

I'm fine

アイムファイン 2021 spring

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



春

- 令和3年度 健保組合の予算と事業計画
- 全世代型社会保障への改革をさらに前進
- ジェネリック医薬品を使っていますか？
- 特定保健指導の案内がきましたか？
- 体脂肪を減らすHIIT(BASIC レベル)
- 寸又峡・夢のつり橋

- 腸内環境を整えよう
- Health Information
- 脱メタボレシピ
- トピー健康保険組合の保健事業を活用しよう！
- チューブトレーニング



トピー健康保険組合

健保だより

No.151

標準報酬月額・保險料額表

令和3年3月1日適用

位:四

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	8.5/1000	8.5/1000	17/1000
1	58,000	1,930	～	63,000	2,436	3,480	5,916	493	493	493	986
2	68,000	2,270	63,000	～	73,000	2,856	4,080	6,936	578	578	1,156
3	78,000	2,600	73,000	～	83,000	3,276	4,680	7,956	663	663	1,326
4	88,000	2,930	83,000	～	93,000	3,696	5,280	8,976	748	748	1,496
5	98,000	3,270	93,000	～	101,000	4,116	5,880	9,996	833	833	1,666
6	104,000	3,470	101,000	～	107,000	4,368	6,240	10,608	884	884	1,768
7	110,000	3,670	107,000	～	114,000	4,620	6,600	11,220	935	935	1,870
8	118,000	3,930	114,000	～	122,000	4,956	7,080	12,036	1,003	1,003	2,006
9	126,000	4,200	122,000	～	130,000	5,292	7,560	12,852	1,071	1,071	2,142
10	134,000	4,470	130,000	～	138,000	5,628	8,040	13,668	1,139	1,139	2,278
11	142,000	4,730	138,000	～	146,000	5,964	8,520	14,484	1,207	1,207	2,414
12	150,000	5,000	146,000	～	155,000	6,300	9,000	15,300	1,275	1,275	2,550
13	160,000	5,330	155,000	～	165,000	6,720	9,600	16,320	1,360	1,360	2,720
14	170,000	5,670	165,000	～	175,000	7,140	10,200	17,340	1,445	1,445	2,890
15	180,000	6,000	175,000	～	185,000	7,560	10,800	18,360	1,530	1,530	3,060
16	190,000	6,330	185,000	～	195,000	7,980	11,400	19,380	1,615	1,615	3,230
17	200,000	6,670	195,000	～	210,000	8,400	12,000	20,400	1,700	1,700	3,400
18	220,000	7,330	210,000	～	230,000	9,240	13,200	22,440	1,870	1,870	3,740
19	240,000	8,000	230,000	～	250,000	10,080	14,400	24,480	2,040	2,040	4,080
20	260,000	8,670	250,000	～	270,000	10,920	15,600	26,520	2,210	2,210	4,420
21	280,000	9,330	270,000	～	290,000	11,760	16,800	28,560	2,380	2,380	4,760
22	300,000	10,000	290,000	～	310,000	12,600	18,000	30,600	2,550	2,550	5,100
23	320,000	10,670	310,000	～	330,000	13,440	19,200	32,640	2,720	2,720	5,440
24	340,000	11,330	330,000	～	350,000	14,280	20,400	34,680	2,890	2,890	5,780
25	360,000	12,000	350,000	～	370,000	15,120	21,600	36,720	3,060	3,060	6,120
26	380,000	12,670	370,000	～	395,000	15,960	22,800	38,760	3,230	3,230	6,460
27	410,000	13,670	395,000	～	425,000	17,220	24,600	41,820	3,485	3,485	6,970
28	440,000	14,670	425,000	～	455,000	18,480	26,400	44,880	3,740	3,740	7,480
29	470,000	15,670	455,000	～	485,000	19,740	28,200	47,940	3,995	3,995	7,990
30	500,000	16,670	485,000	～	515,000	21,000	30,000	51,000	4,250	4,250	8,500
31	530,000	17,670	515,000	～	545,000	22,260	31,800	54,060	4,505	4,505	9,010
32	560,000	18,670	545,000	～	575,000	23,520	33,600	57,120	4,760	4,760	9,520
33	590,000	19,670	575,000	～	605,000	24,780	35,400	60,180	5,015	5,015	10,030
34	620,000	20,670	605,000	～	635,000	26,040	37,200	63,240	5,270	5,270	10,540
35	650,000	21,670	635,000	～	665,000	27,300	39,000	66,300	5,525	5,525	11,050
36	680,000	22,670	665,000	～	695,000	28,560	40,800	69,360	5,780	5,780	11,560
37	710,000	23,670	695,000	～	730,000	29,820	42,600	72,420	6,035	6,035	12,070
38	750,000	25,000	730,000	～	770,000	31,500	45,000	76,500	6,375	6,375	12,750
39	790,000	26,330	770,000	～	810,000	33,180	47,400	80,580	6,715	6,715	13,430
40	830,000	27,670	810,000	～	855,000	34,860	49,800	84,660	7,055	7,055	14,110
41	880,000	29,330	855,000	～	905,000	36,960	52,800	89,760	7,480	7,480	14,960
42	930,000	31,000	905,000	～	955,000	39,060	55,800	94,860	7,905	7,905	15,810
43	980,000	32,670	955,000	～	1,005,000	41,160	58,800	99,960	8,330	8,330	16,660
44	1,030,000	34,330	1,005,000	～	1,055,000	43,260	61,800	105,060	8,755	8,755	17,510
45	1,090,000	36,330	1,055,000	～	1,115,000	45,780	65,400	111,180	9,265	9,265	18,530
46	1,150,000	38,330	1,115,000	～	1,175,000	48,300	69,000	117,300	9,775	9,775	19,550
47	1,210,000	40,330	1,175,000	～	1,235,000	50,820	72,600	123,420	10,285	10,285	20,570
48	1,270,000	42,330	1,235,000	～	1,295,000	53,340	76,200	129,540	10,795	10,795	21,590
49	1,330,000	44,330	1,295,000	～	1,355,000	55,860	79,800	135,660	11,305	11,305	22,610
50	1,390,000	46,330	1,355,000	～		58,380	83,400	141,780	11,815	11,815	23,630

