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 2020 autumn 秋

新型コロナウイルス感染症予防のため　ソーシャルディスタンシングを意識しよう

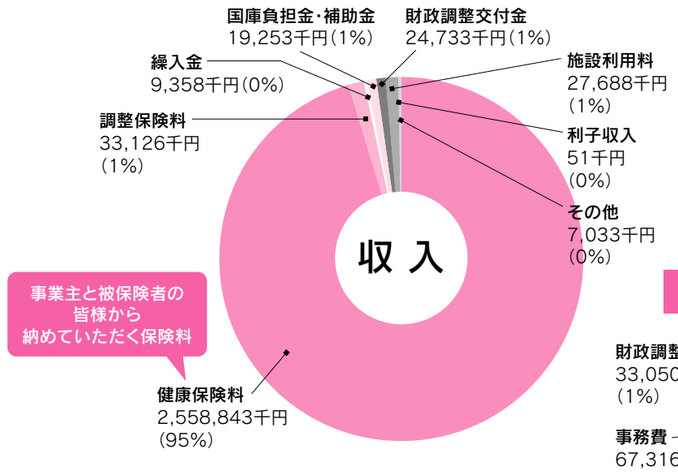
- 令和元年度　決算のお知らせ
- 医療機関は正しく受診！
- 歩いても疲れない体をつくる　エクササイズ編
- のどかな景色を眺めながら　わたらせウオーク
- インフルエンザの予防接種はお早めに！
- 糖尿病予防に効果的
- トピー健康保険組合の主な保健事業のご案内
- トピー健保からのお知らせ
- Gボール

トピー健康保険組合　健保だより No.150

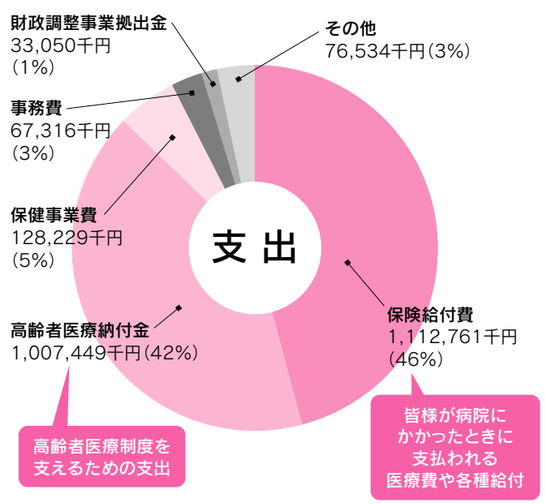
令和元年度　収入支出決算額と割合

健康保険

収 入　2,680,085千円

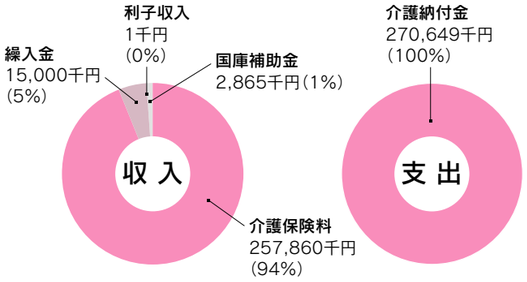


支 出　2,425,339千円



介護保険

収 入　275,726千円　　**支 出　270,649千円**



《健康保険組合の財政はどんな仕組みかわかりますか？》

健康保険組合の会計年度は４月１日から翌年３月31日まで。その年度の支出は、その年度で賄う「単年度経理」となっています。

つまり、毎年度支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、年度末の出納閉鎖後に決算を行います。

〔主な収入〕

- **健康保険料収入**：被保険者の皆様と事業主から収めていただいた保険料です。
- **国庫補助金収入**：特定健診･特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるものです。
- **繰　入　金**：収入不足を補填するため、別途積立金から繰り入れるものです。
- **雑　収　入**：保養所の利用料収入、人間ドック等の一部負担金等、積立金の利子等です。

