

Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol. 104
2020 秋号

健康づくりの秋にオススメ!

抽選で
20名様

本誌10ページ「知っ得!クイズ」監修

池谷 敏郎先生の最新刊プレゼント!

お申込締め切り
2020年11月23日(祝・月)まで

プレゼントご応募について
くわしくはこちら!



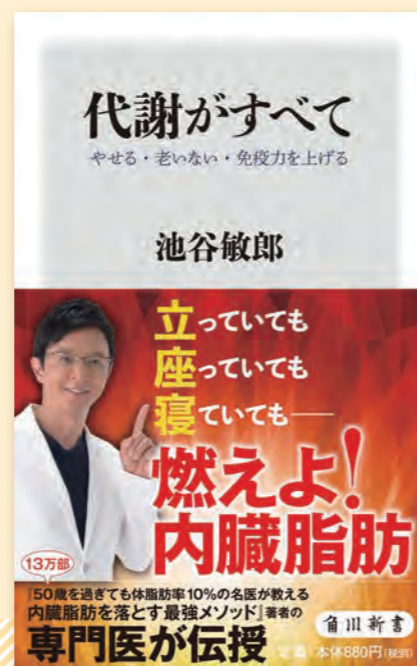
代謝がすべて

やせる・老いない・免疫力を上げる

著者:池谷 敏郎

発売日:2020年9月10日/定価:880円(税別)/発行:角川新書

座っていても、立っていても、寝ていても—燃えよ!内臓脂肪
健康になるための選択・行動は、「代謝」を抜きに語ることはできません。
知っているようで知らない。しかし知っているほうが絶対!得をする。
そんな「代謝の知識」を専門医が伝授します。(角川新書ホームページより一部引用)



編集後記

●3月以降、「新型コロナウイルス」の話を書かない日はありませんでした。私はこの猛暑の中、マスクをつけて生活するのがつらかったです。早く涼しくなって欲しいと思います。

さて、多くの事業所では、これから定期健診が行われます。テレビでは「コロナ太り」が問題だと言われていますね。太ると病気に生活習慣病にかかるリスクが上がります。

私は自粛生活で増やしてしまった体重を元に戻して、定期健診にのぞみたいと思っております!!(M・F)

●10年程前の新型インフルエンザ対策BOXを引っ張り出し、使用期限の切れてしまったアルコールの効果を疑いつつ使ってみる。持っていた体温計を久々に使ってみると壊れていて慌てて購入。在宅勤務で身体が重く感じ体重計ののってみると1ヶ月で3kg増…慌てて朝の体操を開始。強烈な水害の報道でバタバタとハザードマップを探し自宅のリスクを確認しひと安心…
このように事が起きてからあなたと動いていることを実感。ある程度準備していたつもりが実際は何もできていなかった、何もみえていなかった自分を改めて思い知らされました。(T・T)

▶▶「ヘルシーオムロンニュース」へのご意見・お問い合わせは、当健保ホームページの「お問い合わせ」まで [オムロン健保 検索](#)

P.02 特集 感染症対策の他にも気をつけたい!

新たな健康リスクとは



P.06 「感染症」にならない、「重症化」しない

P.12 収入支出決算のお知らせ

P.08 医療費・給付金のお話 vol.1

P.14 卒煙チャレンジの補助は12月まで!
健保版おうちチャレンジ

P.10 知っ得! 健康クイズ

P.15 インフルエンザ予防接種補助
風疹抗体検査・風疹ワクチン接種補助

P.16 プレゼントのお知らせ

感染症対策の他にも
気をつけたい!



新たな健康リスクとは

新型コロナの影響で、
運動不足や食生活が乱れていませんか?

外出自粛や在宅勤務が続くことによる“コロナ太り”で、体重が増えた人も多いのでは。メタボリックシンドロームなど肥満度が高いと、新型コロナウイルスに感染したときに重症化するリスクがあることがわかっています。

そこで今回は、今からできる健康リスク対策をご紹介します。

いよいよ秋の定期健診がスタートします。
今こそ、健診結果としっかり向き合って、生活習慣を見直しましょう!

メタボリックシンドロームが進行すると、血管を詰まらせ、脳血管疾患や心疾患など、重症な合併症や、がんを引き起こす要因になります。そこで、メタボ予備軍を対象に行われるのが“特定保健指導”。医師や保健師や管理栄養士などと相談しながら、生活習慣を改善し、血糖値や血圧をコントロールして病気のリスクを減らすようにしていきます。



お酒の量!

“家飲み”で、
お酒の量が増えて
いませんか?

時間やお金が気にならない“家飲み”や“オンライン飲み会”は、酒量のコントロールがしにくく、体にも大きな負担が。肝臓には免疫を高める働きがあるので、いたわることが大切です。



ビールに酎ハイ、ワインなど
いろいろ買いだめしてるから
気がつくと、
飲みすぎてることも!



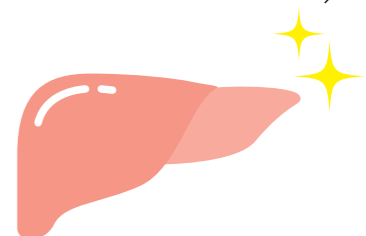
家だと飲む量が増えるから
つまみもいろいろ
用意しておくけど、
つい食べ過ぎているような...



オンライン飲み会だと
終わるタイミングが言い出せなくて
ダラダラ飲み続けちゃう...

“休肝日”で、肝臓をしっかりと休ませて!

