

アイムファイン i'm fine

2025
—
AUTUMN



P 2 ● トピー健康保険組合の主な保健事業のご案内

P 6 ● 健康診断予約代行業者変更のお知らせ／更年期は更“新”期?

P 7 ● 特定保健指導ってどんなことをするの?

P 8 ● 武雄・御船山

P10 ● 家庭用常備薬斡旋のご案内

P11 ● スイッチOTC医薬品 かしくく活用しよう!

P12 ● 食物繊維×たんぱく質で高血糖対策

P14 ● 2025年12月2日から

従来の保険証は使用できなくなります

P15 ● 年代別の骨粗しょう対策を／

いまや日本人の国民病 アレルギー

P16 ● 令和6年度決算のお知らせ

P19 ● トピー健保の皆さんは血圧などのリスクが高い傾向です

P20 ● “しゃがむ”張トレ

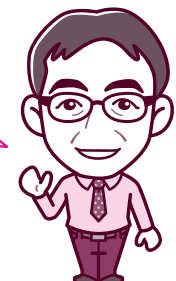
ご自宅にお持ち帰りになり
被扶養者(ご家族)の方も
お読みください

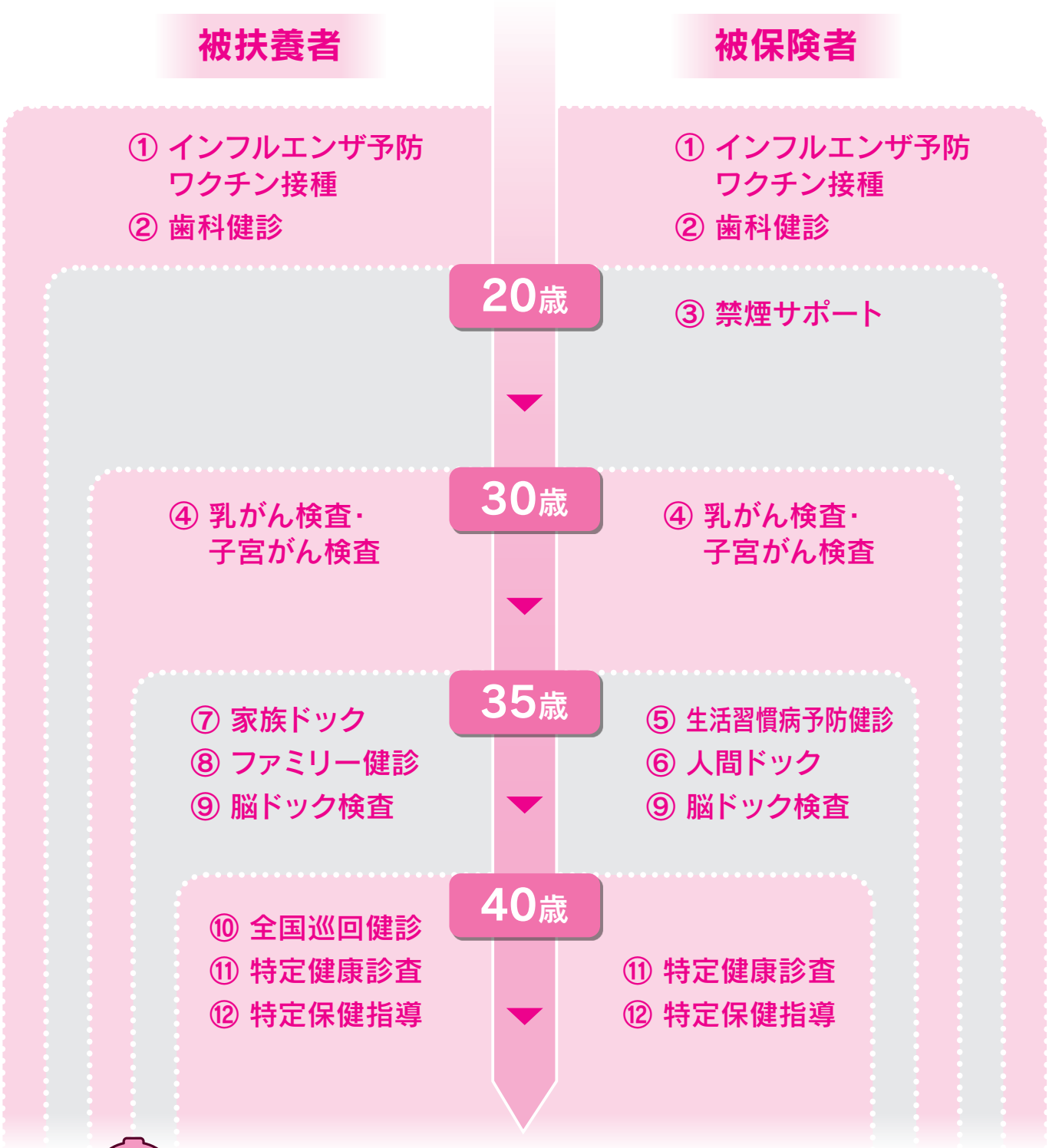
動画を
CHECK!



