

Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol. 101
2019年 春号

プレゼントのお知らせ

健康増進キャンペーン 健康小冊子

先着
『がん検診のススメ』
を
500名様にプレゼント!



日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなる病気を知っていますか?

その病気は、“がん”です。

がんは、初期だと症状が現れない場合があります。

定期的のがん検診を受けることで、早期発見・早期治療ができます。

がんの小冊子を先着500名様にプレゼントします。希望者には、約2週間でお手元にお届けします。

社員は原則社内便、家族加入者・退職加入者は、日本住所に郵送します。

応募要項

お申し込み締切：2019年5月31日(金)

お申し込み方法：右記のQRコード、もしくは当健保ホームページよりお申込みください。

※500名に達した場合、締切を待たずに終了します。



編集後記

●女性の体って、母体になる大切な機能を持っていますよね。ただ、若い頃はあまり意識することなく知らないうちに自分の体を苛めてくることもある。将来母になる責任があるなんて、考える人どれ程いるのかなあ。かく言う私も、若い頃は自分の好きなように食べ自由に夜更かしし健康意識は低かったです。それでも、子供が無事に生まれ健康に育ったことに感謝しますが、これから、母になる(なりたい)と思っている方は、将来の子供のために自分の健康について、一度考えてみてくださいね。(N.N)

●[実はワタシは、運動している!]
今回、内山先生の「実はアナタは運動している?」を読んで、私は毎日アンチエイジングしている!のだと、認識しました。若返りしている!?通勤では片道約30分の徒歩、必死で歩いています。休日は、掃除やショッピング、車に乗れないので移動は公共交通機関です。十分運動しているんだとわかりました。あとは、運動している自覚と積み重ねで、脳も身体もLet's アンチエイジング!! (H.O)

P.02 特集 「あれも運動、これも運動」を唱えながら NGR運動のススメ



P.06 病気のねだん

肝機能の異常を放置した40歳代男性Gさん

P.08 2019年度収入支出予算のお知らせ

P.10 皆さまの「健康維持増進」のための 保健事業について

禁煙外来等の自己負担分補助ほか

P.13 TOPICS

オムロン「健康経営銘柄2019」に選定

P.14 男性にも知って欲しい【女性の健康】 若い女性のヤセは子どもに影響します

あなたの「Boost5」の個人結果が「健康ポータル」ハピルスから確認できます
新しい理事・監事・議員の決定
適用事業所の加入・脱退のお知らせ

P.16 プレゼントのお知らせ





ながら NGR運動 の ススメ

オムロングループの健康経営「Boost5」がスタートして2年。
 昨年実施されたアンケートによると「運動習慣がある」と
 回答した方が意外と少ないようです。
 運動＝ジムやジョギングなどのイメージでとらえていませんか？
 実は、日常の何気ない行動も、意識をして体を動かせば
 立派な運動になります。その名もNGR(ながら)運動。
 さあ、今日から早速はじめましょう！

あれも運動、これも運動

Boost 5

運動: 週に2回以上の運動習慣 **がんばれ**

睡眠: 1日平均睡眠時間6時間以上8時間未満 **がんばれ**

食事: 18.5以上25未満 **がんばれ**

メンタルヘルス: メンタルファネス度 頻度55以上 **がんばれ**

Good にしよう!

実はあなたは 運動している？



産業医
内山 鉄朗
 産業医科大学医学部医学科卒業。平成28年よりオムロン株式会社統括産業医。
 産業医科大学 産業生態科学研究所 作業関連疾患予防学研究室 非常勤助教、同ストレス関連疾患予防センター特命講師、京都・滋賀産業保健総合支援センター 産業保健相談員など

運動がカラダに良い、あたり前に知っていますよね。
 ではもっと具体的に、どんな風にかラダに良いのでしょうか？
 筋力、体力、心肺機能、ダイエット、気分転換…
 他には？

運動は究極のアンチエイジング

実は運動によって『脳』が大きく変化します。脳の神経ネットワークはよりたくたくましくなり、血管が新たに増え、流れる血流も多くなります。その結果、学習能力の向上、前向きな意欲や幸福感、気分の安定、強いストレス耐性、不安やうつ改善、認知症の予防などに繋がります。
 もちろん仕事は捗るし、生活にも充実感が生まれます。まさに心身の健康の源であり、**究極のアンチエイジング**ともいえます。

運動しているという自覚(マインドセット)が大切

そうは言っても運動する時間がない、という方には朗報があります。ホテル清掃員を対象とした調査で、仕事での清掃も立派な運動であると教育すると、より大きな体重減少が観察されました。この調査から、**運動しているという自覚(マインドセット)**が大切な意味をもつことがわかりました。
 つまり、普段の歩行や階段、家庭での掃除、洗濯、買い物だって『今、運動している！この筋肉を使っている！』としっかり認識すれば、それはもう運動をしているのと同義です。



さっそく日常のひとコマに運動を見つけてみましょう

そして少しずつ運動を増やしてください。階段をあと1フロア、1分だけ縄跳び、3分だけ早歩きという感じです。小さな積み重ねでも、気づくと立派な運動習慣になるものですよ。

「あれも運動、これも運動」を唱えながら さあ、一緒にNGR運動を!