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、令和3年4月1日適用。

令和3年度

健保組合の予算と事業計画

令和3年2月17日に開催した第159回トピー健康保険組合組合会で決定した、「令和3年度予算」と「事業の概要」についてお知らせいたします。

※保健事業の詳細は18ページ～23ページをご覧ください。

健康保険組合をとりまく経済環境は、医療費や高齢者医療制度への納付金の負担によつて、厳しい状況が続いています。また、2025年には、戦後のいわゆるベビーブームで生まれた世代（約800万人）が後期高齢者（75歳以上）に達します。簡単に言えば人口の多い層が後期高齢者にさしかかる時期になります。これにより国民の20%近くが後期高齢者という超高齢化社会を迎えるのです。これを「2025年問題」と呼んでいます。厚労省の試算によると2025年には75歳以上の高齢者（後期高齢者）は2179万人（日本国民の18・1%）、前期高齢者（65歳から74歳）を加えると3657万人（日本国民の30・3%）に達すると予想されています。国民の3割を高齢者が占めるということです。

つまり、今後も健保組合を取り巻く外部環境はさらに厳しくなることが予想されます。高齢者の増加とともに負担度合が高まる高齢者医療制度の納付金等の増加は今後も続き、健保財政に大きな影響を及ぼします。また、先進医療の進歩に伴う

標準報酬月額が300,000円の方の場合、健康保険料は30,600円(本人負担12,600円、事業主負担18,000円)です。また介護保険料は5,100円(本人負担2,550円、事業主負担2,550円)となります。

負担割合は介護保険料は本人と事業主(会社)の折半(50:50)ですが、健康保険料は異なっています(本人42:会社60)。

健康保険料率10・2%そのものは変更ありません。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。なお、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・財政窮屈組合支援）に拠出する費用です。保険料収入は新型コロナウイルス感染症の影響により企業業績が落ち込んでいることから、大幅に保険料収入が減ると予測しています。

令和3年3月から適用される「標準報酬月額・保険料額表」は、左ページに掲載しています。

介護保険は、市区町村が運営しているため健保組合では一切事業を行つておりません。徴収した介護保険料は全額を介護納付金として国に納めます。令和3年度の介護保険料率は1・7%に引き上げます。詳細につきましては、7ページをお読みください。

令和3年度の保険料率

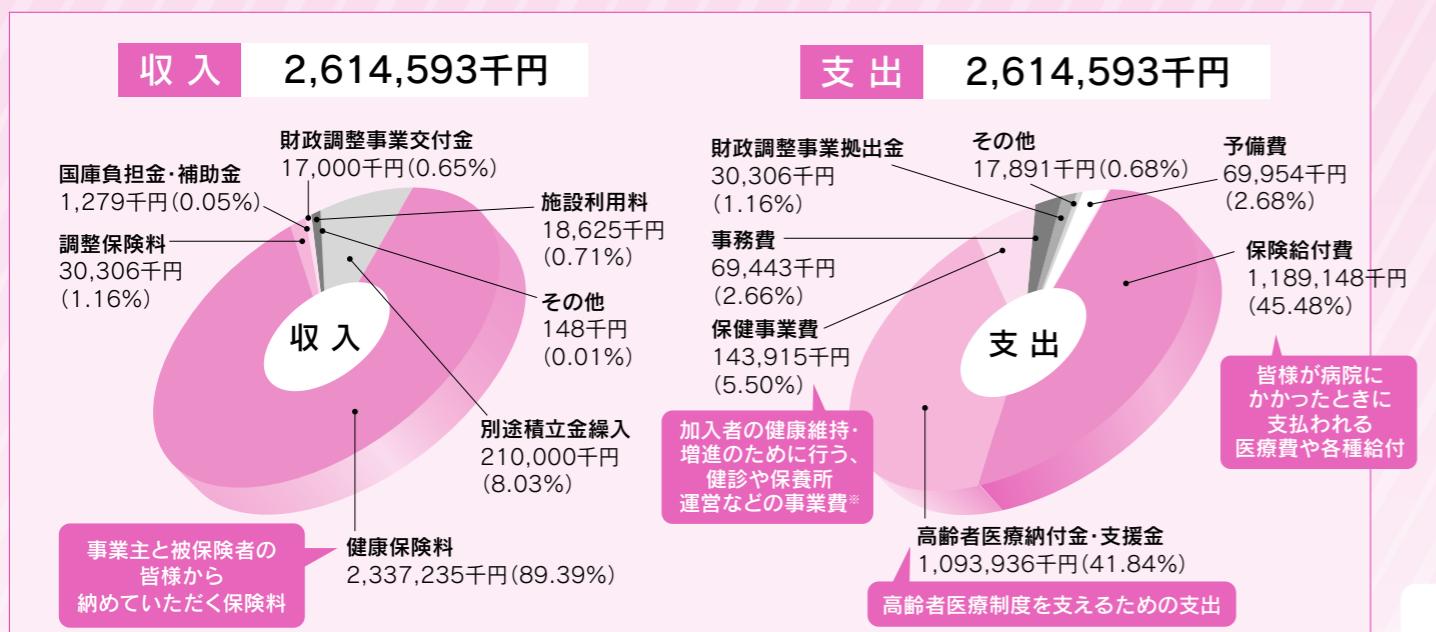
医療費の増加、高額薬剤の増加なども懸念されますが、それと同時に、昨年来の新型コロナウイルス感染症の拡大により、企業業績が大きく悪化し、それによる保険料収入の激減という大きな問題を抱えています。

