

I'm fine

アイムファイン



P 2 ● トピー健康保険組合の保健事業を活用しよう!

P 6 ● 常備薬あっせんのご案内

P 7 ● 3つ目の保険料、はじまる“子ども・子育て支援金”

P 8 ● 歩きたくなる旅 横須賀

P10 ● 特定保健指導の対象者ってどんな人?

P11 ● 工作中・通勤中にけがをした場合、健康保険は使えないの?

P12 ● カロリー控えめレシピ(ドライカレーなど)

P14 ● HEALTH INFORMATION

P15 ● 健保からのお知らせ

P16 ● 健康イベントを開催しました

P18 ● 令和8年度 健保組合の予算について

P20 ● プロバスケットボール選手 渡邊雄太

被扶養者(ご家族)の方も
かならずお読みください

レシピ

動画を
CHECK!



トピー健康保険組合の保健事業を活用

各々の所属する自治体が定めた対象年齢の方

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なります。お住まいの市区町村が実施するがん検査等は、各自治体のウェブサイトなどをご確認のうえ、受診してください。申請により自己負担分に対してトピー健保の規程による補助を行います。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、人間ドック等と重複して補助金の申請をすることはできません。原則、「Pep Up」からの申請となります。

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
対象接種期間：10月1日から翌年1月31日まで
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。
※原則、被保険者から「Pep Up」を通じての補助金申請となります。

しよう！

健康維持、疾病予防のため、トピー健保の補助制度をはじめとする保健事業をご活用ください。

トピー健保組合のウェブサイトも合わせてご参照ください。



すべての年代の方

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、自己負担なしで受けられます。ご希望の方は以下のサイトに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://www.ee-kenshin.com> ⇒ 歯科医院検索 ※ウェブで予約ください。
◆ **愛知県歯科医師会** <https://www.aichi8020.net> ⇒ 歯科医院検索 ⇒ 安心・安全なあなたの町の歯医者さん情報 ※リストから選んだ歯科医院に電話で予約ください。その際に「トピー健保の事業所歯科健診です」と伝えてください。
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。

30歳

乳がん検査・子宮頸がん検査

受診者には申請により補助金を給付します。人間(家族)ドック、ファミリー健診を受診された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 (マンモグラフィまたは超音波エコー) 5,000円(上限額)
子宮がん検査 5,000円(上限額)
※原則、「Pep Up」からの申請となります。

35歳

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時に実施しており、胃のX線検査、大腸がん検査、血液検査、前立腺がん検査(50歳以上男性)等が該当します。

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



人間ドック(トピーけんぼドック)

当組合指定の健診機関で受診した場合、補助が受けられます。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。

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、自己負担分14,000円(税込)を差し引いた金額を健保が負担します。
※原則、WEB予約システムからの申請となります。令和8年度より健診事務代行業者の変更に伴い申込方法等が変更になりました。

40歳



特定健康診査・特定保健指導

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るので、自動的に特定健診を受けたことになります。

したがって、特定健診をご自身で申し込んで受ける方は被扶養者や任意継続被保険者の方となります。申込み方法は下記となります。

対象者：40歳以上の ● 被扶養者 ● 任意継続被保険者

受診の際は特定健診受診券が必要です。受診券は令和7年度より申し込み制となりました(最終申し込み日12月15日)。右の二次元コードからお申込みください。

トピー健保補助金制度：全額健保が負担。

※家族ドック等健保の他の健診と重複しての補助金申請はできません。

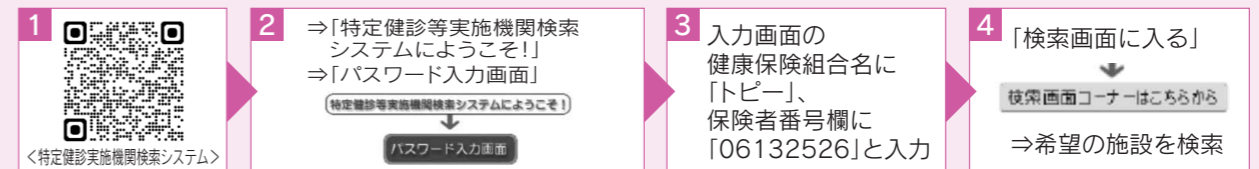
＜特定健診受診券申込＞



【健診機関の探し方】

(A) インターネットから自分で健診機関を探す
下の二次元コードを読み込む

※健診機関はAタイプとBタイプがあり、どちらかご希望の健診機関を選び、その施設に受診日の予約をしてください。



(B) 健保組合に電話で問い合わせる健診機関を探す

トピー健保にお問合せいただければ、(A)と同様に「けんぼれん」のウェブサイトからご自宅に近い健診機関をお選びし、そのリストをお送りします。

特定保健指導について

特定保健指導とは、生活習慣の改善が必要な方に行われる専門家からのサポートプログラムです。対象者は、特定健診結果の判定で「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」に分けられます。費用についてはトピー健保が負担します。対象者にはトピー健保の委託業者よりご案内をいたします(10ページもご参照ください)。



家族ドック(トピーけんぼ家族ドック)

当組合指定の健診機関で受診した場合、補助が受けられます。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。

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、自己負担分19,000円(税込)を差し引いた金額を健保が負担します。
※原則、WEB予約システムからの申請となります。令和8年度より健診事務代行業者の変更に伴い申込方法等が変更になりました。



ファミリー健診(トピーけんぼファミリー健診)

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防を目的とした健診です。女性は婦人科健診(乳がん検査・子宮がん検査)も含まれます。

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、自己負担分9,500円(税込)を差し引いた金額を健保が負担します。
※予約方法は家族ドックと同様です。令和8年度より健診事務代行業者の変更に伴い申込方法等が変更になりました。

脳ドック検査

受診者には申請により補助金を給付します。

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：**上限10,000円まで ※原則、Pep Upからの申請となります。



全国巡回健診

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、7月～1月の土日を中心に実施されます。家族ドックやファミリー健診等との重複受診はできません。

対象者：40歳以上の ● 被扶養者(女性)
トピー健保補助金制度：基本検査については全額トピー健保が負担いたします。対象者の方には6月頃に委託業者である「あまの創健」より案内書を送付いたしますので詳細をご確認ください。

健診関連



「特定健診マーク」がついている健診については、受診することで特定健康診査(特定健診)を受けたことになります。被保険者については、事業所の定期健診を受けることで特定健診を受けたことになります。

40歳以上の被扶養者の方へ

《健診受診のご案内》

被保険者の方は職場などで毎年健康診断を受けていますが、被扶養者の皆様も生活習慣の改善や病気の早期発見のため、毎年1回受診をお願いします。

下記メニューのなかからお申込みください。

それぞれ、健保からの費用補助がありますが、重複して受診することはできません。

●特定健康診査	3ページを参照ください（基本検査費用健保負担）
●全国巡回健診（女性が対象）	3ページを参照ください（同上）
●ファミリー健診（「がん」を含めた総合的な検査）	2ページを参照ください（自己負担 9,500 円）
●家族ドック （「がん」や重篤な病気になる可能性の発見、予防も含めた総合的な検査）	2ページを参照ください（自己負担 19,000 円）