通勤も
速度をあげれば
あら運動

ちょっと足を速めるだけでも十分に全身運動です。朝晩の通勤時など、1駅手前で降りて歩けばさらによし。



飲む前に
ペットボトルで
タンベルだ

書類を読みながらでもできて、二の腕と肩の運動になります。デスクワークが続いたら、肩こり解消としてもGOOD。

階段は
誰でも使える
無料ジム

毎日の生活の中で足腰を鍛えるには、階段は最高の場。運動の自覚がなくとも、無意識に運動となっている優れたもの。



レジ待ちで
つま先立ちの
バレリーナ



どうせ待つならその間、体幹を鍛える運動になるつま先立ちがおススメ。かかとの上げ下げ運動にアレンジしてもOK。

通勤・職場編

一日の大半を過ごす職場や通勤路は、工夫次第で絶好のエクササイズ現場に。毎日続ければ間違いなく、体が変わります!

へそ周り
へこませ呼吸で
腹スツキリ



「腹よひっこめ!」と唱えながら腹式呼吸をすれば、腹筋への刺激に。車の運転で信号待ち時にも応用可。

家庭編

家庭はちょっとした肉体労働の場。姿勢や体の動きに注意を払えば、立派な運動になります。暮らしも快適になり一石二鳥です!

可燃ゴミ
腕上げカラダも
燃焼中



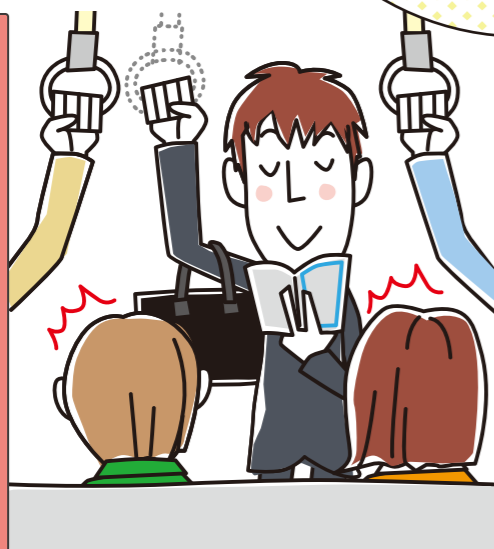
ゴミ出しついでに、腕を上げて歩くだけで運動の負荷がかかります。ゴミを上げ下げできれば、なおベスト。

あら大変
背もたれたよ
食事する



3度3度の食事の間でも、椅子にもたれずびんと背筋を伸ばすことで体幹を鍛える運動に。簡単にできそうですが、ずっと保っているのは意外と意識が必要に。

つかまらない
次の駅まで
エアフリ革



肝機能の異常を放置した 40歳代男性Gさん

✕ 治療をせず放置してしまうと…

お酒の飲みすぎで
アルコール性肝硬変に

肝疾患の重症化で肝硬変に。
生命を脅かす合併症も

Gさんはお酒を飲むのが大好き。就職してからほぼ毎日、缶ビール2本と焼酎ロックを2~3杯を飲んでおり、飲み会となれば日本酒も加わって、かなりのお酒を飲んでいました。

30歳ごろから健康診断で肝機能検査の検査値が基準値を超えていましたが、自覚症状がないためそのまま放置。45歳のときだるさや食欲不振、発熱など、かぜに似た症状が続き、黄疸のような症状もみられたため病院へ行ったら、アルコール性肝硬変が進行していると診断されました。肝硬変のおもな死亡原因と



医療費
(1年間)
122万円

なっている食道静脈瘤の合併症もみられたため入院をして治療を行いました。

退院後、禁酒と食事療法でアルコール性肝硬変の悪化を防ぐ生活がはじまったGさん。所属していた企画部の仕事はハードで肝臓に負担がかかるため、他部署に異動となってしまいました。

Gさんや同僚・家族の負担

	食道静脈瘤の治療	アルコール性肝硬変の治療
⌚ 時間	入院 1カ月間 療養 1カ月間	通院 1年間(月1回)
💰 お金	入院・食道静脈瘤硬化療法 97万円	治療費・薬代 1年間で 25万円

心身の負担

Gさん

- アルコール性肝硬変になり、合併症まで発症した驚きとショック
- 入院し、家族や同僚に負担をかけている自責
- 企画部の仕事ができなくなったショック
- 体のだるさ
- お酒が飲めなくなり、好きなものも食べられなくなったストレス
- 月1回の通院
- アルコール性肝硬変の悪化や合併症の不安

同僚

- Gさんが入院、異動したことによる仕事の負担増

家族

- 夫・父親がアルコール性肝硬変になったショック
- 看病と、それによる家事的負担増
- 妻は夫の飲酒を止められなかったことへの後悔
- 多額の医療費がかかる不安
- 禁酒や食事療法のサポート
- アルコール性肝硬変の悪化や合併症の不安

病気は治療が遅れるほどお金と時間がかかり、心身の負担なども大きくなります。肝機能の異常を放置してアルコール性肝硬変になった場合と、早期に治療した場合ではどれくらい違うのでしょうか。

