

アイムファイン i'm fine

Autumn

2024



P 2 ● 保健事業のご案内

トピー健康保険組合の主な保健事業のご案内／強羅荘のご案内／Pep Upのご案内／「医療費のお知らせ」について／「ふれあい介護＆健康教室」開催中

P 6 ● 新議員紹介、新理事長挨拶

P 7 ● 家庭用常備薬軒旋のご案内

P 8 ● 湖国探訪 東近江

P10 ● マイナ保険証に切り替えを!

P12 ● 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

P14 ● Health Information

P15 ● 特定保健指導は何をするの?

P16 ● 令和5年度決算のお知らせ

P19 ● トピー健保のみなさんは血圧などのリスクが高い傾向です

P20 ● お笑い芸人 にしおか すみこ さん

ご自宅にお持ち帰りになり
被扶養者(ご家族)の方も
お読みください

動画を
CHECK!

▼ レシピ



トピー健康保険組合の 主な保健事業のご案内

ご自分、ご家族が心身
ともに良好な状態にな
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。



健保事務長

疾病予防関連事業（健診および感染症予防）
が受けられる年齢順に並んでいます。

特定保健指導

対象者：特定健康診査の結果〈動機付け支援〉
もしくは〈積極的支援〉に該当された方。
内 容：個人に合った生活習慣改善のプログラム実施
費用は健保組合が負担します。
対象者の方にはトピー健保（もしくは保健指導代行
業者）より実施のご連絡をいたします。原則、対象とな
られた方は必ず申込みをお願いします。

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・家族ドック・ファミリー健診・
巡回健診を利用されない方への健診
トピー健保補助金制度：全額健保が負担。
◆受診券は5月下旬に対象者にお送りしています。

40歳

全国巡回健診

各地の公共施設などを会場として行う、他健保組合との共同実施型
健診です。
対象者の方には、5月下旬に健保組合より案内リーフレットをお送りしています。
なお、家族ドック・ファミリー健診・特定健診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）
費 用：基本検査に関しては、全額トピー健保が負担いたします。配布し
た案内文書で詳細をご確認願います。

禁煙サポート

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。また、
オンライン禁煙プログラムを随時実施します。

紙上ウォーキングキャンペーン

今年度は9/16～12/15の91日間で開催しています。1日目標平均
歩数を8,000歩として、多くの方に達成していただくよう設定しています。
参加申込者は424名となっています。参加者の皆さん、完歩できるよ
うがんばってください！
対象者：すべての ●被保険者 ●被扶養者（小学生以上）

WEB予約システムについてのお知らせ

メンテナンスのため、WEB予約システムが下記の期間利用
できません。ご了承ください。
●利用停止期間：令和7年2月25日（火）～3月10日（月）まで
●WEB予約システム対象健診：人間ドック、家族ドック、ファミリー健診
●令和7年2月25日以降の予約・変更連絡（令和6年度分）について：
電話のみで承りますので下記までご連絡ください。
●令和7年度（令和7年4月以降）のWEB予約受付：メンテナ
ンス終了後3月11日（火）より受付開始する予定となります。
＜お願い＞
令和6年度の人間ドック、家族ドック、ファミリー健診について、これか
ら予約される方は、早急に予約～受診をしていただきますようお願い
します。

連絡先 トピー健康保険組合予約センター
TEL：03-6895-3775 受付時間 平日9:00～17:30 ※土日祝日、年末年始休

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：
健診料金のうち、自己負担額
19,000 円（税込）を差し引い
た全額を健保が補助します（※）。
◆予約は原則、WEB予約システム
からお申し込みください。

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：
年に1回に限り10,000 円を上
限として給付。
※受診後に Pep Up から補助金申
請が必要です。

人間ドック

対象者：
35 歳以上の ●被保険者
トピー健保補助金制度：
健診料金のうち、自己負担額
14,000 円（税込）を差し引い
た全額を健保が補助します（※）。
◆予約は原則、WEB予約システム
からお申し込みください。

ファミリー健診

生活習慣病の予防を目的として
令和4年度より実施している健診
です。
対象者：
35 歳以上の ●被扶養者
トピー健保補助金制度：
健診料金のうち、自己負担額
9,500 円（税込）を差し引いた
金額を健保が補助します。
◆予約方法は家族ドックと同様です。

（※）について
ドックを補助金なしで受診すると
通常40,000 円超の費用がかかり
ます。健保の補助金制度を上手に
活用ください。

各種問い合わせ先
トピー健康保険組合
TEL 03-3493-0181
まで



ケンケン

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）
◆原則、Pep Up からの補助金申請となります

すべての年代の方

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各自でお申込みください。
◆歯科健診センター <https://ee-kenshin.com>
◆愛知県歯科医師会 <https://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。

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：年に1回に限り2,000 円を上限として給付。※申請が必要です。
◎接種対象期間は10月1日～翌年1月31日となります。
◆原則「PepUp」を通して補助金申請していただきます（任意継続被保険者の方は申
請用紙に記載して提出ください）。

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規程に基づき補助を行います。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。
対象のがん検査：
乳がん、子宮がん、大腸がん、前立腺がんの各検査

Pep Upのご案内

健康ポータルサイトPep Upではイベントの実施や健康に役立つ情報の掲載をしています。利用は無料です。

楽しい健康づくりをサポートする
健康ポータルサイト



●Pep Up 活用方法

- 健診結果の確認
- 日々の運動、生活習慣などの記録
- 健康レシピ、健康記事の閲覧
- ワクチン接種、薬歴の管理
- インフルエンザ予防接種など補助金の申請

●昨年末以降実施イベント

時期	イベント名	獲得可能 pepポイント
2023/12～2024/1	体重測定チャレンジ	最大600
2024/5	ウォークラリー	最大1000
2024/10	健康クイズ	最大600



