

Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol.
100
2018 秋号

プレゼントのお知らせ

Healthy
オムロンニュース
発行100号記念

薬膳料理家 なか みちこ 中倫子さん推奨 //

『新版 漢方キッチン
～ムリなく、しぜんに、いいカラダ』
著者 阪口珠未

抽選で **20** 名様にプレゼント!



Healthyオムロンニュース発行100号を記念し、今号で紹介の「薬膳ではじめる「腸活」」を監修いただいた薬膳料理家 中倫子さん推奨『新版 漢方キッチン～ムリなく、しぜんに、いいカラダ』(著者 阪口珠未)を、プレゼントします。スーパーで購入できる食材を活用し、無理せず、からだの喜ぶ食事づくりを楽しんでみませんか?

応募条件は、健康に関する疑問、体験談などコメントをお寄せください。コメントを記載し、応募いただいた方から抽選で20名の方にプレゼントいたします。

なお、当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。賞品の発送は、応募締め切り後、約1か月後を予定しています。

応募要項

お申し込み締切：2018年11月25日(日)まで

応募条件：健康に関する疑問、体験談などコメントの記入

申込方法：QRコード、もしくは当健保ホームページよりお申し込みください。



編集後記

実は、私、生活習慣病健診や人間ドックを受けたことがありません。会社で受ける定期健診で自分の身体のことには分かってるし・・・と思ってました。でも、年々、生活習慣病健診や人間ドックを受ける人が増えているみたい。申請方法が変わって、夜や土日祝日でも予約申込の電話ができるようになったし、専門機関が健診機関の相談にのってくれる。今年は、私も、生活習慣病健診にデビューしてみようかな。あなたも一緒に、身体のこと、1年に1日だけ、考えてみませんか？

(M・F)

(Y・S)

P.02 生活習慣病健診・人間ドックの予約方法のコツ!



P.04 自分で作る“健康style”「健康ポイント」プログラム

健康ポイントの利用、人間ドックの予約は、ハピルス「健康ポータル」サイトから!

P.10 病気のねだん

「55歳で心筋梗塞を発症。脂質異常を放置したことを後悔する」Hさん

P.12 2017年度収支決算のお知らせ

P.14 高額療養費制度の改正について
2018年8月より、70～74歳の方の自己負担限度額が変わりました

P.06 薬膳×腸活

薬膳で始める「腸活」で自然にむりなく健やかに

P.16 プレゼントのお知らせ



生活習慣病健診・人間ドックの 予約方法のコツ!

4月より
予約方法が
変わりました

▶「今年度、まだ受診していないな」と思ったあなた、受診してみませんか?

今年度から、「生活習慣病健診・人間ドック」の病院予約および補助申請を専門代行機関に委託し、「**提携医療機関の倍増**」「**利便性の向上**」「**結果サポートの充実**」を実現しました。喜びや歓迎の声の他、戸惑いの声もいただいておりますので、改めて、予約のコツをお知らせします。スムーズな受診予約にお役立てください。

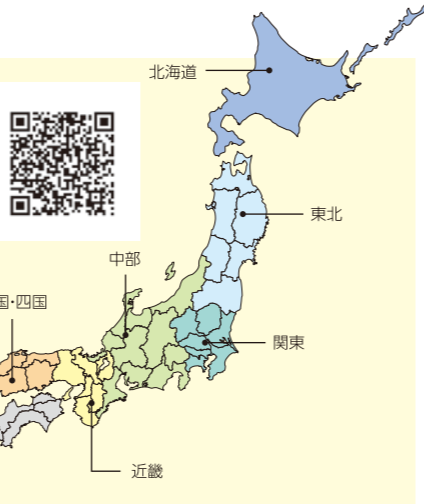
健診機関・検査項目・希望日を決めよう

健診機関

右記の図を参考に、**500施設**から選択してください。

※原則的には契約以外の施設は不可

QRコードから地区ごとの健診機関情報を見ることができます。



検査項目

右ページの表を参考に、下記から選択してください

- 生活習慣病健診 + オプション検査
- 人間ドック + オプション検査
- オプション検査 単体

予約のポイント

- 申込日より2週間以上先の日程を5つほど候補にあげておきましょう。
- 例年1～5月は空いており、6～12月は混みます。
- 人気の健診機関・コースは2か月先でも予約がうまるため、早めにご予約ください。

