

Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol.
98
2017年 秋号

P.02 特集 理事長、常務理事による対談

健康増進で笑顔あふれる毎日を
～会社の「オムロン健康経営」と健保の保健事業～



P.04 睡眠

「早起き」「早寝」で疾病リスクを回避する
～質の良い睡眠が日常生活のパフォーマンスも高めます～

P.06 病気のねだん

「35歳で糖尿病を放置した」50歳代男性

P.08 2016年度収入支出決算のお知らせ

P.10 トピックス

2017年度の制度改正のお知らせ

役員の就任・退任

症状別レシピ配信

禁煙「まだ吸いますか?その“たばこ”」

P.12 インフルエンザ予防接種補助スタート

人間ドック、新年度から新システムスタート予定

知っていますか?「高額療養費の払い戻し」





オムロン健康保険組合 常務理事 谷口 敏文

オムロン株式会社執行役員 グローバル人財総務本部長 兼
オムロン健康保険組合 理事長 富田 雅彦

DIALOG

2017年7月、オムロンが「オムロン健康経営」を宣言しました。 その取組みの狙いはどこにあるのか。

富田

オムロンの中期経営計画VG2.0人財戦略の基盤はやはり社員であり、社員が心身ともに健康で、一人ひとりが思う存分に能力を発揮することだと考えています。そこで、会社として健康宣言を行い、Boost5（運動・睡眠・メンタルヘルス・食事・タバコ）という社員の集中力向上につながる指標を掲げたオムロンらしい取組みをスタートさせました。

Boost5で最初に取組んだのが「睡眠」です。眠りについての基礎教育を行い、そのうえで自身の眠りを睡眠計で自動計測し、スマートフォンで見える化することによって質の良い眠りを確保できているのか自己管理できるイベントを実施しました。

今後、運動、食事、などこれら5項目へのアプローチを行うことによって、健康経営の考え方が当たり前の文化のようなものとなり、心身共によりタフな社員の笑顔があふれる職場づくりを目指しています。

5項目のいずれかに取り組むことを自ら設定し、健康を自己管理できる人になって欲しいと思っています。

谷口

当健保は、従来から社員とその家族の病気の早期発見、健康増進への働きかけを継続して行ってきました。健保としても健康経営を推進する会社の取組みに連携していきたいと思っています。そのために人間ドック、各種がん検診、家族向け健康診断等の健診（検診）を充実させてきました。例えば、定期健診と同時にがん検診を毎年会社とコラボで実施していますが、昨年度から乳がん検診も業務中に受診できるように一部

オムロン健康経営宣言

私たちオムロンは、世に先駆けたチャレンジによる、新たなソーシャルニーズの創造を目指します。

そのためには、オムロンで働く社員全員の健康が経営の基盤と考え、皆が豊かで充実した生活を送れる環境をオムロン一体となって作り上げていきます。そして、笑顔と活力にあふれる健康的な職場を創造し続けることで、イノベーションを起こし、様々な社会的課題の解決に取り組んでいきます。



導入をスタートしたところ、多くの方が受診されました。乳がん検診は各社事業主と導入を進めています。

がんに関しては受診できなかった社員やご家族も、人間ドックや無料で受診できる郵送によるがん検診を活用していただきたいです。

富田

健康への関心は若い時から身につけておいて損はありません。日常の忙しさに埋没してしまうと生活リズムは乱れがちに

なってしまいます。生活習慣病の予防として、若い時から健康的な生活習慣作りを意識したいものです。

谷口

国が定める基準に該当した方を対象に指導する特定保健指導では、当健保の場合、法定以上の対象となる35歳（国は40歳以上を対象）から、食事の内容や時間、運動、生活習慣の見直しなど早めの改善を働きかけています。Boost5の取組みと関連しています。（2016年度実績：積極的支援者実施率66%）

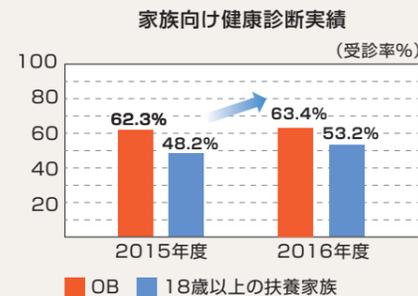
富田

社員は定期健康診断を受診いただいています。社員だけでなくOBやご家族も年に一度は健診を受診されることを当たり前としていただきたいです。定期的に受診いただくことで自身の体の変化をチェックし、健康状態の確認・疾病の早期発見・早期治療にぜひ役立てて欲しいと思います。まず知ることが健康づくりのスタートです。