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。





健診は定期的に受けましょう!
(40歳以上の被扶養者は⑦⑧⑩⑪のいずれかを毎年お受けください)

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

	種目	対象者	実施内容
①	インフルエンザ 予防ワクチン 接種	すべての 加入者	トピー健保補助金制度 ：年に1回に限り 2,000 円を上限として補助。 ◎接種対象期間は 10 月 1 日～翌年 1 月 31 日となります。 ◆原則、Pep Up からの補助金申請となります。
②	歯科健診	すべての 加入者	ご希望の方は下記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 https://www.aichi8020.net トピー健保補助金制度 ：全額健保が負担。
③	禁煙サポート	被保険者	トピー健保補助金制度 ：禁煙外来 10,000 円、オンラインプログラム 自己負担額 11,000 円 (税込) を差し引いた金額を健保が補助。 ◆禁煙外来は原則補助金申請が必要です。 ◆オンラインプログラム申込期間は毎年 5 月下旬～ 9 月 30 日までと なります。
④	乳がん検査・ 子宮がん検査	30歳以上の 女性加入者	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) を補助。 ◆原則、Pep Up からの補助金申請となります。
⑤	生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	職場 (事業所) の定期健診時に実施しており、胃の X 線検査、大腸がん 検査、血液検査等が該当します。 トピー健保補助金制度 ：全額健保が負担。
⑥	人間ドック	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) を差し引いた金額を健保が補助 (※)。 ◆予約は原則、WEB 予約システムからお申し込みください。
⑦	家族ドック	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) を差し引いた金額を健保が補助 (※)。 ◆予約は原則、WEB 予約システムからお申し込みください。
⑧	ファミリー健診	35歳以上の 被扶養者	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。 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。 ◆予約は原則、WEB 予約システムからお申し込みください。
⑨	脳ドック検査	35歳以上の 加入者	トピー健保補助金制度 ：年に1回に限り 10,000 円を上限として補助。 ◆原則、Pep Up からの補助金申請となります。
⑩	全国巡回健診	40歳以上の 女性被扶養者	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。 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。
⑪	特定健康診査	40歳以上の 加入者	トピー健保補助金制度 ：全額健保が負担。 ◆受診券は令和 7 年度より申込制となりました。 ★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 への健診です。被保険者本人は職場の定期健診で代用されます。
⑫	特定保健指導	40歳以上の 加入者	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。

(※) 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。

その他
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

健康プラットフォーム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。利用は無料ですので健康にまつわる取り組みにご活用ください。

お知らせ…令和7年11月12日よりPep Upログイン時の2段階認証が必須となりました。セキュリティ強化のためお手順をおかけしますがご対応をお願いします。
対応方法について、登録者の方にはメールでご案内しています。健保ホームページでもご確認できます。



●Pep Up 活用方法

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

●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
2024/12～2025/1	日々の記録ポイントキャンペーン	最大1050
2025/5	ウォークラリー	最大1000
2025/10	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！次回イベントもご参加ください。

●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

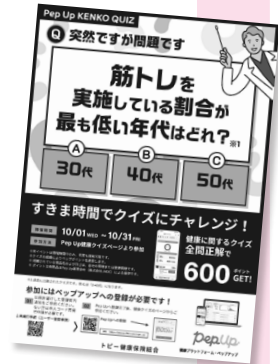
※新規利用開始にあたっては、ユーザー登録を行ってください。以前お渡しした登録案内はがきの「本人確認用コード」がない方は「Pep Upユーザー登録申請フォーム」に登録申請することでコード再発行の手続きを行ってください。登録申請完了後、2週間以内に「登録案内はがき」をご本人の住所宛に送付します。



Pep Up登録
二次元コード



登録申請フォーム
二次元コード



強羅荘(神奈川県箱根町)のご案内

お知らせ

令和8年1月4日(日)以降、管理人が不在となるため、誠に勝手ながら同日以降のご予約受付を一時停止しております。
ご利用を予定されていた皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。
尚、予約受付再開につきましては、管理体制の目途が立ち次第、健保ホームページでお知らせします。

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。
(運営委託業者：ビスタリゾート)

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も利用できます。
箱根、軽井沢、伊豆、御殿場、淡路島

保養所利用料金について

強羅荘利用料金【1泊2食】

- 被保険者・被扶養者……5,000 円
- その他……………8,600 円
- 小学生(被扶養者)……2,500 円
- 小学生(その他)………4,300 円
- 小学生未満……………無料
(布団無・食事無の場合)

(注) その他とは、被保険者・被扶養者に該当しない方をいいます。

トピーけんぽLINE公式アカウント 友だち募集中!!