パート先やかかりつけ医等で健康診断を受けた方へ

《健診結果提出のお願い》

健保組合では、法律に基づいて健保加入者の特定健診の受診状況を国に報告していますが健保組合が提供する健診以外で受診された場合、その結果を健保は把握することができません。

40歳以上の被扶養者の方で、お勤め先（パート先）、かかりつけ医、自治体等で健康診断を受診される方は、健診結果（コピー）をご提出ください。

下記条件すべてを満たしている方には、お礼を差し上げます（クオカード 3,000 円分）。



特典の取得条件

（下記条件すべてを満たしている方）

- パート先等で受診した健診結果のコピーを提出された方
- トピー健保の家族ドック、ファミリー健診、巡回健診、特定健診を利用していない方
- 健診受診時にトピー健保に加入している被扶養者で、年度末年齢 40 歳以上の方
- 健診結果の記載項目に不足がないこと

※【健診結果記載必須項目】

（1）問診（2）医師の診察、医師名（3）身体計測：身長、体重、腹囲、BMI（4）血圧測定（5）血液検査：GOT、GPT、γ-GTP、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、空腹時血糖、または HbA1c（6）尿検査：糖、蛋白（7）受診健診機関名、受診日

対象受診期間

2026年4月1日～2027年3月31日

健診結果提供方法

以下①～③いずれかの方法でご連絡をお願いします。

12月頃に健診結果のご提出に関する案内を、（株）あまの創健（トピー健保の委託会社）からご連絡しますので、それまで健診結果の保管をお願いします。

①右の二次元コードにアクセスします。フォームに沿ってご入力ください。

②2026年6月頃、あまの創健から被扶養者（女性）の方に「2026年度健康診断のお知らせ」を送付いたします。

住所記載紙面の裏側にある「全国巡回健診申込書」をはがきもしくはインターネットにてご提出ください。ご提出の際は、健診状況アンケートで「パート・勤務先で受診」や「市町村で受診」の選択肢をお選びください。

③健診受診後、直接トピー健保健診担当までご連絡ください。TEL 03-3493-0181

※ご提出いただいた「健診結果のコピー」は返却いたしません。



介護・健康教室

◎ふれあい介護教室&健康教室

現在、37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コースの内容や開催日などスケジュールを掲載しています。トピー健保ホームページ内にある紹介ページからもご覧になれます。

オンライン型の健康・介護教室を開催中。

トピー健保ホームページのトップ画面にあるバナーをクリックすると申込ページが開きます。

トピー健保補助金制度：参加費をトピー健保が負担。

<https://fureai-k.com>
検索キーワードはこちら ふれあい健康事業 検索



健康づくり・レクリエーション

◎ウォーキングキャンペーン

前回は下記内容で行いました。次回開催の際も奮ってお申込みください。

- 実施期間………令和7年9月15日～12月13日
- プレゼント……記録提出者に歩数に応じてギフト券等を進呈
- 開催方法………ウェブサイト上開催
- 対象者………被保険者及び小学生以上の被扶養者
- 申込者………328名の方に申し込まれました



◎「Pep Up」健康増進イベント

令和7年度、下記実施しました。

Pepポイントを貯めれば素敵なプレゼントと交換できます。今後もイベント開催の際はご参加ください。

イベント	実施時期	目標達成者への Pep ポイント付与数	ポイント
ウォークラリー	5月	最大 1000P	キャラクターが楽しく歩数を伸ばすお手伝い
健康クイズ	10月	最大 600P	意外と難しい内容
日々の記録ポイントキャンペーン	12月～1月	最大 1200P	体重、血圧、歩数、睡眠時間を記録して健康管理の習慣づけ



禁煙推進事業

近年普及している「加熱式タバコ」についても、発がん物質など有害成分が含まれており安全ではありません。健康を考えて「禁煙チャレンジ」してみませんか。



◎禁煙サポート

- 対象者………被保険者
- 補助金額………10,000 円
- サポート条件…医療機関の禁煙外来（「12週間に通院5回」が標準のプログラム）を受診の上、禁煙治療を終了し「禁煙治療費補助金申請書」を提出

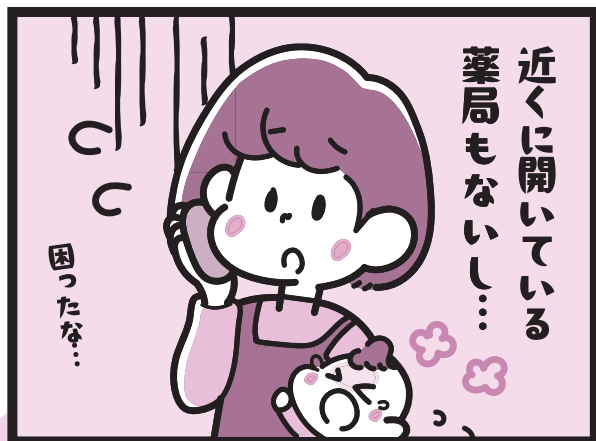
◎オンライン禁煙プログラム

- 対象者………被保険者
- 期間限定で「オンライン禁煙プログラム」を実施します！アプリでタバコについて学びながら楽しく卒煙できると好評です（費用の一部自己負担）。5月頃開始予定。詳しくは健保ウェブサイトでお知らせします。

常備薬あっせんのご案内

あったら安心便利♪

こんなお悩みありませんか？



特納品 **特**
ご存じですか？

皆さまが加入する団体のみで販売されている
医薬品等で、市販はされておられません。
市販の医薬品等に比べお求めやすい
価格になっています！



お申し込みは
こちらから！



最近話題のスイッチ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できます。

●セルフメディケーションにも

セルフメディケーションとは、WHO(世界保健機関)が定義する「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」という考え方です。スイッチOTC医薬品をちょっと体調が悪いときなど、医療機関にかかるほどでもないというときに使えば、セルフメディケーションの実践になります。

