

# Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol.  
109

2024年度版



P.02 特集

今、あなたに必要なのは ころばない! つまづかない!

## 「脚を上げる筋力&バランス力」

P.06 オムロン健康保険組合の保健事業

P.11 マイナ保険証の手続き／公告

P.12 収入支出のお知らせ

P.14 あなたは知らないうちに

“不正請求”に加担しているかもしれません

P.16 Healthy Voice／プレゼントのお知らせ

今、あなたに必要なのは

ころばない!



つまづかない!

あし

# 脚を上げる筋力 & バランス力

足腰が弱って転びやすくなるのは、高齢者だけと思いませんか？

実は若い人でも、運動不足が続くと、体を支える力が弱くなる場合があります。

“転ばぬ先の筋肉”について、詳しく解説します。



## 歩く筋肉だけでは 十分ではない!

「週末ウォーキングしているから大丈夫」ではありません。ペタペタ歩き、小股歩きなど、正しくないフォームで歩いていると、筋力アップにならないこともあります。

## 年齢とともに 筋肉量は減っていく!

20歳代に比べて50歳代になると、筋肉量が2割も減ってしまうと言われています。筋肉が減ってしまうと踏ん張りがきかなくなり、体のバランスがとりにくくなります。

あなたは  
大丈夫?

つまづくのは、下半身の筋力低下やバランス力の低下が原因。下半身にケガをすると、カバーするために体を動かさなくなり、さらに筋力が落ちる悪循環におちいります。

ささいな段差で  
つまづいてしまう!

筋肉は外部からの衝撃から、身を守る役割もあります。しかし筋肉が衰えてくると衝撃がうまく吸収できず、ヒザ関節に衝撃が伝わって、痛みが生じてしまいます。

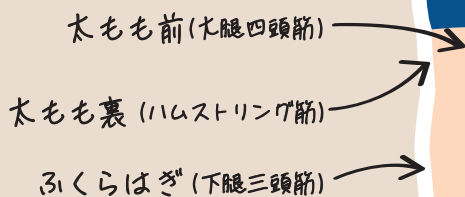
近い将来  
ヒザが痛くなることも!

# 筋力とバランスカアップの秘訣は 下半身の筋肉にあり!

## 筋力

### 効率よく鍛えられる!

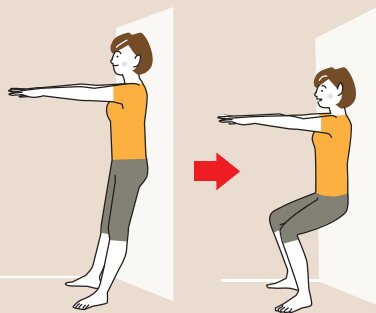
筋肉の約7割は下半身に集まっています。  
特に太もも前の筋肉は  
体のなかで一番おきな筋肉なので  
効率良く筋力アップができます。



大きい筋肉を鍛えると  
そのまわりの小さい筋肉も鍛えられます。

### 太ももの筋肉を鍛える トレーニング

壁スクワットは、初心者の方でも簡単にできます。  
ヒザがつま先の前に出ないように注意しましょう。



1セット5回を  
1日3回行う

- ① 壁に軽く寄りかかり斜めに立つ。両手を前に伸ばし  
両足は肩幅に広げ、つま先はまっすぐ前を向ける。
- ② ヒザが90度くらいになるところまで腰を落とし、  
ゆっくり元に戻す。

## バランスカ

### 体全体が安定する!

立つ、座るなど人間のすべての動作は  
下半身の安定があってこそ!  
体のバランスを保つ上で  
下半身の筋肉はとても重要です。

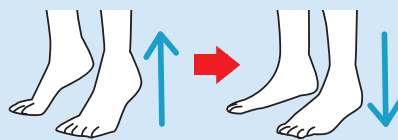
New Topic!

### つま先上げも 重要です!

歩いているときにつまづいてしまうのは、  
つま先がしっかり上がっていない  
「すり足歩行」が原因かもしれません。  
つま先を上げ下げすることで  
すねの筋肉が鍛えられます。

### バランスカを鍛える トレーニング

ふくらはぎの筋肉は、二足歩行する人間にとって、  
バランス感覚を司る重要な筋肉です。



1セット10回を  
1日3回行う

- ① 両足のかかとを上げてつま先立ちになる。
- ② かかとが地面につくギリギリまでゆっくり下げる。

#### POINT




体の重心は親指側に乗せて、  
目線はまっすぐ前を見ましょう。

筋力・バランス力を  
センサーを使って調べてみよう

オムロン社員がチャレンジ

# 筋力テストを やってみた!

デジタル体力測定で/  
下半身の筋力と  
バランス力を測定



Moff

歩行速度  
3m往復歩行  
テスト

片脚立位  
開眼片足立ち  
テスト

下肢筋力  
30秒間の  
立ち座りテスト

3種類の運動をセンサーで測定し、  
年齢平均と比較することで転倒リスクがわかります。

自分は大丈夫と以为っていても、実際に機器を使って計測してみると意外な結果が出る場合があります。  
今回は、約20名にデジタル測定を実施してもらいました。結果はいかに・・・?!