〔主な支出〕

- **保険給付費**：皆様現役世代のための医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。
- **納付金等**：高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるのが「前期高齢者納付金」、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度を支援するのが「後期高齢者支援金」です。
- **保健事業費**：皆様の健康づくりを支援するための費用です。健診事業を中心に、1億2,800万円を支出しました。

令和元年度

決算のお知らせ

保険料収入の増加により黒字決算！

- 令和２年７月22日の第158回組合会において、当健康保険組合の令和元年度決算が承認されました。本年度は254,746千円の黒字決算となりました。
- **黒字要因として、予算で見込んだ総標準賞与額の収入が大きく増加した点があげられます。健保を取り巻く環境が好転しての黒字というわけではありません。**

収入合計	26億8,008万5千円
支出合計	24億2,533万9千円
収入支出差額	2億5,474万6千円

健康保険

◆保険料収入の動向

令和元年度の平均標準報酬月額は、前年度に比べ885円増加の388,401円。被保険者数は年間平均が前年度比50名増加し、総標準賞与額は前年度比42,938千円増加しました。

健康保険料収入は前年度比72,903千円増の2,558,843千円となりました。

◆保険給付費の状況

令和元年度の保険給付費の総額（法定給付費と付加給付費の合計）は、1,112,761千円となり、平成30年度の保険給付費総額1,073,097千円に比べ、**39,664千円の大幅な増額となりました**。

保険給付費は、令和元年度の保険料収入の43.5%を占めています。

なお、医療の高度化と高額薬剤の拡大等により、一般的に保険給付費は増加傾向にあります。

●表1　決算の基礎数値等

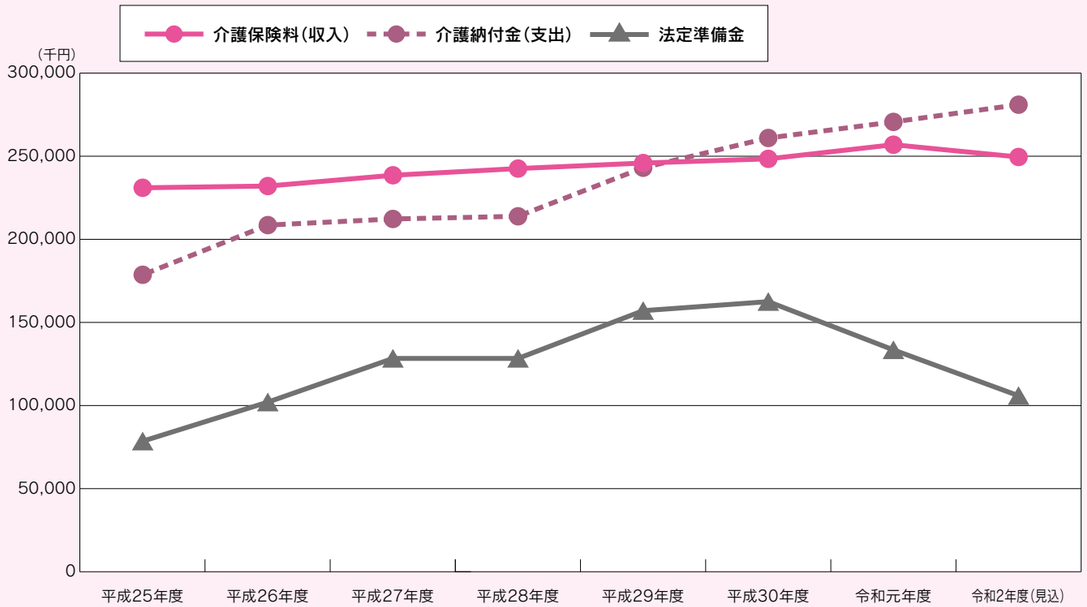
	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
保険料率(%)	9.20	9.20	10.20	10.20	10.20
平均標準報酬月額(円)	371,350	373,495	379,326	387,516	388,401
年間総標準賞与額(万円)	521,494	522,718	494,429	484,560	527,498
年間平均被保険者数(人)	4,207	4,196	4,242	4,282	4,332
別途積立金残高(万円)	29,667	57,607	100,498	119,324	144,790