谷口

当健保の家族向け健康診断の受診率は全国平均と比較すると高い状態にはありますが、まだ半数ほどです。基本健診は無料で受診できますので、この権利を無駄にすることなく何とか時間を確保し、有効に活用していただきたいです。

また人間ドックは当健保が総額の8割（上限45,000円）まで補助しています。他健保と比較しても手厚い補助だと思います。家族向け健康診断や定期健康診断以上に多くの検査を受診できますから、こちらは社員もOBもそのご家族もぜひ受診してください。



富田

今後、Boost5で取組む食事、運動、タバコについても、会社と健保は連携しつつ、それぞれの側面から互いにきっかけ作りやサービスを提供していきます。

健保メンバ



谷口

食事については、現在ダイエットや生活習慣病予防のための症状別レシピを配信するサービスを提供しています。また、日常活動の運動を習慣化してもらうために「ヘルシーカード」をすでに多くの方に長い間活用いただいています。健康経営宣言以降は会社単位での推奨も増え、利用者はさらに伸びていますので、今後は会社の取組みに準拠する形での提供を検討しているところです。健保としては、今後さらに健康増進に関するメニューにも力をいれていきます。オムロングループとして健康経営がスタートする中で、これまで以上に会社との連携を強め、レセプトデータを保有する保険者としての強みを活かして、分析結果から当健保らしい保健事業、疾病予防事業を提供し、健康増進へのお手伝いをしていきたいと考えます。

富田

健康経営がスタートし、私自身、職場で「睡眠の傾向はどうですか？」と聞かれたり、「何か特別な運動してる？」といった会話が増えました。このような会社の取組みへの参画や、健診（検診）の受診、世の中の健康情報から自らに合う健康増進活動に取り組むなど、アクションにつなげていただきたいと考えています。

私もそうですが、「きっかけ」があると物事を意識することにつながります。この機会を活用し、自分の身体は大丈夫だと過信せず、運動・睡眠・食事・タバコなど意識してみたいですね。同僚や、家族と一緒に取組みを話題にしながら、自らの健康をコントロールできるようになっていただきたいと願います。いくつになっても元気で過ごせるように、健康への一歩を一緒に踏み出しましょう。

取材にあたり

「自慢して言えるような健康の取組みはしていない」と富田さんは言いながらも、休みの日には、本を片手に京都市内を流れる鴨川まで散歩（しかも結構な距離!）。

電動歯ブラシとお気に入りの口腔洗浄液、肩こりには低周波治療器を使用し、そしてこだわりの枕で寝返りがしやすくなった!と自身の健康法について語っていただきました。

睡眠 「早起き」「早寝」で疾病リスクを回避する ～質の良い睡眠が日常生活のパフォーマンスも高めます～

近頃、睡眠についての研究が進み、メディアで紹介されることが増えました。その中で「睡眠負債」といった言葉を聞かれたこともあるのではないのでしょうか。

睡眠負債はやっかい!

「睡眠負債」とは、スタンフォード大学の研究者によって提唱された言葉で、毎日の睡眠不足が自覚症状なしに借金(負債)のように積み重なることを言います。研究では、この「睡眠負債」によって、がん、糖尿病、認知症などのリスクが高まる可能性が指摘されています。

「6時間は寝ているけれど通勤中や仕事に眠くなる」「疲れやすい」という症状は、睡眠負債によるものかもしれません。気づかずに蓄積する「睡眠負債」を完済し、疾病のリスクを回避する生活リズムを作りませんか?