## 週一運動ばっちり派

上田さん 60代前半男性

〈1日の平均歩数〉約10,000歩

週一回は理学療法士さんの  
パーソナルトレーニングと  
土曜日は水泳教室。  
ウォーキングも欠かせません!



歩行速度



5.3秒

片脚立位



右 29.4秒  
左 22.2秒

! 下肢筋力



23回

テスト結果

日頃からジムや水泳など運動習慣が  
身についています。しかし、日頃の運動  
では使われていない下半身の筋力の  
低下が見られます。

## 通勤はいつも自転車派

中田さん 50代前半男性

〈1日の平均歩数〉約3,000歩

毎日の通勤は駅まで  
往復30分自転車です。  
運動は特にしていませんが  
自転車だけは続けています。



歩行速度



4.6秒

! 片脚立位



右 22.6秒  
左 51.0秒

下肢筋力



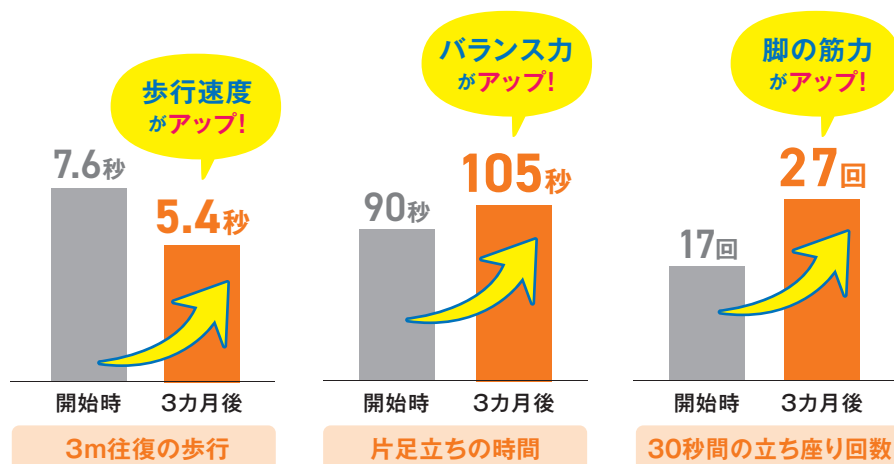
26回

テスト結果

1日の歩数は少ないですが、自転車通  
勤のおかげか、歩行速度や下肢筋力は  
問題ありません。ただし、右と左のバラ  
ンスが、やや不安なデータに。

## 3カ月の運動で、筋力・バランス力はアップします!

2022年東京大学による実証実験では、3か月間運動(主にスクワット・トレーニング)をすることで、テスト結果が大幅に改善することがわかりました。



オムロン健保  
データで見る  
整形外科の医療費

40歳未満の人が整形外科にかかる割合は、他社平均より高い傾向にあります。加齢とともにリスクもあがることから、より転倒への注意が必要です。

### 実は昔は鍛えていた派

山田さん 40代後半女性

〈1日の平均歩数〉約4,000歩

6年ほど前はマラソンで体を鍛えていましたが、今は運動をしていません。まずいなあと思っていますが(汗)



歩行速度



6.0秒

片脚立位



右 61.1秒  
左 61.5秒

! 下肢筋力



18回

テスト結果

マラソンをされていた時期から空白があるために、筋力の低下がみられます。今から再び運動習慣をつけましょう!

### 車が生活の中心派

池田さん 60代後半男性

〈1日の平均歩数〉約3,000歩

日頃の移動手段はもっぱら車を使っています。趣味で釣りをしていますが、歩くことは少ないですね。



歩行速度



10.0秒

! 片脚立位



右 17.2秒  
左 13.2秒

! 下肢筋力



20回

テスト結果

下半身の筋力やバランス力がともに低下しています。筋肉は何歳からでもつきます。今日から少しずつ運動習慣を身につけましょう。



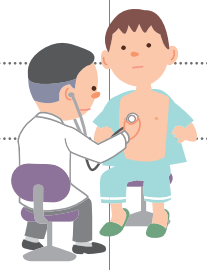
# 皆さまの「健康維持増進」のための保健事業について

**社員は定期健診を、OBと扶養家族(被扶養者)は専用の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〉

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代							
社員 (被保険者)								特定健康診断(会社の法定健診と同時)						
								大腸がん	35歳	40歳以上74歳以下(毎年)				
								胃がんリスク※1	35歳					
								前立腺がん		50歳~74歳(毎年):男性				
					41歳~73歳(奇数年齢):女性									
扶養家族(被扶養者)	① 扶養家族・OB向け健康診断(特定健康診断含む)													
OB (特例退職被保険者) (任意継続被保険者)	① 扶養家族・OB向け健康診断(特定健康診断含む)													
全員	② 人間ドック													
	③ 郵送によるがん検診													
	⑤ 無料歯科健診													
	⑥ 特定保健指導													