獲得したPepポイントは各種商品と交換できます！次回イベントをお待ちください。

●利用・登録

- 利用対象者：トピー健保 被保険者(任継の方含む)
- 費用：無料(通信料は利用者負担)
- 利用方法：スマートフォン、パソコン、タブレット

※新規利用開始にあたっては、ユーザー登録を行ってください。以前お渡しした登録案内はがきの「本人確認用コード」が必要です。



Pep Up登録
二次元コード

●「本人確認用コード」がわからなくなり新規登録ができない場合

「Pep Upユーザー登録申請フォーム」に登録申請することでコード再発行の手続きを行ってください。登録申請完了後、2週間以内に「登録案内はがき」をご本人の住所宛に送付します。



登録申請フォーム
二次元コード

「ふれあい介護＆健康教室」開催中（ふれあい健康事業推進協議会）

特長：オンライン動画のため、昼夜問わず都合の良い時間に視聴できます。

費用：健保加入者は無料

申し込み方法：新たにWEBシステムが完成し、申し込みが簡単にできるようになりました。トピー健保 HP トップにあるバナーをクリックしてお申込みフォームに入ってください（スマホからも可能）。

内容：「介護準備学」などオンライン介護教室6コース、「美容と健康セルフケア」など健康教室16コースがあります。一度チェックしてみてください。



強羅荘（神奈川県箱根町）のご案内

アクセス

〔公共交通機関〕

- 箱根登山鉄道終点強羅駅よりケーブルカーに乗り換え上強羅下車、徒歩1分。
- 伊豆箱根バス上強羅入口下車、徒歩1分。

〔車〕

東京方面から：東名高速(厚木IC)→小田原厚木道路(箱根口)→一般道(国道1号線)約30分

名古屋方面から：東名高速(御殿場IC)→一般道(国道138号線)約40分

〔宿泊者用駐車場〕施設の下にあります
(体の不自由な方用として玄関付近に1台)

地図はこちら



館内施設

大浴場、卓球台、ビリヤード台、カラオケルーム、麻雀室、キッズスペース、自販機

部 屋

和室、和洋室(トイレあり、バスなし)

特 長

源泉かけ流し温泉と季節の食材を使った料理、美味しいお酒が自慢の保養所です。日ごろの疲れを癒しにお越しください。



予 約

トピー健保ホームページの「保養所の申し込み」バナーからお願いします。

※ビスタリゾートの他施設(日光、軽井沢、淡路島など)も予約できます。



「医療費のお知らせ」について（紙発行の全面終了）

任意継続被保険者の方には、診療記録（医療費のお知らせ）を「紙発行」で世帯ごと毎年1月に提供していましたが、次回（令和7年1月発行）をもって終了いたします。

今後はPep Up上での閲覧をお願いします。任意継続被保険者の方も利用可能ですので未登録の方はぜひPep Upを登録ください。

月単位で実績データ更新をしており、Pep Upログイン後「医療費」メニューからご自分の世帯の医療費を確認できます（スマホの場合「メディカル」→「医療費」）。

また、スマートフォン、パソコンを所有していないなどの理由によりPep Up登録できない被保険者の方で、「医療費のお知らせ」が必要な場合は、トピー健保医療費担当までご連絡ください。

◎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。

すべての議員の任期満了に伴い、令和 6 年 8 月 30 日に総選挙が行われました。また 9 月 10 日にトピー工業(株)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 6 年 9 月 1 日から令和 8 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			
田中 克芳(理事長)	トピー工業(株)本社	坪井 健一	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	荒井 友洋	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	遠山 功	北越メタル(株)
長谷川 正(理事)	トピー実業(株)	吉田 英晴	トピーファスナー工業(株)
⑧ 松永 俊宏(理事)	トピー工業(株)本社	⑧ 戸田 真至	トピー海運(株)
飯田 雄也(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 岡野 太陽(理事) トピー工業労働組合 谷澤 義仁 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 藤井 優仁(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 ⑧ 太箸 征久(理事) トピー工業(株)豊川製造所 ⑧ 八幡 成輝(理事) トピー工業(株)綾瀬製造所 矢島 宏晃 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	3名 ⑧ 井上 辰文(監事) トピー実業(株) ⑧ 西澤 保文(理事) 北越メタル(株) 河邊 友弥 トピー海運(株)



理事長 田中克芳

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、立花修一・前理事長の後任として、令和 6 年 7 月 1 日付で理事長に就任いたしました田中克芳です。

被保険者なら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、健全な財務運営に努めてまいります。

高齢者の医療費を現役世代が支える制度に基づき、当健保組合は予算の 4 割前後にあたる多額の拠出金を国に納めています。今後も高齢化が進展することから、健保組合独自の取り組みへの予算は制約を受ける厳しい状況ですが、禁煙への取組みをトピー工業株式会社と協働する等、効果が高く見込まれる事業を継続して参ります。

今後も、引き続きトピー健康保険組合へのご支援とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

家庭用常備薬斡旋のご案内

トピー健康保険組合では、疾病予防および健康管理の一環として常備薬の斡旋を行っています。今回からウェブでの申し込みとなりました。ご希望の方は下記要領でお申し込みください。