一方、国の施策である、オンライン資格確認等に対応するため、個人単位で個別の番号を付与した保険証（②現在の保険証番号に2桁番号が付番されます）の発行業務の計画を立てる等、新たな動向に対し、健保組合として対処しております。

健保財政と予算概要について

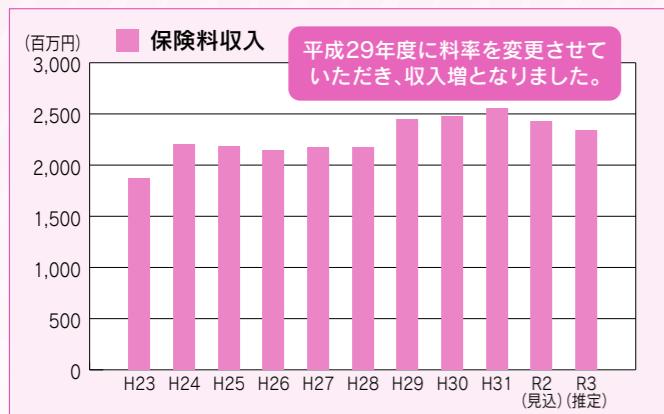
【健康保險】

収入支出予算額と割合

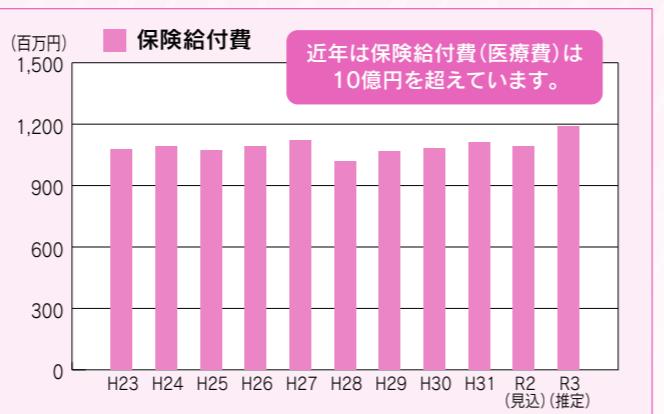


※保健事業については、近年「データヘルス」という概念に基づき、健診結果などのデータを分析し目標を立て事業を計画的に実施し、その効果を検証することが求められています。また健保組合と事業主が連携・協力し、それぞれの立場から加入者・従業員の健康づくりに取り組む「コラボヘルス」も求められています。

保険料収入の推移

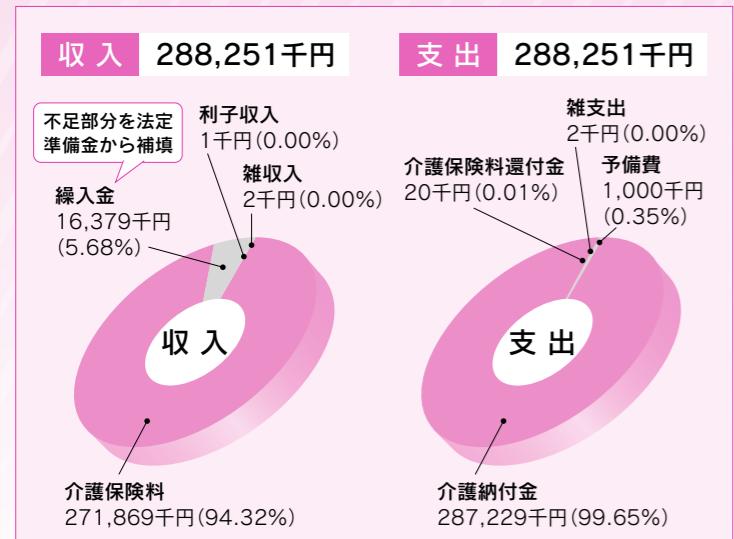


保険給付費の推移



【介護保険】

収入支出予算額と割合



予算の基礎数値

	令和3年度	令和2年度
被保険者	2,515人	2,570人
(特定被保険者)	92人	111人
平均標準報酬月額	417,060円	444,500円
平均標準賞与額	1,127,313円	1,336,611円
介護保険料率	1.70%	1.50%
〈事業主〉	0.85%	0.75%
〈被保険者〉	0.85%	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、39 歳以下もしくは 65 歳以上の被保険者で第2号被保険者である被扶養者がいる等の条件に該当する「特定被保険者」です。

予算の基礎数値

	令和3年度	令和2年度
被保険者	4,330人	4,300人
被扶養者	4,129人	4,329人
平均標準報酬月額	365,500円	389,400円
平均標準賞与額	988,000円	1,171,000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%

健保組合では、高齢者のための医療費負担として国へ「納付金・支援金」という形で毎年多額の納付をしています。令和3年度の納付金・支援金の予算額合計は約1億9400万円です。前年度より約4500万円の増加となります。納付金・支援金は、2年前の確定値を用いて算出した精算分を加算・減算する仕組みとなっています。納付金額が大幅に増減する可能性があり、単年度で收支均衡を図る必要のある健保組合にとっては安定的な財政運営に支障をきたす要因となります。後期高齢者は今後大きく増加し、2022年度から納付金・支援金の負担は一層増加することが危惧されています。その後2025年には、約800万人いるとする団塊の世代が後期高齢者になり、超高齢化社会へ突入する現実が待っています。現役世代の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。

みなさんが病院や薬局で支払う医療費（3割負担）のほかに、健保は残りの7割の支払いを行っています。被保険者・被扶養者への保険給付費の総額は11億8900万円を見込んでいます。保険給付費は10億円を下回ることはなく、年々微増している状況です。予算については、当健保の前年度及び前々年度の実績を基に数値を作成しています。