(※1) 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。

2022年12月末時点でオムロングループの35歳以上の社員については、ピロリ菌検査を実施済みです。

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によって検査は可能です。

(※2) 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.10参照)。

生活習慣病を予防するために、法律で定められた**特定健康診断・特定保健指導**を実施しています(社員の特健康診断は会社が実施)。

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 扶養家族・OB向け健康診断(特定健康診断)

対象	30歳以上の扶養家族と、OB(任意継続・特例退職保険加入の被保険者) ただし、当年度、会社で定期健康診断を受診された方を除く。
期間	申込期間:9月末迄 受診可能期間:翌年2月末迄。(先着順のため早めに予約されることをお勧めします)
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 <b>無料</b> (がん検診も受診する場合は、合計30,000円程度の補助となります)
申込方法	詳細は冊子「扶養家族・OB専用 健康診断の申込」をご覧ください。(GW前後のお届け)
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
費用	総額の8割(上限 45,000円)を補助
申込方法	<p>当健保ホームページの「健康サポート」または「健康診断」バナーより受診される方のページを選んだうえ、「生活習慣病健診・人間ドック」をご覧ください。</p> <p>委託先の(株)ベネフィット・ワンが運営する「健康ポータル ハピルス」から、健診予約・補助申請が行えます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診専用フリーダイヤル 0800-1001-021</li> <li>● メールアドレス happyth.info@bohco.jp</li> </ul>
ご注意	<p>直接、契約病院で予約してから「ハピルス健診予約」に登録することも可能です。その場合は下記にご注意ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 直接病院に電話予約するとき必ず「オムロン健保」であることをお伝えください。</li> <li>● 直接病院に予約された場合も必ず(株)ベネフィット・ワンに連絡して予約登録を完了してください。</li> </ul>

## 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 大腸がん ■ 肺がん</li> <li>■ 胃がんリスク ■ 前立腺がん</li> <li>■ 子宮頸がん①細胞診 または ②HPV</li> <li>■ 乳がん自己触診</li> </ul>
費用	返送時の切手代のみ
申込方法	当健保ホームページの「健康サポート」または「健康診断」バナーより受診される方のページを選んだうえ、「郵送によるがん検診」をご覧ください。



## 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	<table border="1"> <thead> <tr> <th>検診の種類</th> <th>対象年齢 (当年度末の年齢)</th> <th>検査方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>大腸がん</td> <td>35歳、40歳以上 74歳以下(毎年)</td> <td>キットに便を自己採取し、 定期健診時に提出</td> </tr> <tr> <td>胃がんリスク</td> <td>35歳</td> <td>血液検査(定期健診時、同時)</td> </tr> <tr> <td>前立腺がん</td> <td>男性かつ50歳以上 74歳以下(毎年)</td> <td>血液検査(定期健診時、同時)</td> </tr> <tr> <td>乳がん(※)</td> <td>女性かつ41歳以上 73歳以下(奇数年齢)</td> <td>マンモグラフィ</td> </tr> </tbody> </table> <p>(※) 乳がん検診は、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。</p>	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
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															

## 5 無料歯科健診

対象	社員、OB、扶養家族
期間	いつでも可
検診内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 一般歯科 ■ 矯正相談*</li> <li>■ 審美歯科治療相談*</li> <li>■ インプラント治療相談*</li> </ul> <p>*受診医院が限られます。</p>
費用	無料(治療を要する場合の診療は有料)
申込方法	当健保ホームページの「健康サポート」または「健康診断」バナーより受診される方のページを選んだうえ、「歯科検診」をご覧ください。
ご注意	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 無料健診は提携歯科医院に直接申し込んでも受けられません。必ず歯科健診センターを通してお申し込みください。</li> <li>● 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。</li> </ul>

## 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	健診結果判明後、指導は3～6か月間
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 *健保が全額負担
指導内容	生活習慣病予防のための指導

インフルエンザ予防接種費用補助

対象	社員、OB、扶養家族	費用	補助金額:上限2,000円 ※申請は接種年度内に限ります。
期間	11月～翌年3月末迄	申込方法	当健保ホームページ「健康サポート」の「費用補助・斡旋」内、「インフルエンザ補助」をご覧ください。
受診制限	1回/年度		