予約方法

WEB <健康ポータル> **24時間365日 予約が可能!**

FAX FAX用紙は、オムロン健康保険組合ホームページ「人間ドック」に掲載

▶ 初回の登録の詳細についてはP5をご確認ください。登録は受診者ごとに行いましょう。

電話 (株)ベネフィットワン・ヘルスケア健診専用 **0800-2227-510**

【受付時間】平日:10:00～21:00 / 土日祝日:10:00～18:00

以下の場合はお電話でのご予約が便利です!

- 「〇月中を希望」「最短で予約ができる〇曜日を希望」といった要望の場合
- 夫婦・友人と同日同健診機関で受診を希望する場合

「電話が繋がりにくい」の声にお答えします!
右記の混雑状況を参考に、電話をおかけください。

※平均データであり、日によって状況は異なります。つながらないときは、時間を見て再度おかけなおしてください。
※健診機関と調整を行うため、お問い合わせへのお返事に、2～3日かかることがあります。

	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝	○	△	△	△	△	△	○
昼	◎	○	○	○	○	○	◎
夕	◎	△	○	○	○	○	◎
晩	—	—	○	◎	◎	◎	—

△繋がりにくい
○比較的繋がる
◎繋がりがやすい

生活習慣病健診と人間ドックの違い

- 生活習慣病健診** …… 主に血液検査を中心に、糖尿病や高血圧、脂質異常症などを早期発見するために行われます。早期に発見し、動脈硬化の進行やそれによる脳卒中、心臓病など重大な病気の発症を防ぐことが狙いです。
- 人間ドック** …… 上記の生活習慣病の検査に加え、「がん」の早期発見も目的としています。
- オプション検査** …… がん検査や脳ドックを中心にメニューが揃えられており、自分の生活習慣や家族歴、既往歴をもとに、自分にあつた気になる項目を追加するようにしましょう。

「がん」は自覚症状が出てからでは進行しているケースが多くみられます。早期発見・早期治療のため、生活習慣病健診・人間ドックやオプション検査を賢く組み合わせて健康管理に活用しましょう。

生活習慣病健診・人間ドックを詳しくご紹介

健診の目的は、病気の早期発見・早期治療です。当健保は、健康維持増進に役立ててもらうため、30歳以上の加入者は2割で受診できるよう、補助を行います。まだ受けたことがない方は、まずは生活習慣病健診から受けてみませんか。下の表にあるように、がんの検査以外の項目は人間ドック並みに充実しています。忙しい方でも短時間で受診することができます。



この検査で何がわかる?

腎不全や腎炎などの腎臓病、尿路の病気などがわかります。	尿	尿糖、尿蛋白 尿潜血 尿比重、尿沈渣、PH	● ● —	● ●
貧血やがんなどによる持続性の出血、甲状腺機能低下症、感染症の有無などがわかります。	血液一般	赤血球 白血球 ヘマトクリット ヘモグロビン 血小板数、MCV・MCH・MCHC	● ● ● ● ●	●
肝炎、脂肪肝や肝硬変、アルコール性肝障害などがわかります。	肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT) γ-GTP	● ●	●
脂質異常症や動脈硬化症などがわかります。	脂質	総コレステロール HDLコレステロール、 LDLコレステロール、中性脂肪	● ● ●	●
血糖値の上昇(糖尿病)がおきていないかなどがわかります。	糖質	空腹時血糖または随時血糖 HbA1c	● ●	●
腎臓の機能に異常がないかなどがわかります。尿酸は痛風発症のリスクがわかります。	腎機能	クレアチニン 尿酸	● ●	●
血糖値の上昇(糖尿病)がおきていないかなどがわかります。	その他血液検査	ALP 総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、CRP	● ● —	●
結核や進行した肺がん、COPD、心肥大などがわかります。	胸部	胸部X線 肺機能	● ●	●
胃がんや胃潰瘍などがわかります。	胃部	胃部X線または内視鏡	—	●
糖尿病が進行していないか、緑内障などがわかりません。	眼科	眼底検査、眼圧検査	—	●
心臓病や不整脈などがわかりません。	循環器	心電図 心拍数	● —	●
大腸がんなどがわかりません。	大腸	便潜血	—	●
肝臓、胆のう、すい臓、腎臓などにある腫瘍の有無や胆石の有無などを調べます。	腹部	腹部超音波	—	●