スイッチOTC医薬品はセルフメディケーション税制の対象でもあります。一定の条件を満たせば税金が戻ってくるかもしれません。

スイッチ
OTC医薬品



スイッチOTC医薬品を賢く利用して健康に過ごしましょう。

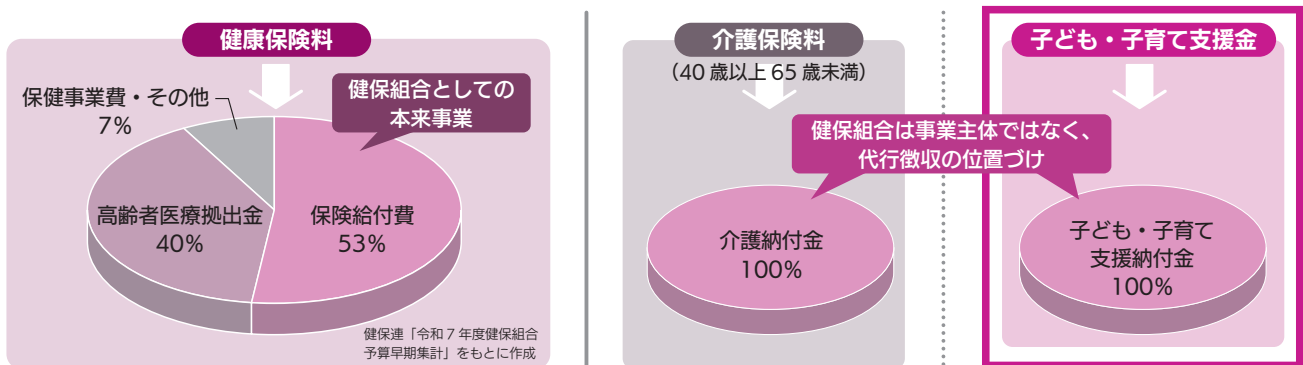
3つ目の保険料、はじまる “子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、令和8年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収が始まります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

3年間で段階的に構築する少子化対策のための特定財源

子ども・子育て支援金は、社会連帯の理念を基盤として、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。令和8年度から令和10年度にかけて段階的に構築される少子化対策のための特定財源で、児童手当の拡充、妊婦のための支援給付、こども誰でも通園制度など法律で定められた子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられます。

子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合も担うことになりました。ただし、介護保険と同様、健保組合は事業主体でないため「子ども勘定」が創設され、徴収した子ども・子育て支援金はそのまま国へ納めることになります。



被用者保険には一律の保険料率が設定される

被保険者と事業主は、令和8年4月分保険料から、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

その支援金率は、国から被用者保険（健保組合、協会けんぽ、共済組合）一律で示され、原則として被保険者と事業主で折半負担します（任意継続被保険者は事業主分も負担します）。令和8年度の支援金率は0.23%（被保険者負担分0.115%、事業主負担分0.115%）となります。

また、子ども・子育て支援金は、健康保険料、介護保険料と同様、賞与からも徴収されます。

子ども・子育て支援金は以下の事業に充てられます

総額3.6兆円規模のこども未来戦略「加速化プラン」のうち、1兆円程度（令和10年度以降）が子ども・子育て支援金で確保されます。

児童手当の抜本的な拡充

令和6年10月から、所得制限を撤廃、高校生年代まで延長、第3子以降は3万円に増額

妊婦のための支援給付

令和7年4月から、妊娠申請時5万円、出産届出後1人につき5万円の経済支援

こども誰でも通園制度

令和8年4月から、月一定時間までの枠内で、時間単位等で柔軟に通園が可能なくみを創設

出生後休業支援給付

令和7年4月から、子の出生後の一定期間に男女で育休を取得した場合に、育児休業給付とあわせて最大28日間手取り10割相当となるよう給付を創設

育児時短就業給付

令和7年4月から、2歳未満の子を養育するために時短勤務をしている場合に、時短勤務中に支払われた賃金額の最大10%を支給

国民年金第1号被保険者の育児期間に係る保険料の免除措置

令和8年10月から、自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除



横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、
軍港の町として知られる横須賀。
小さな漁村が江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により
海防の拠点として発展した
異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。



三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」
に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷
平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島
への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリ
ニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

🕒 8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。
📅 無休 ※園内施設は営業時間、休業日あり。
🎫 無料
🌐 <https://www.kanagawaparks.com/mikasa/>

横須賀駅を出て、ヴェルニー公園に向かって歩こう。駅のすぐ近くに位置する
ヴェルニー公園には約130種類、1,300株のバラが植えられており、春と秋にバラ
が楽しめる。春バラは例年4月下旬から5月下旬頃が見頃だ。園内のミュージアム、
ティボディエ邸にも立ち寄ってみよう。

潮風に吹かれ、艦船や対岸の旧横須賀製鉄所跡地を見ながらドブ板通りに向か
うと、建物の壁面に書かれた「HONCH DOBUITA WEST」の文字が見えてくる。
近くにきたら、「スカジャン」をモチーフにしたマンホールの蓋があるので探して
みるのも一興。ドブ板通りは、アメリカ人向けに営業している店も多いため、英
語表記の看板が多く、異国情緒を堪能できるエリアだ。

米海軍横須賀基地の近くを歩いて三笠公園へ。世界三大記念艦「三笠」が保存
されており、艦の大きさに圧倒される。

いちごよこすかポートマーケットには横須賀市内でも人気の飲食店が出店して
いるので、食事や休憩におすすめだ。お腹を満たしたら、うみかぜ公園に歩を進
めよう。釣り人や、スケートボードを楽しむ人が多い。

帰路はよこすか海岸通りを戻り、高台にある平和中央公園まで足を運ぶ。東京
湾と横須賀市街の展望を楽しんだら、ゴールの横須賀中央駅をめざそう。



YOKOSUKA 軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一の
クルージングツアー。1周約45分。

📅 無休(整備期間を除く)。
🎫 大人 2,000円～2,500円、小学生 1,000円～1,250円、
小学生未満 大人1名につき1名無料(大人の人数を超えた場合、
小学生料金を人数分適用)
※運航時間、料金(乗船日により変動)等の詳細はホームページで
確認ください。
🌐 <https://yokosuka-gunko.jp/>



ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、
フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。
左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り
入れられている。



米海軍横須賀基地
(旧横須賀製鉄所)

よこすか近代遺産ミュージアム

ティボディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副所長 ジュール・セザール・クロード・
ティボディエの官舎として1869年頃に建築された。
その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

🕒 9:00～17:00 📅 無休
🎫 無料 ※シアターには一部有料コンテンツあり。
🌐 <https://thibaudier-yokosuka.com>



スカジャンが
モチーフの
マンホールの蓋

記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦
「三笠」。戦後、復元工事が実施
され、1961年に往時の姿を取り
戻した。

🕒 9:00～17:30 (4月～9月)
※時期に応じて異なる。
※最終入艦は閉艦の30分前。
📅 12月28日～31日
🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生
以下無料
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用され
ていた建物をリノベーションしてきた
マーケット。三浦半島の新鮮な食材を
使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 10:00～19:00 ※店舗により異なる
🌐 <https://yokosukaport-market.com/>



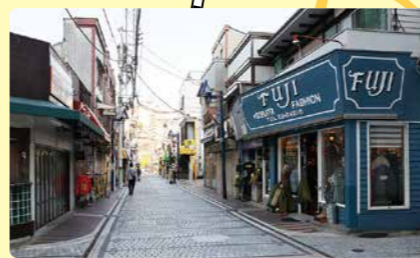
うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行
する船舶を一望できる眺望が魅力。
スケートボードエリアなどのスポーツ
施設やバーベキューが楽しめる広場
などがある。



ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り
混じった異国情緒漂う、観光
名所のひとつ。
スカジャンが購入できる店や
ヨコスカ ネイビー バーガー
などの飲食店が多く、横須
賀を堪能できるスポット。