※掲載しているお金や時間はあくまで目安です。医療費には健康保険の給付も含まれます。

◎ 早くお酒をやめていたら…

他部署に異動する必要はなく
いまま企画部で元気に働いている

医療費
(6カ月間※治療)
3万円

※32歳から治療した場合の治療期間

お酒を飲まないことが
最良の予防法であり治療法

アルコール性肝障害はお酒が唯一の原因であるため、発症を防ぐためにはお酒を飲まないことがベスト。それがむずかしい場合は、適量を守って飲むことが大切です。

健康診断で肝機能を調べるAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPの検査数値が悪い人は、アルコール性肝障害が疑われます。そのままお酒を飲みつづけているとどんどん進行し、いずれアルコール性肝硬変になってしまうことに。自覚症状がなくても、すぐに禁酒をして医療機関も受診しましょう。

アルコール性肝硬変になっても初期は自覚症状がありませんが、そのときに禁酒をすれば肝臓機能はある程度までは回復します。



アルコール性脂肪肝で治療していた場合の負担

	アルコール性脂肪肝の治療	心身の負担
⌚ 時間	通院 6カ月間(3回)	Gさん ● アルコール性脂肪肝が治るまで断酒や節酒をつづけるつらさ ● 通院
💰 お金	診察・検査費 3回で 3万円	家族 ● 禁酒、食事療法のサポート

早期治療 はメリットが多い

- しばらく通院し、禁酒、食事療法をつづける必要はあったが、アルコール性肝硬変になり、合併症を起こして入院せずすんだ。
- 他部署に異動する必要はなく、いまま企画部で元気に働いている。
- アルコール性脂肪肝の診察や検査で医療費が半年で3万円程度かかるが、アルコール性肝硬変や食道静脈瘤の治療にかかった1年で122万円に比べれば、負担は非常に少ない。



アルコール性肝障害で肝臓に深刻なダメージを与えないためには、禁酒し、毎年、健康診断を受けて肝機能をチェックしましょう。

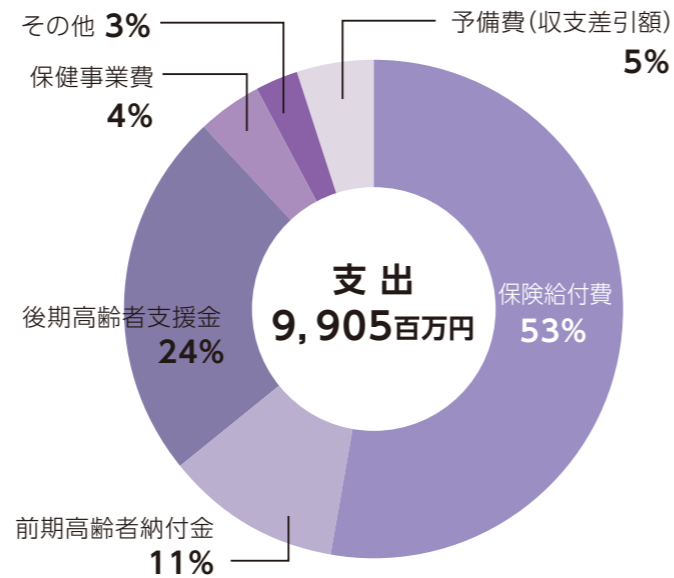
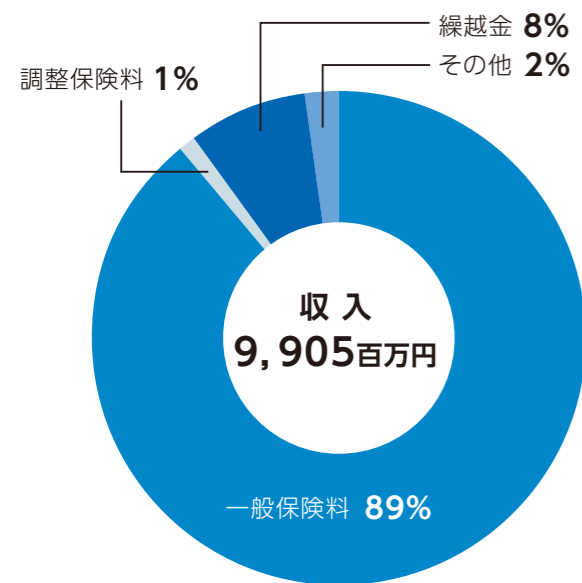
収入支出予算のお知らせ

第136回組合会が2月18日に開催され、平成31年度(2019年度)収入支出予算等が審議・承認されました。また、重要財産処分として、LaLa御殿場スポーツ施設の売却、保健事業の見直しとして禁煙支援事業の追加、適用事業所の増減などが審議・承認されました。

一般保険料率の改定は見送りましたが、平均年齢増加、医療の高度化により、平均医療費は増加し続けています。健保財政の安定には、各加入者が、疾病の早期発見・早期治療を行い、生活習慣の見直しによる健康増進に努めることがもっとも重要です。