トピーけんぽの役立つおトク情報を
いち早くお届けします！

新着情報

キャンペーン情報

健康動画

無料セミナー情報

など



「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：WEBシステムから、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し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7コース、「美容と健康セルフケア」など健康教室19コース、「子育て支援」3コースがあります。一度チェックしてみてください。



健康診断予約代行業者変更のお知らせ

健康診断の申込等予約手続きについて、令和8年度受診分より下記の代行業者へ変更いたします。

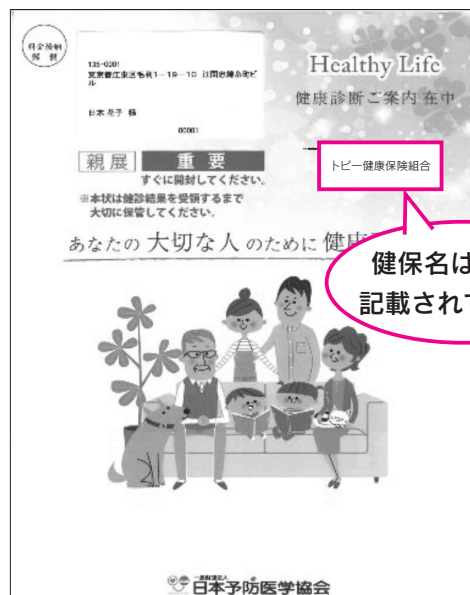
新健診事務代行業者：日本予防医学協会

令和8年度から人間ドック・家族ドック・ファミリー健診の予約受付は日本予防医学協会が行います。

申込予約受付は2月下旬の開始を予定しており、2月20日前後にご自宅宛てに右側の画像の封筒をお届けする予定です。35歳以上の加入者全員に届きます。大切に保管してください。尚、申込方法やお問い合わせ先、健診機関が一部変更となります。

詳細はお届けする健診案内に記載してご案内いたしますので、ご確認ください。

<封筒見本>



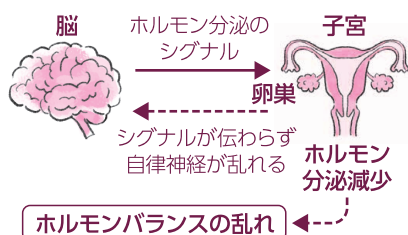
オトナ女子の健康手帖 更年期は更新期？

自分らしい
ライフスタイルを

ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「更年期」についてご紹介します。

更年期とは？

閉経の前後5年、計10年間(平均45～55歳頃)が、「更年期」と呼ばれる期間。心身に不調が現れることが多く、その中でも日常生活に支障をきたすほどの症状を「更年期障害」といい、婦人科での治療の対象にもなります。



更年期のメカニズム

更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が急激に減少。すると、体内のホルモンバランスや自律神経の調節機能などが乱れ、心身にさまざまな不調が起こります。

更年期の症状

* 体温に関する症状

ほてり、のぼせ、発汗、手足の冷え・しびれ など

* 身体面の症状

頭痛、めまい、動悸、胸の締めつけ、肩こり、腰や背中・関節の痛み、疲れやすさ など

* 精神面の症状

やる気の低下、気分の落ち込み、イライラ、情緒の不安定、不眠 など

“ 症状とうまく付き合って
自分らしく過ごそう! ”

更年期の症状は人によってさまざまですが、新たなライフスタイルを確立するチャンスでもあります。ゆったりとした気持ちで付き合い、対処していきましょう。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

初回面接



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。



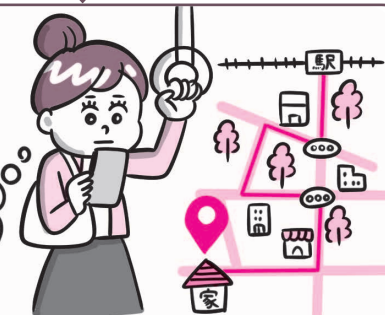
継続的な支援

目標・行動計画の実行状況の確認や見直しを行い、電話やメールなどで継続的に支援します。



各自で生活習慣改善に取り組みます。

目標の歩数に足りないから、今日はちょっと遠回りして帰ろう



行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



3カ月後に生活習慣改善の目標や行動計画の達成状況を確認します。



＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／



武雄・御船山

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウオーキングに出かけよう。

武雄温泉駅

雄温泉駅（北口）を出たら、県道24号を西に向かう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

Information

アクセス 西九州新幹線・佐世保線 武雄温泉駅

HPはコチラ 武雄市観光協会



陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。(https://ippogama.thebase.in/)



豆知識

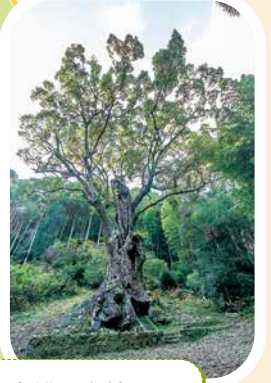
陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。(https://ippogama.thebase.in/)



写真提供：武雄市観光協会



武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



武雄神社

天平7(735)年創建。主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。
https://takeo-jinja.jp/shrine

もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館
11:00~18:00または売り切れまで。
木曜日、その他月2回程度
https://gyouza-kaikan.jp

楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。



写真提供：武雄市観光協会

武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。
6:30~23:45(最終受付23:00)
大人500円、3歳~小学生250円



慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。
10:00~16:00
水曜日(展示替え等による変更あり)
大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
https://www.yokomuseum.jp

御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km
1時間30分
8,000歩



夜はライトアップされ、昼間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。

やきものアクセサリ作り体験 (陽光美術館内)