もちろん睡眠時間に個人差はありますが、質の良い睡眠を得るために試してみたい方法をご紹介します。



4 入浴は寝る90分前に入る。温度は40℃。入浴後はストレッチを

就寝前にお風呂やシャワーで体を温めると、その後寝つきが良くなります。

5 今より早く寝る

週末に寝だめするのではなく、日頃から少し早く寝ることで、睡眠負債を回避しましょう。



DATA

日本人の睡眠時間は短くなり続けています。

2014年、経済協力開発機構(OECD)が世界29か国を対象に、15～64歳の国民平均睡眠時間を調査した結果によると、日本人の睡眠は2番目に短く、2009年発表の同様の調査では7時間50分だったので、5年間で7分も短くなっています。国の調査においても、睡眠時間が6時間以下の人は2008年には全体の3割未満でした。しかし2015年のデータでは4割近くに急増し、逆に7時間以上睡眠をとっている人は大幅に減りました。

国民の平均睡眠時間 (対象年齢 15～64歳)

1. 南アフリカ	9時間 22分
2. 中国	9時間 02分
3. インド	8時間 48分
28. 日本	7時間 43分
29. 韓国	7時間 41分

(2014年 経済協力開発機構(OECD)が調査)

おすすめ「良質な睡眠をとる」方法

1 起床後、朝日を浴びる

曇りでも屋外は室内の5倍以上の明るさがあると言われています。体内時計を同調させるために屋外の太陽光を浴びましょう。

2 運動は夕方に行う。散歩も効果的

散歩や軽い運動などを行うことで寝つきがよくなります。

3 お酒は寝る前に飲まない

お酒は脳に作用して一時的に寝つきを良くしますが、交感神経が興奮して睡眠が浅くなり質が悪くなります。また、利尿作用で睡眠の途中で覚醒してしまい眠りが分断されてしまいます。

睡眠不足、睡眠負債は肥満にもつながっている

慢性的な睡眠不足は、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。例として、健康な人が1日10時間眠った日と比較して、4時間睡眠を2日間続けただけで食欲を抑えるホルモンは減少します。つまり、逆に食欲を高めるホルモンの分泌が増え、食欲が増大し肥満につながります。

大人だけの話ではない、子どもにも言える睡眠負債

親のライフスタイルによって子どもの睡眠も大きな影響を受けます。子どもたちの睡眠習慣は、TV・ゲーム・勉強など原因はさまざまあると思いますが「なんとなく夜更かししてしまう」という子どもが最も多いことがわかっています。子どもの睡眠習慣は大人的生活スタイルを映す鏡。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えましょう。

高齢者(熟年世代)はどうすればいい?

高齢者(熟年世代)は働き盛りの頃と比較すると体に必要な睡眠時間は減るとされています。7～8時間睡眠を意識すると逆にストレスになり、かえって不眠になる可能性もあるので気を付けてください。必要以上に長い時間寝床に着くと、途中で目覚めて浅い眠りになることもあります。日常生活で体を動かすことに意識的に取り組みましょう。

6 スマホ、パソコン等ブルーライトは睡眠30分前までに終了

ブルーライトは太陽の光と近い性質があるため、「起きている時間」と脳が勘違いして、体内時計のリズムを崩してしまいます。子どもほど水晶体が透き通っているため、網膜に影響を受けやすいとされています。

Z Z Z



「35歳で糖尿病を放置した」

50歳代男性

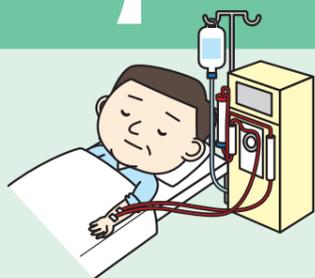


糖尿病腎症から腎不全になり人工透析が必要に

生涯つづけなければならない
治療、その負担

食べすぎや運動不足で30歳ごろから太りだし、血糖値も高めになっていたJさん。35歳のとき糖尿病と診断されましたが、自覚症状がないからと治療せず、食べすぎや運動不足もつづいていました。

45歳ごろから体のだるさや疲れがとれなくなり、体がむくむように。検査をしたところ、糖尿病が悪化して合併症の糖尿病腎症を発症し、かなり進行しているといわれました。糖尿病腎症の治療は、薬などで血糖や血圧をコントロールすることに加え、食事制限もしなければなりません。しかし、Jさんは長年の食習慣を変えるのがむずかしく、