医薬品販売業者：あまの創健

WEB申込になりました

記

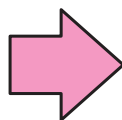
● 対象者

トピー健康保険組合の加入者

● 申し込み方法

ウェブのみとなります。

お申し込みはこちらを読み取ってください



● ウェブサイトのログイン方法

団体コードに「**3124**」を半角で入力するだけで、簡単ログイン。すぐにお買い物がはじめられます！

● 送料

1回の購入金額(税込)が4,000円以上は無料、4,000円未満の場合は500円

● 商品のお届け

お申し込み確認後、2～3週間でお届けします。

● 申込締切

令和6年12月24日(火)

● その他

商品が欠品した際、キャンセルまたは代替品とさせていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。転売目的でのご購入と判断させていただいた場合は、ご注文をキャンセルさせていただきます。

● 代金支払方法

クレジット決済または、商品に同封の振込用紙(Pay-Pay等のバーコード決済、コンビニエンスストアで支払い可能)をご利用ください。

※振込手数料は業者負担です。

(商品に関する問い合わせ先)

あまの創健 店舗販売業 許可番号 名店舗第266号
TEL:0120-170-228

営業時間:平日9時～12時、13時～16時(土日祝除く)

※店舗の管理および運営に関する事項につきましては、申込サイトをご確認ください。



※個人情報の保護について

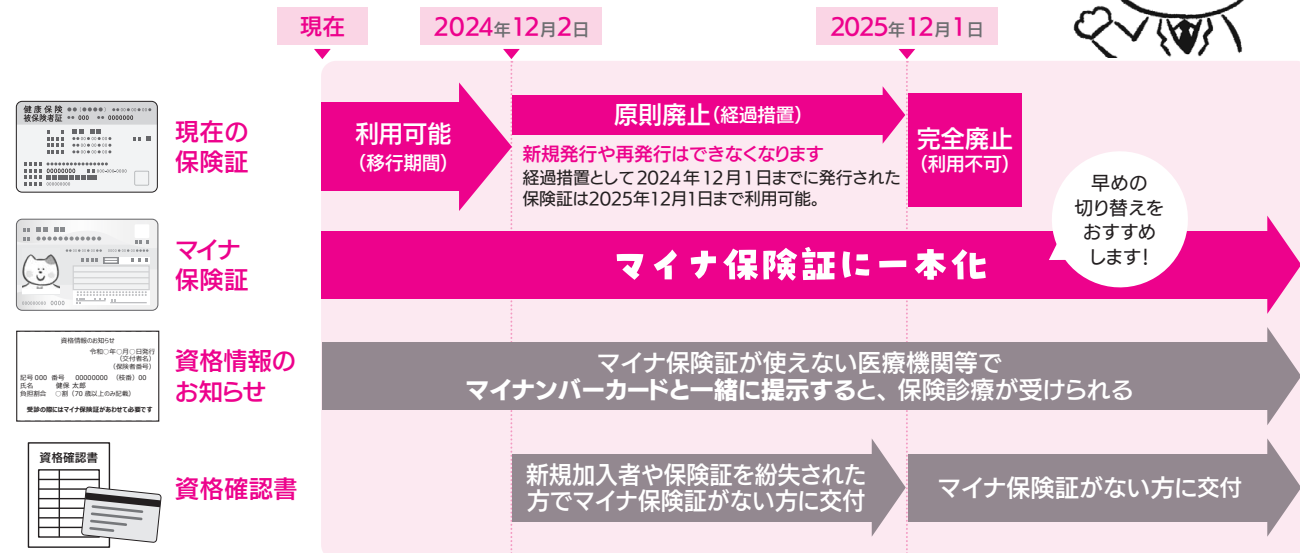
今回のお申し込みに関するあなたの個人情報はこの事業のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

現在の保険証は2024年12月に原則廃止に

マイナ保険証に切り替えを！

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

■保険証廃止のスケジュール



Q 保険証が廃止された後はどうなるの？

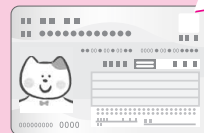
A 2024年12月2日以降は保険証の新規発行や再発行はできなくなります。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。

Q 今後は病院には何でかかればいいのか？

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証

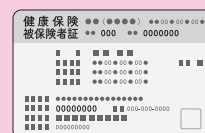
過去の診療情報に基づく確な医療を受けられます。



イチオシ！

2 お手元の保険証

2025年12月1日までは使用可能です。



3 マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」※

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。



4 資格確認書

2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータルで資格情報画面の提示でもOKです(詳細は右ページへ)。

とってもカンタン

マイナ保険証の作り方

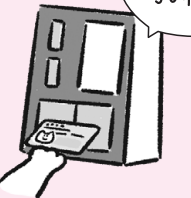
1 マイナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね！



2 保険証利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録



登録はたった30秒！

■「資格情報のお知らせ」をお届けしています

すべての方が安心してマイナ保険証をご利用いただけるよう、2024年10月までに加入者全員に対し「資格情報のお知らせ」を交付しています。

届いたら…

マイナンバーの下4桁に間違いがないかをご確認ください。
▶記載内容に誤りがある場合は、健保組合にご連絡ください。

・こんなときに使います・

☑ 医療機関の受診に

マイナ保険証を利用できない医療機関への受診に、マイナンバーカードとセットで提示すると保険診療が受けられます。

☑ 健保組合への給付金等の申請に

各種給付金を申請するときに必要な健康保険の「記号・番号」が確認できます。

※「資格情報のお知らせ」だけでは受診できませんのでご注意ください。

マイナポータルをご活用ください



スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報(PDF)をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