健康チャレンジ

プログラム	あなたの健康を応援する「Pep Up(ペップアップ)」 	ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」 
対象	社員	特例退職者とその扶養家族
内容	自発的な健康につながる行動として、各種イベントに参加したり、掲載されている健康情報を読むことでポイントが貯まります。貯めたポイントは電子マネーや商品に交換できます。 ※会社とのコラボ事業のため、各社が独自のイベントで活用されると、ポイントが加算されます。 1ポイント=1円 例) 1,000ポイント=1,000円の商品と交換可能 ただし電子マネーなどはポイント交換比率が異なる場合があります。 	スマートフォンを利用したウォーキングアプリです。 ゲームを楽しんだり、歩数を家族や友人と競うことができます。 また日々のウォーキングの歩数でミッションを達成すれば、地域名産品が当たる抽選券も獲得できます。 
特長	歩数などのデータ、定期健康診断結果、お薬手帳、ジェネリック通知など、あなたの健康に関する情報を一元管理できる機能がついた便利な健康ポータルサイトです。健康保険組合からの様々な案内や情報が表示されます。	ゲーム性があるので楽しみながら歩けます。一般アプリなので、健康保険組合のイベントだけでなく、アプリが主催するイベントにも参加できます。
使用する機器	スマートフォン、PCやタブレットで利用できます。 ※歩数などのデータ転送は、Pep UpアプリとiPhoneヘルスケアやGoogleFitを連携すると、スマホ内に保存されているデータが自動的にアプリに反映されます。またFitbitやGarminなどのウェアラブルデバイスはアプリと直連携しています。	スマートフォン ※1週間に一度はアプリを立ち上げてください。アプリを起動することでスマートフォン内の歩数データがアプリに反映されます。
初回ログイン方法	入社された方には、2～3ヵ月後にメールアドレスに案内が届きます。 未登録者はホームページ「Pep Up」から「Pep Up招待メール再送依頼」を行ってください。 登録すると <b>1,000ポイント</b> もらえます!  	スマートフォンに「aruku&(あるくと)」アプリをインストールし、オムロン健康保険組合の団体コードを入力するだけ。 団体コード <b>healthykenpo</b> 団体コードが入力された状態でダウンロードできます <a href="https://www.arukuto.jp/">https://www.arukuto.jp/</a> 
ご注意	健康保険組合から付与できるポイントの上限は年間4,000ポイントです。ただし、各社が企画するイベントなどで付与されるポイントはこの上限に含みません。	団体コードを利用できるのは、特例退職者とその扶養家族のみです。本アプリは一般的なアプリのため、団体コードを入力しなくてもアプリは利用可能です。
ポイント有効期限	ポイント付与日から3年後の月末	特になし
詳細	当健保ホームページ「健康サポート」の「健康チャレンジ」または「健康チャレンジ」バナーからご確認ください。▶	



対象  
社員

「もう登録しましたか?」

初回ログイン  
すると

1,000  
ポイント  
プレゼント



## あなたの健康を応援する **pepUp.**

ペップアップ

あなたの定期健康診断の結果を経年で表示、「あなたに向けた」お勧め記事がご覧いただけます。歩数、体重、食事の記録など、生活習慣の予防・改善にぜひお役立てください。

ポイントがたまる!

ウォーキングやイベントに参加したり健康に関する記事を読むと Pep Upポイントがたまります。電子マネーや商品に交換できます。



詳細は当健保ホームページをご覧ください。

健康サポート → あなたの健康を応援する「Pep Up」(社員)



## 家庭用常備薬

### いざという時の備えに「家庭用常備薬」のご準備を

夜間の体調不良、急なケガなど「こんな時にあの薬があれば良かったのに…」と困らないためにも、家庭用常備薬を斡旋しています。

家族構成や生活環境によって備える薬は異なります。少量で低価格なものも用意していますので、目的や想定するトラブルに応じた薬をご準備ください。



## 「育児雑誌」プレゼント 社員とその奥さま対象

### 初めての赤ちゃん誕生に

第1子ご誕生時、希望者に無料で育児雑誌『月刊 赤ちゃん!』を1年間、以降、季刊誌『ラシタス』を1年間(年4回)ご家庭にお届けしています。さらに、初回は『お誕生日号』『パパ育児のトビラ』『お医者さんにかかるまでに』『子どもの事故予防』『きちんとかたん離乳食』の5冊を追加プレゼント。パパ・ママの育児にお役立ていただいています。



対象  
社員

期間  
限定

(費用の7割を健保が負担!)

## 卒煙応援キャンペーン

[締切]2024年6月30日(日)

先着50名様

オムロングループでは、社員の健康を守るため就業時間中の完全禁煙を実施しています。年に一度のこの機会を使って禁煙しましょう!

お得に禁煙プログラムを  
受けられるチャンス!

「Medicallyオンライン禁煙外来プログラム」をダウンロード→  
※健保識別番号「626384」を入力してください。  
委託先: ヌドケア株式会社



## 人間ドックの申込方法 委託先(株)ベネフィット・ワン運営の「健康ポータル ハピルス」から申請してください。

**利用方法** 当健保ホームページ「健康サポート」または「健康診断」バナーより受診される方のページを選んだうえ、「生活習慣病健診・人間ドック」をご覧ください。

1

### 健康ポータルハピルスにログイン、健診予約へすすむ



所要時間  
5分程度

※初回ログイン時は登録が必要  
※保険証をお手元にご用意ください

2

### 健診機関を探し、予約する

希望のエリアやコース、金額、その他「女性医師がいる」等こだわり条件で検索できます。病院予約と同時に、健保への補助申請も完了!