平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望で
き、市民の憩いの場として親しまれる。明
治時代には砲台が設置されたこともあ
ったが、現在は平和モニュメントが設置さ
れるなど平和を祈念する場となっている。



およそ
5.8km 1時間30分
8,000歩

ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地
から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称
して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗
で販売されている。



📅 CHEESE BURGER
Regular 2,050円
TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 📅 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

ひと足延ばして 猿島

原初からの大自然と刻まれた歴史の跡が時空を超えて共存する猿島。定期船で
片道約10分。旧日本軍の砲台や要塞跡が残り、猿島全体が「国史跡」に指定さ
れている。島内にテイクアウトレストランもある。



📅 (猿島航路)
① 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。📅 無休(欠航を除く)
② 猿島公園入園料+乗船料(往復) 大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～
2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料(大
人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。
🌐 <https://sarushima.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



Information

アクセス 🚆 JR横須賀線「横須賀駅」



📄 HPはコチラ
横須賀市観光案内所
<https://yokosuka-kanko.com/information>

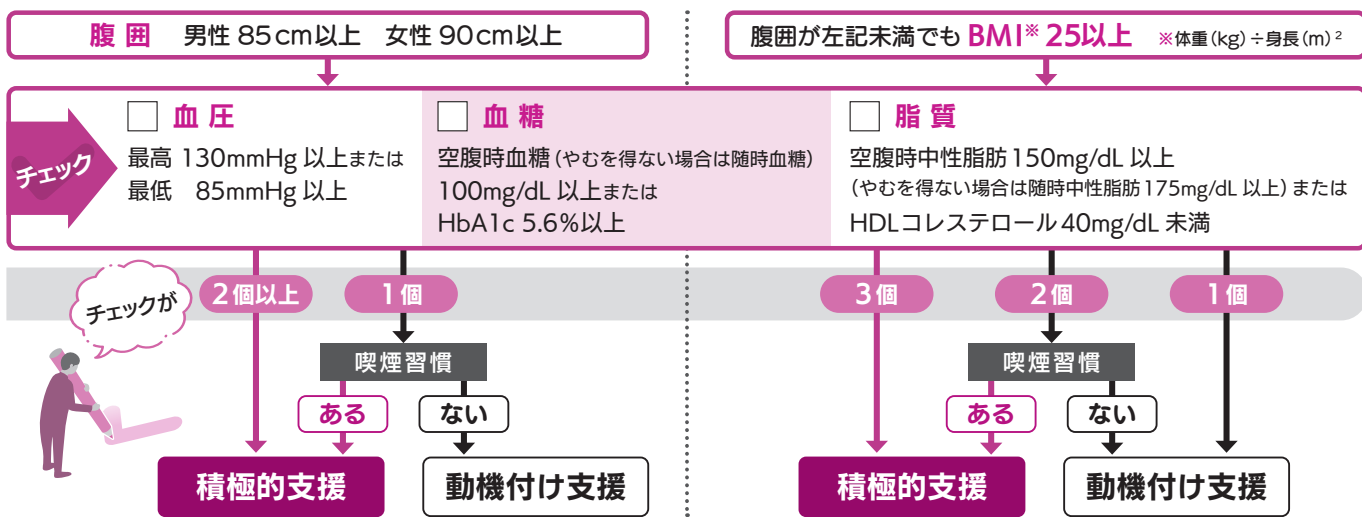
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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40歳以上の方に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお送りしています。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法を無料でアドバイスしてくれます。



特定保健指導の対象かどうかは 次の基準で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳〜74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

!!
健康で長生きするために受けてみるか





仕事中・通勤中にけがをした場合、健康保険は使えないの？

仕事中や通勤中にけがなどをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使って治療を受けることになります。労災保険の対象となるけがなどの治療で健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要になりますので、ご注意ください。



労災保険の対象になる場合ってどんなとき？

仕事中のけがなどは「業務上災害」、通勤中のけがを「通勤災害」といいます。通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。

労災保険の対象となる例

業務上災害	通勤災害
業務上の理由によってけがや病気になったとき <ul style="list-style-type: none">■ 仕事中または準備や後片付け中のけが■ 仕事中にトイレに行く途中のけが■ 出張先の工場でのけが■ 業務上のけがの治療等による皮ふ炎 など	通勤中にけがをしたとき <ul style="list-style-type: none">■ 出勤途中や帰宅途中の、駅や路上でのけが■ 家から得意先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが■ スーパー等で買い物を済ませ、通勤経路に戻った後のけが[※] など

※帰宅途中に日用品の買い物や医療機関の受診など、日常生活上で必要とされる行為をして通常の経路に戻った後も含みます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどの後は、通勤中とはみなされません。



労災保険を使って治療を受けるには？

労災指定病院で労災であることを伝えて治療を受けてください。原則として自己負担はありません。

※労災指定病院以外の場合は、いったん治療費を全額支払い、後日、労働基準監督署に申請することで、立て替えて支払った治療費が支給されます。

Column 健康保険を使ってしまったときは？

労災保険の対象となるけがなどにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した医療機関に連絡し、労災保険に切り替えができるかどうか確認してください。また、健保組合にも忘れずに連絡してください。

◎切り替えができる場合

医療機関の窓口で支払った金額（一部負担金）が返還されます。受診した医療機関で所定の手続きをしてください。

◎切り替えができない場合

一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった際の医療費については、健保組合に返還していただけます。必要な書類をそろえて労働基準監督署へ請求してください。



詳細は、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください

労災保険制度に関するご質問については、「労災保険相談ダイヤル」でも応じていますのでご利用ください。

労災保険相談ダイヤル ☎ 0570-006031（土・日・祝日・年末年始除く）

カロリー控えめレシピ

メタボ
予防



1人あたり
エネルギー 塩分
363kcal 1.9g
(トッピング除く)



主菜 春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

- サバ缶(水煮) …… 1缶(180g)
春キャベツ(1.5cm角に切る) …… 100g
A ケチャップ …… 大さじ3
カレー粉 …… 小さじ1と1/2
みそ、すりおろしにんにく …… 各小さじ1
ご飯 …… 150g

トッピング
レタス、ミニトマト、
目玉焼き等 お好みで

作り方

- フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。



調理の
ポイント

隠し味にサバと味の相性がよしみそを使って、コクをプラスしています。

カロリーダウンの
アイデア

- カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●料理制作 エダジュン(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

副菜

アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり
エネルギー 塩分
16kcal 0.3g



材料 2人分

- アスパラガス …… 6本(100g)
A 酢、水 …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… ひとつまみ

作り方

- アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3~4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分温める。
- 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。

カレーのお供に
ピットリッ
レンジで調理するから
手軽にできます!