医療費(5年間)
1,210万円

※45歳から治療した場合の治療期間

とうとう腎不全になり、人工透析が必要になったのです。

人工透析は、一般的には1日4時間の治療を週3回行います。時短勤務でなんとか仕事をつづけています。

Jさんや同僚・家族の負担

糖尿病・糖尿病腎症の治療

⌚ 時間	通院 3年間(月1回)
💰 お金	治療費・薬代 3年間で 310万円

+

腎不全の治療

⌚ 時間	入院 1カ月間 通院 2年間(週3回) ※治療は生涯つづく
💰 お金	治療費・薬代 2年間で 900万円 ※人工透析の医療費・年間450万円が生涯かかる

心身の負担

Jさん

- 糖尿病腎症から腎不全になり、人工透析が必要になったショック
- 月1回の糖尿病腎症の通院、週3回の人工透析
- 治療のための食事制限や服薬のストレス
- 体のだるさやむくみのつらさ
- 多額の医療費がかかる不安
- 時短勤務となったストレスや不安

同僚

- 時短勤務であるJさんの仕事のフォロー

家族

- 夫・父親が糖尿病腎症から腎不全になり、人工透析患者になったショック
- 多額の医療費がかかるうえ、時短勤務で収入が減ることへの不安や、今後の生活への不安

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。糖尿病を放置して人工透析が必要になった場合と、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。



もし、あのとき

糖尿病を予防・改善していれば…

肥満の予防・解消と血糖コントロールが
糖尿病を防ぐカギ

糖尿病のおもな原因の1つに、内臓脂肪型肥満があります。内臓脂肪が増えると、血糖値を下げるためのホルモン「インスリン」の効が悪くなります。すると、インスリンを量でカバーしようと、すい臓は大量にインスリンを分泌。やがて疲弊して、結果、糖尿病の発症をまねきます。

また、**血糖値を上げてしまう食生活や喫煙も、糖尿病や糖尿病合併症の原因**になります。なお、日本人は欧米人に比べてインスリンを分泌する能力が低く、やせているようにみえても、糖尿病を発症することがあるので注意が必要です。



高血糖を指摘されたら、内臓脂肪型肥満の予防・解消、血糖コントロールに努めましょう。放っておいても良くなりません。

医療費
(15年間[※]治療)
450万円

※35歳から治療した場合の治療期間

糖尿病を治療していた場合の負担

糖尿病・糖尿病腎症の治療

⌚ 時間	通院 15年間(月1回)
💰 お金	治療費・薬代 15年間で 450万円

心身の負担

Jさん

- ◎ 糖尿病を改善するための食事や運動、服薬の継続
- ◎ 月1回の通院

+

家族

- ◎ 糖尿病を改善するための食事や運動のサポート

早期発見・早期治療 はメリットが多い

- 15年間、糖尿病を改善するための食事や運動、服薬をつづけたり、月1回通院する必要はあるが、糖尿病腎症から腎不全になり、人工透析が必要になる事態にはなずにすんだ。
- 糖尿病の医療費は15年間で450万円程度かかるが、人工透析で年間450万円もの医療費が生涯かかるうえに、時短勤務で収入が減ることに比べれば、負担は少ない。



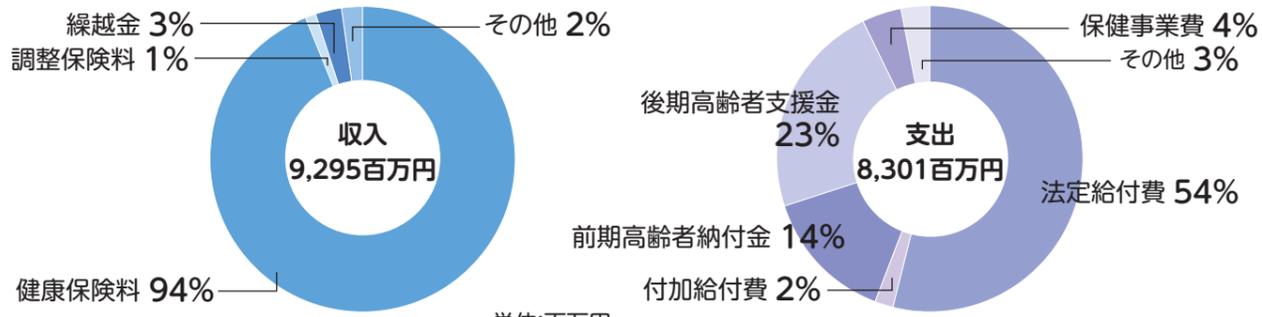
糖尿病は合併症が怖い病気。食生活の改善や運動、禁煙を心がけて肥満の予防・解消や血糖コントロールをし、糖尿病の発症・悪化を防ぎましょう。