保健事業を本機関誌やホームページで周知していきますので、積極的な活用をお願いします。

平成31年度(2019年度)予算



収入		
科目	金額(百万円)	前年度見込差(百万円)
一般保険料	8,763	△212
調整保険料	133	△3
繰越金	818	66
繰入金	0	0
不要財産等売却代	30	30
その他	161	30
合計	9,905	△89

支出		
科目	金額(百万円)	前年度見込差(百万円)
保険給付費	5,228	289
前期高齢者納付金	1,128	191
後期高齢者支援金	2,382	344
保健事業費	408	110
その他	284	24
予備費(収支差引額)	475	475
合計	9,905	1,433

平成31年度(2019年度)＜経常＞収入支出予算 (自健保の期間内収入出損益を表します)

経常収入合計	8,803百万円
経常支出合計	9,288百万円
差引額	△485百万円



健康保険料(率) 平成31年度(2019年度)の健康保険料率は、90/1000で現行のまま据置きます。

健康保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率 (標準報酬賞与額)		保険料率：90/1000	
事業主負担分	本人負担分	54.15/1000	35.85/1000
任意継続・特例退職		90/1000	

健康保険料(率)の内訳 健康保険料 = 一般保険料(基本保険料+特定保険料)+調整保険料

健康保険料(率)：90/1000			
一般保険料(率)：88.7/1000		調整保険料(率)：1.3/1000	
基本保険料(率)：53.06/1000	特定保険料(率)：35.64/1000		
*加入者のための費用 (法定給付費・付加給付費 保健事業費・健保運営費用等)	*高齢者等の医療を支える費用 (前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等)	*高額医療費の還付や財政逼迫 組合への交付金に要する費用 (健保連本部へ拠出)	

介護保険料(率) <40歳以上65歳未満の被保険者から徴収>

平成31年度(2019年度)の介護保険料率は、16/1000で現行のまま据置きます。

介護保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率 (標準報酬賞与額)		保険料率：16/1000	
事業主負担分	本人負担分	8/1000	8/1000
任意継続・特例退職		16/1000	

(65歳以上の被保険者・被扶養者の介護保険料は市区町村から徴収されます)



任意継続被保険者(任継)の標準報酬月額・保険料

健康保険法第47条第2号および当健保規約に基づき、標準報酬月額を見直した結果、平成31年度(2019年度)の標準報酬月額の上限は、410,000円で現行のまま据置きます。なお、退職時の標準報酬月額が410,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額になります。

<標準報酬月額上限> 410,000円
<保険料月額上限> 43,460円
(健康保険料36,900円、介護保険料6,560円)

・介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から徴収
 ・退職時の標準報酬月額が410,000円未満の方は、ホームページで「標準報酬・保険料表」を参照

特例退職被保険者(特退)の標準報酬月額・保険料

健康保険法附則第3条および当健保規約に基づき、標準報酬月額を見直した結果、平成31年度(2019年度)の標準報酬月額は、280,000円で現行のまま据置きます。

<標準報酬月額> 280,000円
<保険料月額> 29,680円
(健康保険料25,200円、介護保険料4,480円)

・介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から徴収

Topics 介護保険料、介護納付金とは

- 高齢者の介護を社会全体で支えるためのしくみが介護保険です。40歳以上の人は健康保険料と一緒に介護保険料を負担します。(65歳以上は市区町村へ納付)
- 被保険者の標準報酬月額と標準賞与額に介護保険料率を掛けて保険料を徴収します。平成30年度の介護保険料率は1.6%で事業主と折半します。(任継・特退は、被保険者が全額負担)
- 被扶養者(40歳以上65歳未満)の分も含め、介護納付金として国庫へ納付します。
- 平成29年度からの介護納付金の算出方法変更により、介護納付金は年々増加することが見込まれます。

主な議決事項について

●重要財産処分について

既に、会社から関連した通知が発信されておりますが、健保所有の「LaLa御殿場スポーツ施設」を売却します。なお、売却には厚労省の認可が必要であり、認可後に売買契約締結と引き渡しとなります。

対象施設： LaLa御殿場スポーツ施設(会社所有のLaLa GOTENBA ホテル&リゾートに併設)