操作方法 マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



必ず会社にマイナンバーを提出してください

マイナンバーが健保組合に未提出だったり、間違って提出されていたりすると、マイナ保険証によるオンライン資格確認ができません。就職・転職されたときは、ご家族の分も含め、番号の間違いがないよう、正確に速やかに事業主へマイナンバーをご提出いただくようお願いいたします。



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのこアボカドの塩麹和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック（50g）
まいたけ ----- 1/2 パック（50g）
えのき ----- 1/2 袋（50g）
アボカド ----- 1/4 個（35g）
A 塩麹 ----- 大さじ1
酢 ----- 小さじ1
にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとし便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味をご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね

1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料（2人分）

ごぼう ----- 1/2 本（50g）
長ねぎ ----- 1/4 本（25g）
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ1
| みそ ----- 大さじ1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯

1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料（2人分）

米 ----- 1 合（150g）
さつまいも ----- 1/3 本（100g）
もち麦 ----- 大さじ2（25g）
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ1/2
| 塩 ----- 小さじ1/3
わかめ（乾燥・カット） ----- 小さじ2（2g）



アニサキスによる食中毒にご用心！

秋は、サバやサンマなど旬のおいしい魚が盛りだくさんの季節ですが、刺身など生食の場合はアニサキス症（食中毒）に注意が必要です。

アニサキスは寄生虫の一種で、この幼虫が寄生した魚介類を生で食べると、まれに人間の胃壁や腸壁に侵入し、激しい腹痛やおう吐などの症状を引き起こすことがあります。

アニサキス症を起こす原因となる可能性がある魚介類は、日本近海でとれるものだけでも160種を超えます。アニサキス幼虫は魚の内臓に寄生しますが、魚の死後などに筋肉に移動することもあります。

アニサキス症の予防のために、魚は新鮮なものを選び、内臓が残っていればすみやかに取り除き、内臓の生食はやめましょう。また幼虫の体長は2～3cmで白色の少し太い糸のような体をしているので、明るい場所で確認し、見つけた場合は取り除きましょう。生魚をしょうゆやわさび、酢などの調味料で料理しても、幼虫は死滅しません。60度で1分以上加熱するか、-20度*で24時間以上冷凍する必要があります。



治療法は、胃内視鏡検査を行い、幼虫を発見した場合は除去するのが一般的です。幼虫の駆除に有効な薬はありません。アニサキス症は、放っておくと重症化することもあるので、生魚を食べたあとに胃の痛みや吐き気があった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

※日本の家庭用冷凍室の温度は、JIS規格では-18度以下と定められているため、各ご家庭の設定温度をご確認ください。

参考：国立感染症研究所ホームページ



季節の変わり目に防災グッズを見直そう！

地震や台風・大雨・洪水などのさまざまな災害はある日突然やってきます。どんな状況にも対応できるように、防災グッズの見直しをしてみませんか？

以下の2つがポイント！

①見直し頻度は年に4回、

タイミングは3月、6月、9月、12月

防災の日（9月1日）の年1回ですが、「防災用品点検の日」というものもあります。防災用品点検の日は、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日の年4回です。季節ごとに起こりやすい災害に対してしっかりと対策をとれるように、3カ月に一度見直しを行いましょう。



②見直し＆主な入れ替えアイテム

水や食料はもちろんですが、乾電池や消火器なども耐用年数があります。乾電池の使用期限は、電池の側面に記載されており、未開封の場合は通常2～10年程度です。耐用年数が高い製品ほど、経年劣化がないか確認することが重要ですので、定期的な点検を怠らないようにしましょう。

- 水：持ち運びやすい500mLのもの
- 食料：食べ慣れているもの
- 乾電池：充電できるもの
- 常備薬・医療品：使用期限には注意
- 子ども関連のもの：おむつなどはすぐにサイズアウトしてしまうので注意