介護保険

健康保険料と同時に納付いただいている介護保険料は、国から通知された当該年度の介護納付金を支払うために40歳以上の方に納付していただくことになっています。介護保険料率は、平成24年度より1.5%（事業主・被保険者折半負担）の料率としており安定化が図られていましたが、平成29年に法改正があり、介護保険の総報酬割制度が導入され、納付額が増加となりました。そのため現在の保険料収入では賄いきれず、法定準備金からの繰入により支出を補完している状況です。

よって、来年度以降は介護保険料率の見直しが必要な段階となります。

介護勘定　収入支出（推移）



最後に

令和元年度の事業運営は黒字決算となりましたが、健保を取り巻く環境は厳しくなる一方です。

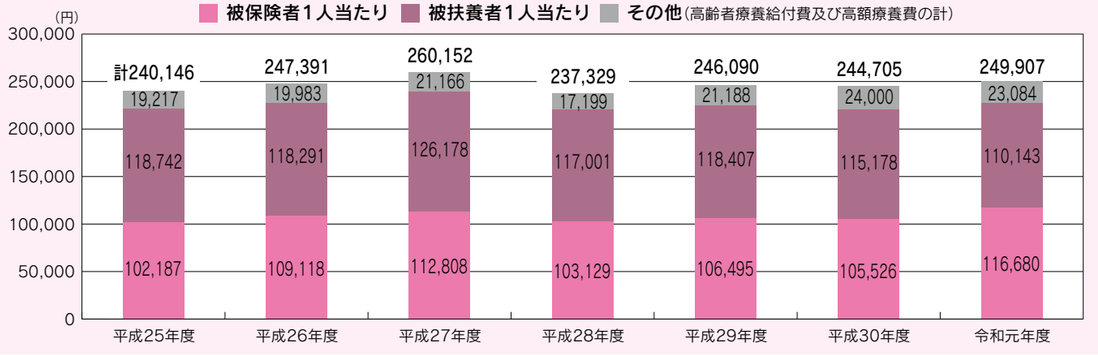
高齢者の増加により納付金・支援金が将来的に増加する傾向にあること、そして医療費の増加です。日本の医療費は、医学の進歩・高度化に伴い、治療方法の高度化や高額薬剤の保険適用増加など、今後も負担が増加する要因が多く存在します。

今できること、それは皆さんが一人ひとりが健康づくりに注力し、健康を保持することです。つまりそれこそが医療費の節減につながります。

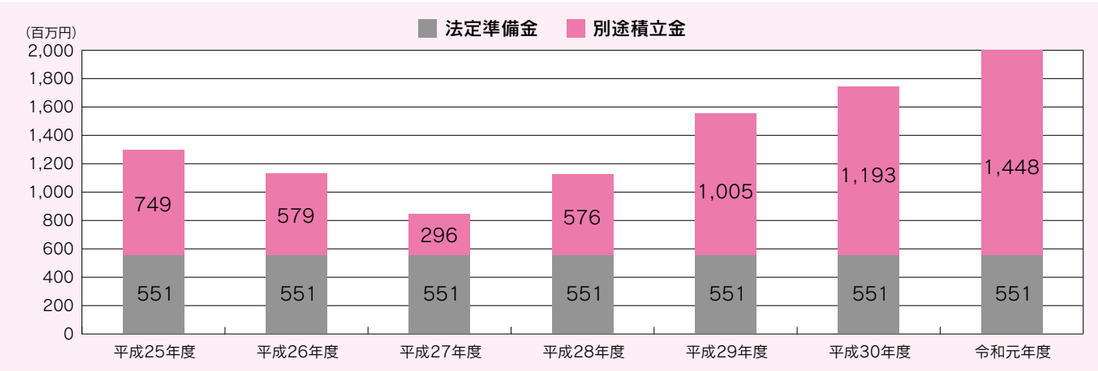
トピー健保の保健事業では、将来的な医療費抑制のため疾病予防等をさまざまに展開しています。多くの皆様に、各種保健事業をご利用いただき健康保持に努めていただきたいと思います。