2016年度 収入支出決算のお知らせ

第133回組合会が、7月25日に開催され、2016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、嵯峨保養所の売却が承認されました。

2016年度の一般勘定の財政状況は、収入は、保険料率をUPしたこともあり、保険料収入が前年度を上回りました。支出は、保険給付費と高齢者医療費への納付金・拠出金が共に減少したことにより、前年度を下回りました。その結果経常収支は、黒字(+615百万円)となりました。予算との比較では、予算達成率が収入は予算通り、支出はマイナスになった結果、収支は改善(予算比+381百万円)しました。

2016年度 収入支出決算



収入		支出	
科目	金額	科目	金額
健康保険料	8,745	法定給付費	4,503
調整保険料	134	付加給付費	178
繰越金	230	前期高齢者納付金	1,144
別途積立金繰入	0	後期高齢者支援金	1,924
利子収入	24	退職者給付拠出金	22
その他	162	保健事業費	304
		その他	226
合計	9,295	合計	8,301

収支差994百万円の内、300百万円を別途積立金へに繰入、689百万円は2017年度に繰越します。

2016年度 <経常>収入支出決算

経常収入	8,787百万円
経常支出	8,172百万円
経常収支差額	615百万円



被保険者数と被扶養者数

・平均被保険者数 16,052人(前年度比 △172人)
 うち、特例退職被保険者1,848人(前年度比 △65人)
 ・被扶養者数(3月末)17,256人(前年比 △553人)



主な収入

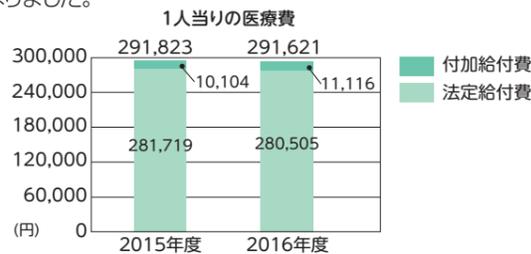
健康保険収入

被保険者様のみならずと事業主から納めて頂いた保険料です。8,745百万円となりました。

主な支出

保険給付費(法定給付費+付加給付費)

みな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。保険給付費は法定給付費が減少したため、4,681百万円となりました。被保険者1人当りの保険給付費は前年度並みの291,621円となりました。



納付金等

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1,144百万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ1,924百万円、退職者への給付拠出金へ22百万円支出いたしました。

2017年度以降は、後期高齢者支援金が全面総報酬割に制度変更されるため、増加が見込まれます。



保健事業費

各種健診や健康増進への取組の支出です。保健事業費は304百万円となりました。

保健事業の報告

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、前年度と同様に特定健診・特定保健指導・人間ドック・被扶養者健康診断・郵送によるがん検診・インフルエンザ予防接種補助・無料の歯の予防健診等を実施すると共に、事業主とコラボヘルス(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)を実施しました。

また、ホームページ・機関紙・会社通達等による受診の奨励や受診後の事後フォローの充実にも努めました。

特定健診・特定保健指導

特定健診 通年

35歳以上の被保険者は会社の定期健診で、被扶養者と特例退職・任意継続の被保険者は家族健診および集合契約にて特定健診を実施

特定保健指導 適宜

動機付け支援、積極的支援該当者に、健保契約の特定保健指導機関や事業主の保健師、看護師等に委託して特定保健指導を実施



保健指導宣伝

印刷物などの配布 適宜

被保険者資格取得者に「私たちの健康保険のしくみと概要」を配布

機関紙の配布 適宜

全被保険者に「ヘルシーオムロンニュース」を配布(4月・10月)