理由： 健保所有のスポーツ施設は、会社所有のホテルに併設しており一体運営をしている。

会社が所有ホテルの売却を決定したため、単独で維持、運営することは困難であり、一括して売却する。

●保健事業の見直し

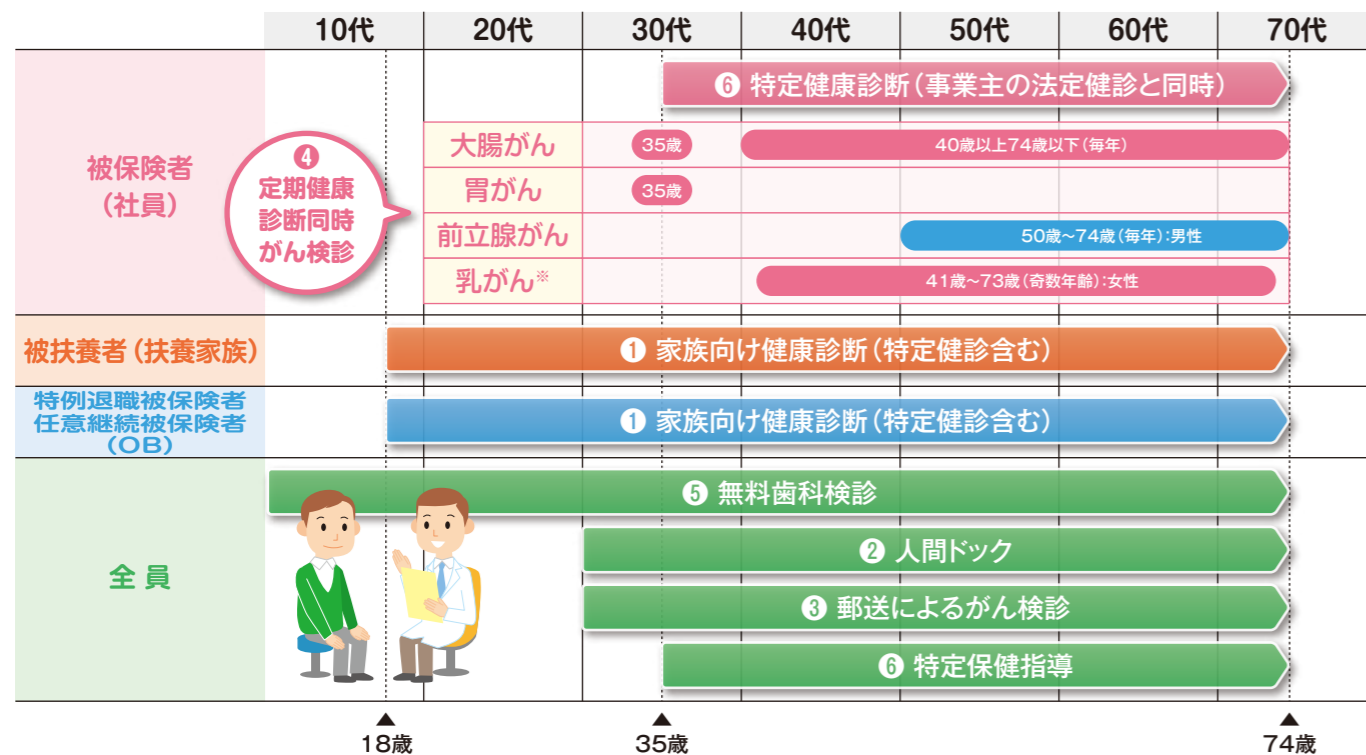
会社の「卒煙支援」に併せて、「禁煙外来等の自己負担分補助」を2年間実施する。注：詳細は、P12を参照

皆さまの「健康維持増進」のための 保健事業について

社員は定期健診を、OBと家族は家族向け健康診断を受けましょう

オムロン健康保険組合では、加入者の健康維持、疾病の早期発見のため、施設に出向く受診スタイルから家庭で都合の良い時に受診するスタイルまで、さまざまな健診(検診)を提供しています。年に一度は自身と家族のヘルスチェックを実施しましょう。
※受診日に資格を喪失されている方、扶養から外れた方は受診できません。

健康診断・人間ドック・がん検診等〈年代別一覧〉



※乳がん検診は会社で受診できるよう、各社と協力し導入を進めています。未導入の会社でかつ対象者は乳がん検診を含む人間ドックを受診することで、乳がん補助(上限8,000円)を受けられます(P.11参照)。

生活習慣病を予防するために、法律で定められた**特定健診・特定保健指導**を実施しています(社員の特定健康診断は事業主が実施)。また、疾病の早期発見による**重症化予防および、健康増進**を目的として以下の事業をおこなっています。

① 家族向け健康診断(特定健診)

対象	OB、18歳以上の扶養家族
期間	4月下旬~9月末迄(近畿地区の巡回型は12月末迄)
受診制限	1回/年度
健診内容	■ 身体計測 ■ 血圧測定 ■ 尿検査 ■ 心電図検査 ■ 血液検査 ■ 内科一般診療
費用	基本検査 無料 *がん等のオプション検査は有料(一部補助)
申込方法	詳細は冊子「家族向け健康診断」をご覧ください。(毎年GW頃送付)
ご注意	●オムロングループ社員は受診できません。会社の定期健康診断を受診してください。



② 人間ドック

対象	30歳以上の社員、OB、扶養家族
期間	4月~翌年3月末迄
受診制限	1回/年度
検診内容	契約病院での検診が対象。※日帰り&オプション対象のみ ★2019年度は、腫瘍マーカー全と、骨密度、胃部X線・胃内視鏡のオプションを追加しました。
費用	総額の8割(上限45,000円)を補助
申込方法	当健保ホームページ内「生活習慣病健診・人間ドック」をご覧ください。病院予約、補助申請は、(株)ベネフィットワン・ヘルスケアへ委託しています。健診専用フリーダイヤル 0800-2227-510 メールアドレス happylth.info@bohc.co.jp
ご注意	●受診する契約病院が決まっている上で、先に日程確保のため直接病院へお電話される場合、必ず「オムロン健保」であることをお伝えください。 ●直接病院に日程確保をされたとしても、委託会社を通じた予約・登録は必須です。