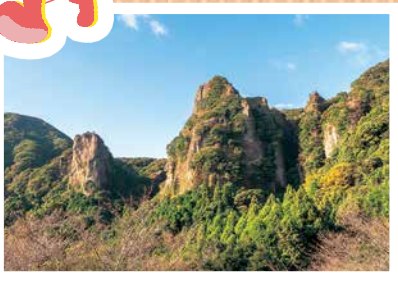


陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリが作れる。
10:00~16:00
1,000円(入場料は別途必要)
ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

足跡のぼして

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

家庭用常備薬軒旋のご案内

セルフメディケーション税制をご存知ですか？

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）の対象となる OTC 医薬品を購入した金額が、1万 2,000 円を超えていれば、確定申告により所得控除を受けることができます。



スイッチ OTC 医薬品とは？

スイッチ OTC 医薬品とは、医師による処方が必要だった医療用医薬品を、同一有効成分で処方箋なく購入できるように転用した一般医薬品のことです。

医療機関を受診しなくても手に入れることが出来る、医療用医薬品と同様に高い効果が期待できるお薬です。

※スイッチ OTC 医薬品などの市販薬を使用しても症状が十分に改善しない場合は、早めに医療機関を受診してください。

お使いになったことのある医療用商品名を参考に、スイッチ OTC 医薬品をお選びください

医療用商品名	スイッチ OTC 薬 商品名
エピナスチン塩酸塩錠10mg エピナスチン塩酸塩錠20mg 塩酸エピナスチン錠10mg 塩酸エピナスチン錠20mg アレジオン錠10 アレジオン錠20 エピナスチン塩酸塩内用液0.2%	1 テイカ/20錠 ボジナールEP錠 アレルギー専用鼻炎薬 花粉・ハウスダストなどによる 鼻水・鼻づまり・くしゃみに 1日1回で効く 税込 2,200 円 880 円
ロラタジン錠10mg ロラタジンOD錠10mg ロラタジンODフィルム10mg クラリチン錠10mg クラリチンレディタブ錠10mg	44 大正製薬/28錠 クラリチンEX 花粉・ハウスダスト(室内塵)などによる鼻みず・鼻づまり・くしゃみに 眠くならないアレルギー専用鼻炎薬 税込 3,938 円 2,890 円

医療用商品名	スイッチ OTC 薬 商品名
フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg アレグラ錠60mg アレグラ錠30mg	43 皇漢堂/14錠 アレルビ 鼻のアレルギー症状による鼻みず・鼻づまり・くしゃみなどに 税込 800 円
アゼラスチン塩酸塩0.5mg アゼラスチン塩酸塩1mg アゼブチン錠0.5mg アゼブチン錠1mg	46 第一薬品工業/24錠 アレジンAZ錠 花粉・ハウスダストなどのアレルギーによる鼻みず・鼻づまり・くしゃみに 税込 1,320 円 590 円

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軒旋を行っています。WEBでの申し込みのみとなります。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

記

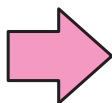
● 対象者

トピー健康保険組合の加入者

● 申し込み方法

WEB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



● WEB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。すぐにお買い物をはじめられます！

団体認証

トピー健康保険組合

組合様専用のサイトとなります。
組合様専用の【団体コード】を入力してください。

団体コード
3124

認証

● 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

● 申込締切

令和 7 年 12 月 19 日(金)

● 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(PayPay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。

● 商品のお届け

お申し込み確認後、2~3週間発送いたします。

● 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きます。
転売目的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。

(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。

スイッチOTC

医薬品



かしこく活用しよう！

スイッチOTC医薬品とは？

ドラッグストアなどで購入できる市販薬のことを「OTC医薬品（Over The Counterの略）」といいます。そのなかでも、**使用実績が十分あり、医療用医薬品から国の承認を得てOTC医薬品に転用（スイッチ）した薬を「スイッチOTC医薬品」と**いいます。

スイッチOTC医薬品は、**副作用が少なく安全性が高いため、より安心してご利用いただけます。**



こんなときとっても便利！

病院の待合室で
感染が心配なとき、
病院に行かなくてもOK！



まだ病院に
行くほどでもないけど
体調が悪い時、
早めの服薬で対処できる！



忙しくて
病院に行く時間がないとき、
自分のタイミングで
お薬を買える！





●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)
●撮影 松村 宇洋
●スタイリング 小森 貴子

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量0.4g / たんぱく質2.7g



材料(2人分)

ごぼう..... 30g
にんじん..... 30g
れんこん..... 50g
ひじき(乾燥)..... 2g
枝豆(冷凍)..... 正味15g
A マヨネーズ..... 大さじ1・1/2
すりごま(白)..... 小さじ2
しょうゆ..... 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量0.0g / たんぱく質2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ..... 150g 卵黄..... 適量
バター(無塩)..... 10g かぼちゃの種..... 4個
はちみつ..... 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分に丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料(2人分)

生鮭..... 2切れ
塩..... 少々
焼きのり(全形)..... 2枚
スライスチーズ..... 2枚
大麦ご飯(※)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)作る。



/ かわいい包み方は動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>

Point 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足度もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。



2025年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A

医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健康保険組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