3

### 受診後、検査結果が到着する

健診結果が約1～2ヵ月後に利用者の手元に届きます。ポータルサイトのマイログにも検査結果が反映されます。



直接、契約病院で予約した後「ハピルス検診予約」に登録することも可能です。その際、病院には「オムロン健保」であることをお伝えください。  
(注)直接病院に予約した場合も(株)ベネフィット・ワンへ電話もしくはWebサイトで予約登録の完了が必要です。

## ■ コース・オプション ①～③のいずれか1コースを選択

① **ハピルス人間ドックA** または、 **ハピルス人間ドックA** + **オプションメニュー**

② **ハピルス生活習慣病健診B1** または、 **ハピルス生活習慣病健診B1** + **オプションメニュー**

③ **オプションメニュー単体** (下記から選択)

- 乳がん検査
- 胃がんリスク検診
- 脳ドック
- 前立腺がん検査
- 大腸ドック
- 子宮がん検査
- 消化器系がん腫瘍マーカー
- 肺ドック
- 卵巣がん検査
- B型/C型肝炎検査

※上記以外のオプション検査は補助対象外となります

コース詳細については  
Webサイトで  
ご確認ください

**対象者** オムロン健康保険組合の 30歳以上(年度末時)の被保険者  
および被扶養者で、受診日にオムロン健康保険組合の資格がある方

**費用** 自己負担:受診料総額の2割  
当健保補助額(受診料総額の8割)が45,000円を超える場合は、その部分全額自己負担  
受診料総額(消費税含む)には、オプション検査料を含む。

健診専用フリーダイヤル

**0800-1001-021**

メールアドレス

**happyalth.info@bohco.jp**

### 乳がん検診 追加補助

〈対象〉41歳～73歳の奇数年度の女性被保険者

乳がん検診費用(上限8,000円)を追加補助します。人間ドック同様、病院予約完了時に健保への補助申請が完了します。当日は、乳がん検診以外の人間ドック必要費用、および乳がん検診上限超え分について、窓口でお支払いください。

## “マイナ保険証”のお問い合わせが増えています!

医療機関の窓口で  
マイナンバーカードを  
保険証として使おうとしたら…

病院の窓口で  
「資格がないから使えません」  
と言われてしまった



### 会社にマイナンバー情報を提出しましたか?

未提出だと、医療機関は当健保への加入確認ができません。  
「全額自己負担することになった」、といったことも起きています。

必ず提出して  
ください

〈マイナンバー担当/提出先〉 OLI(人サ)マイナンバー担当 mynumber-desk@omron.com

健康保険証が2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証<sup>(\*)</sup>に一本化されることが決まりました。マイナ保険証には、「**受診のたびに医療費が節約できる**」「**手続きなしで高額医療の限度額を超えた窓口での支払いが免除される**」「**過去のお薬情報や健診結果などが確認できる**」といったメリットがあります。

2024年12月1日の時点で手元にある有効な保険証は、最長1年間(2025年12月1日まで)使用可能ではありますが、マイナンバーの取得、保険証としての利用紐づけ(マイナ保険証)を行いましょ。

(\*)健康保険証として利用登録したマイナンバーカードのこと

あなたは  
手続きしましたか?



### オムロン健康保険組合に加入されている方のうち、 6割の方がマイナ保険証として利用紐付けされています。

マイナ保険証として紐づけするにはマイナポータル、  
もしくはセブン銀行のATMでも簡単に手続きできます。

▼くわしくは

[マイナポータル](#) [検索](#)

今後のマイナンバーを利用した運用については、オムロン健保のホームページ等でお知らせします。

#### ■ 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。

	就任	任期開始	退任
選定議員	前田 武人	令和5年10月1日	宇波 正憲
	喜田 恭弘		鬼頭 利加
互選議員	副田 昌平	令和5年10月20日	増谷 直紀
	島川 智行		陶山 欣一郎
	蛭子 千秋		松岡 英知
監事	浦部 和哉	令和5年10月24日	井上 優樹
理事	三樹 俊介	令和5年10月23日	浦部 和哉