ジェネリック医薬品の差額通知 適宜

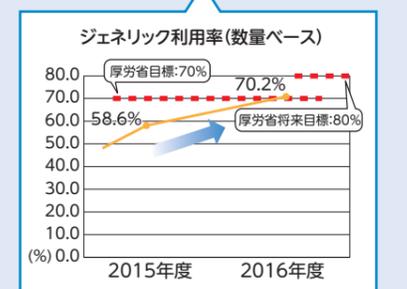
該当する対象者へ「ジェネリック利用促進のご案内」を通知

育児指導書の配布 通年

第1子出産者に対し「赤ちゃん和妈妈」等を1年間配布。さらにその後1年間は、季刊誌「1.2.3歳」を年4回配布(128人)

医療費通知の配布 適宜

当健保ホームページにて毎月の医療費を通知し、実績を周知(毎年9月と2月に、半年分を「医療費のお知らせ」として紙にて配布)



食生活改善情報の配信 通年

症状別レシピの配信(690人)

疾病予防

郵送によるがん検診 通年

希望者の申込により自己採取法で実施(大腸がん:1,294人、肺がん:841人、子宮がん:652人、前立腺がん:523人、胃がんリスク:1,099人が受診)

人間ドック 通年

健保契約病院、契約外病院での日帰り人間ドックおよび脳ドック補助を実施(被保険者+被扶養者2,368人)

被扶養者健康診断 適宜6~2月

18歳以上の被扶養者、任意継続、特例退職の被保険者を対象に実施(受診者数:721人)

定期健診同時がん検診 適宜

各事業所の定期健康診断と同時に、自己負担なしで実施(大腸がん:7,563人、胃がんリスク:2,031人、前立腺がん:2,963人、乳がん:140人が受診)

常備薬の斡旋 通年7~8月

・4月と10月の機関紙配布時に被保険者へ案内し実施(購入者累計2,123人)
 ・海外被保険者を対象に救急常備薬斡旋を実施(購入者86人)



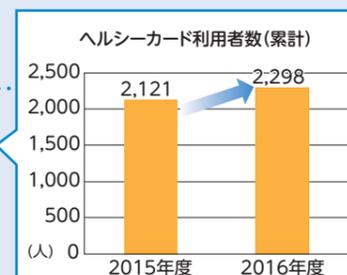
インフルエンザ予防接種 10~4月

インフルエンザ予防接種の補助を実施(受診者数:7,960人)

体育奨励

ヘルシーカード推進 通年

目標達成者に達成賞を贈呈(累計2,298人前年比8.3%増加)



2017年度の制度改定のお知らせ

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額の見直し

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました。

一般所得者(標準報酬月額26万円以下)の外来受診分の自己負担には1年間(8~7月)の限度額(144,000円/年)が新設されるとともに、入院分には高額療養費が同一世帯で過去1年間に3か月以上支給され4か月目以降も給付が発生する多数回該当となった場合の限度額(44,000円/月)も設定されました。

限度額の引き上げにより医療機関の窓口での支払額が増えますが、オムロン健保独自の付加給付制度により、付加給付の限度額を超えた分は、後日、オムロン健保より還付します。

▶70歳以上の高額療養費の自己負担限度額

所得区分	標準報酬	2017年7月まで		2017年8月~2018年7月	
		外来	入院	外来	入院
現行並所得者	月額28万円以上	44,400円	80,100円+1% [多数該当44,400円]	57,600円	80,100円+1% [多数該当44,400円]
一般	月額26万円以下	12,000円	44,400円	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当44,400円]
低所得者II	住民税非課税・ 年収80万円~160万円	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
低所得者I	住民税非課税・ 年収80万円以下		15,000円		15,000円

セルフメディケーション税制の創設 対象期間 2017年1月1日~2021年12月31日

従来の医療費控除制度の特例として、“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”を目的とした「セルフメディケーション税制」が施行されました。健康の維持増進および疾病予防への一定の取組み^(※1)を行う個人(本人および生計を一つにする配偶者その他の親族)が、一定のスイッチOTC医薬品^(※2)を購入した場合、合計額が12,000円を超えた場合(上限88,000円)に、所得控除を受けることが出来る制度です。なお、セルフメディケーション税制と、従来の医療費控除制度は、同時に利用することはできません。