● 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。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

〈マイナポータル〉



Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A

経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A

「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら

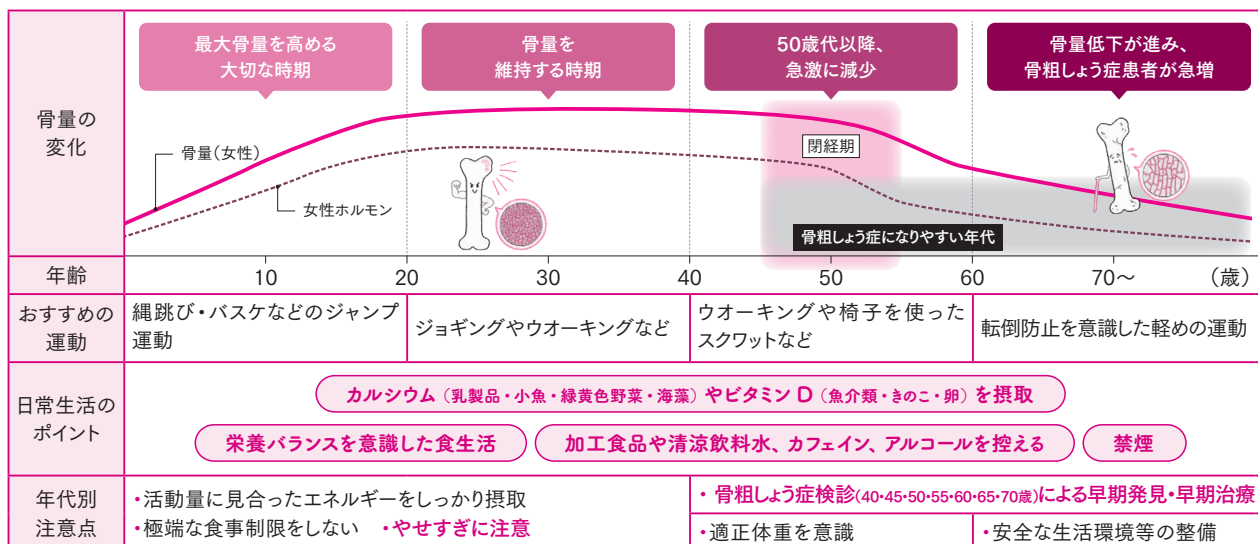


患者の
約8割が
女性



年代別の 骨粗しょう症 対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、**患者の約8割が女性**です。
骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



いまや日本人の国民病 アレルギー

花粉症や喘息、食物アレルギーなど、日本では2人に1人が何らかのアレルギーをもっているとされています。いまや国民病といわれるアレルギーについて、仕組みや対策を知っておきましょう。



アレルギーは免疫の過剰反応

アレルギーは免疫の過剰反応によって起こるとされています。免疫は私たちを守る防御システムで、ウイルスや細菌など、体にとってよくないものが入ってきたときに攻撃して排除してくれます。

ところが何らかの原因で、例えば卵を食べたときに過剰に反応してしまうと「卵アレルギー」となり、卵が症状を引き起こす「アレルゲン(抗原)」となります。

アレルギーの症状はかゆみ、発疹、腹痛、嘔吐、くしゃみなどさまざまです。重度の場合はアナフィラキシーといって、複数の臓器に症状が起きて、血圧の低下や呼吸困難など重篤になることもあります。

●代表的な症状

・くしゃみ・鼻水・喉の痛み・咳・息切れ・皮膚の赤み・かゆみ・発疹・腫れ・倦怠感・腹痛・嘔吐 など

●さまざまなアレルゲン

よく知られている花粉症や喘息のほか、食物アレルギー、アレルギー性結膜炎など、アレルギーにはたくさんの種類があります。代表的なアレルギー検査(View アレルギー 39 検査)では、アレルギーを起こしやすい吸入系のアレルゲン19種類、食物系のアレルゲン20種類がわかります。

アレルゲンがわかったら 食べない、触れない、近づかない

アレルギーが特定できたら、日常生活では原因となるアレルゲンを食べない、触れない、近づかないなど避けるようにします。

病院では、抗ヒスタミン薬やステロイド薬(副腎皮質ホル

モン)などで治療を行います。アレルゲンをごく少量ずつ投与して過剰な免疫反応が起きないようにする「アレルゲン免疫療法」を行うこともあります。

アレルギーに関する知識、情報は「アレルギーポータル」



厚生労働省と(一社)日本アレルギー学会は、アレルギー疾患の情報を集めた Web サイト「アレルギーポータル」を公開しています。アレルギーの症状や治療方法、相談できる専門医や災害時の対応方法の情報等が集約されています。