※詳細は左ページのQRコード <健康ポータル> や健保のホームページ <人間ドック> にログインしてご確認ください。
※人間ドックの検査項目は、上記を基本としていますが、健診機関により項目が異なる場合があります。詳細は健保のホームページでご確認ください。

+ 【補助対象オプション検査】

補助対象オプション検査	おすすめの年代	こんな方におすすめ
脳ドック	40歳以上	高血圧や糖尿病、脂質異常、肥満の方、喫煙者、近親者に脳卒中の患者がいる方
大腸ドック		近親者に大腸がん患者がいる方、便潜血検査で陽性になったことがある方
マンモグラフィ		近親者に乳がん患者がいる方、出産経験がない方、良性の乳腺疾患になったことがある方
乳房エコー	20歳代から30歳代	乳腺が発達して、マンモグラフィでは見つけにくい方
胃がんリスク健診(ABC検査)	40歳以上	ピロリ菌感染がある方、慢性胃炎がある方
C型肝炎検査(HCV抗体検査)	—	親や配偶者が肝炎ウイルス保有者である方、1992年以前に輸血、血液製剤の投与を受けたことがある方
B型肝炎検査(HBs抗原抗体検査)		
消化器系がん腫瘍マーカー(CEA)	40歳以上	近親者に胃がんの患者がいる方、ピロリ菌感染がある方、慢性胃炎がある方
前立腺がん腫瘍マーカー(PSA)	50歳以上	前立腺がんが心配な男性
卵巣がん腫瘍マーカー(CA125)	40歳以上	出産の経験がない女性で卵巣がんが心配な方

だから続けられる!だから楽しい! 自分で作る“健康style”



健康に興味をもって積極的に取り組む人を増やすため、
“きっかけ”と“習慣化”を支援する「健康ポイント」プログラム

今春から「健康ポイント」プログラムがスタートしています。

「健康ポイント」への登録はお済みですか?

1日1回以上声を出して笑う、砂糖入りコーヒーや紅茶を飲まない、階段を使う、など
自分なりの行動メニューが作れます。活動しながら**ポイント**を貯め、
貯めたポイントは**商品に交換**し、楽しく健康活動に取り組みましょう。



オムロンヘルスケア(株)では、イベント「オムゼロチャレンジ」に健康ポイントを継続的に活用。朝晩、血圧を測定できれば健康ポイントを付与する独自の仕組みを加え、健康ポイントを利用されています。



オムロンソーシャルソリューションズ(株)では、イベント期間中に健康ポイントで生活習慣チャレンジに取り組み、目標ポイントを達成した方にマツチングギフトを実施。



健康ポイントに関する質問に答えます

Q どんな商品と交換できるの?

→ グルメ、レジャーチケット、生活・キッチン雑貨、家具など、**多様で魅力的な商品**が日々追加されています。
欲しい商品を決めて、ポイントを貯めてはいかがでしょうか。

Q 遑って登録することはできないの?

→ **14日(2週間)遑って登録することができます。**“習慣化したくても毎日なかなか登録できない”という方は、入力する曜日を決め、まとめて入力してみてください。

Q 登録したポイントはすぐに反映されないの?