保健事業

令和3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。なお、40歳以上の被扶養者（女性）の方々を対象とした全国巡回健診も継続実施いたします。

また、昨年度からは、保険適用となる標準的な禁煙外来（12週間で5回のプログラム）を受診の上、禁煙された方に1万円の補助金を出す禁煙サポート事業を行っています。ぜひ、ご利用ください。

※「データヘルス計画」…レセプト・健診情報等のデータ分析に基づき、保健事業を効果的・効率的に実施するための事業計画。すべての健保組合に実施が義務付けられています。



トピー健保では、引き続き加入者の特性に応じた効果的な保健事業を実施するなど、保険者機能を發揮していく所存です。健保加入員の皆様におかれましても、医療費の増加を抑制するために、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となります。『病気の予防』『早期発見・早期治療』を健康づくりのキーワードとし、当健保の保健事業の補助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。

高齢化社会の進展と医療の高度化により、医療費総額は毎年増加し、社会保障制度自体を揺るがす問題となっています。また、納付金・支援金の増加により、

最近の健保を取り巻く動向と今後

歯科衛生士としての職業操業規範を守るべ
きださい。

保険給付費

現役世代の大きな負担!

ここでは、社会保険料としての高齢者に対する納付金・支出金の制度についてご説明します。
どんな制度なのか、現役世代がどのように負担をしているのか、理解しましょう。

後期高齢者医療制度の概要

「前期高齢者納付金」という名で求められ、それが大きな負担となっているのです。

75歳（寝たきり等の場合は65歳）以上の方が加入する独立した医療制度です。平成20年4月より開始されました。一般的の医療制度とは独立した医療制度で75歳以上の方は一人ひとりが被保険者になります。したがって、健保組合等で被扶養者であった場合でも、75歳に達すると同時に、後期高齢者医療制度の被保険者に移行します。制度の運営は、保険料徴収、現金給付の申請受付等の事務については市区町村が行い、給付の決定等財政運営については全市区町村が加入する広域連合（各都道府県単位）が行います。

後期高齢者医療制度の財源については、国民健康保険や健康保険組合など現役世代の医療保険から拠出される後期高齢者支援金が財源の約4割を占めます。残りの内訳は公費が約5割、後期高齢者の保険料が約1割です。

前期高齢者医療制度の概要として、若年者の加入の多い健康保険組合などから、75歳に達し、前期高齢者になつても75歳に達するまでの間は現在加入している各医療保険者により、療養の給付や高額療養費等の給付、保健事業を従来どおり受けられることになります。

前期高齢者医療制度は独立した制度ではなく、あくまで「制度間の医療費負担の不均衡の調整」を行うための枠組みで設けられた制度です。したがって、被保険者が65歳に達し、前期高齢者になつても75歳に達するまでの間は現在加入している各医療保険者により、療養の給付や高額療養費等の給付、保健事業を従来どおり受けられることになります。

前期高齢者納付金の算出方法

前提：全国平均の前期高齢者加入率は16%です（注：実際には細かい計算があります）。

トピー健保の前期高齢者が2250人、前期高齢者加入率が2.5%、前期高齢者1人当たりの医療費が30万円だとします。納付金の算定としては、トピー健保にも16%の前期高齢者が在籍すると仮定され、6.4倍の係数がかけられた金額を支払うことになります。

トピー健保は平成30年度以降、介護保険の収支については赤字が3年続き、法定準備金の繰入によって対応してきましたが、今までは今後の納付金の支払いに支障をきたす恐れがでてきました。そのため、令和2年11月および12月の中間理事会、令和3年の予算理事会、予算組合会において保険料率の見直しについて慎重に検討を行い、令和3年度は17／1000に引き上げることといたしました。

介護保険料率の引き上げについて

○介護保険とは

介護保険制度は、サービス利用時の自己負担（1割、3割負担）を除き、介護サービス費の提供などに必要な費用のおよそ半分を公費、残りの半分を介護保険料で運営しています。保険料は、第1号被保険者（65歳以上）と第2号被保険者（40歳以上64歳以下）で負担します。負担割合は、全国ベースでの総人口の比率に基づいて定められ、平成30（2018）年度～令和2（2020）年度は、17／1000に引き上げる必要があります。

なお、健保組合は、健保組合に加入している介護保険第2号被保険者にかかる介護保険料の徴収を代行しているだけであり、事業は一切行つていません。また、介護料の算出方法は国から示されますが、平成29年度から健保組合には負担増となる「総報酬割」という制度が導入されています。