- ◆「仕事が休みの日はお酒を飲まない」と心がける。
- ◆ 休肝日と決めた日は早目に食事をとる。
- ◆ 休肝日はお酒のつまみになりそうな献立にしない。
- ◆ どうしても口さみしいときはノンアルコールビールなどを。



お酒は節度ある適度な量を。

主な酒類の換算の目安

お酒の適量は、1日平均、
純アルコールに換算すると
約20g程度

	ビール	日本酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
	中びん1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	1合 (180ml)	グラス1杯 (120ml)
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g
アルコール	5%	15%	43%	35%	12%

出典:厚生労働省「健康日本21」、公益社団法人アルコール健康医学協会HPより試算

栄養の偏り!

在宅時間が増えて、
体重が増えて
いませんか?



自分で作るのが面倒で
ついカンタンな麺類ばかり。
おかずの量も減ってるかも。

自宅で食事する機会が増え
ると、炭水化物が増えて
栄養が偏りがちに。
野菜を最初に食べる習慣
をつけると、食後の血糖値
の急上昇を抑えたり、食べ
過ぎを防ぐことができます。

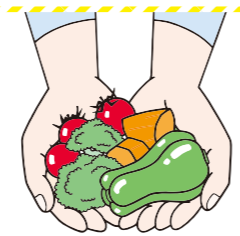
食べる順番を変えるだけで、
ダイエットにつながります。

カンタン! 食べる順番ダイエット

難しいカロリー計算をしないから
無理なく長続きしやすい。

- ① 野菜 ⇒ おかず ⇒ 主食 の順番を守る
- ② よく噛んで食べる

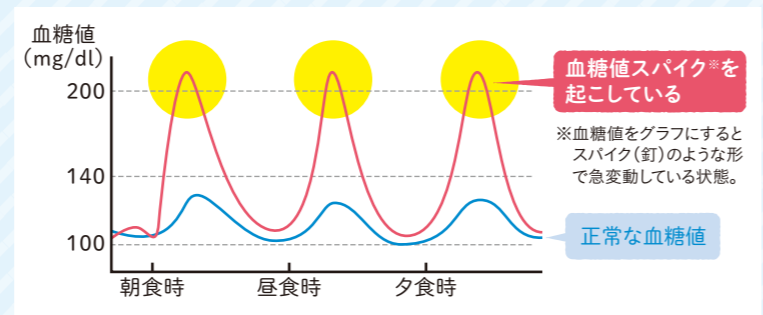
- ◆ 野菜などの食物繊維を最初にとることで、食物繊維が先に小腸に入り、炭水化物の吸収を遅らせることができます。
- ◆ 野菜とおかずでお腹がふくらむため、自然と主食(炭水化物)の量を減らすことができます。
- ◆ よく噛むコツは「口の中に入れた食べ物がなくなったら、次のものを食べる」ことを意識しましょう。



1食分で摂る野菜の目安は120g。
生野菜なら両手いっぱい、加熱した野菜なら片手いっぱいに乗る量が望ましいとされています。

食後に血糖値が急上昇するのは危険です!

血糖値が急激に上がると、「インスリン」が過剰に分泌されます。インスリンには血中の糖分を脂肪に変えて体のため込む働きがあるため、肥満の原因に。また、急上昇した血糖値が今度は急降下することで、さらに食欲を増長させるとも言われています。



運動不足!

一日中、
座りっぱなしに
なっていないませんか?



在宅ワークで、
家ではずっと座りっぱなし。
外に出ることも減ったし...

外出制限や長時間のデスクワークによって“エコノミークラス症候群”とよばれる、血の固まりが肺に詰まる肺塞栓症を引き起こすリスクがあります。予防に向け、足を定期的に動かしましょう。

座りながらできる体操で、
“エコノミークラス症候群”を予防しましょう。

足の体操

足を上下につま先立ちする。

つま先を引き上げる。

ひざを両手で抱え足の力を抜いて足首を回す。

ふくらはぎを軽くもむ。

足の指の体操

足の指でグーをつくる。

足の指をひらく。

さらに/
こころがけると良いこと。

- ◆ こまめに水分をとる。
- ◆ アルコールを控える。禁煙する。
- ◆ ゆったりとした服装で、ベルトはきつく締めない。
- ◆ 眠るときは足を少し高めにする。

「スタンドブレイク」&「スタンディングワーク」で仕事はかどる!

30~60分に一度立ち上がるだけの「スタンドブレイク」。座り過ぎを予防することで、腰痛や肩こりなどの予防や改善はもちろん、生活習慣病による虚血性心疾患や脳血管疾患、がんなどのリスクが低くなります。また、立って仕事をする「スタンディングワーク」は集中力が高まり業務効率を上げることもわかっています。



「感染症」にならない、 「重症化」しない

高血糖編

研究により明らかになってきました。
高血糖が感染症を重症化させることがさまざま

糖尿病の人は感染症にかかりやすく、悪化しやすい。
糖尿病の人は、抵抗力が低下し、肺炎や膀胱炎、腎盂炎、皮膚炎、歯肉炎といった感染症にかかりやすいことが知られています。また、感染症が急速に重症化することも多く、回復には時間がかかります。

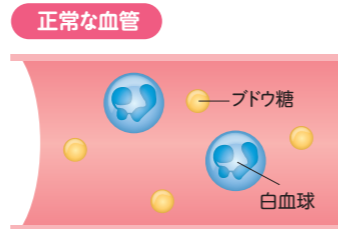


糖尿病の人が感染症にかかりやすく悪化しやすい理由。

血糖値が高い状態が長く続くと、細い血管を傷つけ腎臓の働きが悪くなります。その結果、栄養が取り込めず、組織まで酸素や栄養が十分に行き渡らなくなります。そしてさらに、殺菌能力を持つ白血球の機能が不十分となり、ウイルスや細菌が増殖しやすい状況、すなわち、感染症に弱くなってしまいます。