そして、同時に健保事業へのご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

1人当たり法定給付費の推移



積立金の推移

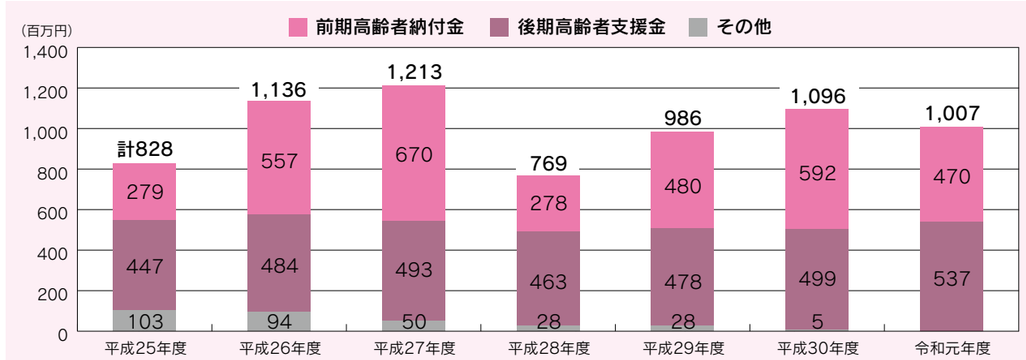


【高齢者納付金・支援金の動き】

健保組合は、75歳以上の高齢者が加入する後期高齢者医療制度と65歳以上74歳以下の高齢者が多く加入する市町村国保等への財政調整のため、納付金（後期高齢者支援金・前期高齢者納付金）を拠出し、財政支援をしています。これが**「現役世代の医療費負担」**といわれ、**健保財政の大きな負担となっています。**

高齢化や医療の先進化により医療費の増加は顕著で、今後も納付金が増加する流れに変わりはありません。特に令和4年以降は、さらに負担が増加すると推測されており、今後の健保財政にさらに影響を及ぼすことが懸念されています。

納付金の推移



医療機関は正しく受診！

初診料や再診料など（6歳以上の加算）

＋

	初診	再診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等加算（診療所のみ）	500円 診療時間内でも18時～8時に加算	

※上記金額に健康保険が適用されます。

新型コロナウイルス感染症かも？ と思ったら…

相談・受診の目安

★息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある

★重症化しやすい方※で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある

※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など）がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

★上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く

（症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」（地域により名称が異なることがあります）や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。*

帰国者・接触者相談センター 検索

＊季節性インフルエンザの流行にともなって発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。

ウオーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- マスク着用（熱中症対策で外してもよい）
- 人混みを避けて前後 5m、左右 2m 空けよう
- 帰ったら手と顔を洗おう

美しく健康になる ウオーキング

監修・指導　Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長　整形外科医・医学博士　中村格子

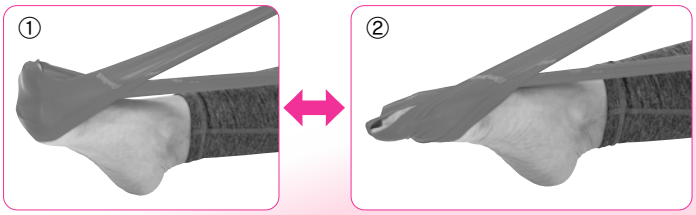
歩いても疲れない体をつくる

エクササイズ編

足の裏のアーチが高いと疲れにくい

足の裏のアーチ（土踏まず）は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。

できるだけアーチが高いほうがよい



チューブを引っ張りながら足の指を起こす。

チューブを引っ張りながら足の指を伸ばす。

※①〜②を左右の足 5 回ずつ繰り返す。

足の裏のアーチを高くするエクササイズ

チューブ（エクササイズ用ゴムバンド）薄いタオルなどでも OK

効果的なクールダウンの方法は？

ウオーキングの後は、疲労を残さないように、しっかりクールダウンをしておきましょう。

足指グー・チョキ・パー

足の指でグー・チョキ・パーをすると、筋肉がほぐれます。
(5 回程度繰り返す)