- ※1 一定の取組み：特定健康診査、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診 など
- ※2 一定のスイッチOTC医薬品：医療用から転用された、医師の処方箋なしにドラッグストアなどで購入できる医薬品のこと

対象品目を購入された時の領収書は、大切に保管しておきましょう。制度概要や詳細は、日本一般用医薬品連合会(<http://www.jfsmi.jp/>)をご覧ください。
厚生労働省 ▶ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

役員の就任・退任

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	退任	
互選理事	橘 佳和	京都	2017年9月19日~2018年12月21日	津田 学	京都
互選理事	神崎 紀久	草津	2017年9月19日~2018年12月21日	鷲頭 智行	草津
互選議員	尾上 晃一	OAE	2017年9月19日~2018年12月21日	北村 保明	OAE
互選議員	田中 文三	OSS	2017年9月19日~2018年12月21日	加川 司	OSS
互選議員	松岡 英知	OHQ	2017年9月19日~2018年12月21日	丸山 浩司	OHQ

症状別レシピ配信 ~食卓へ健康メニューをお届けする~

症状別の食事レシピを毎日(6か月間)無料配信します。ご自身やご家族の気になる疾病から一つ選択するだけで、豊富なレシピで毎日の献立に悩まずにすむかも?

申込方法 QRコードを読み込むか、以下メールアドレスに空メールをお送り下さい
omron1@fitsplus.co.jp



社員&OBとご家族対象

特長 1 健診結果にあわせたコースを選択

コースは6つ。あなたの状態にマッチしたコースをお勧めします

【選択コース】

- ①ダイエットされたい方向け ②血圧が気になる方向け ③コレステロールが気になる方向け
- ④血糖値が気になる方向け ⑤中性脂肪が気になる方向け ⑥更年期障害が気になる方向け



特長 2 管理栄養士がつくった健康レシピ

レシピはすべて管理栄養士が作りました。低カロリーに抑えられた美味しいレシピです

特長 3 指定のメールアドレスに毎日配信

6ヶ月間毎日配信します(配信停止もできます)

禁煙「まだ吸いますか?その“たばこ”」



禁煙治療に健康保険が適用されることは皆さんご存知ですね?

2006年4月から保険適用となっているので、禁煙にチャレンジし成功した方もおられるでしょう。

たばこが身体に悪いことは分かっている、家族にも喫煙はやめてと言われていて、禁煙を考えたことはある、でも止められない…。それは、ニコチン依存症かもしれませんね。

今回は、会社が禁煙を推進することをきっかけに、禁煙にチャレンジしようと思っているあなたに、改めてお伝えします。

健康保険で禁煙治療ができる3つの条件

- ①前回の治療の初回診察日から1年経過していること
過去に健康保険で禁煙治療を受けたことがある場合、前回の治療の初回診察日から1年経過しない場合は健康保険対象外。
- ②「禁煙治療を受けるための要件」4点を満たしていること
 - ・ニコチン依存症チェックリストで5点以上
 - ・1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
 - ・1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上
(2016年4月より35歳未満には上記要件がなくなりました)
 - ・禁煙治療を受けることに文章で同意している
- ③健康保険等で禁煙治療が受けられる医療機関を受診すること

治療費とたばこの値段

治療費は一般的な自己負担3割の場合、処方される薬にもよりますが1万3千~2万円程度。1日1箱喫煙する方なら、8~12週間分のたばこ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額の方が安くなる計算になります。

タバコ代 8~12週間分のタバコ代
24,000~36,000円

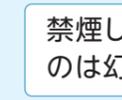
禁煙治療費 8~12週間の禁煙治療を受けた場合の自己負担費
13,000~20,000円

※1日1箱吸う人を想定しています。(1日430円)

禁煙者の声



禁煙のきっかけは子どもにパパ、タバコ臭いと言われ、受動喫煙を意識したこと。禁煙以来、吸ったつもり貯金を500円/日しており、おかげさまで相当な金額が貯まりました。



禁煙してからカラダが楽です。タバコを吸わなきゃ手持無沙汰でつまらない…、というのは幻想でした。やめるコツは禁煙していることを周囲に言いふらすことです。



インフルエンザ予防接種補助スタート

社員&OBとご家族対象

受付期間▶ 2017年10月2日(月)~2018年4月19日(木)