任期は令和6年12月21日迄

#### ■ 適用事業所の

#### 加入・脱退のお知らせ

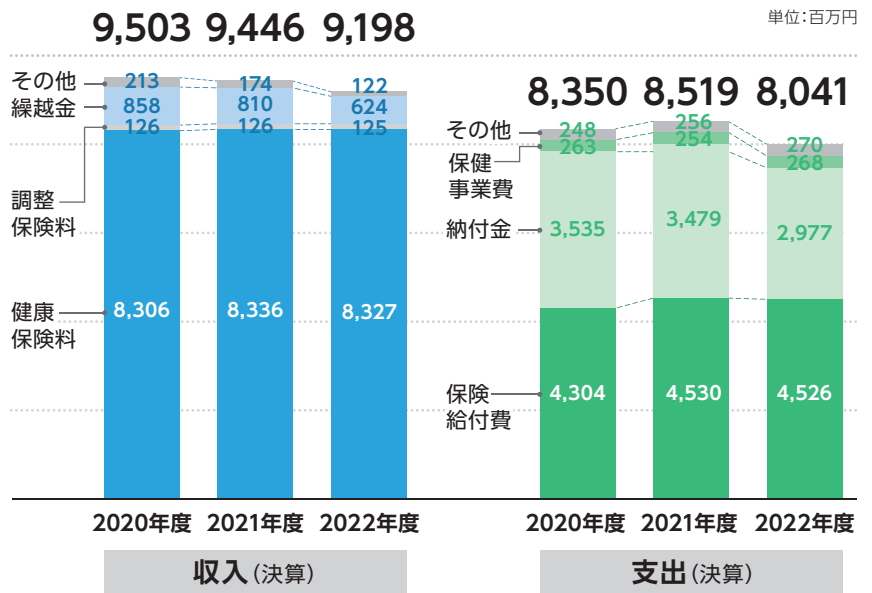
	事業所名	所在地	時期
加入	オムロンエキスパートエンジニアリング(株)	京都市下京区	令和5年4月
	オムロンキリンテクノシステム(株)	神奈川県川崎市	令和5年8月

# 収入支出のお知らせ

## 2022年度(令和4年度) 決算と収入支出の推移

第148回組合会が、7月24日に開催され、令和4年度(2022年度)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、規約の変更が承認されました。

令和4年度(2022年度)の一般勘定の財政状況は、収入は、人員数減少により保険料収入が減少しました。支出は、前期高齢者納付金が、コロナ禍による受診抑制の影響により一時的に減少しましたが、一人当たり医療費が増加したことにより保険給付費が増加しました。その結果経常収支は、黒字(+446百万円)となりました。前期高齢者納付金の減少は一時的であり、健保財政が厳しい状況は継続しています。



### 2022年度(令和4年度)収入支出決算

収入	9,198百万円
支出	8,041百万円
収支差	1,157百万円

支差1,157百万円のうち、400百万円を別途積立金に繰り入れ、財政調整事業繰越金を除く、754百万円を令和5年度に繰越す。

経常収入	8,363百万円
経常支出	7,916百万円
経常収支差	446百万円

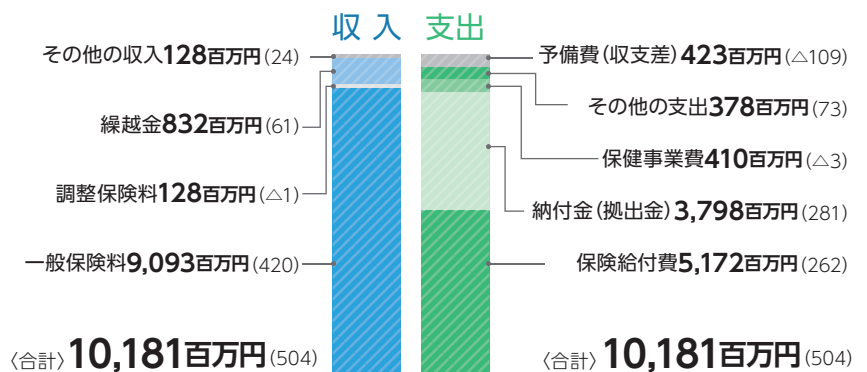
- 主な収入**
  - 健康保険料** 被保険者の皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。8,327百万円となりました。
- 主な支出**
  - 保険給付費** 皆さまの医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。法定給付費と当健保独自の付加給付があります。
  - 納付金(拠出金)** 高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65~74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ拠出しました。
  - 保健事業費** 各種健診や健康増進への取組みのための費用です。保健事業を有効活用いただき、疾病の早期発見や予防に役立てていただきたいと思っております。

## 2024年度(令和6年度) 予算

第150回組合会が、2月27日に開催され、令和6年度(2024年度)予算等が審議・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5年度(2023年度)の一般勘定の財政状況は、収入は、保険料率の見直しにより保険料収入が増加しました。支出は、コロナ禍の影響はあったものの一人当たり医療費は増加しており、人数減少と合わせて、保険給付費は前年並みとなりました。

また、高齢者医療費への納付金・拠出金も前年並みとなりました。その結果経常収支は、昨年に続き赤字(488百万円)となりました。



経常収入	9,131百万円
経常支出	9,619百万円
経常収支差	△488百万円

( )は前年比



## 2022年度(令和4年度) 保健事業実績と推移

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・メールマガジン・会社通達などによる各種情報提供や、受診奨励、受診後のフォロー充実にも努めました。