古いものから日常で使いながら入れ替える、ローリングストック法を活用し、防災意識を高めていきましょう。

特定保健指導はなにをするの？

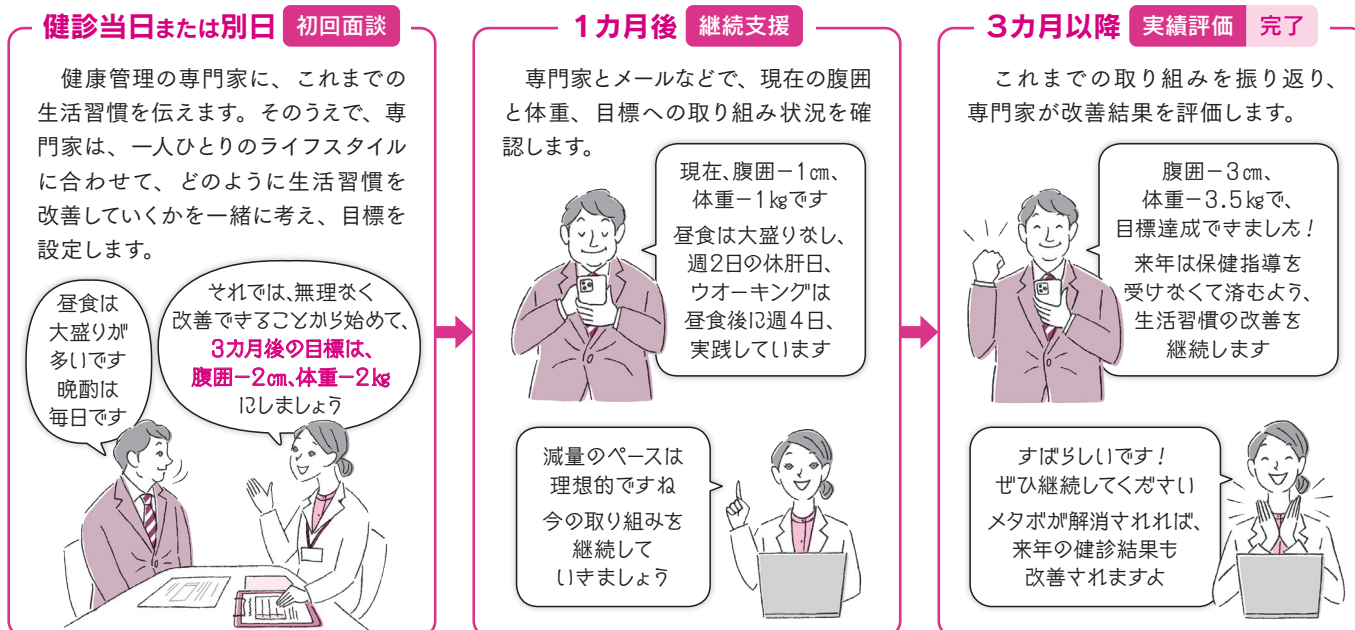


健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ <積極的支援の場合(イメージ)>

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

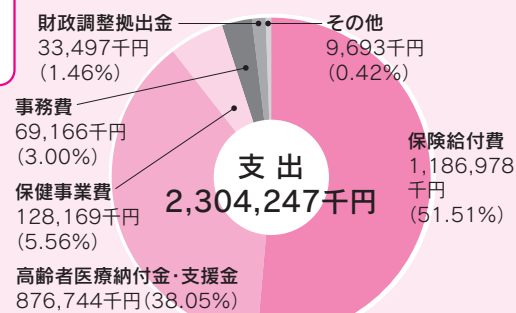
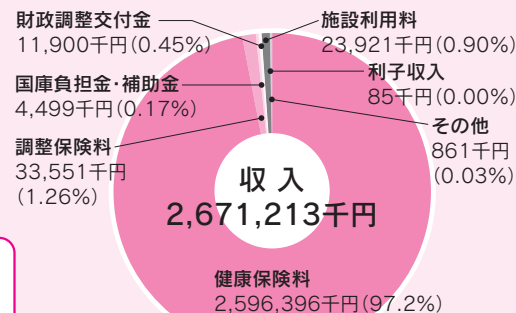
● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減^{*}）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

^{*}腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

健康保険

令和5年度 収入支出 決算額と 割合



収入のほとんどは皆さんの保険料です。こういった項目にどのくらいの割合が支出されているか確認ください



康子 健夫
とある夫婦の会話



うちの健保組合の収入は前年度に比べて増えているよね。



そうだね。保険料収入は6.7%くらい増えたらしいよ。トピー健保の平均標準報酬月額や年間総標準賞与額が前年度に比べて増加しているね (P16表)。日本社会全体としても令和5年度の企業の賃金上昇率は数十年ぶりの高水準だったと報道されていたよ。

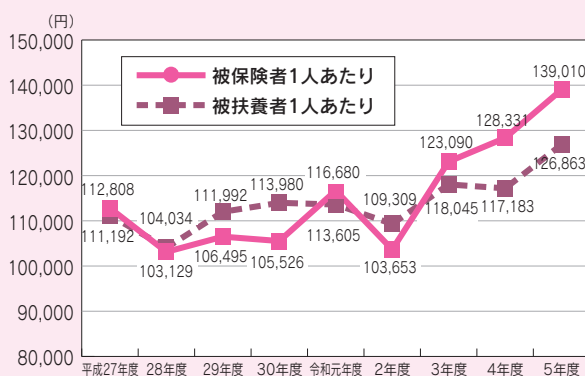


健保加入者の収入増加はそのまま健保組合の安定的な財政運営につながっているよね。



そう。健康保険料 = 標準報酬月額 × 健康保険料率で算出され、健保組合に納めることになる。その財源によって、われわれ加入者の多くは医療機関を3割の自己負担で受診できるんだ。

1人あたり医療費推移 (法定給付費)



被保険者1人あたり年間医療費は13万9千円 (令和5年度) もかかっているんだね。



ふーん。被扶養者、いわゆる家族の方も12万6千円、ひと月あたりにしても1万円以上の医療費となっているんだ。わたしは自己負担でこのうちの3割しか払っていないからあまり気がつかないけれど、医療にかかる費用は多額になるわよね。

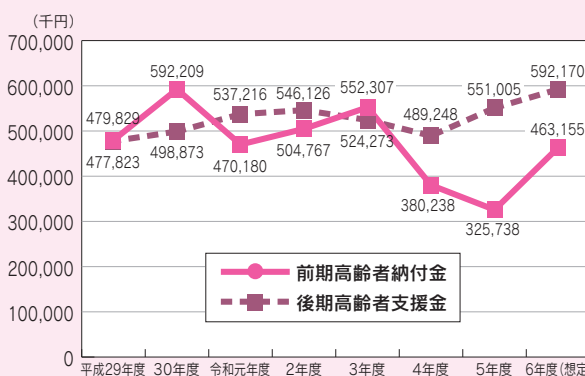


そうなんだ。医療機関にかかったら、領収書をよく見て内訳も確認したいよね。あと、新薬と同じ有効成分を含むジェネリック医薬品がある場合にはそちらを選べると低費用で済むよね。お薬を病院やクリニックで処方してもらう場合は、ジェネリックにできるかどうか相談してみよう。