また、高血糖の状態は、一度感染したウイルスや細菌に対し、二度目にかかりにくくする免疫反応をも弱めてしまいます。

さらに、感染でダメージを受けた組織の回復にも時間がかかるとともに、薬が感染部位に到達しにくいいため、薬が効きにくくなります。感染症に負けなためには、まずは日ごろからの血糖コントロールが重要です。



感染症にかかりやすい

日頃より高血糖にならない食生活や運動を習慣化させることが大切です。

喫煙編

喫煙は、感染症を重症化させます。

喫煙がなぜ感染症を悪化させるのか。

喫煙者は一般的な肺炎で重症になりやすいことは以前から知られています。喫煙している人は、異物を取り除く気道の機能が落ちて感染を起こしやすくなるのが主な原因です。

また、喫煙者が新型コロナウイルスに感染した場合、非喫煙者に比べて重症化リスクが高まるという報告も発表されています。



喫煙室は濃厚接触の場。

オムロングループでは喫煙室は廃止されましたが、商業ビルなどの喫煙室は一般的に狭く、喫煙者が密集し、深く息を吐き出す場所、まさに感染症でクラスターの発生が懸念される3密(密閉・密集・密接)空間です。改正健康増進法によって、外にタバコの煙が出ないようにすることを徹底したこともあり、さらにウイルスのような有害物質がこもりやすい環境になっています。マスクをつけたままでタバコを吸えるはずもなく、マスクをはずして深く呼吸する…タバコを吸う行為そのものが感染リスクを高めることと相まって、非常にハイリスクな場所といえます。

また、感染症以外にも、喫煙はがんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など、命にかかわる重大な病気の原因とされています。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは 主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、呼吸機能が低下していく肺の病気です。

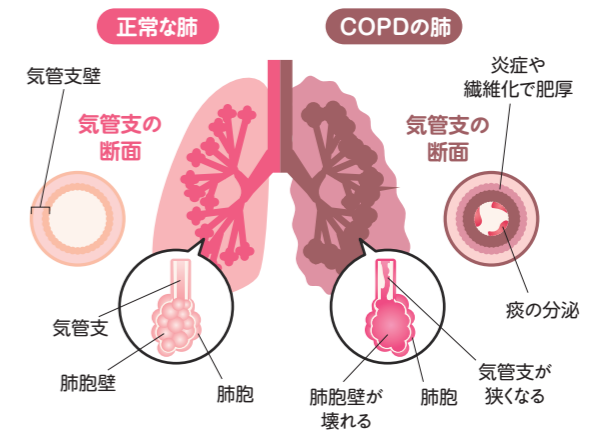
COPDは肺の生活習慣病です。

主に長期間による喫煙が原因で、肺に炎症が起こり、息を吐き出すことが困難になる病気です。長年の喫煙習慣と最も関係があることから、肺の生活習慣病とも言われています。

COPDの患者さんは日本中に500万人ほどいると想定されていますが、実際に適切な治療を受けているのは20万人ほどにすぎません。COPDは早く見つけて治療することが最も重要です。

COPDは肺の病気ですが、酸素が少なくなることから心臓への負担がかかり、虚血性心疾患などの病気を引き起こすこともある怖い病気です。また、COPDの人はそうでない人に比べ、約10倍肺がんになりやすいと言われています。

タバコを吸っている方に多くみられます



禁煙が唯一の予防です!

卒煙支援のラストチャンス! 詳しくは P14へ

実際かかった医療費っていくらだろう？

医療費・給付金のお話



これまで年2回、紙で配付していた「医療費のお知らせ」。細かい部分までご覧になったことありますか？
 病院などで支払った金額を気にすることが多いですが、じつはその金額が算出されるまでに、
 さまざまな仕組みがあり、さらに健保からの給付金で負担が軽減されています。
 一見分かりにくい医療費や給付金について、シリーズでご紹介します。

ご自身や扶養家族の「医療費・給付金」は、 ホームページで最新情報を確認することができます。

オムロン健保ホームページの「医療費のお知らせ」から、IDとパスワードを入力してください(毎月20日更新)。

2021年度より「医療費のお知らせ」は、紙での配付を廃止します。
 OB(任継・特退)の方は毎年2月に1年分をまとめて配布します。

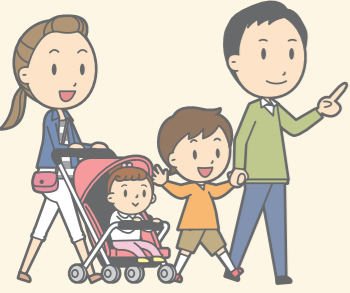
医療費通知を
見てみよう!