22年度は、従来の「健康ポイント」を見直し、「あなたの健康を応援する「Pep Up」」を開始しました。7割以上が登録されています。

### 特定健診・特定保健指導

特定保健指導対象者(生活習慣病予備群)は、効果的なプログラムを実施することで改善を図っています。

生活習慣病にならないよう、まずは、運動・食事の見直し、改善から始めましょう。

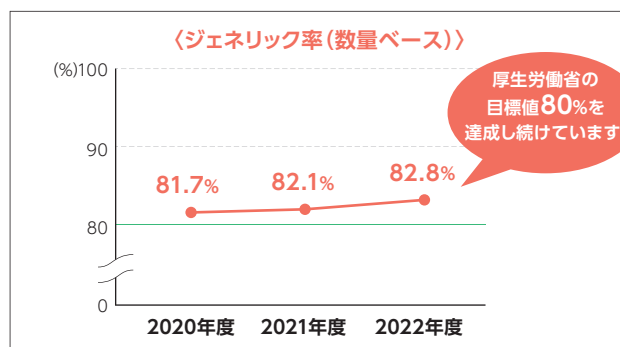
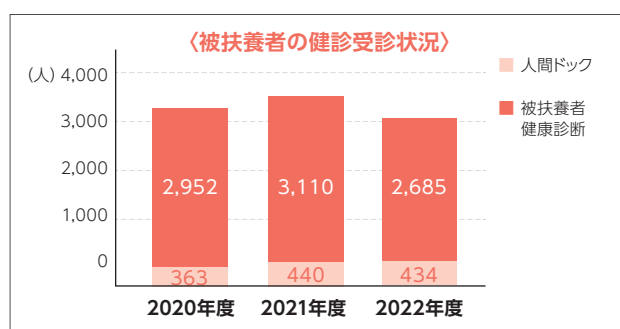
### 疾病予防

2020年度のコロナ禍での受診控えから、2021年度は回復してきました。大切なご家族の健康維持に、年1回は健康チェックをお願いします。被扶養者健康診断は、基本料「0円」でお得に受診できます。

### 保健指導宣伝

ジェネリック医薬品の利用が定着してきています。

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。



## 2024年度(令和6年度) 保険料について

第150回組合会が、2月27日に開催され、保険料率、介護保険料率は、維持することとしました。その内容を含め保険料について解説します。

### 令和6年度(2024年度) 健康保険料(率)

**96/1000(維持)** — 本人負担分 : 38.85/1000  
 事業主負担分 : 57.15/1000

健康保険料内訳	
一般保険料(率)	基本保険料(率) + 特定保険料(率) + 調整保険料(率)
94.7/1000	52.92/1000 + 41.78/1000 + 1.3/1000

### 令和6年度(2024年度) 介護保険料(率)

**18/1000(維持)** — 本人負担分 : 9/1000  
 事業主負担分 : 9/1000

### 任意継続被保険者の方

健康保険料(率) : 96/1000  
 介護保険料(率) : 18/1000  
 標準報酬月額上限 : 710,000円(維持)

### 特例退職被保険者の方

健康保険料(率) : 96/1000  
 介護保険料(率) : 18/1000  
 標準報酬月額 : 32,000円(維持)

各種の詳細、利用方法は、健康保険組合ホームページで確認してください。▶▶

オムロン健康保険組合

検索

／あなたは知らないうちに、／

# 不正請求に加担



しているかもしれません!



骨折や打撲などの治療で整骨院や接骨院にかかるとき、  
「各種保険取扱」と看板や広告に書かれていても、  
健康保険が使えるのは一部のケースだけだということをご存じですか?  
適正な施術を行う業者が多い中、悪意を持った業者も報道されています。

この肩こりは  
“重いものを持った捻挫”という  
ことにして治療をしたほうが  
良いですね。



単なる肩こりや筋肉疲労の治療は、健康保険適用外です! 負傷原因などを偽る不正請求が、非常に多く見受けられます。

偽装

痛みが続くなら、  
回数気にしないで通ってください。  
首の治療を肩ってことにして  
おきますから。



同じ部位を5ヶ月以上治療すると料金が80%に下がるため、長期間の施術を避けるために、違う部位を治療したことにする行為です。

水増し

腰の痛みは  
膝からきていますね。  
膝も一緒に治療して  
おきましょう。



ケガ以外の部位も治療することで、療養費を多く請求されます。まったく治療していない部位の請求をされることもあります。

部位ころがし

付き添いのご家族の方も、  
ついでにマッサージしますよ。



治療を必要としない家族にも施術したり、家族の保険証を利用して患者をでっち上げる、通院日数を水増しすることもあります。

架空請求



オムロン健康保険組合では、このような不正請求を排除すべく  
整骨院・接骨院からの療養費支給申請のチェックを強化しています!!  
対象と思われる事例には負傷原因や施術部位などの確認のため、  
治療内容について連絡することがありますので、必ず対応してください。

整骨院・接骨院(柔道整復師)の施術を

知って  
おこう!