→ 遑って修正・登録ができることから、記録した**ポイントの確定が反映されるのは15日後**となります。例えば、9月1日の活動分を登録したポイントが確定し、ポイント付与が反映されるのは9月16日となります。ただし、**初回登録によるボーナスポイント(200ポイント)**は、**即日反映**されます。

※現在「健康ポイント」は社員向けプログラムですが、次年度は扶養家族、特例退職保険加入OBにも拡大予定です。

「健康ポイント」登録キャンペーンを実施します

「健康ポータル」にログインし、「健康ポイント」を登録された方を対象に、抽選で豪華(?)賞品をプレゼントします。
詳細は当健保ホームページや会社の通達、掲示板でご案内しますのでご期待ください!



健康ポイントの利用、人間ドックの予約は、ハピルス「健康ポータル」サイトから!

「健康ポータル」サイトで初回登録を済ませば、以降、「健康ポイント」と人間ドック等を予約できる「健診予約」がともに同じID、パスワードでログインできます。(シングルサインオン)

※詳細はHealthyオムロンニュースVol.99春号、当健保ホームページを、初回登録は以下を参照ください。



初回登録方法

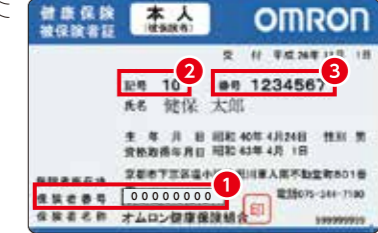
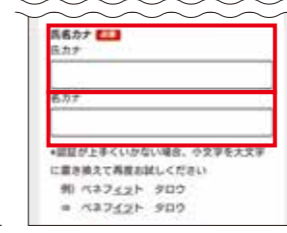
「健康ポイント」「人間ドック」の利用には、ハピルス「健康ポータル」へのログインが必要です。
まずは、初回登録を行いましょう。

スマートフォンで登録

- QRコードからアクセス
- ログインをクリック
- 初回登録をクリック



- 各項目の入力 ご自身の保険証を確認し、保険者番号・記号・番号・氏カナ・名カナを入力してください。



この後、メールアドレス登録、アンケートで登録終了です。

パソコンで登録

- URLよりアクセス <https://happy1th.com/>

- 各項目の入力(スマートフォンと同様)

ご自身の保険証を確認し、保険者番号・記号・番号・氏カナ・名カナを入力してください。



「健康ポイント」のご利用

左ページ参照

■ スマホ



■ パソコン



このマークが目印!



「人間ドック」ご予約

2,3ページ参照

■ スマホ



■ パソコン



健診予約

初回のみ「健診予約」サイトでも会員登録が必要です。



薬膳 × 腸活

薬膳ではじめる「腸活」で自然にむりなく健やかに！

澄んだ空、木々が紅葉する秋は素敵な季節です。

一方で、朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。

体の中から健やかになるために、中国古来の医食同源に由来した「薬膳」で

話題の「腸活」をはじめませんか？

腸活とは？

腸内細菌のバランスを良好にして、腸内環境を整える体づくりを「腸活」といいます。腸を整えることで、便秘や肌荒れはもちろん、だるさや疲れといった日常のちょっとした不調を改善することが期待できます。

あなたの「腸活度」をチェック！

- 食事の時間が不規則で、朝食も抜きがち。
- 肉類に偏って、野菜不足の食事をしている。
- 運動不足を感じている。
- 寝つきが悪く、睡眠時間が短い。
- アルコールを多飲する習慣がある。
- 下痢をしやすい。
- 便が硬くて出にくい。

当てはまる項目があったら、今すぐ腸活！
腸活の効果は便でわかります。
腸からの**“大きなお便り”**である便をチェックしましょう。



薬膳の専門家がおススメする！

自然の食材のチカラで薬膳腸活をもっと身近に

薬膳料理家
なか みちこ
中 倫子
管理栄養士
国際中医薬膳師



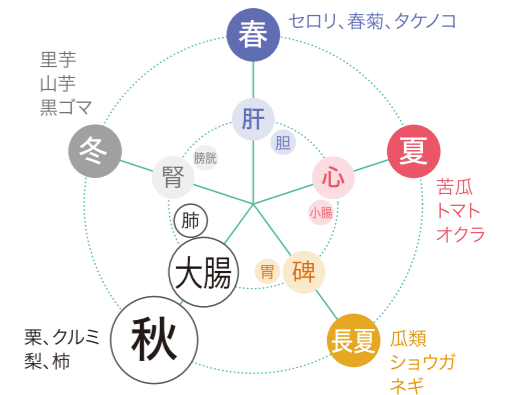
京都女子大学卒業後、宝酒造(株)入社。現在、宝ホールディングス(株)のグループ会社である(株)トータルマネジメントビジネスにて、大手食品メーカーや量販店向けの料理レシピ開発などに従事し、薬膳教室・料理教室の講師を務める。