1回の診療で実際にかかった医療費の総額です。

健保組合や自治体が負担した金額です。

健保組合から支給される給付金です。

続柄	生年月日	診療年月	診療日数	診療区分	医療機関	医療費の内訳			給付区分	健保給付金	
						医療費の総額	健保組合が支払った額	国・市区町村が支払った額		病院の窓口で支払った額	給付区分
令和02年07月公開分											
本人	S55.01.01	R02.07	1	外来	〇〇病院	19,400	13,580	0	5,820		
妻	S57.01.01	R02.07	4	入院	□□病院	382,790	267,953	0	114,837	家1	家1 家族療養費付加金 42,800
妻	S57.01.01	R02.07	6	食事療養	□□病院	3,840	1,080	0	2,760		
子1	H23.01.01	R02.07	7	調剤	△△調剤薬局	34,870	24,409	8,961	1,500		
子1	H23.01.01	R02.07	7	外来	〇〇クリニック	45,670	31,969	12,201	1,500		
子2	H30.01.01	R02.07	1	外来	△△病院	740	592	0	148		
子2	H30.01.01	R02.07	1	外来	□□クリニック	3,430	2,744	0	686		
令和02年07月分合計						490,740	342,327	21,162	127,251		あなたに給付する金額 76,379
総合計						490,740	342,327	21,162	127,251		あなたに給付する金額 76,379



例えば、御室さん一家の場合
 パパ:オムロンに勤務
 ママ:出産を機に退職。現在は被扶養者
 お兄ちゃん:小学3年生のやんちゃざかり
 妹ちゃん:2歳になったばかり

医療費の総額は**490,740**円。
 そこから健保や自治体の負担額が引かれ
 さらに健保からの給付金が支払われます。
 窓口で支払った**127,251**円 - 給付金**76,379**円
 = **実際かかった1か月の負担額は50,872**円

※医療費の内訳(病院の窓口で支払った額/国・市区町村が支払った額)について:国・都道府県・市区町村からの「医療費助成等」を受けている方は、制度や取り扱いが各々異なるため、領収書と同様に表示されない場合があります。
 ※付加給付(一部負担還元金・家族療養費付加金等)について:当健保の独自給付として、自己負担額が1か月1医療機関1診療報酬明細書毎に、20,000円を超えた場合は、その超える部分を自動計算(扶養家族は20,000円控除した額の7割)して健保給付金として支給します。(1,000円未満不支給、100円未満切捨)
 [注]障害者、老人福祉、母子福祉、乳幼児、子育て支援等で医療費助成を受けている場合は、付加給付支給対象外になります。

急な腹痛と思ったら、なんと盲腸で入院!



夜中に急な腹痛に襲われて、夜間診療所に行ったら、そのまま入院することに…。
 盲腸の手術を受けて、1週間で退院しました。その後も、しばらく通院を続けていました。

健保給付金		
給付区分	種別	金額
家1	家族療養費付加金	42,800
家1	家族高額療養費	33,579

「療養費」には、法律で決められた給付(法定給付)と、オムロン健保独自の給付(付加給付)があります。
 扶養家族の方が入院し、病院の窓口で高額を支払いをした場合、「法定給付」にプラスして、オムロン健保からは「**家族療養費付加金**」「**家族高額療養費**」を給付しています。
 ※給付金について詳しくは、オムロン健保ホームページをご確認ください。



うでや足に、原因不明の湿疹が!

昨日からかゆがることが多く、気になって手足を見たら、赤い湿疹ができていました。
 アレルギーかもしれないと思ったので、病院で検査してもらいました。

医療費の内訳		
健保組合が支払った額	国・市区町村が支払った額	病院の窓口で支払った額
24,409	8,961	1,500
31,969	12,201	1,500

子育て支援を目的に、こどもの医療費は国民全体で負担しており、**都道府県や、市区町村から助成**が行われています。
 ただし、対象年齢や給付金額など助成内容は自治体によってばらつきがあります。
 ※くわしくは、お住まいの自治体にご確認ください。

みなさんの医療費の大半は、健保組合や自治体が負担しています。

またその財源は、会社と働く本人(OB含む)が負担する保険料や税金で賄われています。

これからの健康保険制度を維持するためにも、
医療費の適正化にご協力ください。

グローバル時代、感染症拡大もグローバル、今この“あたりまえ”に気づかされた感があります。
 医療関係の方々の奮闘のおかげもあり日本は比較的抑えられていると思いますが、
 基盤として日本の医療における「国民皆保険制度」の存在も大きいと思います。
 “感染してもすべての人が安心して治療を受けることができる”、
 この「あたりまえ」の仕組みを持つ国は世界でほとんどありません。
 国民皆保険制度、平時は意識されませんが、大切なインフラだと改めて思います。
 健保組合として、皆さんの健康を守るとともに
 超高齢社会の中で皆保険を担う役割の重みも感じています。
 皆さまのご協力のほど、よろしくお願いいたします。



オムロン健康保険組合
 常務理事 谷口 敏文

知っ得💡 健康 クイズ

健康づくりの基本は、バランスのとれた食事と適度な運動など、健康的な生活習慣をもつこと。そして、健康に関する正しい知識を身につけることです。そこでこのコーナーでは、知っておきたい健康の知識をクイズにまとめてみました。楽しくクイズを解きながら正しい知識を身につけて、毎日の健康づくりにお役立てください。

監修：池谷医院
院長 池谷 敏郎 先生



Q1

立ち仕事で足に浮き出た血管、放っておいても大丈夫？

A. 仕事の内容によって、1日中立ちっぱなし、逆に1日中座りっぱなし、という人が気をつけたいのが、足の皮膚の表面に血管が浮き出る「**下肢静脈瘤**」という症状。着替えや入浴のときなどに、ちょっと注意して見てみましょう。



「下肢静脈瘤」は、血液の逆流を防ぐ静脈の弁がうまく閉じなくなり、血液が逆流することによっておこります。比較的女性におこりやすく、**妊娠や出産**がきっかけとなる場合もあります。また加齢によっても発症リスクが高まると言われています。目で見える以外に自覚症状がないのでそのまま放っておく人が多いのですが、進行するとポコポコとたコブのようなものができてしまうことも。