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。

注意 対象者全員分を一度に申請して下さい。分けて申請されるとその分は不支給となります。
申請方法は、当健保ホームページの「インフルエンザ予防接種費用」をご確認ください。

人間ドック、新年度から新システムスタート予定

新システムについての詳細は、2018年3月中旬、ホームページにてご案内します。

4月以降の受診については、新システムにて補助申請をお願いします。

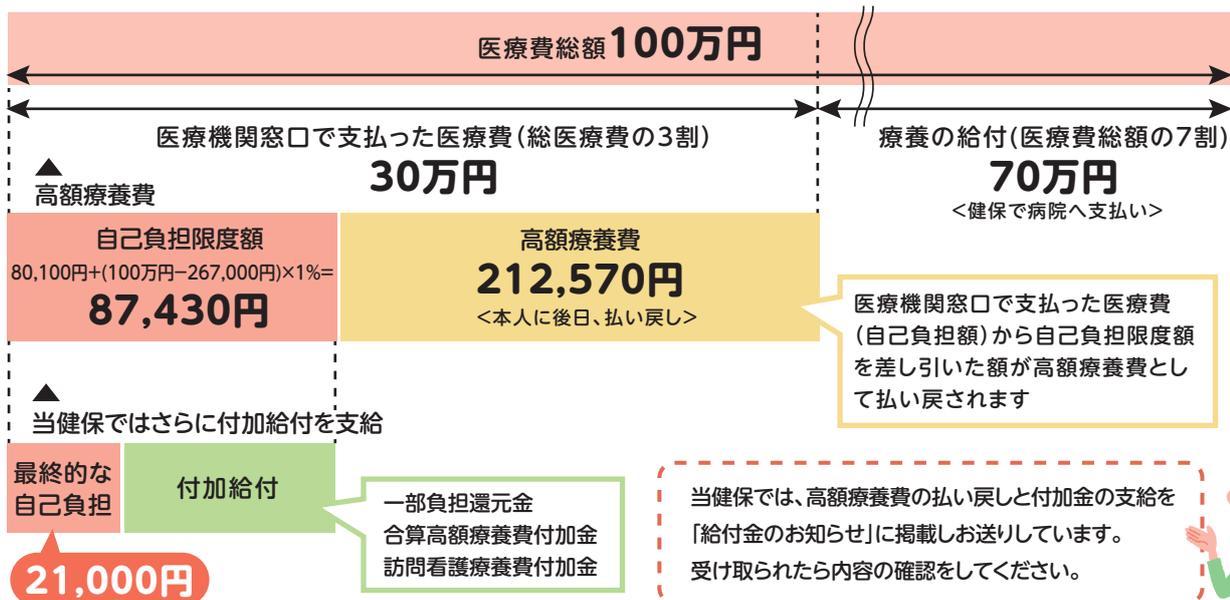
知っていますか? 「高額療養費の払い戻し」

安心して下さい

高額な療養費を支払ったとしても後日、払い戻されます。

病気やけがで入院したときなど、医療費が高額になったとしても、自己負担する金額には標準報酬月額に応じて上限が設けられているため、超えた額(「高額療養費」といいます)は健康保険組合から後日、払い戻しをしています。さらに当健保では、自己負担限度額に対して独自の付加給付制度を設けているので、付加給付金として払い戻しています。高額療養費と付加給付金が発生した場合、その費用は当健保で自動計算した上で、受診月の3か月後以降(4か月以降となる場合もあります)、社員には給与口座に、OBには登録の保険料引落とし口座に振り込まれます。なお、医療機関窓口での支払いを一時でも自己負担限度額までに抑えたい場合は、「限度額適用認定証」の申請書を健保に提出し、交付された認定証を支払時に提示してください。「限度額適用認定証」は、所得の区分を確認するためのものです。窓口で支払処理前に提示しないと役目を果たしませんのでご注意ください。

計算例▶ 1ヶ月の医療費の自己負担額が30万円だった場合
条件:70歳未満の場合、本人(標準報酬月額28~50万円)、
保険対象外(入院時の食事代、居住費、差額ベッド代など)は除く



▶▶ 「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](#)