季節や体質に合わせる食事こそ薬膳

薬膳というと、漢方薬を加えた特別な料理のこと？ とイメージするかもしれませんが、本来の薬膳は、日常的な食材にも薬と同じような効果があるという、古代中国の「医食同源」の思想に由来しています。野菜や肉、魚など普段口にする食材にはひとつひとつ特徴があり、自分の体質や季節に合わせて使いこなすことで、人が本来持っている免疫力や治癒力を高めることができるのです。

食材の特性と「五臓」は関連する

薬膳では食材を「五性」に分類します。五性は「寒・涼・平・温・熱」のこと。体を冷やす食材が「寒・涼」、温めるのが「温・熱」、温めすぎず冷やしすぎない中立な食材を「平」といいます。さらに中国医学には「五臓(肝・心・脾・肺・腎)」とあって、五つの大きな臓器は季節と密接に関連する、という考え方があります。秋は五臓の“肺”(呼吸器や皮膚に相当)と“大腸”を養う季節とされているため、体を潤す食材を取り入れることがポイントです。



秋の薬膳腸活は果物やお米を積極的に！

空気が乾燥する秋は、鼻やのど、肌などにトラブルが起きやすいとき。肌や粘膜、腸を潤し便秘を防ぐためにも水分をたっぷり含み自然な甘みのある旬の果実「梨」や「柿」、「ぶどう」などを積極的に摂りましょう。また、胃腸の調子を整えると言われてお米や、米麴でつくった甘酒などの発酵食品もおススメ。秋は新米のおいしい季節なので、食べ過ぎにさえ気をつければ腸活に最適です。

※疾患をお持ちの方は、医師の指示に従ってください。また、腸のために食物繊維を沢山摂ろうとする方もいますが、体質によっては腸に負担をかける場合もあるので、注意が必要です。

column 薬膳の基本理論「気血水」

薬膳の元となる中国医学の基本理論のひとつが「気血水論」です。「気」は生命エネルギー、「血」は血液、「水」は血液以外の体液のことです。これらは、相互に関係し、量も含めてバランスよく流れてこそ、病気にならない体をつくると考えられています。偏ってしまいがちな体の調和を、食材によって「もとの自然な状態」に戻すことが、薬膳の目指すところです。

秋は乾燥を和らげる「潤す」食材に注目!

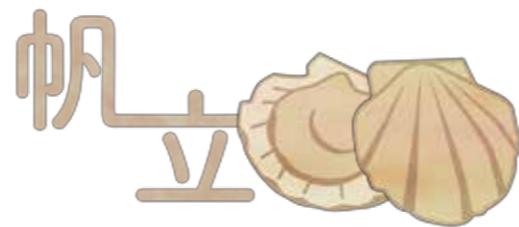
実りの秋は、食材も豊富ですが、腸活のポイントは体の中から潤う食材を活用することです。水分をたっぷりと含み、美肌づくりにも良い注目食材をご紹介します。



五性の「平」の性質をもちます。水分をたっぷりと含む白菜は、胃腸の調子を整えて腸を潤す働きがあります。食物繊維が豊富なので便秘の解消にも効果的で、水分代謝を良くするので、むくみの解消にもつながります。白菜としょうがを炒めてラー油を少量加えるとおいしくいただけます。



五性の「涼」の性質をもちます。肌や呼吸器の粘膜を潤して、体液を補います。また、熱を冷ましたり、痰を切ったりする働きもあるので、のどに軽い炎症があるときによく食べられます。二日酔いにも効果的です。梨と同様に秋が旬の花梨とも相性が良く、梨と花梨をハチミツで煮るとおいしいデザートになります。