そこで予防や進行を防ぐことが大事です。まずは足のむくみやだるさを感じたら、足の血行が悪くなっているサイン。長時間同じ姿勢でい続けることを避け、**足の筋肉を動かしましょう**。立ち上がったたり歩いたりできないときは、ちょっとしたストレッチや足首回しもおすすめです。しっかり足を動かせるときには、少し歩幅を大きめにした速足ウォーキングなどを取り入れてみましょう。

Q2

1日7時間寝れば疲れはとれる？

A. 睡眠不足が続くと誰しもが疲労します。人の身体は、眠ることで日中の疲れやダメージから回復するようになっています。そこで誰もがとにかく7~8時間たっぷり睡眠時間をとろうと努力するのですが、実は睡眠の長さだけでは不十分。意識したいのは、**眠りの深さとリズム**です。

身体の回復に欠かせないのが、睡眠中に分泌される「**成長ホルモン**」。この「成長ホルモン」が最も分泌されやすいのが、**入眠直後から3~4時間まで**の深い眠りの時なのです。この時間に質の良い睡眠がとれていないと、十分な成長ホルモンが分泌されないのです。

なかなか眠くならないというあなたにおすすめなのは、朝起きて**朝日を浴びる習慣**です。これは人間の身体が朝日を浴びてから15~16時間後に眠くなるホルモンであるメラトニンが分泌されるからです。また、カフェインも寝つきを悪くして眠りを浅くする要因となり得るので、夕方以降のお茶やコーヒーは控えましょう。



Q3

塩辛いものを食べたあとに、喉の渴きをやわらげる食べ物があるってホント？

A. 秋の気配を感じるとともに、増してくるのが食欲。でも味の濃い食事のあとは、水をたくさん飲んで喉が渇くことがあります。それは塩分をたくさん摂取することで、体内の塩分濃度を保つために身体が水分を求めるためです。また、とり過ぎた塩分を排出するためにも水分が必要であり、喉が渇くのはそのためです。

塩分は減らすにこしたことはありませんが、食事が濃かったときには、「**果物**」を少しとるようにしましょう。果物には「**カリウム**」という成分が豊富に含まれていて、**身体の中の余分な塩分を排出する**働きをしてくれるのです。中でも含有量が多いのはメロンや柿、梨、ぶどうなど。旬を迎えて美味しくなるので、食後のデザートに上手に取り入れましょう。ただし、果物には果糖が多く含まれているので、食べ過ぎは禁物。1日の目安は、**握りこぶし2つぶん**くらいが目安です。

Q4

虫歯も歯周病も感染症って本当？

A. 虫歯は主に「**ミュータンス菌**」の感染と増殖によって進行します。一方、歯周病は「**歯周病菌**」による感染症です。つまり同じ口の中に起こる病気でも、両者は全く違う菌による感染症なのです。

ところで、これらの**口内の感染症が種々の全身疾患と深い関わり**をもっていることが近年になって明らかになって来たのです。とくに歯周病菌では、菌が気管支から肺へと吸い込まれて誤嚥性肺炎を引き起こすだけでなく、血液を介して全身の血管へと流れて動脈硬化を生じ、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めることなどが分かり、日頃の口腔ケアの重要性が注目されています。



Q5

午後の会議中の眠気。これはもう仕方がない？

A. 昼食を食べてお腹がいっぱいになると、だれもがついつい眠くなってしまいますが、人が普通に生活するリズムの中で午後2~4時くらいに眠くなるのはごく自然なこと。午前中の疲労に加え、食後の胃腸の働きによっても眠ってしまうのです。

それを改善する方法としておすすめなのが、「**昼寝**」「**仮眠**」です。座った状態や、デスクの上に顔を伏せて15~20分ほど眠るだけで、疲労が解消され、記憶力や学習能力が向上、精神的なリラックス感も得られるなど、最近注目のリフレッシュ法です。

そのポイントは、

- 昼寝をする時間は15~20分。(30分以上の寝すぎは逆にぼーっとなることがあるので注意!)
- 昼寝前にコーヒーなどのカフェインをとる。カフェインが効いてくる20分後に目覚めるため、すっきり感がアップ!

昼寝だと人目が気になるという方には「**瞑想**」もおすすめです。

「瞑想」もまた、脳をリフレッシュさせる方法のひとつ。らかな姿勢で座って目をつぶり、ゆっくりと呼吸します。その呼吸に意識を集中させて、10分ほど雑念を払います。深い呼吸をして、脳にしっかりと酸素を送ることで、心を落ち着かせ、記憶力や集中力を高めるなど、さまざまな効果があります。



first call

健康面で
気になることが
ある方は…

無料オンライン健康相談サービス
「ファーストコール」に相談を。

オムロングループクーポンコード **C5LG9693436**

未登録の方はこちら▼

iPhone



Android

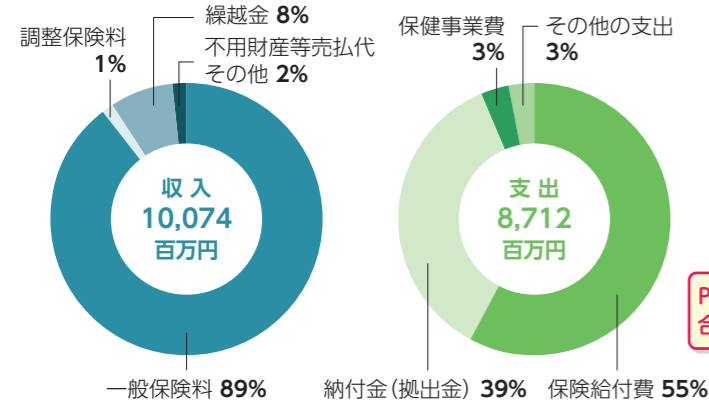


収入支出決算のお知らせ

第139回組合会が7月30日に開催され、令和1年度(2019年度)収入支出決算、事業報告、決算残金処分等が審議・承認されました。また、規約・規程の変更が承認されました。