そうよね。ところで、あなたもいろんな病院で診察してもらっているようだけど、信頼できるかかりつけ医はあるの？ わたしは地元で長年通っているかかりつけ医があるから、気になる体調や出される薬について質問しているわ。ちなみに、内科だけでなくどの診療科の医師でもかかりつけ医になるんだって。だからそれぞれの科でかかりつけ医を決めておけると安心できるよね。

納付金・支援金等 拠出金の推移



人口が多い団塊の世代 (1947年～49年生まれ) が後期高齢者 (75歳以上) になって、高齢者医療制度を支えるための現役世代の負担がより増えるということがたびたび話題になっているけれど、知っている？



もちろんよ。高齢者医療費の約4割が現役世代からの拠出金でまかなわれているそうよ。高齢者が増えると医療費が増加するでしょうから現役世代の費用負担も重くなるわね。



そうなるよね。若い世代の社会保険料をこれ以上増やさないと皆それぞれ自己管理をして健康を維持していきたいね。それと、前期高齢者 (65歳～74歳) の加入者の医療費が少ない健保組合は国へ拠出する金額も抑えることができるそうだ。



前期高齢者になってから健康に気をつけるより、特定健診の対象 (40歳以上) になった頃から、生活習慣病予防をした方が自分のためになるよね。わたしも毎日8,000歩を目標にウォーキングしていて体調がいいわよ。あなたも残業がない日は一駅歩いたりして体を動かしなさいな。

令和5年度

決算のお知らせ

保険料収入の増加、
全体的な支出の
抑制により、
黒字決算を達成しました



健保常務理事

- 令和6年7月25日の第166回組合会において当健康保険組合の令和5年度決算が承認されました。最終的に3億6,696万円の黒字決算となりました。
- 前年度に比べて保険料収入が増加する一方、支出は各項目とも微増にとどまったことが大きな要因です。

収入合計	26億7,121万3千円
支出合計	23億0,424万7千円
収入支出差額	3億6,696万6千円

トピー健保 収支概況

●保険料収入の動向

保険料率は 10.2% で変更ありませんでした (調整保険料率を含む)。
年間平均被保険者数は前年度比 22 人の増加。平均標準報酬月額も前年度比 1,505 円増加し 387,193 円となりました。また、年間総標準賞与額 (被保険者の合計額) は前年度比で 14 億 2,491 万円増加しました。その結果、健康保険料収入については前年度比で 1 億 6,421 万円増加し、25 億 9,639 万円となりました。

●保険給付費 (医療費支出) の状況

前年度比 6,901 万円の増加となり、11 億 8,697 万円となりました。1 人当たり医療費の推移については、17 ページ掲載の表を参照ください。
なお、医療の先進・高度化、高額薬剤の保険適用拡大等により保険給付費は増加傾向にあります。

●表 決算の基礎数値等 (令和元年度以降)

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
保険料率 (%)	10.20	10.20	10.20	10.20	10.20
平均標準報酬月額 (円)	388,401	374,046	375,565	385,688	387,193
年間総標準賞与額 (万円)	527,498	476,699	446,927	470,510	613,002
年間平均被保険者数 (人)	4,332	4,338	4,278	4,224	4,246
別途積立金残高 (万円)	144,790	165,123	172,790	201,123	237,819

《健康保険組合の財政の仕組み》

健康保険組合の会計年度は 4 月 1 日から翌年 3 月 31 日までであり、会計年度独立の原則にもとづき、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。
毎年 2 月までに支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、決算は次年度の7月に行います。

〔主な収入〕

- 健康保険料 被保険者の皆様と事業主から納めていただいた保険料です (被保険者負担4.2% 事業者負担6.0%)。
- 国庫負担金・補助金 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。
- 施設利用料 強羅荘利用料などです。

〔主な支出〕

- 保険給付費 トピー健保加入者皆様が受けた医療や各種給付金 (出産、傷病等) について支払った費用です。
- 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へ支援するのが「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。健診事業を中心に保養所・強羅荘の運営費等となります。

トピー健保のみなさんは

血圧などのリスクが高い傾向です ～健康スコアリングレポートより～

健保の健康状態を視覚的に把握できる「スコアリングレポート」より、トピー健保の状況を一部抜粋してお伝えします。

健康スコアリングレポートとは

厚生労働省等が健保ごとに作成。最新のレポートは2022年度のデータとなります。トピー健保と全健保平均と比較したものです。



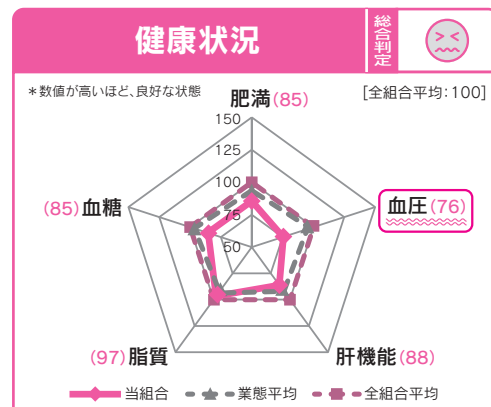
グラフの見方… 数値が高いほど良好な状態

顔マークの見方… 全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



① トピーの健康状況

生活習慣病リスク保有者の割合



※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化	2020	2021	2022	
肥満	当組合 87 業態平均 95	86 95	85 95	😞
血圧	当組合 75 業態平均 98	73 98	76 98	😞
肝機能	当組合 85 業態平均 93	84 94	88 94	😐
脂質	当組合 93 業態平均 93	99 93	97 93	😐
血糖	当組合 85 業態平均 98	86 99	85 99	😞