ポイント

酸味の千カラ

- 酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大さじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。

スープ

丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり
エネルギー 塩分
50kcal 0.8g

材料 2人分

- 新玉ねぎ(半分に切る) …… 1個(200g)
水 …… 300mL
粒マスタード、鶏ガラスープの素(顆粒) …… 各小さじ1
オリーブオイル …… 小さじ1/4

トッピング
パセリ お好み量

作り方

- 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2~3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



調理の
ポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



ポイント

食べすぎを防ぐ工夫

- 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。



実は、お口からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ 歯科 院長 中村喜美恵

歯の痛みが、何もしていないのに急に治まった



症状が進んで、痛みを感じにくくなっている可能性があります!

「痛みが治まった」は危険信号!

歯のトラブルは早めの受診が大切

歯の痛みの多くは、むし歯や歯周病によって神経や歯の周囲の組織が炎症を起こすことから始まります。なかでもむし歯が原因で起こるズキズキした痛みは、歯の中にある歯髄という神経や血管が集まる組織に炎症を起こしているサインです。ところが、炎症がさらに悪化し神経が死んでしまうと、一時的に痛みを感じなくなることがあります。ここで治ったと思って放置してしまうのが危険なパターンです。神経が死んでも細菌は残り続け、歯の中にとどまらず根の周囲に炎症が広がり、根の先に膿の袋ができたり、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうなると、再び強い痛みや顔の腫れ、発熱などの全身症状が現れ、治療は複雑になり、抜歯が必要になることも珍しくありません。

お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておいてください。

歯のトラブルは、早く治療を始めるほど削る量・通院回数・費用負担が抑えられます。「前は痛かったけれど、今は大丈夫だから様子を見よう」は要注意。できるだけ早めに歯科医院で診てもらいましょう。理想は、痛みなどの症状がないうちから定期健診でチェックし、むし歯を予防していくこと。これが歯を長く守る最善策であり、実は、健康長寿や健康美をめざすうえで、欠かせないポイントなのです。

HEALTH INFORMATION

子どもと医療の



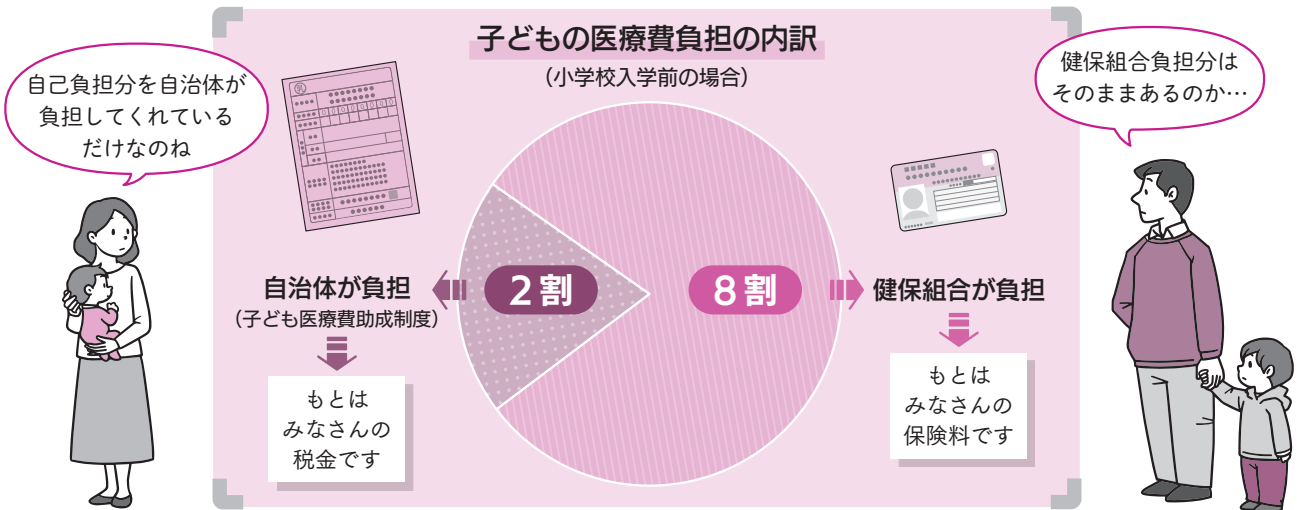
子どもの医療費は無料ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がないため、「医療費はかからない」と誤解しがちです。しかし、もちろん医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がないのは、自治体の医療費助成があるからです。

健保組合はみなさんの保険料から、自治体はみなさんの税金から医療費を負担しています。医療費負担のしくみについて知っておきましょう。

子どもの医療費負担の内訳

(小学校入学前の場合)



《注》 子ども医療費助成制度の内容は、自治体によって異なります。詳細はお住まいの自治体にご確認ください。

健保からのお知らせ

■ 保養所 強羅荘 (神奈川県箱根町)

保養所の概要、申込(予約)方法、空室情報、特別料理など詳細につきましてはトピー健保のホームページトップ画像にある「保養所の申し込み」よりご確認ください。令和8年度より委託運営会社が(株)エムアンドエムサービスに変更となります。

これまで以上に利用者の皆様に快適にお過ごしいただけるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いたします。

保養所のウェブサイトも新しくなりました。健保ホームページのバナーから強羅荘利用ページにアクセスしてお申し込みください。

利用区分・利用料金について

強羅荘利用料金【1泊2食】

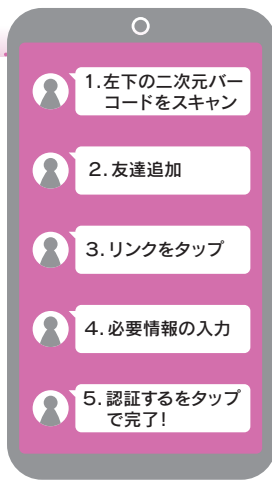
- 被保険者・被扶養者…………… 6,500 円
- 被保険者家族・退職…………… 9,000 円
- 小学生(被扶養者)…………… 3,250 円
- 小学生(その他)…………… 4,500 円
- 小学生未満…………… 無料
(布団無・食事無の場合)

令和8年度より利用区分を変更いたします。

また、昨今の物価高騰等の影響で保養所収支が厳しい状況であることから、令和8年4月より利用料金の改訂を実施しますのでご了承ください。運営会社変更にともない令和8年度は4月29日より営業開始します。詳細は強羅荘のウェブサイトをご覧ください(トピー健保ウェブサイトからもアクセスできます)。

■ けんぽ公式 LINE

便利! 健保のLINE登録はお済みですか? 健診や健康情報の確認がスマホで完結! ご家族のみなさんでご登録ください!



■ スポーツクラブ メガロス

お得に運動しませんか? メガロスと法人契約をしています!



	月会費利用	都度利用	オンライン利用
特典	各店の定価月会費から1,100円割引	1回1,650円で利用可能	月額1,628円
ひとこと	たくさん施設を利用したい人向き	すきま時間に通いたい方向け	オンデマンドフィットネスが受け放題

LINE登録でメガロス動画、見られます!

