※その他の者とは、被保険者・被扶養者以外の方をいいます。



その他の事業とお知らせ

医療費のお知らせ

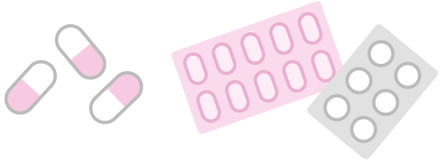
被保険者と被扶養者全員に、1 月から 10 月分の診療記録をお知らせします。

健保組合から送られてきた医療費のお知らせは、医療費控除を受ける際の添付書類として利用できます。

医療費控除を受ける場合に「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付しなければなりませんが、医療保険者から交付を受けた医療費通知がある場合は、平成 29 年分の確定申告から、医療費通知を添付することによって医療費控除の明細書の記載を省略することができるようになりました。

ただし、医療費を支払った年分の確定申告書を提出する時までに医療費が確定していない場合や不足分がある場合は、申告の際に個人で加筆・修正が必要となります。**「医療費のお知らせ」は原則再発行できませんので、各自保管をお願いします。**

詳しくは税務署にご確認ください。



健康標語募集

被保険者と小学生以上の被扶養者のみなさんから募集します。入選は 10 篇。入選者には賞品を進呈します（7 月）。

ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許期間満了後に、厚生労働省の承認を得て発売される薬の総称です。新薬と同等の有効成分、効き目があるとして承認され、一般的に、薬価が安く設定されている医薬品です。

医薬品は治療に効果があり、かつ、安全であることが必須条件ですが、ジェネリック医薬品を上手に選ぶことによって、経済的な負担を軽くすることができる可能性があります。

厚生労働省では、「平成 32 年度までに使用率を 80%以上とする」という目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及促進に積極的に取り組んでいます。ちなみにトピー健保での平成 30 年 10 月末現在の使用率は約 77.5%です。

お知らせ

【あんま、はり･きゅう、マッサージ療養費取扱い変更について】

健康保険法では、療養の給付について現物給付（療養の給付）を原則としており、療養の給付で果たすことのできない役割を補完するものとして、現金給付があります。

この現金給付は保険者（健康保険組合）がやむを得ないと認めたときに、療養の給付にかえて療養費を支給しますが、償還払いが原則となります。

しかし、今までは施術者と厚生局地方（支）局長および都道府県知事との協定が結ばれていない「代理委任払制度」も導入されており、当健保も利用していましたが、平成 30 年 10 月より代理委任払いと償還払いであった「あんま、はり･きゅう、マッサージ」の療養費の取扱いについては、受領委任払いか償還払いのどちらかを保険者判断で選択することとなりました。

第 155 回組合会で当健保は「償還払い」を選択することが議決されました。令和元年 6 月 1 日以降の請求から導入いたします。

- **償還払い**

本来、施術所等にかかった場合、利用者は施術料の全額を施術者側に支払い、その後、健保組合に申請して負担分の払い戻しを受ける。

- **受領委任払い**

施術者が、厚生局地方（支）局長および都道府県知事と「受領委任払い」の協定を結んでいれば、医療機関と同様に保険証を使い、一部自己負担で施術が受けられる。利用者は自身の負担分（3 割）だけを先に支払う。

[参考]

◎あんま、はり･きゅう、マッサージの支給対象（保険適用）と条件

→慢性病であって、医師による適当な治療手段のないもの

→医師の同意書が必要

【はり・きゅう】

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症

【あんま・マッサージ】

筋麻痺、筋委縮、関節拘縮など

ストリート

男子／女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の２種目が行われます。

採点方法　ストリート／パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー
手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド
ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グラインド
デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ
デッキを回転させる。

パーク

男子／女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。

協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟

発行
トピー健康保険組合
〒141-8634
東京都品川区大崎1丁目2番2号　アートヴィレッジ大崎　セントラルタワー7階
TEL 03(3493)0181　FAX 03(3493)0185