ひとこと…

5項目のうち、他健保と比較して血圧がもっとも悪い数値です。

前年度からの変化:

肝機能は改善されました。血糖の状況は若干悪くなっています。5項目のなかでは脂質がもっとも全組合平均に近い値であることは変わっていません。全体的に、健康への取り組みが必要となっています。

② トピーの生活習慣

適正な生活習慣を有する者の割合



※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

生活習慣の経年変化	2020	2021	2022	ランクUP まで(*1)
喫煙	当組合 87 業態平均 100 上位10% 107	88 100 107	88 100 107	😞 あと89人
運動	当組合 91 業態平均 94 上位10% 108	94 95 110	93 96 111	😐 あと67人
食事	当組合 103 業態平均 107 上位10% 116	101 106 117	102 106 116	😐 あと71人
飲酒	当組合 97 業態平均 101 上位10% 102	96 100 102	96 101 101	😐 あと59人
睡眠	当組合 102 業態平均 100 上位10% 107	100 101 108	101 102 110	😊 あと91人

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
(*1) 「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

ひとこと…

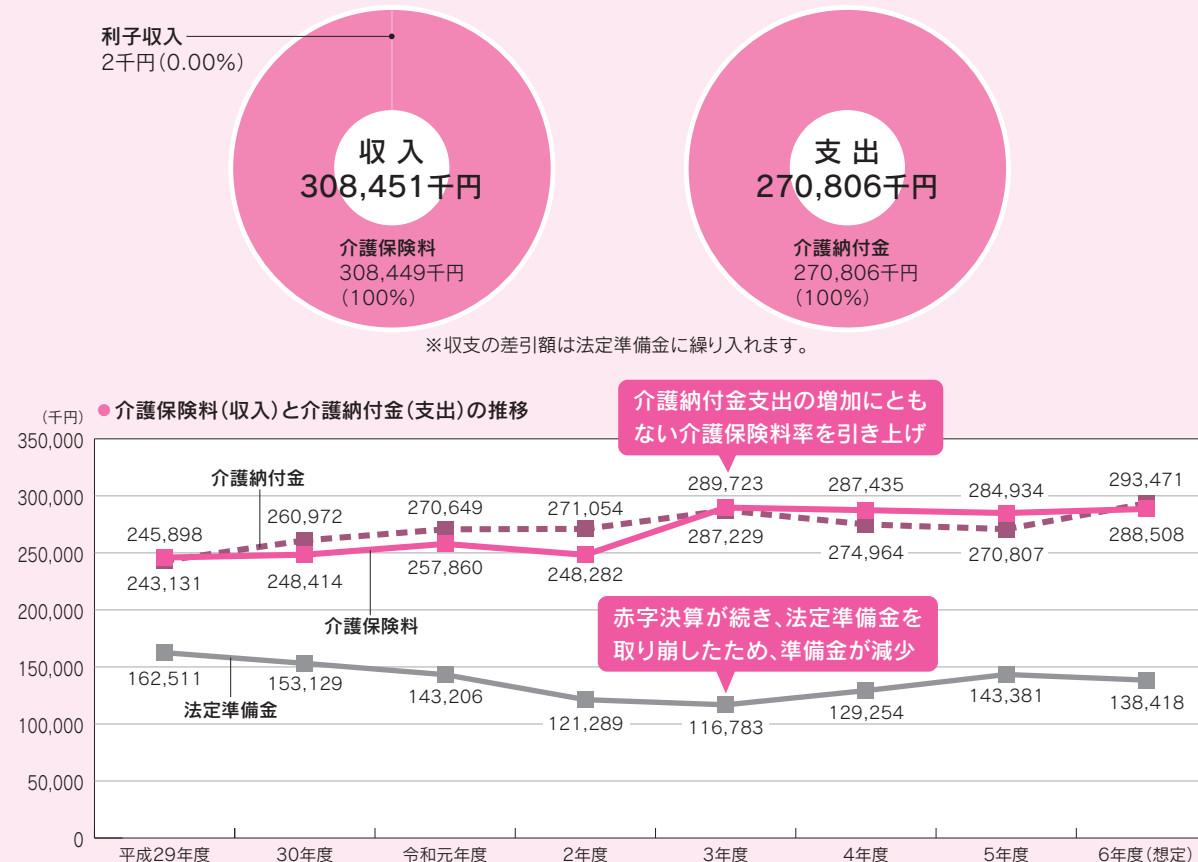
5つの生活習慣のうち、泣き顔になっている、喫煙がもっとも悪い状況ですが(喫煙率約32%)、至近時各事業所で実施されている禁煙施策により、今後の改善が期待されます。

前年度からの変化:

全体的な状況は変わっていませんが、睡眠は平均レベルとなっており、最もよい生活習慣をキープしています。

介護保険

令和5年度 決算額



法定準備金: 支出増加の際に備えて積み立てを行っているもの。一定額の積立が義務付けられている。

介護保険は市区町村が運営している公的な社会保険制度です。健保組合は、介護保険第2号被保険者等にかかる介護保険料の徴収を代行して国に介護納付金として納めています。これ以外に事業は何も行っていない。