令和1年度(2019年度)の一般勘定の財政状況において、収入は、人員数減少があったものの標準賞与等が増加したため、保険料収入は前年並み。支出も、一人当たりの医療費は増加しましたが、人員数減少により保険給付費は前年並みに。しかし高齢者医療費への納付金・拠出金は増加となりました。その結果経常収支は、黒字(+366百万円)となりました。

令和1年度(2019年度) 収入支出決算



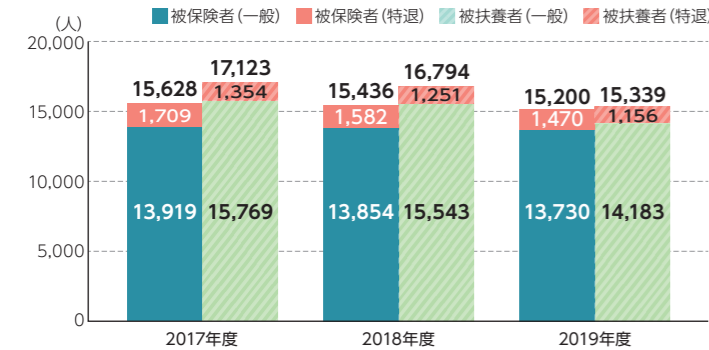
収入			支出		
科目	金額	前年比	科目	金額	前年比
一般保険料	8,913	△37	保険給付費	4,800	△58
調整保険料	135	4	納付金(拠出金)	3,362	362
繰越金	815	59	保健事業費	285	16
不用財産等売却代金	32	32	その他の支出	265	20
その他の収入	179	25			
合計	10,074	83	合計	8,712	340

〈収支差〉 1,362百万円 = (10,074百万円 - 8,712百万円)
収支差1,362百万円のうち、500百万円を別途繰越金に繰り入れ、財政調整事業繰越金を除く、858百万円を令和2年度に繰越す。

令和1年度(2019年度) 経常 収入支出決算

経常収入	8,947百万円
経常支出	8,581百万円
経常収支差	366百万円

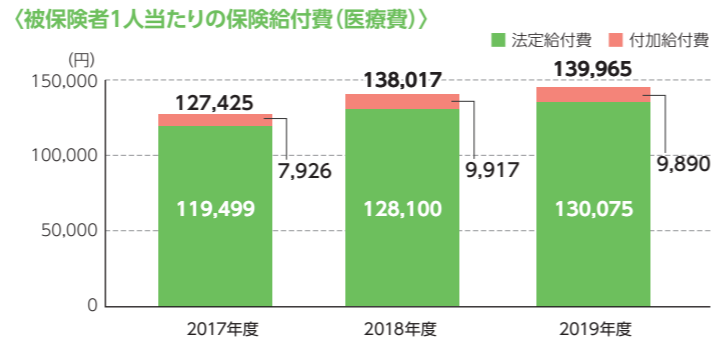
被保険者数と被扶養者数



主な収入
健康保険料 被保険者の皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。8,913百万円となりました。

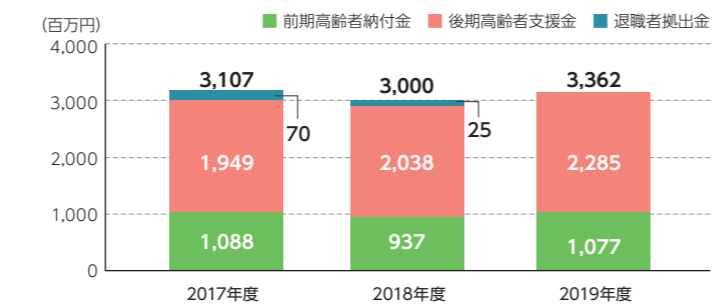
主な支出
保険給付費 皆さまの医療費や各種給付金(高額、出産、傷病等)のために支払った費用です。法定給付費と当健独自の付加給付があります。被保険者一人当たりの保険給付費は増加しており、人員数減少もありますが、前年並みの4,800百万円となりました。

P8の「医療費・給付金のお話」も合わせてご覧ください。



納付金(拠出金) 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ために1,077百万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ2,285百万円を拠出しました。

納付金(拠出金)の推移



保健事業費 各種健診や健康増進への取組みのための費用です。全体の3.3%にあたる285百万円を支出しています。保健事業を有効活用いただき、疾病の早期発見や予防に役立てていただきたいと思います。

その他の組合会決議

(1) 規約の一部変更

●緊急事態時に、理事会・組合会を書面審議で開催出来るようにする。

(2) 規程の一部変更

●診療報酬明細書の保存期限を5年から10年へ変更する。

保健事業報告

保健事業につきましては、加入者の健康の保持増進と疾病の早期発見・早期治療を促進するため特定健診・特定保健指導・人間ドック・被扶養者健康診断などを実施するとともに、事業主とのコラボヘルス(協働)により、社員は会社の定期健診と同時に、がん検診(大腸がん・胃がんリスク・前立腺がんなど)を実施しました。また、ホームページ・機関誌・会社通達などによる各種情報提供や、受診奨励や受診後のフォロー充実にも努めました。なお、2月3月に、対面による特定保健指導の中止など、コロナ禍の影響がみられました。