■ トピー工業グループ健康相談 (電話/ウェブ)

トピー健保では、加入されている皆さまを対象に、医療・メンタルヘルスなどの悩みを専門スタッフに相談できる健康相談サービスを開設しています(業務委託会社 ティーベック(株))。

相談内容はすべて匿名で、会社や健保に知られることはありません。安心してご利用ください。

項目	電話番号	電話受付時間	備考	WEB対応
24時間電話健康相談サービス	0800-333-1234 (フリーダイヤル)	年中無休24時間	無料。日常の健康のお悩みに対応いたします。	有り(下記参照)
セカンドオピニオン電話相談サービス	0120-761-032 (フリーダイヤル)	月曜～土曜日の9時～18時	無料。セカンドオピニオンや専門医療機関への受診手配・紹介といったサービスをご利用いただけます。	無し
面談カウンセリング (全国約230ヶ所のカウンセリングルームで、面談カウンセリングが受けられます)	0800-333-1234 (フリーダイヤル)	面談予約受付 月～金 9:00～21:00、 土 9:00～16:00 (日・祝日・12/31～1/3を除く)	無料(年間5回まで)仕事の人間関係や家族の悩み、また悩みを抱えた人への接し方に活用ください。	有り(下記参照)
メンタルヘルスカウンセリング	0800-333-1234 (フリーダイヤル)	年中無休9時～22時	無料。不安や心配にこころを悩ませている方、どうぞお気軽にご利用ください。	有り(下記参照)

WEBで相談

- ◆トピー健保のホームページよりアクセスできます <https://www.topykenpo.or.jp> ログインID topy
- トピー健保のホームページを開く ⇒ トップページ右側 ⇒ 【ここからだの健康相談】バナーをクリック ⇒ 【詳しくは、こちらをクリックしてください】 ⇒ 案内PDFが表示されますのでアドレスをクリックしてログインしてください

■ 子育て支援(情報誌のお届け)

出産された被保険者本人・被扶養者の方へ、子育て支援として情報誌を贈呈しています。月刊誌『赤ちゃん!』を初回送付から1年間(毎月1冊)お送りします。健保が手続きするため申込は不要です。『赤ちゃん!』…最新の育児情報、料理レシピ等、ご家族皆様に役立つ情報を気軽に読めるオールカラーの情報誌です。



■ 妊婦サポートサービス「mamawell」

妊娠期の不安を軽減し、安心して出産・育児を迎えるために、**女性従業員の仕事と妊娠の両立をパーソナル助産師がサポート**。妊娠初期から産後3ヶ月まで無料でご利用いただけます。サービスに関するお問い合わせやお申し込みは右の二次元コードからmamawellの公式LINEを追加しご利用ください。



健康イベントを開催しました

トピー健保では、2024年度から健康イベントを開催することにしました。2024年度の(株)三和部品と北越メタル(株)の2社を皮切りに2025年度はトピー海運(株)、明海リサイクルセンター(株)、トピーファスナー工業(株)、トピー工業(株)神奈川製造所、トピー工業九州(株)の5社で実施しました。

新年度も継続して開催予定です。皆さんにぜひ「健康」を意識してもらう機会となるよう企画していきます。

開催希望の事業所の皆様、ぜひご連絡ください。

トピー工業九州(株) 2026年1月

健康イベントの日を設定し、歯科チェック、体組成計測、AI姿勢健診、血管年齢測定、ロコモ度チェックを実施。47名が参加。



～参加者からの感想～

- 測定結果に対するアドバイスがわかりやすかった。
- 自分の状態を知ることができ、参加してよかった。
- 普段受けることができない内容もあり、生活を見直すきっかけにもなったので、定期的開催してもらえると嬉しいです。
- 初めて自身の体調年齢が把握できて満足した。
- 家族にも参加させてみたいと思った。



トピー海運(株) 2025年5月

AI姿勢健診、体組成計測、ロコモ度チェックを実施。23名が参加。

～参加者からの感想～

- 筋力低下に気付いた。
- 肩、腰痛の改善方法を教えてもらった。
- 自分の体の状態を把握することができたので良かった。
- 自分の筋力や体のバランス等を知ることができてよかった。



明海リサイクルセンター(株) 2025年5月

歯科チェック、AI姿勢健診、体組成計測、ロコモ度チェックを実施。

14名が参加。(KBホールにて)

～参加者からの感想～

- 初めて参加したが待ち時間も楽しく参加できた。
- 基礎代謝が計れるのがよかった。筋肉量のバランスがわかり良かったです。
- 今後も、取り組みやすい健康自己チェックがあれば取り入れていきたい。
- 普段気にしていないことを知ることができて満足だった。
- 実際に体験・測定して自分のデータを見ることができた。



北越メタル(株) 2024年10月

2024年10月の健康診断時に歯科チェックと体組成計測を実施。22名が参加。

～参加者からの感想～

- 悩んでいたことが相談できて良かった。
- 歯医者に行くきっかけになった。



(株)三和部品 2024年4月

2024年4月の健康診断時に歯科チェックと体組成計測を実施。50名が参加。

～参加者からの感想～

- 自分の歯を見直すきっかけとなった。



トピー工業(株) 神奈川製造所 2025年9～10月

9月～10月に週1回身体の不調を整える日を設定し、ボディメンテナンスを実施。月2回×2ヶ月。12名が参加。

～参加者からの感想～

- 体の状態や普段のケア方法を知ることができ、大変ためになりました。
- 身体の状態についてさらに把握したいと思いました。
- 普段の姿勢と呼吸を意識するようになりました。
- 肩と首の痛みが減りました。また痛くなった時にケアする方法がわかりました。



トピーファスナー工業(株) 2025年5月

2025年5月に丸1日を健康イベントの日として設定。歯科チェック、体組成計測、AI姿勢健診、インソール作成、ロコモ度チェックを実施。75名が参加。

～参加者からの感想～

- 自分の身体について知る事が出来て、今後の健康管理に意識が持てた。
- 自身の体の状態が客観的に確認できよかったです。
- 普段では分からない体のバランス、姿勢等がわかりとても良かった。
- 定期的な開催を希望します。
- 自分の体(体調や健康)を知るきっかけになって良かった。



新年度も積極的に健康イベントへご参加ください！
開催希望のご連絡は、トピー健保保健事業担当
TEL 03-3493-0181 まで



令和
8年度

健保組合の予算について



第169回トピー健康保険組合 予算組合会で決定した、「令和8年度予算概要」についてお知らせいたします。

令和8年度予算(一般勘定) 収入の部

●健康保険料(一般保険料と調整保険料)

皆様から納めていただく保険料が収入の大半を占めます。健康保険料収入は、前年度見込を上回る額の27億6千4百万円を計上しています。

※令和8年度の保険料率

健康保険料率については、10.2%から変更はありません。

内訳は、一般保険料率が10.07%、調整保険料率が0.13%です。

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。

令和8年度予算(一般勘定) 支出の部

●保険給付費

加入者の皆様が医療機関受診された際、自己負担を除く医療費や出産育児一時金、傷病手当金等の支出にあたる費用です。2年に1度見直される診療報酬の改定が令和8年度に実施され、初診・再診料などの基本的な報酬が引き上げられます。令和8年度の保険給付費については、約12億7千2百万円を計上しました。