介護保険料率は、現在1.7%ですが、高齢化社会の進展等にもない介護納付金の増加が続いた場合は料率を改定せざるを得なくなることが想定されます。

健保組合より

各種報道をされているとおり、今年12月2日には現行の健康保険証の新規発行が停止され、マイナ保険証への切り替えがさらに加速化すると想定されます。さまざまな課題はありつつも、健保組合においては今後の保険診療の受け方を周知することや、マイナ保険証を持たない方に対して交付される「資格確認書」の発行等を適切に対応を行ってまいります。

また、健保組合は、急激な高齢化による高齢者医療費の増加にともなう国への拠出金負担増等の課題に直面しています。しかしながら、国民皆保険制度の担い手として、引き続き保険者機能の向上に取り組んでいく必要があります。

健保組合加入者の皆様に対しては健康増進の働きかけや特定健診・特定保健指導についてのアナウンスを実施するとともに、事業主とのコラボヘルス推進等にも取り組んでまいります。

健保組合の持続的運営のために、今後も各種健康に関する施策を通じて医療費の増加を抑えていくとともに効率を高めた業務による経費低減等の施策を遂行してまいります。



「攫千金」その思いで芸能界へ

2000年代初頭。空前のお笑いブームの真っただ中、真つ黒のボンデージをまとい、女王様キャラを演じていたお笑い芸人・にしおかすみこ。現在はというと、髪はぱつさりショートヘア、ナチュラルメイクも清楚なミドルエイジの女性へと落ち着いていた。当時の芸風が、実はかなりの無理のうえで成り立っていたことが想像できるほど、その物腰は柔らかく、上品な装いが似合う。

そもそも芸能界を目指したきっかけが「攫千金を夢見て」だというから、意外だ。二十歳間もない頃のこと。家族には、芸人になる「とだけ伝えて東京へ出てきた。

「特に母は、どうせ売れないだろうしすぐ戻ってくるだろうと思っていたみたいです。知り合いから、SMの格好でテレビに出てるの、すみちゃんじゃない？」っていわれて初めて知ったみたいで。めちゃくちゃ怒ってましたね（笑）心配だったんだと思います」

ブレイク後も細々とお笑い芸人としての活動を続けていたが、コロナ禍でついに仕事がゼロになった。都内にあった1人暮らしの部屋を引き払うついで、1年ぶりに実家の様子を見に行つたところが、現在につながる人生第二章の始まりだった。

自分の笑顔と健康を大事に “どりあえず”を積み重ねて

お笑い芸人

にしおかすみこさん

選択肢も正解も、人と家族の数だけ

元看護師で現在は認知症の母、マイペースでありダウン症の姉、昔から無類のお酒好きの父、そして、元一発屋のお笑い芸人……という家族構成。二十数年ぶりに戻った実家での生活と家族の言葉を、忘れないようにとメモをとりはじめた。元来、書くという行為が好きだったこともあり苦にはならなかった。マネージャーさんの計らいで、そのメモをもとに綴った家族との生活のWeb連載をスタート。『ボンコツ一家』と名付けられたそのエッセイは2023年に書籍として刊行されるに至る。

振り返れば、子どもの頃から家族それぞれボンコツなところはあったが、母は、看護師として働きながら、時に厳しくも愛情をたくさん注いでくれていたという。だからこそ、久しぶりに会った母が認知症になっていたのはびっくりした。

多くの人が直面する問題の一つである、家族の介護。一緒に住む、離れて見守る、施設に頼る。家族ごとに、それぞれの選択肢がある。

「もともと自分も心が病んでしまう前に逃げるくらい、の気持ちで実家に戻りました。とりあえず見守る。できることだけする、という感じですかね。先を考えて想像でしんどくなるより、今日、明日の朝、母と笑えていれば、いいかなって」

ちゃんとしなくていい——を心がける

連載のテーマは家族だが、「家族とは？」の答えは、い

まだ模索中だ。家族と一緒にいることで安心感を得られず、イライラしたり落ち込んだりと、感情は大忙しの毎日だという。でも、そんなにしおか家のエピソードを読んで、笑ってくれる人が一人でもいれば、という思いもあって執筆活動を続けている。

実家に戻ったことを機に始めた執筆活動は、仕事の幅を広げるきっかけにもなった。にしおかさんは、何か新しいことを始めるときは、まずは好きか嫌いかで考えて、好きか嫌いかわからないときは、興味があるかどうかで判断をするという。

「やってみて、苦手だったたりダメだったら引き返せばいい。続けなければならぬ理由はないから。とりあえずやってみたいんじゃないかなって」

女王様を演じていた頃から、素の自分はノミの心臓の小心者だった。家族との生活では、お互い衝突することもある。だからこそ、抱え込みすぎない、無理をしすぎない、ちゃんとしなくていい、ぐらいいの気の持ちようで。

「全部ぶん投げて出ていくぞ！っていつも思いながら、一緒に暮らしています（笑）」

自分が健康や幸せでないと、周りの人のことも笑顔にできないから、と話を締めくくった。当たり前だけれど、私たちがつい忘れがちな大事なことで、それがわかってる人は、実は小心どころか、結構芯が強い人だったりする。

Profile



1974年生まれ、千葉県出身。ワタナベエンターテインメント所属。日本テレビ『エンタの神様』に女王様キャラとして出演しブレイク。2021年より、講談社FRaUwebにて「ボンコツ一家」を連載し、2023年書籍化。