特定健診・特定保健指導

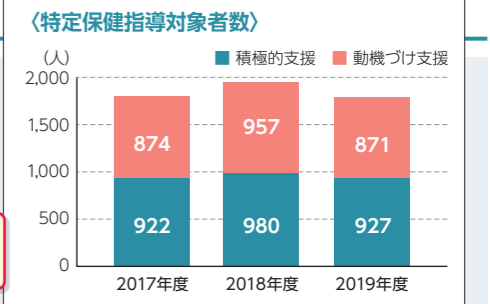
●特定健診

35歳以上の社員は会社の定期健診で、被扶養者と特選・任継の被保険者は家族検診および集合契約にて特定健診を実施。

●特定保健指導

生活習慣病の予防を目的に、基準該当者に、健保契約の特定保健指導機関や事業主の保健師等に委託して特定保健指導を実施。

特定保健指導対象者は生活習慣の見直しが必要です。



疾病予防

●人間ドック

希望者を対象に、自己負担2割(健保負担上限45,000円)で実施。先に自分で日程予約もできるように予約方法を追加した。2月以降コロナ禍の影響を受けた。

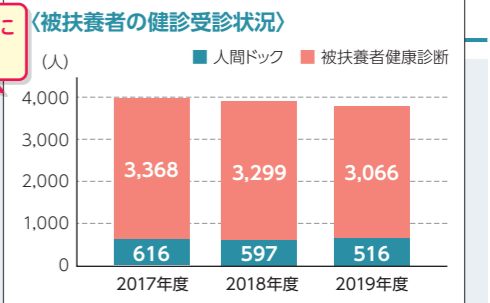
受診者数 被保険者: 1,587人
被扶養者: 516人

●被扶養者健康診断

18歳以上の被扶養者と特選・任継の被保険者を対象、基本検査は自己負担0円で実施。

受診者数 特選・任継: 903人
被扶養者: 3,066人

年に一度の健康チェックに活用しましょう!



●定期健診同時がん検診

基準年齢の社員は会社の定期健診と同時に、自己負担0円で実施。乳がん受診者が増加。

受診者数 大腸がん: 7,949人/胃がんリスク: 596人
前立腺がん: 3,739人/乳がん: 319人

●郵送によるがん検診

がん検診の受診機会のない方にも手軽に受診していただくために、希望者を対象に実施。

受診者数 大腸がん: 962人/胃がんリスク: 776人
肺がん: 622人/前立腺がん: 359人/子宮がん: 439人

●卒煙支援(20年度まで)

卒煙希望者へ、遠隔禁煙外来の提供、禁煙外来情報の提供を実施。禁煙外来・補助剤の費用補助を実施。会社の卒煙推進とコラボ事業。(現役社員のみ)

利用者数 53人

会社の卒煙推進とコラボした「卒煙マラソン」で200人以上が卒煙達成。補助も有効活用を!

●風疹抗体検査・ワクチン接種(20年度まで)

定期健診と同時に実施など国の補助対象者以外の抗体検査費用を補助する。陰性の方にワクチン接種費用の補助も実施。会社とコラボ事業。(現役社員のみ)

受診者数 抗体検査: 4,340人/ワクチン接種: 212人

保健指導宣伝

●「健康ポイント」プログラム

健康経営Boost5と連携した目標を設定し、楽しみながら、健康習慣をつけることで、ポイントが付与される。会社の健康イベントと連携した取り組みも推進している。コロナ禍対策として「健保版おうちチャレンジ」を実施。

登録者 2,246人

●ジェネリック医薬品の促進

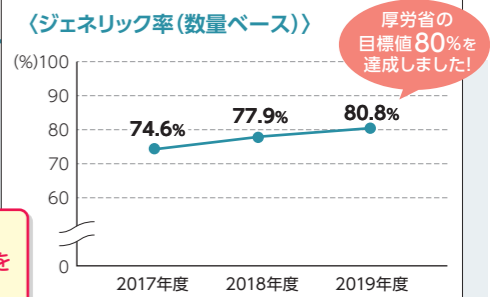
後発医薬品の使用促進、加入者の医療費負担の軽減を図るためのリーフレット配布と先発薬利用者向けに個別の差額通知を実施。

ジェネリック医薬品の利用が定着してきました。保険証・お薬手帳に「ジェネリック希望」シールを貼りましょう!

生活習慣の改善ツールです。楽しみながら、お得に健康づくりができます。お役立てください。

●機関誌の配布

「ヘルシーオムロンニュース」を年2回発行。保健事業の紹介や健康経営との関連など読者の健康リテラシー向上を目指した。



各種の詳細、利用方法は、健康保険組合ホームページなどで確認してください。▶▶ オムロン健康保険組合 検索

卒煙に成功された
みなさん

卒煙で

あなたの医療費が 10万円も下がります!