③ 郵送によるがん検診

対象	30歳以上の社員、OB、扶養家族
期間	4月~翌年3月末迄
受診制限	1検査 1回/年度(複数同時受診可)
検診内容	■ 大腸がん ■ 肺がん ■ 胃がんリスク ■ 前立腺がん ■ 子宮頸がん①細胞診または②HPV ■ 乳がん自己触診
費用	返送時の切手代のみ
申込方法	当健保ホームページ内「郵送によるがん検診」からお申し込みください。

④ 定期健康診断同時がん検診

対象	社員 ※健診種類別に対象年齢設定あり	
期間/申込方法	各社担当者から案内	
検診内容		
検診の種類	対象年齢(当年度末の年齢)	検査方法
大腸がん	35歳、40歳以上74歳以下(毎年)	キットに便を自己採取し、定期健診時に提出
胃がんリスク	35歳	血液検査(定期健診時、同時)
前立腺がん	男性かつ50歳以上74歳以下(毎年)	血液検査(定期健診時、同時)
乳がん(※)	女性かつ41歳以上73歳以下(奇数年齢)	マンモグラフィ
費用	無料	

(※) 乳がん検診は、2016年4月より、会社で受診ができるよう各社と協力し導入を進めています。未導入の会社でかつ対象者は、乳がん検診を含む人間ドックを受診することで、乳がん補助(上限8,000円)を受けられます。

⑤ 無料歯科検診

対象	社員、OB、扶養家族
期間	いつでも可
検診内容	■ 一般歯科 ■ 矯正相談* ■ 審美歯科治療相談* ■ インプラント治療相談* *受診医院が限られます。
費用	無料(治療を要する場合の診療は有料)
申込方法	「歯科検診センター」で検索 歯科検診センター <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>
ご注意	●無料検診は提携歯科医院に直接申し込んでも受けられません。必ず歯科検診センターを通してお申し込みください。 ●歯石除去といった二次検診、診察治療には費用が発生します。

⑥ 特定保健指導

対象	35歳以上の社員、OB、扶養家族のうち、厚生労働省基準の指導レベル該当者
期間	健診受診後6ヵ月間
実施方法	社員▶各社担当者から案内 OB、扶養家族▶委託先から案内
費用	無料
指導内容	メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための指導

「定期健康診断同時がん検診」について、 胃がんリスク健診の対象年齢を 35歳のみとします。

変更前	35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳
変更後	35歳

胃がんリスク検診は、胃がん要因であるピロリ菌感染とその影響を確認する検査であり、一生に一度の検査でよいとされています。2014年~2018年度で、対象者全員に検査機会を提供できたため、2019年度からは35歳時のみの検査とします。キャリア入社者など、35歳で検査を受けていない方は、定期健康診断開催時に会社に申し出ることで検査は可能です。

検査により要精密検査の結果を受けた方は医療機関を受診し、ピロリ菌が陽性だった場合は医師と相談のうえ除菌治療を受けましょう。



※保存版「健康保険のしくみと概要」もぜひご覧ください。

インフルエンザ予防接種費用補助

対象	社員、OB、扶養家族
受診制限	1回/年度
費用	上限2,000円まで補助 ※ただし、市区町村から補助がある方は、2,000円から市区町村の補助額を引いた金額を補助しています。
申込方法	当健保ホームページ内「インフルエンザ補助申請」からお申し込みください。

禁煙外来等の自己負担分補助

NEW



「勤務時間内の完全禁煙」に連動した「禁煙外来等の自己負担分補助」を開始します。

2019年3月発信の「経営メッセージ」とおり、「勤務時間内の完全禁煙」が始まります。この機会に、「卒煙にチャレンジする喫煙者」をサポートする施策として、健保では、禁煙外来の自己負担分等を補助するなど「自発的な卒煙」を支援します。広く知られているとおり、たばこは受動喫煙のリスクがあるだけでなく、肺がんリスクなども懸念されます。ぜひ「卒煙」にチャレンジしましょう!

対象	社員
期間	4月~翌年3月末迄
受診制限	1回/2019年度からの2年間
費用	卒煙された方には以下のいずれかを補助 A: 禁煙外来の自己負担分の支援 B: 禁煙グッズ(禁煙パッチ、禁煙ガム) ※およそ2万円程の上限補助を予定。詳細は当健保ホームページにてご確認ください。
申込方法	当健保ホームページ内「卒煙達成費用申請」からお申し込みください。
ご注意	・会社主催の「卒煙マラソン」への参加をお願いします。 ・支援者による3ヵ月間の「禁煙期間証明」が必要です。