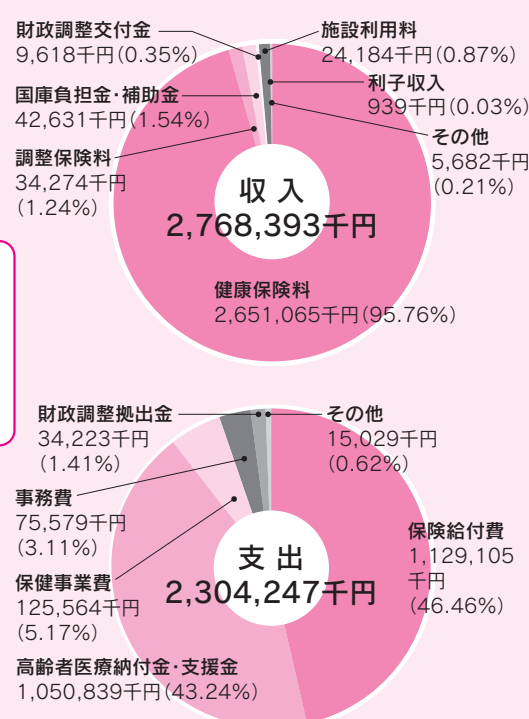
アレルギーポータル

検索

健康保険

令和6年度 収入支出 決算額と 割合

収入の大半は皆さんの保
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26億円以上あるのね。前
年度より少し増えたらいいわ。



そうだね。収入の95%以上を占める健康保険料がこ
のところ毎年少しずつ増加している。料率はこのこ
ろ変わっていないが、健康保険料の徴収額は被保
険者の平均標準月額報酬や賞与額によって変動す
る。収入が増えているのは、事業所の状況にもよるため一律に
は言えないが、全体的な賃金上昇傾向の結果と言えるだろう。



トピー健保では健康保険料率は今後増えることはない
のかしら。物価上昇が続いている状況ですから少しで
も支出の増加は避けたいけれど。



健保は赤字の際に補填するために別途積立金という
名前で積立をしているが、トピー健保の別途積立金残
高はこのところ増えていることが決算の記事を見ても
わかるね。令和6年度決算で黒字となつて残った額も別途積立金
に繰り入れられたので、今のところ財政状況は問題なさそうだ。た
だ、加入者への保険給付費や高齢者医療を支えるための国への
拠出金が大幅に増加する懸念がある。そして、その影響で赤字決
算が何年も続く可能性があるので将来まで安泰とはいえない。健
保の適正な運営や加入者1人ひとりが上手に医療にかかることが
大切だとおもう。

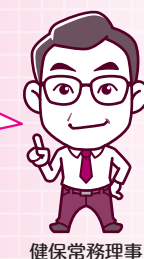


確かにそうね。医療機関で診療を受けるときも本当に必
要な受診かどうか確認したいよね。医師に薬を処方さ
れて購入することも含め私たちがふつう支払うのは3割
部分で、残りの7割については健保が支払っているのですから。忘
れがちだけれど。

令和6年度

決算のお知らせ

保険料収入の微増、
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7年7月31日の第168回組合会において当健康
保険組合の令和6年度決算が承認されました。最終
的に3億3,805万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微増する一方、支出は
全体的に抑制できたことが黒字の要因です。

収入合計	27億6,839万3千円
支出合計	24億3,033万9千円
収入支出差額	3億3,805万4千円

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 4 人の増加。平均標準報酬月額 は前年度比 9,966 円増加し 397,159 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 6,536 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 5,466 万円増加し、26 億 5,106 万円となりました。

◎保険給付費（医療費支出）の状況

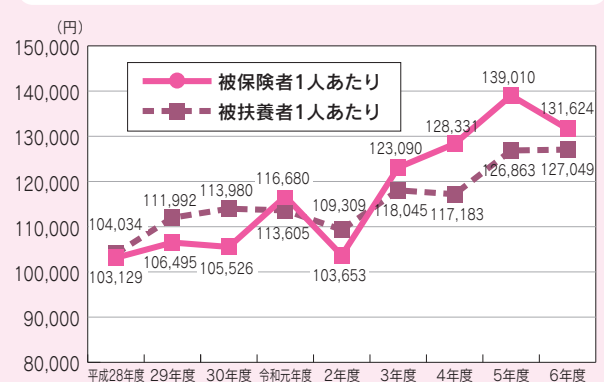
前年度比 5,787 万円の減少となり、11 億 2,910 万円となりました。1 人あたり医療費の推移については、17 ページ掲
載の表を参照ください。

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2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6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)	374,046	375,565	385,688	387,193	397,159
年間総標準賞与額(万円)	476,699	446,927	470,510	613,002	619,538
年間平均被保険者数(人)	4,338	4,278	4,224	4,246	4,250
別途積立金残高(万円)	165,123	172,790	201,110	237,819	271,613

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令和6年度、13万1千円もかかって
いるんだって。



被扶養者についても年平均12万7千円の医療費実績となっている
わ。やはり金額の多くを占めるのは外来かしら。

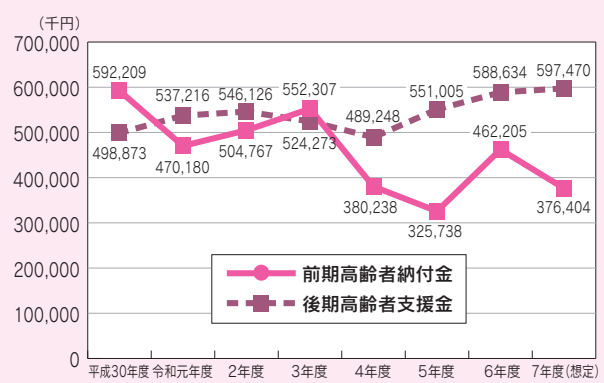


そうらしい。1人平均外来受診が5～6件になっている。歯科は別で
2件弱、薬剤支給については年間で4～5件のようだね。最近ではス
イッチOTC医薬品が普及してきているから同じ成分の薬を医師
の処方ではなくドラッグストア等で購入して利用もできる場合がある。自分に
とっても時間短縮になるなどメリットがあるから調べてみると良いらしい。