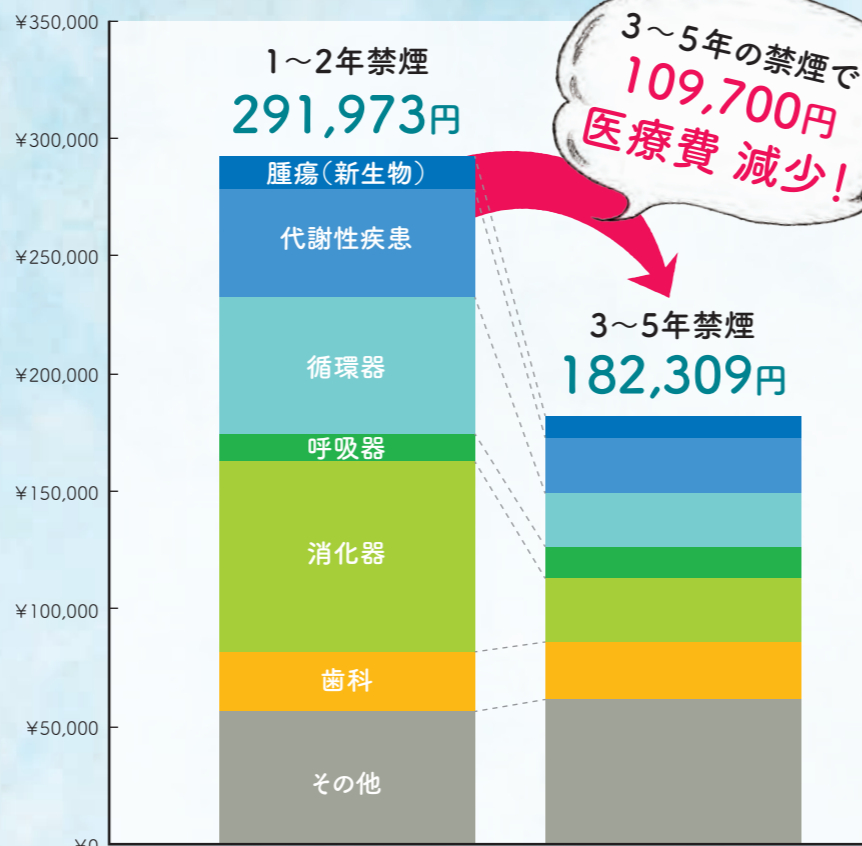
2019年7月からスタートした「卒煙マラソン」に参加されたみなさん、そしてご家族の方に朗報です!オムロン健保がこれまでに卒煙した方のデータを分析したところ、医療費が10万円も下がったという結果が出ました。

卒煙を迷っておられる方。2020年12月までのスタートなら、健保が卒煙費用を負担する卒煙サポートに間に合います。



卒煙支援のラストチャンス!!

卒煙達成者には、卒煙費用の個人負担額を補助します。
詳しくはオムロン健保サイトへ。



1人あたりの医療費 (オムロン健保調べ)

今冬、オムロン健康保険組合のホームページがリニューアルします。

探しやすさの向上と、健康につながるヒントが提供できるようなサイトを目指しリニューアルします。
スマートフォンからも見やすくなりますので、気軽にアクセスし、健康づくりにお役立てください。



※image

「健康ポイント」プログラム「健保版おうちチャレンジ」に多数が参加

4月22日から6月30日まで、「コロナに負けない!」を合言葉にしたキャンペーン「健保版おうちチャレンジ」を社員向けに実施しました。

コロナ禍により、家で仕事ができる環境づくりや、出歩けないことによる運動不足など、生活リズムが大きく変化した在宅勤務。こんな時だからこそ、少しでも楽しみながら生活の質を変えずに健康に過ごしていただくため、プチご褒美に5倍のポイント付与とし、約400名の方が参加されました。

当キャンペーンは終了しましたが、従来の「生活習慣チャレンジ」は継続中です。

自身で目標設定をすることもできるので、ぜひ、日々の健康習慣に活用してポイントをゲットしてください。

健康ポータル



インフルエンザ予防接種の補助

今年度は申請方法が変わります。

受付期間

2020年10月中旬～2021年4月16日(金)必着

インフルエンザ予防接種に、おひとり年間上限2,000円まで補助を行っています。ただし、市区町村から補助がある方は、上限から補助額を引いた金額の補助となります。詳細は、オムロン健保ホームページからご確認ください。



扶養家族含めた申請は一度にまとめてください。分けると、後に申請された分は不支給となってしまいますのでご注意ください。



風疹抗体検査・風疹ワクチン接種費用の補助(社員対象)

抗体検査
接種の期間

2021年3月31日(水)までが有効

申請
受付期間

2021年4月16日(金)必着

会社の定期健康診断と連動した「風疹抗体検査」と、個別の「風疹ワクチン接種」について、消費税込みの実費で、上限を、抗体検査8,000円、風疹ワクチンまたは2種混合ワクチンで10,000円を補助します。
申請方法は、オムロン健保ホームページ内「風疹抗体検査・ワクチン接種補助申請」からお申し込みください。

3月末で
補助終了



対象の方は、定期健診で同時に抗体検査を受けていただけます。結果が陰性だった方は、医療機関でワクチン接種を受け、費用を請求してください。ワクチン接種後も陰性のため追加接種される場合は補助対象外となります。(国からのクーポン対象者は無料になるため、補助対象外)

オムロン健保役員の就任退任について

以下の通り、役員の就任退任がありましたので、ご報告します。

選定議員	就任	任期	退任
	柴田 雄	2020年12月21日迄	久田 浩司

適用事業所の加入のお知らせ

	事業所名	所在地	時期
加入	オムロンフィールドエンジニアリング近畿(株)	大阪府大阪市	2020年6月
	オムロンフィールドエンジニアリング西日本(株)	岡山県岡山市	