土踏まずを反対の足で踏む

土踏まずの筋肉がほぐれます。そのままかかとでふくらはぎを圧迫するのもよいマッサージになります。

食べるタイミング

ウオーキングで理想の体に近づくために、食事のタイミングを意識しましょう。

- **やせたい人：**ウオーキングの 30 分前までに食事をしましょう。
- **筋肉をつけたい人：**ウオーキングから 30 分以内に良質のたんぱく質（鶏のむね肉など）を食べましょう。

のどかな景色を眺めながら わたらせウオーク

渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウオーキングに出発しよう。

草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんの乗降客でにぎわう。

廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道を戻り、今度はダムの上を通って対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを通って神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

みどり市観光課
https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/
JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約１時間

富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

9：00～17：00
（入館は 16：30 まで）
休 4月～11月は無休
12月～3月は月曜
（月曜が休日の場合は翌日）
12月26日～1月4日
その他臨時休館あり

¥ 大人 520円
小中学生 310円　幼児無料
0277-95-6333

不動滝

落差 20 mの滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。

童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

9：00～17：00
休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12月～2月（冬期休館）
¥〈常設展〉大人 200円　小人 100円
0277-97-3008

ひとあし のばして

大間々博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんだ愛称がつけられている。

9：00～17：00（入館は 16：30 まで）
休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12月28日～翌1月4日
その他臨時休館あり
¥ 一般 200円　小中学生 50円
0277-73-4123

高津戸峡

「関東の耶馬渓」とも称される美しい渓谷。
30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。

宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細は HP 参照。
http://www.houtokuji.jp/
0277-65-9165

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。

トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

休 紅葉シーズンは水曜のみ運休。
詳細は HP 参照。https://www.watetsu.com/
¥〈整理券〉大人（中学生以上）520円
小児（小学生）260円
※別途乗車券が必要
0277-73-2110

列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

11：00～16：30
休 4月～11月は無休　12月～3月は月曜
（月曜が休日の場合は翌日）
0277-97-3681

やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘辛い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。
¥ 1,100円（税込）

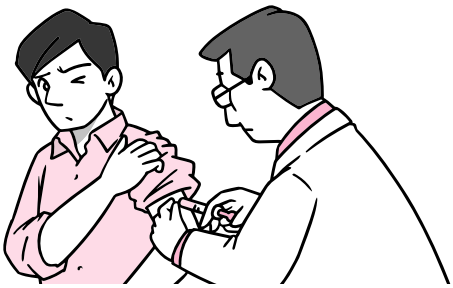
※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

インフルエンザの予防接種はお早めに！

2019/2020シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

遅くても12月中旬までに受ける

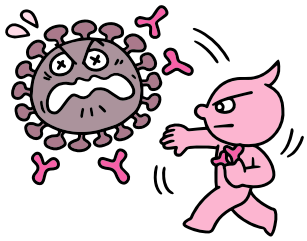
流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



重症化リスクを下げる予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

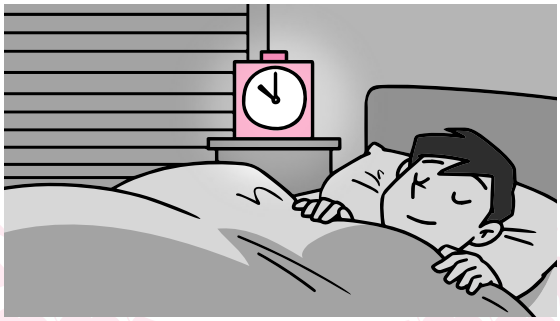
※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