なるほど。わたしは花粉症だからお正月が終わって春が近づくころにな
ると内科を予約して医師の診察を受けたあとで薬の処方を受けている
けれど、もしかしら、スイッチOTCで手に入れて服用できるかもしれな
いわね。薬の名称を確認してみましょう。

納付金・支援金等拠出金の推移



実は健保組合は、前期高齢者と後期高齢者の医療を支えるため、それ
ぞれ国に拠出金を支払っているよ。



「後期高齢者支援金」については、現役世代が4割の額を負担し
ているそうよ。ニュースで見たわ。「前期高齢者拠出金」については
どんなしくみになっていたかしら。



前期高齢者の加入者の偏りによる費用負担の違いを全保険者で公
平に分ち合うため、「どの保険者でも前期高齢者が全国平均割合
で加入している」とみなして調整された額を健保は負担しているそう
だ。細かい数式で算出されるらしい。前期高齢者比率が高い国民健
康保険を他の健保組合等が支えるイメージかな。支出を抑えるポイントを簡単に
言うと前期高齢者の1人あたり医療費が少ない健保組合は拠出金額が少なくな
るそうだ。やっぱり1人ひとりが健康維持して元気な前期高齢者がいっぱいいる
健保組合にすることが大切だね。



あなたもまだ若いつもりかもしれないけれども数年で65歳になる
のだからひとごとではないですよ。適度な運動とバランスの良い食
事を続けてくださいよ。

《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。健診事業が中心となりますが保養所・強羅荘の運営費等も含まれます。

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」から抜粋して、トピー健保加入者の健康状態をお伝えします。

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2023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。



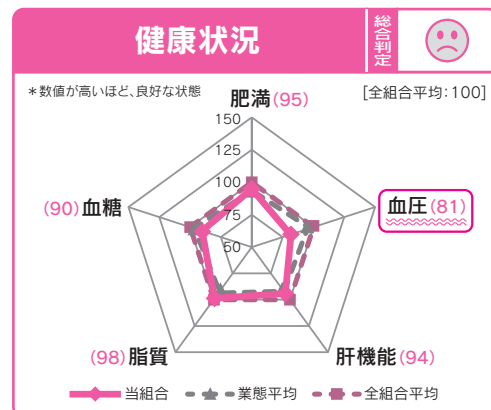
グラフの見方…数値が高いほど良好な状態

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



※ 2023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	2021	2022	2023	顔マーク
肥満	86	85	95	😞
業態平均	95	95	96	
血圧	73	76	81	😞
業態平均	98	98	99	
肝機能	84	88	94	😞
業態平均	94	94	95	
脂質	99	97	98	😞
業態平均	93	93	94	
血糖	86	85	90	😞
業態平均	99	99	98	

ひとこと…

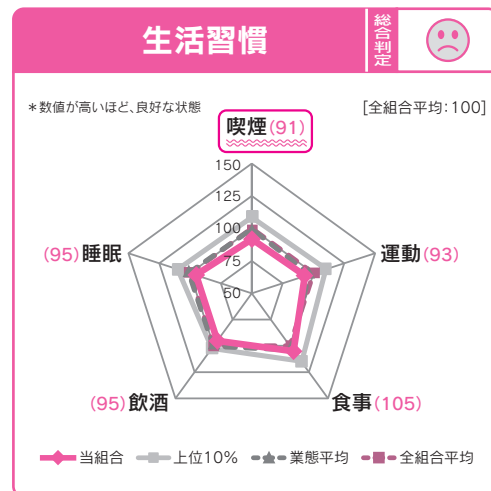
前年同様、5項目のうち血圧がもっとも他健保と比較して悪い状態です。

前年度からの変化：

肥満、肝機能、血糖は改善されました。脂質についてはほぼ横ばいですが他健保平均に近い数値です。全体的に、この数年改善基調となっており、良い傾向です。

② トピーの生活習慣

適正な生活習慣を有する者の割合



※ 2023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	2021	2022	2023	ランクUP まで(※1)
喫煙	88	88	91	あと18人
業態平均	100	100	100	
運動	94	93	93	あと65人
業態平均	95	96	96	
食事	101	102	105	あと11人
業態平均	106	106	106	
飲酒	96	96	95	あと15人
業態平均	100	101	101	
睡眠	101	102	102	あと44人
業態平均	108	110	108	