五性の「平」の性質をもちます。水分や体液を補う働きがあります。疲労回復や滋養強壮の効果があるアミノ酸の一種タウリンが豊富で、血圧の安定やコレステロール値の低下にもつながる食材です。果物では梨、根菜では蓮根などと相性が良く、温サラダにすれば、胃腸にもやさしく消化にもすぐれます。



五性の「涼」の性質をもち、便通を整え体液を補います。寒くなってくるとほうれん草は、ビタミンが特に豊富になり血を補う働きも強くなります。ただ、身体を冷やす作用があります。ゆでて胡麻和えにして豆板醤と醤油で味付けすれば、胃腸を冷えから守ることが出来ます。

体の調子を整えるために 季節を問わず常備したい食材は?

- ナッツ類** 毎日の食事に少しプラスしたい食材です。滋養の多いクルミやごまがおススメ。
- 海藻類** 消化吸収がしやすく、ミネラルや食物繊維が豊富なので、積極的に摂りましょう。
- 小魚類** カルシウムも多く、常備したい食材です。おやつにするのもおススメです。

お手軽&身近な 薬膳

だし汁



鰹節・昆布・干しシイタケ・いりこなどでとっただし汁には、渴きを癒す作用があります。特に発酵食品の味噌と合わせたみそ汁は最も身近な薬膳になります。添加物の多い粉末だしは忙しいときだけにとどめ、一晩水に浸けるだけの昆布だし、鰹節をお茶パックに入れて煮出しただしなどを、毎日手軽に利用しましょう。

ほうれん草と牛ひき肉のナムル

ほうれん草にはビタミンや鉄、カルシウムなどが豊富。牛ひき肉のコクと香味野菜の風味がおいしい、手軽な一品です。



■材料(4人分)

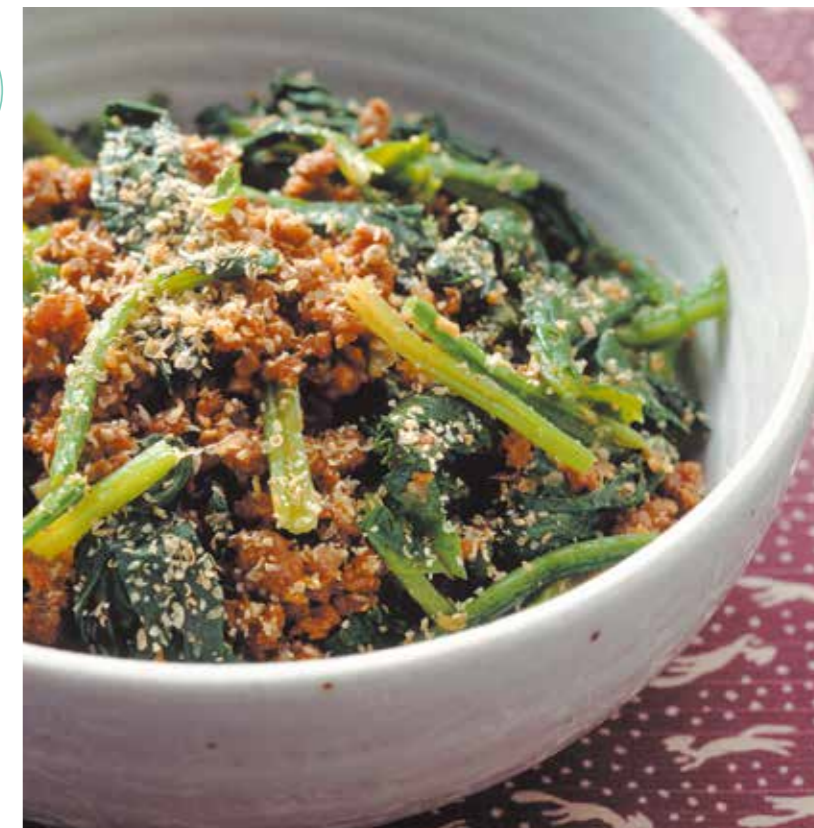
- | | |
|--------------------|-------------------|
| ほうれん草……………1束(200g) | ごま油……………大さじ1/2 |
| しょうゆ……………小さじ1 | A 砂糖……………大さじ1/2 |
| 牛ひき肉……………100g | しょうゆ……………大さじ1 |
| しょうが(みじん切り) | すりごま……………大さじ1・1/2 |
| ……………小1かけ分(5g) | |
| おろしにんにく……………小さじ1/2 | |