2020/2021冬シーズンのインフルエンザワクチン
- A/Guangdong-Maonan（広東-茂南）/SWL1536/2019（CNIC-1909）（H1N1）
- A/HongKong（香港）/2671/2019（NIB-121）（H3N2）
- B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- B/Victoria（ビクトリア）/705/2018（BVR-11）（ビクトリア系統）

ウイルス感染を防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。

糖尿病予防に効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう！

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変えるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。

味付け

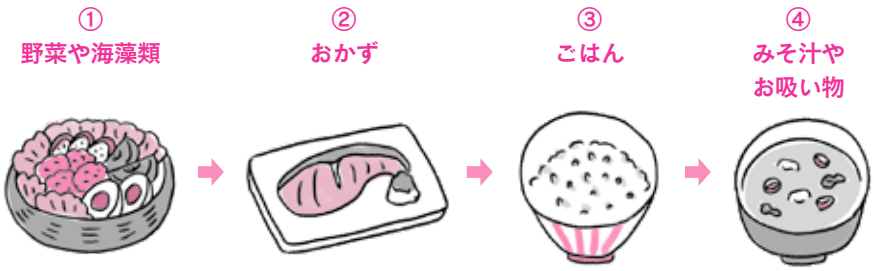
濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。

食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい！」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は３～４時間に１回、100 ～ 200kcal 程度のものを食べるのがおすすめです。

食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



毎日の「習慣」を運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

洗い物をするときにかかとを上げ下げ

通勤時は１駅分歩く

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

トピー健康保険組合の主な保健事業のご案内

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

疾病予防関連事業（健診および感染症予防）を受けられる年齢順に並べました。

30歳

乳がん検査・子宮がん検査

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）

35歳

人間ドック

対象者：
35 歳以上の ●被保険者 ●被扶養者（家族ドック対象者以外）

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。
※なお、消費税は現地にて直接お支払ください。

家族ドック

対象者：
35 歳以上の ●被扶養者

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。
※なお、消費税は現地にて直接お支払ください。

脳ドック検査

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。

すべての年代の方

インフルエンザ予防ワクチン接種

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。

歯科健診

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**
https://ee-kenshin.com
◆ **愛知県歯科医師会**
http://www.aichi8020.net

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。

地方自治体健診の補助

お住まいの市区町村が実施するがん検診等については、申請により自己負担分に対してトピー健保の補助規程により補助を行います。ただし、上記の各健診と重複して受診したときは、この補助金の申請はできません。

40歳

特定健康診査

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・主婦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。

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健保組合が負担します。

特定保健指導の必要な該当者に対しては、健保組合（保健指導代行者）より特定保健指導のご連絡をいたします。

※申請が必要なものは、トピー健保ホームページの「申請書一覧」から様式を印刷してご利用ください。

巡回健診

公的施設、ホテルなどを会場として利用した、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 月に健保組合よりご案内をお送りしています。

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、配布した案内文書で詳細をご確認願います。

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。

対象の方には、9 月上旬に検査案内を送付しました。

なお、本検査だけでは、特定健診を受けたことにはなりません。ご注意ください。

対象者：
40 歳以上の ●被扶養者で、前年度に特定健診・家族ドックなどを受けていない方。本年度、特定健診・家族ドック等を受診することが出来ない方はご利用ください。

費用：全額健保が負担。

⚠ 郵送血液検査の案内をお送りした方には、次の案内もしております。 今年度からスタート!

被扶養者の方で「トピー健保」以外の健診、具体的にはパート先等で特定健診を受診されている方は本年度の健診結果をトピー健保宛に提出をお願いします。健保組合は被扶養者の特定健診結果についても国に報告する義務があるためです。ぜひご協力願います。ご協力いただいた方はクオカード 1,000 円を提供いたします。

特定健康診査・特定保健指導とは

40歳から74歳までのすべての被保険者および被扶養者に対して、特定健康診査（特定健診）が実施されています

特定健診は、メタボリックシンドロームの該当者および予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする人を抽出するために行うものです。特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目して、リスクの高さに応じて、レベル別に特定保健指導の対象者の選定を行います（階層化という）。

特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようにすることにあり、対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスを行います。