健康ポイント制度

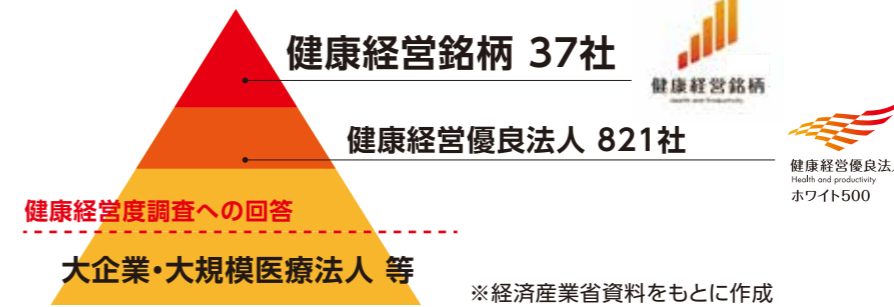
対象	社員 ※2019年度以降OB、家族への拡大検討中
内容	健康につながる行動を続けるとポイントが貯まり、貯めたポイントを商品やギフト券、他社ポイント等と交換できる。 1ポイント=1円。例:1000ポイント=1,000円分の商品と交換が可能。 (※ギフト券、他社ポイント等交換比率が異なる商品もあります。)
特徴	会社とのコラボ事業のため、各社が独自イベントで活用し、加算されることもある。
実施方法	「健康ポータル」ハピルス内の「健康ポイント」にアクセスし、「生活習慣チャレンジ」で選んだ行動に日々取り組み、「できた」「できなかった」を記録。
ご注意	●「生活習慣チャレンジ」の行動に対して年間4000ポイントを上限としていますが、各社が企画する健康イベント等で付与されるポイントはこの上限には含まれません。 ●記録した内容は入力日の2週間後に確定し、ポイントとして反映されます。
ポイント有効期限	ポイント付与日から2年後の同日末日まで

※保存版「健康保険のしくみと概要」もぜひご覧ください。

TOPICS

オムロン「健康経営銘柄2019」に選定

2019年2月、オムロン株式会社は、経済産業省と東京証券取引所が共同で選定する「健康経営銘柄2019」に初めて選定されました。「健康経営銘柄」とは、東京証券取引所の上場会社の中から、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え戦略的に実践している企業を選定するものです。オムロンは、「健康経営宣言」を定め、中長期経営計画と連動したサステナビリティ目標のひとつに「健康経営の浸透度の向上」を掲げて、経営トップがリーダーとなり取り組みを推進していることが評価されました。



オムロンの健康経営では、5つの重点テーマ(運動、睡眠、メンタルヘルス、食事、タバコ)を「Boost5」と設定しています。

Boost 5 とは

Boost5とは、健康経営を推進するためのベースとなる、心身の健康状態を把握するための項目です。オムロンで働く皆さんが充実した人生を送るため、将来にわたる健康リスクの低減を目指すための項目として設定しました。

※項目の達成度を測る情報は、健康診断やストレスチェック等から取得し、全体傾向として把握され今後の施策に活用していきます。結果は、毎年「健康白書」で報告します。

- 日々の運動で毎日の健康を作ろう
週2日以上の運動習慣
- タバコはもうやめた。だから、あなたも私も健康
タバコを吸わない or やめた
- 良質な睡眠で毎朝スッキリとスタート
1日平均睡眠時間 6時間以上 8時間未満
- 栄養やバランスに気をつけよう
BMI18.5以上25未満
BMI=体重kg÷(身長m×身長m)
- 自分なりのストレス解消で、コロから健康になる
メンタルタフネス度 偏差値55以上

会社とコラボする健保の保健事業

当健保は、会社の「健康経営」と連携して、「健康保険は、社員と家族の健康を支える」「社員一人ひとりが生涯現役(生涯健康)という目標を持ち、自身と家族のために、生活習慣を見直し、行動変容につなげる」ことを目指して、各種保健事業を提供しています。

<主な保健事業>

- 「健康ポイント」プログラム**
健康活動につながる“きっかけ”と“習慣化”を提供し、楽しく続けながらポイントを貯めて商品交換できるWEBプログラム
- 特定保健指導**
メタボ基準該当者への生活指導を実施することで、生活習慣病の予防を図る。
- 各種健診・補助**
 - 家族健診
 - 郵送によるがん健診
 - 人間ドック ● 無料歯科検診
 - インフルエンザ予防接種補助
 - 禁煙外来補助

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

男性にも
知って欲しい
女性の健康

女性の健康は、女性ホルモンに支配されています。気をつけたい不調や病気は、年代やライフスタイルによって大きく変わります。しかしこれは女性だけの問題ではありません。これからは職場や家庭で一緒に過ごす男性も知って、理解していくことが欠かせません。当健保では、女性の健康づくりに役立つ情報を今後も発信し、男女ともにいきいきと健康で豊かな暮らしとなることを応援していきます。

若い女性のヤセは子どもに影響します

低出生体重児の占める割合が
先進国の中で突出する日本



「低出生体重児」とは2500g未満で生まれた赤ちゃんのこと。日本では全出生児のおよそ10人に1人が低出生体重児という状況です*1。これは先進国の中で突出して高い割合であり、この異常ともいえる状態が10年以上続いています*2。

これまでの研究から、低出生体重の赤ちゃんは、将来、虚血性心疾患、2型糖尿病、高血圧、メタボリックシンドローム、脳梗塞、脂質異常症などの生活習慣病や精神発達異常などの発症リスクが高いことがわかっています。