●高齢者医療等への拠出金

高齢者を支えるための医療費を国に納付していますが、令和8年度は前期高齢者納付金として3億6千8百万円、後期高齢者支援金として約6億3千1百万円の支出を見込んでいます。合わせて拠出金額は約9億9千9百万円で、令和8年度予算全体の35%を占める額となります。前期高齢者納付金は、トピー健保内の前期高齢者の医療費の実績と加入率に加え、報酬調整により左右されますが、前期高齢者の方の一人当たりの医療費が少ないほど納付金額は抑えられる仕組みです。

●事務費

健保組合を運営するため必要な費用です。内訳は職員の給与や事務所借料等となっています。

●保健事業費

健康増進を目的に健保が独自に実施する保健事業の費用です。生活習慣病予防健診やインフルエンザ予防接種の補助費用、特定保健指導の実施費用等に加え、健保だよりの発行等の広報活動に関する費用も含まれます。

令和8年度予算(子ども勘定)

新たに開始される、子ども・子育て支援金(7ページ参照)については、健保組合が加入者のために行う保険給付や保健事業にあてることはできないため、あくまで国の代わりに被保険者及び事業主から徴収し、国に納付するだけとなります。

予算の基礎数値

【一般勘定】	令和8年度	令和7年度
被保険者	4,242人	4,240人
被扶養者	3,422人	3,558人
平均標準報酬月額	424,000円	396,000円
健康保険料率	10.20%	10.20%
〈事業主〉	6.00%	6.00%
〈被保険者〉	4.20%	4.20%

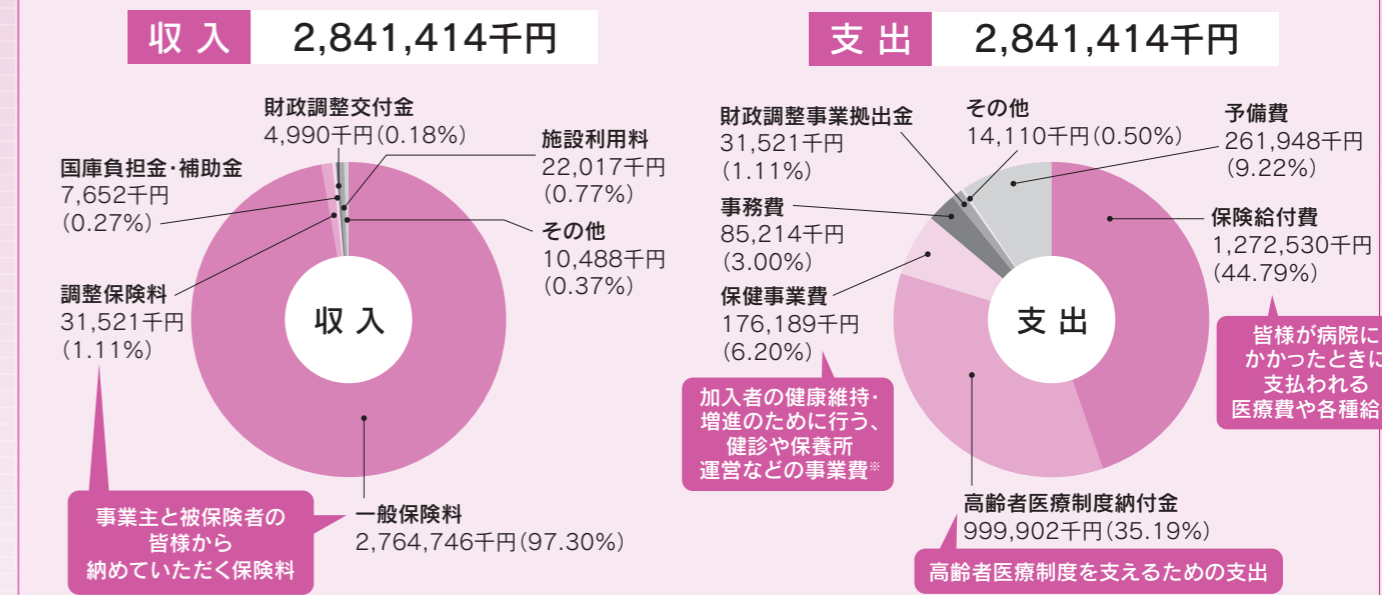
【介護勘定】	令和8年度	令和7年度
被保険者	2,616人	2,620人
〈特定被保険者〉	(84人)	(83人)
平均標準報酬月額	479,000円	440,000円
介護保険料率	1.70%	1.70%
〈事業主〉	0.85%	0.85%
〈被保険者〉	0.85%	0.85%

【子ども・子育て支援金】	
子ども・子育て支援金率	0.230%
〈事業主〉	0.115%
〈被保険者〉	0.115%

【介護勘定について】
※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条件に該当する特定被保険者となります。

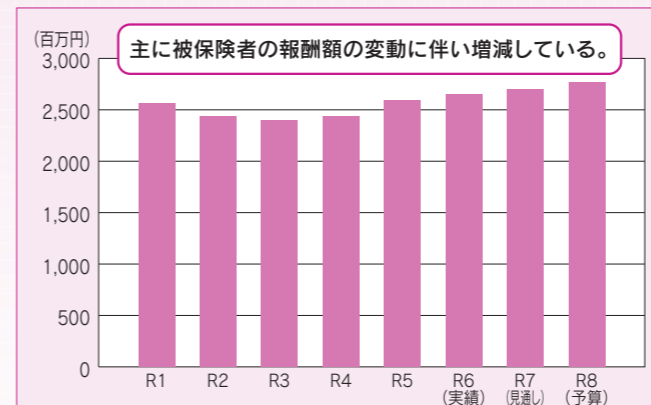
【健康保険】(一般勘定)

収入支出予算額と割合

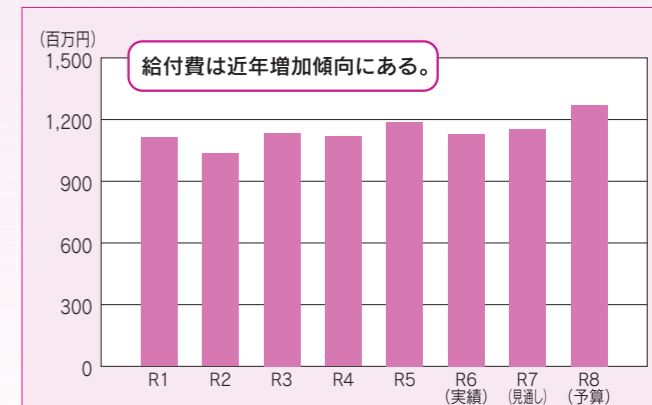


※保健事業については、近年「データヘルス」という概念に基づき、健診結果などのデータを分析し目標を立て事業を計画的に実施し、その効果を検証することが求められています。また健保組合と事業主が連携・協力し、それぞれの立場から加入者・従業員の健康づくりに取り組む「コラボヘルス」も求められています。