なお、階層化のレベルは「動機付け支援」と「積極的支援」の2つの階層があります。

【動機付け支援】…生活習慣の改善を促す原則1回の支援が受けられます。

医師、保健師、管理栄養士等の健康相談員指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、原則1回の動機付けを行います。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

【積極的支援】…3カ月以上、複数回にわたっての継続的な支援が受けられます。

医師、保健師、管理栄養士等の健康相談員指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、3カ月以上の定期的・継続的な働きかけを行います。計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

特定保健指導の案内があった方はぜひ積極的にこの制度を活用し、自己の健康増進に努めていただきたいと思います。費用は健保が負担いたします。

保養所関係

直営の「トピー強羅荘」とともに委託管理会社の（株）ビスタリゾートが運営する保養所も利用することができます。

なお営業を休止していました強羅荘は、10/23より営業再開いたしました（※当面部屋数制限あり）。

詳しくは、トピー健保のホームページをご覧ください。

ウォーキングキャンペーン

9/21 ～ 12/20 の3カ月間で実施いたします。新型コロナウイルスの影響も考慮して、本年度は1日目標平均歩数を 10,000 歩から 8,000 歩へと減らし、多くの方にチャレンジしていただくよう設定しました。参加申込者は 168 名となっています。参加される皆さん、完歩できるようがんばってください!

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、確定申告の際医療費控除を受ける添付書類として利用できます。

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。

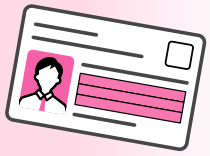
禁煙サポート New

本年度から喫煙者の減少による疾病予防を目的に、禁煙を決心した方をサポートする事業を行っています。

対象は被保険者とし、禁煙外来の標準プログラムを受診して禁煙された方に、10,000 円の補助を行います。

お知らせ

マイナンバーカードの被保険者証利用（オンライン資格確認）について



医療機関等で療養の給付を受ける際、被保険者がマイナンバーカードにより資格確認されることが、国民健康保険法等改正（2019 年5月成立）で規定され、2021 年3月に導入予定となっています。つまり、保険証以外にマイナンバーカードでも医療機関で受診ができるようになるのです。なお、資格確認にはマイナンバーカードの IC チップの電子証明書を用いて行い、マイナンバーの番号自体は用いません。顔認証付き端末で患者の顔とマイナンバーカードの顔写真を確認するシステムとなります。また、今後は、「マイナポータル」で薬剤情報、特定健診データ、医療費通知情報等を確認できるようになります。医療機関等においても本人同意の下で、医師等が患者の薬剤情報等を閲覧できる仕組みとなります。

なお、現在使用している被保険者証ですが、2021 年 4 月以降に新規で発行する被保険者証には個人単位の2桁が付番され、被保険者番号が個人単位となります（※現在は被扶養者の方は被保険者の番号と同じです）。また、現在発行済の被保険者証は 2 桁の付番表記はありませんが、当面そのまま使用できます。

【注意】マイナンバーカードを紛失した場合

マイナンバーカード機能停止の手続きが必要となりますので、個人番号カードコールセンター（0570-783-578 全国共通ナビダイヤル）へご連絡をお願いします。併せて警察に遺失届を出していただき、受理番号を控えてください。その後、お住まいの市区町村へ届け出をしていただき、マイナンバーカードの再発行のお手続きをおとりください。番号が変更になった場合は、会社（事業所）経由トピー健保にもご連絡お願いします。

トピー健保からのお知らせ

◎選出された議員のご紹介

健康保険組合の組織は、事業主側から選出された選定議員と従業員側から選出された互選議員それぞれ同数の代表（組合会議員）によって運営されています。

トピー健保組合の組合会は、選定･互選各 11 名、計 22 名の議員によって構成され、予算･決算、事業計画などを審議します。そして執行機関である理事会は、議員の中から選定・互選各 5 名、計 10 名の理事を選出して構成されます。同時に健保組合の運営や業務を監査する監事を議員の中から選定・互選各 1 名ずつ（定員 2 名）を同様に選出することになっています。