※ 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…

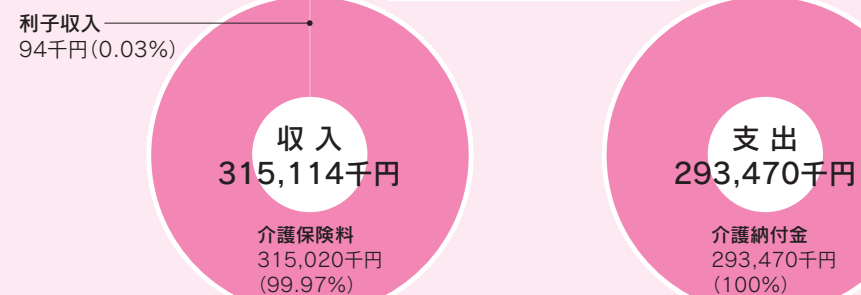
5つの生活習慣のうち、泣き顔になっている、喫煙がもっとも悪い項目ですが、トピー工業の健康経営等施策に伴う取り組みにより改善傾向です。

前年度からの変化：

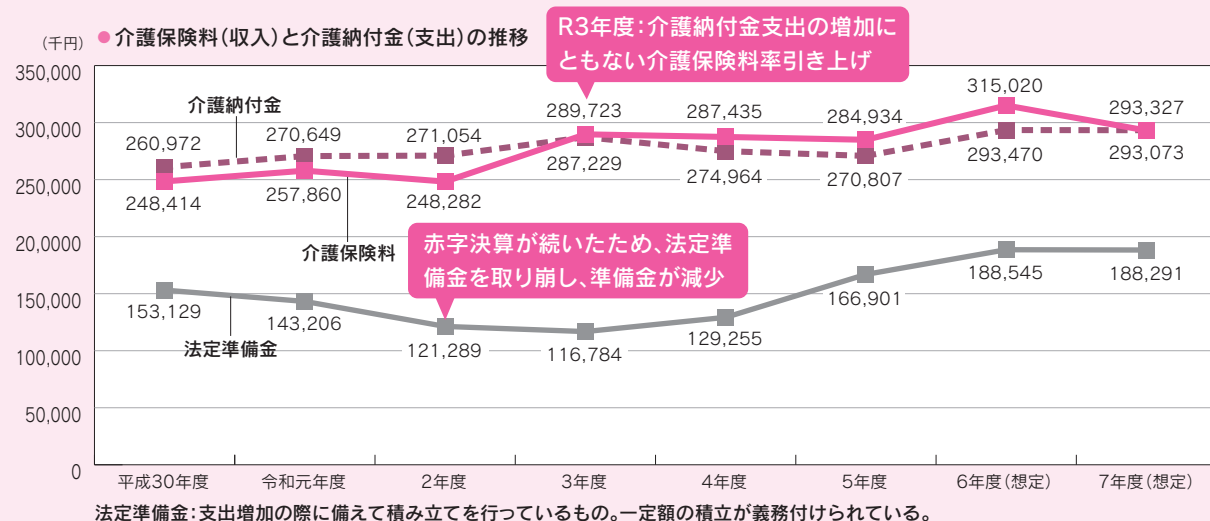
食事については良い生活習慣をキープできています。一方、他健保平均を上回っていた睡眠の状況は一転して悪くなりました。運動についてももう少し全体的な習慣づけができることが望めます。

介護保険

令和6年度 決算額



※収支の差引額は法定準備金に繰り入れます。



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、事業等は何も行っていない。介護保険料率は、5年間1.7%で据え置きとなっていますが、高齢化社会の進展等にもない介護納付金額が増加続きになった場合は料率改定が必要となります。

健保組合よりお知らせ

健康保険組合を取り巻く環境について

健康保険組合の上部団体である健康保険組合連合会から今年度、加入者の皆様へ「3つのお願い」が発信されました。

- 医療費のしくみや国民皆保険制度の厳しい状況についてもっと知ってください
- 自分自身で健康を守る意識を持ってください。健診をきちんと受けてください
- 軽度な身体の不調は自分で手当するセルフメディケーションを心がけてください

健康保険証の利用停止について

- 2025年12月1日で健康保険証の利用が完全に停止されます。
- これからは、マイナ保険証の利用が基本となります。
- なお、マイナ保険証をお持ちでない方に対しては11月中に「資格確認書」を交付します。当健保日より14ページもご参照ください。

「子ども・子育て支援金」について

- 国の施策のこども未来戦略「加速化プラン」における、子育て世帯を応援する仕組み「子ども・子育て支援金」については全世代から拠出することとなっています。
- 令和8年度からはじまる、「子ども・子育て支援金」の徴収については、健保組合（保険者）が担うことになりました。
- 支援金率など具体的な内容については情報が発出され次第お知らせします。
- 当健保日より同封のチラシもご参照ください。

詳細についてはこちらの二次元コードよりご覧ください。

日本の医療費のしくみや健康保険制度などについて、正しくご理解いただくためのリーフレットがデジタルブックでご覧いただけます。



》》》 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える「張力フレックストレーニング」は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“しゃがむ”張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開きつま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。



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 お問い合わせ電話受付時間 9時～12時15分／13時～17時
※土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始ほか、当組合休業日を除く

健保だよりはトピー
健保ホームページにも
掲載しています。