公費 50%
保険料 50%（第1号保険料：約23%、第2号保険料：約27%）

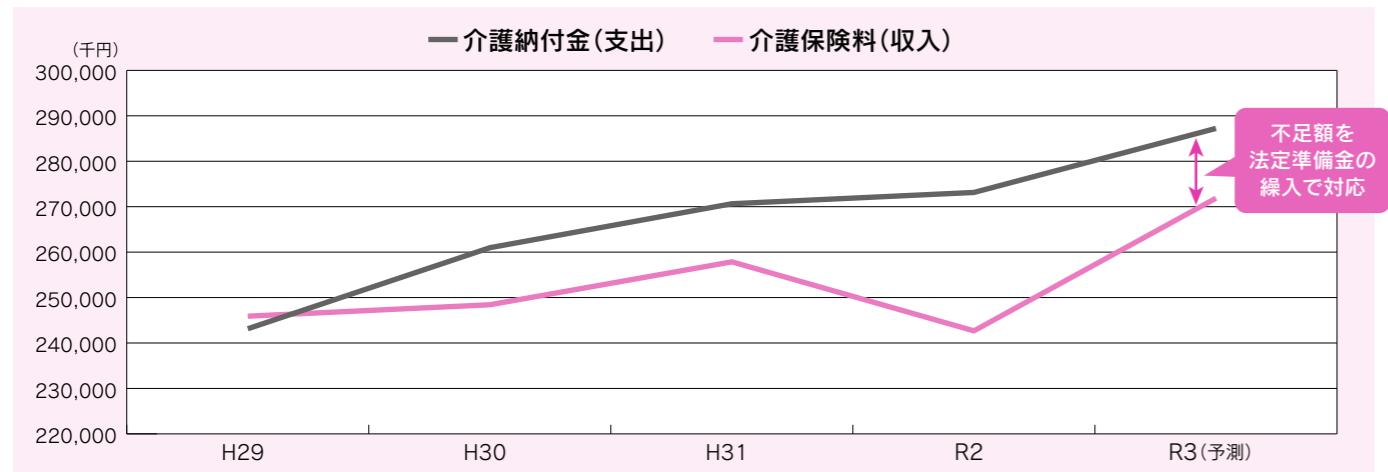
○介護保険料率の見直し

トピー健保は平成30年度以降、介護保険の収支については赤字が3年続き、法定準備金の繰入によって対応してきましたが、今までは今後の納付金の支払いに支障をきたす恐れがでてきました。そのため、令和2年11月および12月の中間理事会、令和3年の予算理事会、予算組合会において保険料率の見直しについて慎重に検討を行い、令和3年度は17／1000に引き上げることといたしました。

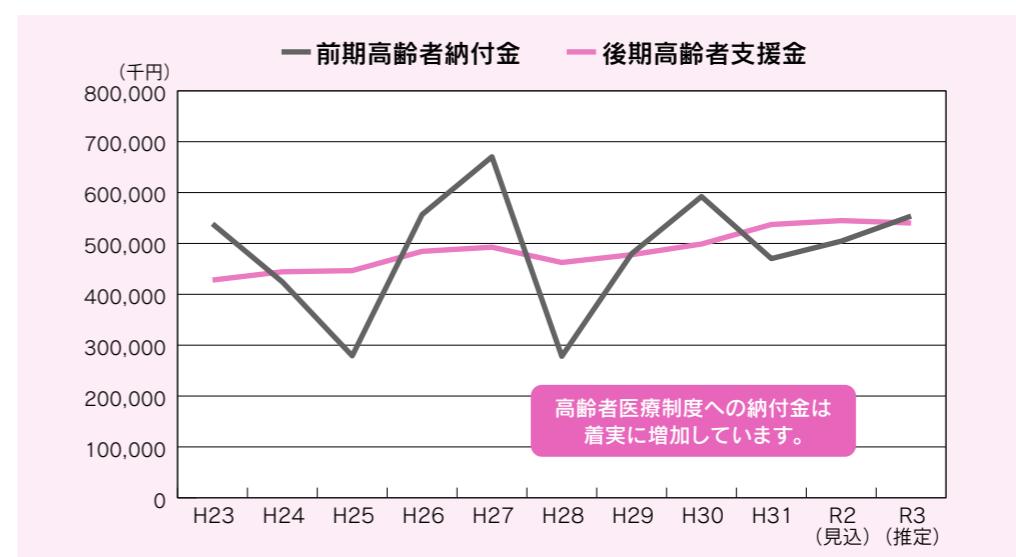
負担割合		
介護保険料率	事業主	被保険者
現行	15／1000	7.5／1000
令和3年度	17／1000	8.5／1000

トピー健保の介護納付金（支出）と介護保険料（収入）の推移

	平成29年度	平成30年度	平成31年度(令和1年度)	令和2年度	令和3年度(予測)
介護納付金(支出)	243,131	260,972	270,649	273,133	287,229
介護保険料(収入)	245,898	248,414	257,860	242,670	271,869
その他収入	2,683	3,176	2,866	856	3
収支差	5,450	▲ 9,382	▲ 9,923	▲ 29,607	▲ 15,357
法定準備金	162,511	153,129	143,206	113,599	97,220



トピー健保における前期高齢者納付金と後期高齢者支援金の推移



75歳（寝たきり等の場合は65歳）以上の方が加入する独立した医療制度です。平成20年4月より開始されました。一般的の医療制度とは独立した医療制度で75歳以上の方は一人ひとりが被保険者になります。したがって、健保組合等で被扶養者であった場合でも、75歳に達すると同時に、後期高齢者医療制度の被保険者に移行します。制度の運営は、保険料徴収、現金給付の申請受付等の事務については市区町村が行い、給付の決定等財政運営については全市区町村が加入する広域連合（各都道府県単位）が行います。

後期高齢者医療制度の財源については、国民健康保険や健康保険組合など現役世代の医療保険から拠出される後期高齢者支援金が財源の約4割を占めます。残りの内訳は公費が約5割、後期高齢者の保険料が約1割です。

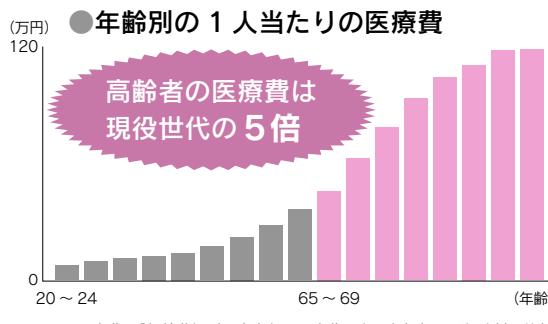
前期高齢者医療制度は独立した制度ではなく、あくまで「制度間の医療費負担の不均衡の調整」を行うための枠組みで設けられた制度です。したがって、被保険者が65歳に達し、前期高齢者になつても75歳に達するまでの間は現在加入している各医療保険者により、療養の給付や高額療養費等の給付、保健事業を従来どおり受けられることになります。