一般保険料収入の推移

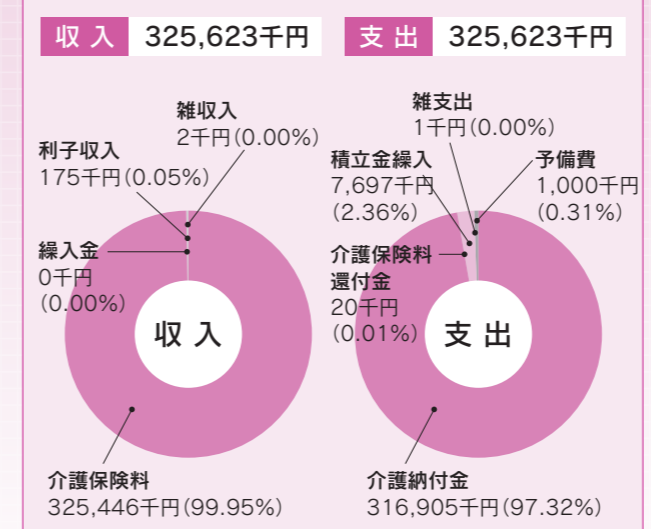


保険給付費の推移



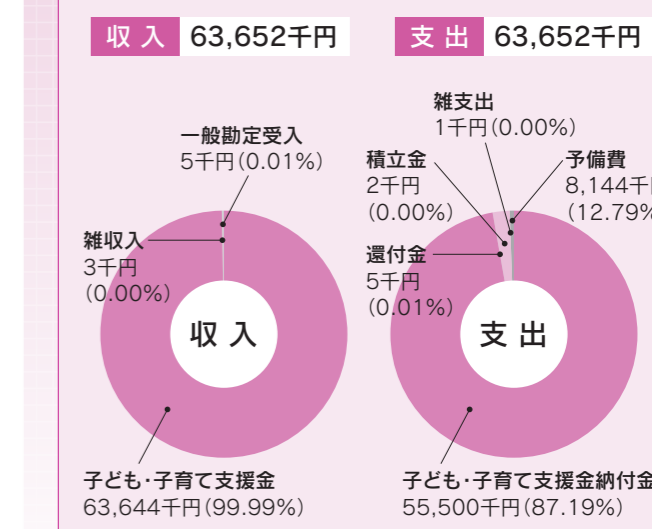
【介護保険】(介護勘定)

収入支出予算額と割合



【子ども・子育て支援金】(子ども勘定)

収入支出予算額と割合



プロバスケットボール選手

渡邊 雄太

わたなべ ゆうた

“泥臭い「積み重ね」と「人との絆」が
夢への道標となった”



Profile

香川県出身。身長206cm、体重98kg。高校生で日本代表に選出後、卒業後にジョージ・ワシントン大学に進学。2018年にメンフィス・グリズリーズと契約し、日本人で2人目のNBA選手となる。2021年東京五輪、2024年パリ五輪に出場し、現在は千葉ジェッツ所属。

世 界最高峰のバスケットボールリーグ・NBAで6シーズンにわたり挑戦を続け、日本代表にも幾度となく選出されている渡邊雄太選手。現在は日本のB.LEAGUEで活躍しています。トップアスリートとして一流のキャリアを持つ彼に、その裏側に隠された努力や、健康維持の秘訣についてお聞きしました。

NBA選手をめざしたきっかけは？

両親と姉がバスケットボール選手で、生まれた頃からこのスポーツが身近にありましたが、きっかけはテレビで見たロサンゼルス・レイカーズの試合です。そのとき、「NBA選手になる」と決意しました。

幼少期は両親からどのような指導を受けた？

当時ミニバスケットチームの監督だった母親にチームで指導を受けると同時に、父親と個人練習をしていました。練習が嫌になったときは、両親に「お前の夢は何だ？」と聞かれ、僕が「NBA選手になりたい」と答えると、「じゃあ練習しに行こう」と。夢の実現のためには努力を積み重ねるべきだということもいつも示してくれました。

また、相手のプレッシャーから逃げて失敗することを何度も注意されました。悔しくて克服しようと向き合い続けた結果、失敗を恐れず積極的に挑戦する姿勢を身につけることができました。

高校卒業後、アメリカへ留学。理想とのギャップに直面した？

渡米した当初は手応えを感じていましたが、試合を重ねるごとに、自分が他の選手より優れているわけではないという能力の差を

実感しました。同じような練習をしても、彼らより上手くならない。彼らがやっている以上のことをやって、才能や技術を追い越さなければという気持ちが芽生えたんです。そこで、他の選手が個人練習を行う時間以外の朝や夜も、ひたすら練習し続けました。同時に英語の習得という壁もあったので、とにかく全部「やらなきゃ」という気持ちだけで、がむしゃらに取り組んでいました。

努力し続けられた原動力は？

一番は「NBA選手になる」という強い信念です。あとは、当時アメリカ留学に対してうまくいけずがないという否定の声も多かったなか、両親や高校の恩師、親しい友人は僕のことを信じて日本から送り出してくれたので、困難に直面するたびに「僕の夢は、自分だけの夢じゃない」ということを思い出し、壁を打ち破り続けてきました。

初めてNBA選手としてコートに立った瞬間は、今でも鮮明に思い出せるほど感動しました。あの光景を忘れることはありません。

人生のターニングポイントは？

中学校、高校、大学、プロになってからと、人生の節目でいつも人とのよい出会いに恵まれました。それらがすべてターニングポイントであり、積み重なって今の自分につながっていると考えています。

プロになって印象深かったのは、所属チームで小児科医院を訪問したこと。当時、僕は無名の選手だったにもかかわらず、とても喜んでくれた子どもたちの笑顔が印象的でした。僕が訪れることで子どもたちが笑顔になるならと、現在も病院訪問などの社会貢献活動を積極的に行っています。子どもたちとの交流は僕にとってパワーの源で、子

どもたちにとってもよい出会いになるといいなと思います。

スポーツ選手は健康が資本。ご自身で意識していることは？

一番大事にしているのは、よく食べてよく寝ること。食事は、栄養バランスを意識すること、体を冷やさないためになるべく冷たいものを飲まない、食べないことを意識しています。睡眠は、毎晩必ず8時間を確保していますね。

心の健康を保つための方法は？

試合前には緊張しますし、プレッシャーも感じます。それは仕方ないことなので、自分が今まで積み重ねてきた練習を思い出し、気持ちを落ち着かせています。

あとは、幸せを感じることを一日の中で3つ見つけるのもおすすめです。落ち込んだときは、悪いことばかり考えて視野が狭くなりがちなので、あえて周りを見渡すことが大切です。「空がきれい」などの小さなことでもよいので、周囲に目を向けてみるといいかもしれません。

最後に読者に一言お願いします

夢の実現も健康維持も、日々の積み重ねが大事！これこそが、自分自身を創り上げ、人生という道になります。