■作り方

- ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼります。
- しょうがはみじん切りにします。
- フライパンに油を温め、弱火でしょうがとにんにくを炒めます。香りが出てきたらひき肉を加え、バラバラになるまで炒めます。Aを加えて汁気がなくなるまで炒め、器にとり、冷まします。
- ①にしょうゆ小さじ1をかけ、汁気をしぼって3~4cmの長さに切ります。③と合わせ、すりごまを混ぜて出来上がり。



写真・レシピ提供: ベターホームのお料理教室
<http://www.betterhome.jp>
写真撮影: 大井一範



簡単ホタテごはん

本当は生食用がおススメですが、価格も高いので冷凍が手軽です。



■材料(4人分)

- | | |
|-------------|----------------------|
| 冷凍帆立貝柱…8コ | しょうが…1かけ(みじん切り) |
| 薄口しょうゆ…大さじ2 | 大葉…適量 |
| 本みりん…大さじ1 | だし又は水 |
| 酒…大さじ3 | (具を入れない状態で)…2合の目盛りまで |
| 米…2合 | |

■作り方

- 冷凍帆立を凍ったまま酒に浸し、ラップをしてレンジで2分加熱。旨みを含んだ戻し汁が出るので、そのまま捨てずに。解凍した帆立は手で裂きます。
- 炊飯器に洗ったお米と①の戻し汁・しょうが・帆立・調味料を入れ、水加減をして炊きます。
- 炊きあがったら数分間蒸らし、刻んだ大葉を添えて出来上がり。



55歳で心筋梗塞を発症。 脂質異常を放置したこと後悔する

Hさん

脂質異常に気づかず、生活を送ると...

健診を受けておらず心筋梗塞を発症

医療費
(7ヵ月間治療)
391万円

一命をとりとめても残る、 リハビリ生活や再発の不安

早期、自宅で胸の痛みを訴え、倒れた主婦のHさん。幸い、夫がすぐに気づき、救急車で病院へ搬送されました。

検査の結果、心筋梗塞と判明。治療を受けて一命をとりとめました。健康を意識して定期的に友人とテニスなどもしていたHさんですが、数年前から長年やめていたたばこをときどき吸うようになっていました。

医師からは、中性脂肪とLDLコレステロールが高い脂質異常だと告げられたHさん。閉経の影響で、脂質異

常になっていたのですが、長年健診を受けていなかったために気づけなかったのです。

退院後のリハビリが終わり、以前の生活を取り戻しつつありますが、健診を受けていなかった代償は大きいものになりました。



Hさんや同僚・家族の負担

心筋梗塞の治療・リハビリ	
⌚ 時間	入院 36日間
💰 お金	入院・経皮的冠動脈形成術・リハビリ 350万円

+

リハビリ・脂質異常の治療	
⌚ 時間	通院 6ヵ月間(週3回)
💰 お金	リハビリ 27万円 脂質異常の治療 14万円

心身の負担	
Hさん	<ul style="list-style-type: none"> ●心筋梗塞になったショック ●健診を受けていなかったことへの後悔 ●長い入院生活やリハビリに対するストレス ●脂質異常を改善する食事のストレス ●再発の不安 ●家族に負担をかけている自責 ●大好きなテニスができない寂しさ
友人	<ul style="list-style-type: none"> ●Hさんのお見舞い
家族	<ul style="list-style-type: none"> ●妻・母親が心筋梗塞になったショック ●これまで妻・母親がしていた家事などの分担 ●看病やリハビリの付き添い ●多額の治療費がかかる不安 ●再発の不安

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。脂質異常に気づかず心筋梗塞になった場合と、早期に気づい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。

もしも健診をしっかり受けて...