75歳（寝たきり等の場合は65歳）以上の方が加入する独立した医療制度です。平成20年4月より開始されました。一般的の医療制度とは独立した医療制度で75歳以上の方は一人ひとりが被保険者になります。したがって、健保組合等で被扶養者であった場合でも、75歳に達すると同時に、後期高齢者医療制度の被保険者に移行します。制度の運営は、保険料徴収、現金

「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築する」ため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人には2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として、施行から3年間は負担増を1ヵ月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。

ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年（2022年）には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳以上になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。



全世代型社会保障への改革をさらに前進

後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に

政府は全世代型社会保障改革の方針を決定し、令和4年度後半からの75歳以上の医療費窓口負担を、単身世帯で年収200万円以上の人については、1割から2割へ引き上げることとしました（対象者は約370万人）。また、少子化対策として令和4年度当初から不妊治療を保険適用とするほか、令和3～6年度末の4年間で約14万人分の保育の受け皿を整備するとしました。

医療の見直し

1 後期高齢者の自己負担割合を1割から2割へ

2 医療提供体制の改革について

実情に応じて明確化する「紹介患者への外来を基本とする医療機関」のうち一般病床200床以上に拡大します。加えて、外来機能の分化の実効性が上がるようになります。

少子化対策の強化

1 不妊治療への保険適用

令和4年度当初から不妊治療の保険適用を実施することとし、それまでの間は経済的負担の軽減を図るため所得制限の撤廃や助成額の増額（1回30万円）等を前提に大幅な拡充を行うことになりました。また、不育症の検査やがん治療に伴う不妊についても新たな支援を実施します。

具体的に、令和3～6年度末までの4年間に約14万人分の受け皿を整備する財源について確保します。その際、児童手当は、公費に加えて経済界にも協力を求めることでより安定的に確保します。その際、児童手当は年収1200万円（子ども2人と年収103万円以下の配偶者の場合）以上を「特例給付」の対象外とします（令和4年10月支給分から適用）。

2 待機児童の解消

大病院を受診する場合に定額負担（初診5000円）を求める医療機関の対象範囲を、地域

政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

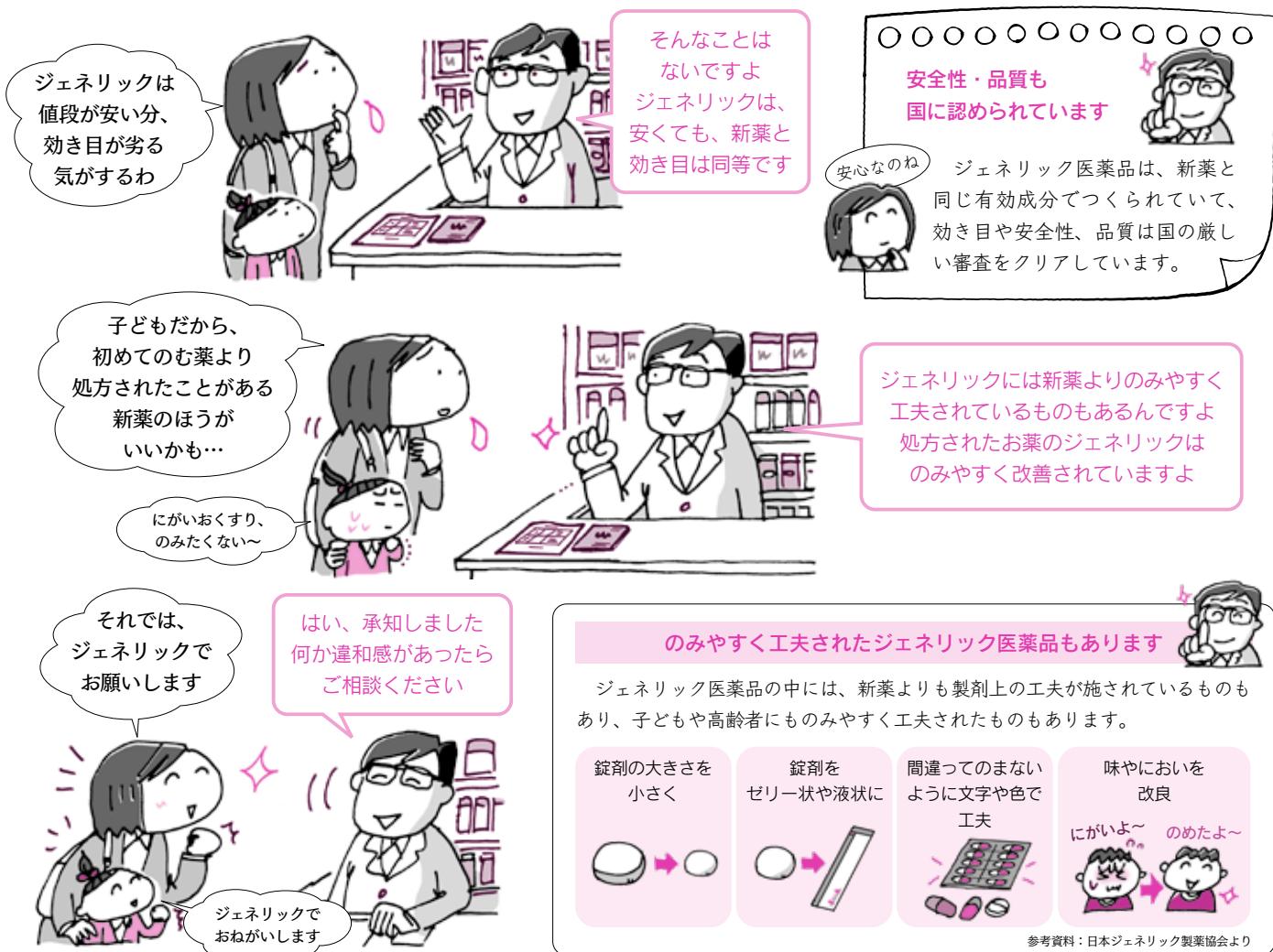
政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

お薬代が
節約できます!