# 正しく受けるための常識

医師の同意があるか外傷が明らかな場合のみ、特例として健康保険が使えます。



特例

医師の同意書がある

**骨折・脱臼**

※応急処置の場合、医師の同意書は不要

特例

外傷が明らかな

**打撲・捻挫挫傷**

(肉離れ)

毎日家事に仕事に疲れがピーク!

肩こりと腰痛が辛いので  
マッサージしてもらった

ジョギングでがんばりすぎた!

筋肉痛がひどくなる前に  
脚の疲労を診てもらった

腰痛で整形外科に通っている最中だけど

別の接骨院で腰に  
電気治療してもらった

医師の同意書はもっていないけど

腕の脱臼を診てもらって  
そのまま数ヶ月通い続けた

従って  
これらの治療は  
**健康保険が  
使えません!**

## 施術を受けるときのチェックポイント

「療養費支給申請」は、必ず施術内容を確認してからサインしましょう。

重要な部分がマスキングなど隠された状態でサインを求められることもあります。

領収書は必ずもらいましょう。

領収書の発行は義務づけられています。宛名のない領収書は無効です。

施術内容はメモしましょう。

不適切な請求を防ぐために、治療内容を照合する場合があります。記録を残しましょう。



**!** 以下に該当する方は、施術料の全額を負担してもらう場合があります。

- オムロン健保から治療内容について繰り返し問い合わせをしても、適切に回答しない場合
- 同じ部位の治療を、医療機関と整骨院・接骨院で重複して治療を受けている場合
- 自己施術(柔道整復師が自身に対して診察や治療を行った場合) ● 自家施術(自分の身内である柔道整復師から、診察や治療を受けた場合)

詳しくは、オムロン健康保険組合のサイトをご覧ください

[ホーム](#)

>

[シーン別手続き一覧](#)

>

[正しい整骨院・接骨院のかかり方](#)







Healthy-Voice

皆さまからの声を  
ご紹介します。

オムロン健保が配信しているHealthyメールマガジンのアンケートに  
たくさんの回答をいただき、ありがとうございます。  
昨年度、多くの反響をいただいたメルマガの中から、お声の一部をご紹介します。

## HealthyオムロンメルマガVol.9,10 「ホルモンから学ぶ男女のカラダと心の悩み」より

40歳代のときに今回記載してあった男性更年期のよ  
うな症状になり数年続いたことがある。そのときは自力で  
我慢していたが、今回のような知識があれば  
もっと別の対応をしていたと思う。



〈50代男性〉

男性更年期の症状に心当たりがある。  
医師にみてもらいます。〈50代男性〉



男性にも更年期障害を持つ人がいる事は知りません  
でした。自分と比較してしまいがちになるので、  
人それぞれ程度や有無が違う事を意識して  
対応したいと思います。〈60代男性〉



自分が更年期??と悩ましく思っていたことが、  
少しははっきりして良かった。生活習慣の見直  
しがいろんな意味で急務だなと、ちょっと焦りだした。  
〈50代男性〉



そもそも男性にも更年期があることを知らな  
かったので、主人の体調不良も更年期の  
影響なのかなと考える様になりました。〈40代女性〉



昔ではなかなか言えなかったことが、現在は  
少しずつ話ができるようになってきてよかった  
と思います。全員が知識をつけてお互いの状況を思い  
あえるようになればなお良いと思います。〈50代女性〉



自分自身が今、更年期の症状が出てきているので、しん  
どい時は家事をせず、休養を最優先にするよう意識し  
ています。家族や職場にもたまに更年期症状が  
強くでることがあり、しんどくなったらヘルプして  
ほしい旨伝えていきます。〈40代女性〉



〈アンケート回答数〉

- 実録「私の高血糖物語」(全3回)…2,592名
- ホルモンから学ぶ男女のカラダと心の悩み(全2回)…1,793名
- 上手に薬で対処しよう“花粉症”…集計中

過去のメルマガはこちら

オムロン健康保険組合のサイトからご覧いただけます。

[ホーム](#)

>

[健康づくり](#)

>

[メールマガジン](#)



本誌を読めばわかる簡単なクイズとアンケートに回答いただいた方の中から

# バランスボール プレゼント

抽選で  
20名様



プレゼントご応募はこちら 

対象:社員・グループ社員10名様、OB・扶養家族10名様  
(65cm/耐荷重200kg、4色※色はお選びいただけません)



また、抽選の賞品とは別にクイズ正解者には、

- 社員(シニア社員含む)には「Pepポイント100ポイント」付与
- 扶養家族と特例退職保険&任意継続保険加入者  
(社員、シニア社員は対象外)には「QuoカードPay100円分」  
を差し上げます。(バランスボール当選者は除く)

〈お申込締切り〉2024年5月26日(日)まで

▶▶ 「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](#)