本年度は任期満了に伴い、8 月 24 日に総選挙が行われました。また 9 月 2 日にトピー工業㈱本社会議室において、理事、理事長、監事等を選出する選挙会を開催しました。選挙の結果は下記の通りです。任期は、令和 2 年 9 月 1 日から令和 4 年 8 月 31 日までの 2 年間となります。

選定議員

議員氏名及び所属事業所					
㊐	山口　政幸（理事長）	トピー工業（株）本社		大元　　隆	トピー工業（株）豊川製造所
㊐	原　　直人（常務理事）	トピー健康保険組合		富田　泰彦	トピー工業（株）神奈川製造所
	安藤　　攻（理事）	トピー工業（株）豊橋製造所		田村　　寛	北越メタル（株）
	長谷川　正（理事）	トピー実業（株）		中野　高明	トピーファスナー工業（株）
	酒井　哲也（理事）	トピー工業（株）本社		毛塚　真敏	トピー海運（株）
	金田　守一（監事）	トピー工業（株）綾瀬製造所			

互選議員

選挙区	選挙区の範囲	選挙区ごとの定員、議員氏名及び所属事務所		
第1区	トピー工業（株）本社、トピー工業労働組合、トピー健康保険組合、（株）オートピア、（株）三和部品、任意継続被保険者	2名	望月　昭臣（理事）	トピー工業労働組合
			㊐ 内田　和正	トピー工業（株）本社
第2区	トピー工業（株）豊橋製造所、トピー工業（株）神奈川製造所、明海ガス（株）、明海発電（株）、明海リサイクルセンター（株）	3名	荻　　智治（理事）	トピー工業（株）豊橋製造所
			三宅　史哲	トピー工業（株）豊橋製造所
			伊藤　幸雄	トピー工業（株）神奈川製造所
第3区	トピー工業（株）豊川製造所、トピー工業（株）綾瀬製造所、トピーファスナー工業（株）、九州ホイール工業（株）、東江運輸（株）	3名	太箸　征久（理事）	トピー工業（株）豊川製造所
			佐藤　　茂（理事）	トピー工業（株）綾瀬製造所
			古畑　雄介	トピーファスナー工業（株）
第4区	トピー実業（株）、北越メタル（株）、トピー海運（株）、（株）トピーレック、（株）トージツ、（株）トピーエージェンシー、（株）メタルトランスポート、（株）トージツ東京営業所、トージツ（株）新潟営業所	3名	井上　辰文（監事）	トピー実業（株）
			星野　雄一（理事）	北越メタル（株）
			㊐ 河邉　友弥	トピー海運（株）

理事長　**山口政幸**

新理事長挨拶

平素はトピー健康保険組合の事業運営につきましてご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、前理事長熊澤智氏の後任として、令和 2 年 6 月 29 日付で理事長に就任いたしました山口政幸です。

前任の熊澤智氏は、平成 26 年 7 月から今年 6 月までの 6 年間理事長を務められ、収支改善のためのさまざまな施策を講じて健康保険組合の安定した運営にご尽力されました。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢者医療費の増嵩（ぞうすう）などにより厳しい状況が続いておりますが、熊澤前理事長のご功績を受け継ぎ、被保険者並びにご家族の皆様の健康で安心な暮らしを支えるため、健康増進や疾病予防に積極的に取り組むとともに、健全な財務運営に取り組んでまいる所存です。

前理事長同様、引き続きご支援とご協力をお願い申し上げます。

Gボール

おうちで簡単にエクササイズができるGボール※。正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上にうつ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

※Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢

●ボールの選び方

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

●座り方のポイント

1. 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
2. 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
3. ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

バウンド

〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう

応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。

1. 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
2. バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーッ、フーッ」と息を吐く。

日本発祥の新しいスポーツ

ちゃれんGボール

〝ちゃれんGボール〟は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。

●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO法人日本Gボール協会　Gボール　検索

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