ジェネリック医薬品を? 使っていますか?

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みんなが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらうAさん、**ジェネリックにしますか?**と尋ねられました。



子どもの医療費は無料ではありません ～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいるかもしれません。医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みんなの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、
健保組合の財政も苦し
くなり、財源となる健
康保険料を引き上げざ
るを得ず、みんなの
負担が増えることにも
つながります



特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人には健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれません、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士が一緒に考えます。

特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数ヶ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。



無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者

- 腹囲**
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

はい →

- 血圧**
最高 130mmHg 以上または
最低 85mmHg 以上

2 個以上

積極的支援

- 血糖**
空腹時血糖 100mg/dL 以上または
HbA1c 5.6% 以上

1 個



あり

動機づけ支援

- 脂質**
中性脂肪 150mg/dL 以上または
HDL コレステロール 39mg/dL 以下

3 個

積極的支援

2 個



なし

動機づけ支援

- 腹囲が上記未満でも
 BMI^{*} 25 以上
*体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

はい →

1 個

積極的支援

※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <BASICレベル>

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 ニーアップ

10秒間
インターバル

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の脚を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてても脚を高く早く上げましょう！



2 ハーキー

20秒

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。



1 ~ 4 を
2セット全力で
行います

4 バーピー

10秒間
インターバル

立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返し行います。



B

A

C

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかり伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう！



3 腕立てニーアップ

20秒

10秒間
インターバル

腕立て伏せの姿勢で、脚を交互に胸にひきつけます。



できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！



体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくく体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>



動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり 腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期もあります。

腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかつてきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっていて、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畠のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響を及ぼしています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかつてきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

●アレルギー

●肥満
●動脈硬化
●糖尿病
●肝臓がん



●多発性硬化症
●自閉症
●うつ・不安障害
●過敏性腸症候群
●大腸炎
●大腸がん

すぐにできる

腸内環境を整える方法

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせて、毎日の食事にとり入れましょう。

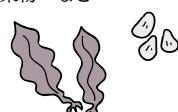


食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維とともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

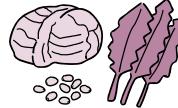
水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物など



不溶性食物繊維を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、大豆など



運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。



MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCH があると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCH によって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともあります。

TCH はコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

TCH のチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCH の可能性は低い

違和感がある人
TCH の可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人も TCH の可能性あり

TCH 改善のステップ

ステップ 1 大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あっ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ 2 「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ 3 ステップ 2 を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / I / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

●●● 睡眠不足が招く4つの悪影響 ●●●

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかつています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかつています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮



水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す

材料 (2人分)

あさり（砂抜きしたもの）	150g
春キャベツ	150g
水	200mL
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

作り方

約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

● Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料 (4人分)

水	大さじ2	砂糖	大さじ4
粉ゼラチン	5g (1袋)	牛乳	200mL
グリーンピース	100g	グレープフルーツ	1/4個分

作り方

約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

● Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していくましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

● Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ	100g	塩	小さじ1/8
茹でたけのこ	50g	A	こしょう 少々
さやえんどう	20g	春巻きの皮	4枚
にんじん	20g	B	小麦粉 小さじ1
豚薄切り肉	50g	水	小さじ1/2
		ごま油	小さじ2
		オイスターソース	小さじ2
		添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)	適宜
		片栗粉	小さじ2
		辛子醤油	適宜

作り方

約20分

- ①春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7~8分じっくりと全面焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。好みで辛子醤油を付けてください。



わかりやすい
レシピ動画
はこちら



乳がん検査・子宮がん検査

受診者には、申請により補助金を給付します。
人間ドック・家族ドック受診済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（乳房マンモグラフィまたは乳腺超音波（エコー））5,000円（上限額）
- 子宮がん検査（子宮頸部細胞診）5,000円（上限額）

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。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が、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、特定健診等と重複して補助金の申請をすることはできません。

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となります。次の方法で申込みをしてください。対象者の方には、「特定健診受診券」をお送りします（5月下旬となります）。

【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 <https://www.kenporen.com/>

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」
⇒「特定健診等実施機関検索システム」によこそ！
⇒「パスワード入力画面」

※健診施設はAタイプとBタイプがありますが、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。

対象者：40歳以上の

- 被扶養者 ●任意継続被保険者
- ※家族ドック・全国巡回健診等との重複申請はできません。

トピー健保補助金制度：
全額健保が負担

(B) 健保組合に電話で問い合わせて健診施設を探す

トピー健保にお問い合わせいただければ、(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お選びし、そのリストをお送りします。

特定保健指導とは？

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〉にグループ分けした後に行われる生活習慣改善の保健指導です。特定保健指導の料金についてはトピー健保が負担します。

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・年1回に限り10,000円を上限として給付。※申請が必要です。

全国巡回健診

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実施されます。

対象者の方には、5月下旬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、ご案内文書でご確認願います。

事業計画

トピー健康保険組合の保健事業を活用しよう！

家族みんなが笑顔で健康に過ごせるために、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。

※当ページでは「令和3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

健康診断を受けることにより、自分の体の状態を知ることが大事です。生活習慣の改善や、治療が必要であれば早くお医者さんに診てもらいましょう。日々の健康管理をしっかりと行っていても防げない病気やケガもありますが、多くの病気は生活習慣を見直すことによって、予防できます。まずは健診を受けましょう。トピー健保では次のような健診・検査に補助を行っています。

生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診は、職場で行っている事業所の定期健診に合わせるかたちで実施しています。定期健診での検査項目以外の、胃のX線検査、大腸がん検査、血液検査等が該当します。50歳以上の男性には前立腺がん検査も含まれます。30歳以上の女性については、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（乳がん検査・子宮がん検査は限度あり）。