こうした病気になるかどうかは生まれてからの生活習慣にも左右されますが、低出生体重児だと食べすぎや運動不足、過度のストレスなどの影響をより強く受けることがわかっています。

*1：厚生労働省「人口動態統計」より

*2：OECD.StatExtracts. http://stats.oecd.org/index.aspx?DataSetCode=HEALTH_STAT (2015.11.13)

日本では生まれてくる
赤ちゃんの

10人に1人が
「低出生体重児」

低出生体重児で
発症リスクが上がる病気

- 虚血性心疾患
- 2型糖尿病
- 高血圧
- メタボリックシンドローム
- 脳梗塞
- 脂質異常症
- 精神発達異常
- 骨粗しょう症 など

日本で低出生体重児が多い理由は、
若い女性のヤセや妊婦の低栄養

重要

低出生体重児になる要因として、**母親の喫煙、飲酒、妊娠前のヤセ、妊娠中の体重増加不良**などが報告されています。

日本で低出生体重児が多い背景には、若い女性のヤセすぎがあります。「キレイになりたい」「忙しい」「面倒」などの理由できちんと食事をとらない女性が増えており、ヤセに該当(BMI<18.5kg/m²)する男性の割合が4.4%なのに対し、女性は11.6%、20歳代女性に限れば20.7%にも上ります*。

痩せている女性は妊娠前の食習慣が妊娠中も続く傾向があり、低栄養による体重増加不良にもなりやすくなります。また、痩せている女性が妊娠後に体重を増やしても、赤ちゃんの体重はあまり増えません。

子どもが欲しいと思っている女性は、いまのうちからBMI18.5以上25未満の適正体重を維持することを心がけましょう。

*平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

低出生体重児発生のリスク要因

- 喫煙、飲酒
- 妊娠前のヤセ
- 妊娠中の体重増加不良
- 多胎妊娠
- 精神的ストレス
- 歯周病 など

ヤせているかどうかを判断する国際基準

$$BMI = \frac{\text{体重kg}}{\text{身長m} \times \text{身長m}}$$

18.5未満	18.5以上25未満	25以上
やせ	ふつう体重	肥満

身長165cm、体重50kgの女性の場合、
BMI=50kg÷1.65m÷1.65m=18.3

やせすぎ

「健康で太りにくい食べ方」を身につけましょう!!

基本は、栄養バランスのよい食事をとること、欠食しないことです。

詳しくは当健保のホームページに掲載していますのでぜひご覧ください!

●監修者プロフィール 岡田 邦夫 OKADA KUNIO

大阪成蹊大学教育学部教授、大阪ガス株式会社人事健康開発センター統括産業医。糖尿病などの生活習慣病、メンタルヘルス、スポーツ医学など幅広い専門分野をもち、長年にわたり健康指導や講演など多方面で活躍している。著書も多数出版。

あなた(※)の「Boost5」の個人結果が
「健康ポータル」ハピルスから確認できます

社員の皆さまには、2018年に実施された健康診断やストレスチェックの回答結果を、オムロン健康経営「Boost5」の達成状況としてメールでご報告がされています。その内容を「健康ポータル」に表示しました。自身の未達成項目を意識すれば、日常の行動に変化をもたらすことも不可能ではないはず。

当健保では、心身共に健康でありたいと積極的に行動する方達を応援しています。

(※)社員のみ個人結果が反映されています。社員でも回答されていない方やOB・ご家族は、イラスト表示されますが「対象外」と記載されます。



「健康ポータル」ハピルス画面



個人結果

スマホ版

新しい理事・監事・議員が下表のとおり決まりましたのでお知らせします。

任期 2020年12月21日迄

区分	役職	氏名	所属	区分	役職	氏名	所属
選定議員	理事長	富田 雅彦	K	互選議員	理事	藤岡 良介	K
	常務理事	谷口 敏文	健保組合		理事	西山 正峰	N
	理事	三浦 武	K		理事	田中 文三	OSS
	理事	田茂井 豊晴	K		理事	山崎 晃一	OES
	理事	谷村 仁志	K		理事	神崎 紀久	(草)
	理事	西川 真司	K		理事	増谷 直紀	(草)
	監事	長信 麻子	K		監事	稲生 進也	K
	議員	一森 恒久	K		議員	尾上 晃一	OAE
	議員	石田 仁志	K		議員	松岡 英知	OHQ
	議員	小林 史彦	OSS		議員	中尾 大輔	OER
	議員	川崎 敦浩	OHQ		議員	三樹 俊介	T
	議員	久田 浩司	OAE		議員	高田 大作	(綾)
議員	永宗 秀規	OLI	議員	富田 陽一	(そ)		

適用事業所の加入・脱退のお知らせ

	事業所名	所在地	時期
社名削除	オムロンマーケティング(株)	京都市下京区	2018年 6月 1日
脱退	TOWALレーザーフロント(株) (旧：オムロンレーザーフロント)	神奈川県相模原市	2018年11月 1日
加入	(株)エフ・エー・テクノ	東京都台東区	2018年10月 1日
	(株)エフ・エー・アネックス	宮城県仙台市	2018年10月 1日
	オムロンベンチャーズ(株)	東京都港区	2018年10月21日