家 族 ド ッ ク (被 扶 養 者)

当組合指定の健診施設で日帰りドックが受けられます。受診者の負担額は、一律15,000円となります。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（健診料金の10%）をお支払いいただきます。

受診の対象者には『ご家庭の皆様へ 健診のご案内』を、ご自宅へ直接お送りします。

対象者：35歳以上の ●被扶養者

トピー健保補助金制度：一律15,000円を自己負担

※健診料金の15,000円を超える分は健保が負担（令和2年度の健保平均負担額約43,000円）。

人 間 ド ッ ク (被 保 険 者)

対象者が当組合指定の健診施設で人間ドックを受診した場合、補助が受けられます。なお、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（健診料金の10%）をお支払いいただきます。

対象者：35歳以上の ●被保険者

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3割を自己負担、残り7割を当組合が負担します。

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、47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
<https://www.fureai-k.com>

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／Webでの健康相談）

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…。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

※携帯電話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。

◆セカンドオピニオンサービスもあります。

フリーダイヤル ☎ 0120-761-032 ●受付時間 月～土 9:00～18:00

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
<http://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 ⇒【こころとからだの健康相談】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



赤ちゃんが夜中に発熱。
どうしよう？



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

◆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に健康の意識づけをもっていただくために行うものであり、簡易型検査となります。この検査を契機として特定健診等を定期的に受診するようお願いいたします。

対象者：40歳以上の被扶養者で前年度に特定健診・家族ドックなどを受けていない方に対して、ご案内をいたします。また、本年度に特定健診・家族ドック・全国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。

インフルエンザなどの任意接種は希望者が各自で受け、料金は自己負担です。最近は、任意接種の対象となる病気の予防接種を行う市区町村も増えてきていますが、トピー健保では次のような補助を行っています。なお、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。

インフルエンザ 予防ワクチン接種

トピー健保では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
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。
※申請が必要です。



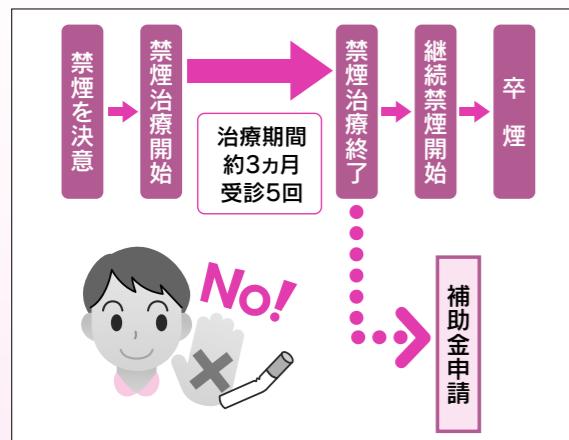
その他の事業およびお知らせ

健康づくり・レクリエーション

禁煙サポート

トピー健保では、自身の健康及び受動喫煙による周囲への健康に悪影響がある喫煙習慣から脱出するための禁煙（卒煙）にチャレンジする機会を確保し、喫煙者の減少による疾病予防を目的に「禁煙しよう！」と決心した方をサポートする保健事業を行っています。

対象者は「被保険者」とし、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」を提出いただいた方には、10,000円の補助を行います。



健康保険を使って禁煙治療を受けるための条件

初回の診察で、次の4つの条件を確認します。これらの条件にすべてあてはまれば、健康保険を使って禁煙治療が受けられます。

1. ただちに禁煙しようと考えている
2. ニコチン依存症のスクリーニングテストが5点以上
3. ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上（35歳以上）
4. 禁煙治療を受けることを文書により同意すること（受診時に直筆サインが必要です）

加えて、過去1年以内に健康保険を使った禁煙外来を受診していないことも条件です。

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である(株)ビスタリゾートが運営する保養所12カ所が、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）
- ・箱根金時荘（箱根）
- ・ラフィーネ伊東（伊東）
- ・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）
- ・南禅寺俱楽部（京都）
- ・慶野松原淡路荘汐彩（淡路島）
- ・軽井沢ききみ荘（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。

直営保養所（強羅荘）

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をご覧ください。利用の際は委託管理会社ビスタリゾートに直接お申込みください（web、電話、FAX）。

保養所利用料金【1泊2食】

・被保険者・被扶養者	4,400円
・その他	7,700円
・小学生（被扶養者）	2,200円
・小学生（その他）	3,850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。

話題の健康情報

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できるように！

事前登録が必要

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになりました。カードドーラーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。

*現在の保険証も引き続き利用できます。

*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。

また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

保険証として利用するには？

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

「マイナポータル」とは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルは
こちらから



マイナンバーカードが保険証利用できるとこんなメリットが！

- 就職や転職しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できる！
- 限度額適用認定証等の書類持参が不要になる！
- 医療保険の過誤請求が減少するなど、健保組合の事務処理のコスト削減につながる！

…など

詳しくは、本誌挟み込みのリーフレットをご覧ください。

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の制度です。

トピー健保の補助金制度：1人年1回に限り4,000円を補助（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月上旬開始で予定しています。目標達成者には賞品を進呈します。

なお、令和2年度は168名の申し込みがあり、112名の方々が完歩を達成し、A賞に該当しました。



チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も
多いのではないですか？

そんなときは、自宅で気軽に安全に行える
「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい



挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1



広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の
引き締め効果が期待
できます。

2



体の中心線と
左右の腕の角度が
45度になるように引く

腕を伸ばした
まま、肩を支点に左右に引
き、1に戻す。

1



腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

椅子に腰かけ、チューブを片足の足踏まずと、もう一方の
足の足首にひつかける。



ひざの曲げ伸ばしに
ならないように！

ひざを軽く曲げたまま、脚の
付け根から脚全体を持ち上
げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

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