脂質異常に気づいていれば 大好きなテニスをエンジョイ!

医療費
(10年間*治療)
280万円

※50歳から治療した場合の治療期間

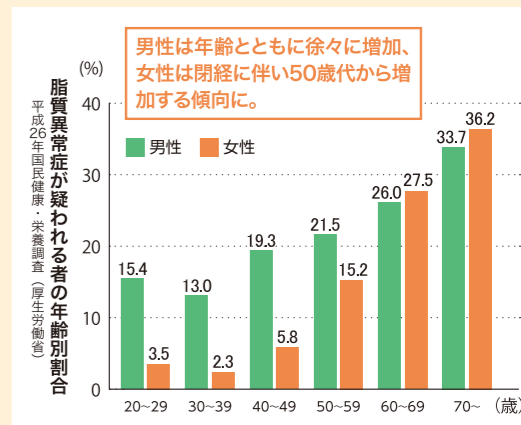
1年間にすると
28万円

脂質異常を改善すれば、 心筋梗塞のリスクは減る

心筋梗塞は、心臓の筋肉(心筋)に血液を供給する血管が完全につまり、その先に酸素や栄養が届かなくなって心筋が壊死する病気。耐えがたい胸の痛みなどに襲われ、すぐに適切な治療を行わなければ死に至ります。

脂質異常は、血液中の中性脂肪やLDLコレステロールが増えすぎたり、HDLコレステロールが少なすぎる状態で、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞を引き起こす危険因子です。心筋梗塞などの重篤な病気を防ぐために、脂質異常の予防・改善はとても重要です。

また、喫煙習慣があると、脂質異常・動脈硬化を進行させるため、心筋梗塞の発症リスクが高まります。



脂質異常を治療した場合の負担

脂質異常症の治療		心身の負担	
⌚ 時間	通院 10年間(月1回)	Hさん	●脂質異常を改善するための食事や運動、服薬の継続
💰 お金	治療費・薬代 10年間で 280万円	●月1回の通院	

早期発見・早期治療 はメリットが多い

- 10年間、脂質異常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、心筋梗塞にはならずすんだ。
- 家族に心配や負担をかけることはなく、好きなテニスを楽しんだり、元気に過ごすことができる。
- 脂質異常の医療費は10年間で280万円程度かかるが、心筋梗塞でかかった391万円(7ヵ月間)に比べれば、負担は少ない。

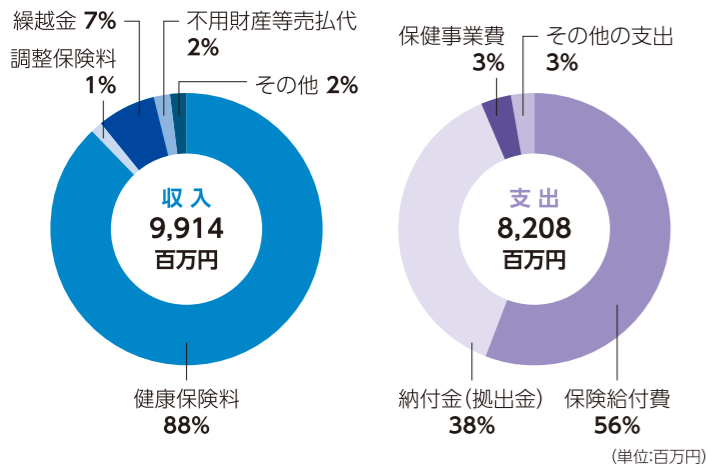


心筋梗塞で突然死しないためには、毎年健診を受けることが大切。また、食べすぎや脂質のとりすぎに注意し、適度な運動、禁煙なども心がけましょう。

収入支出決算のお知らせ

第135回組合会が、7月26日に開催され、2017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、適用事業所の増減、選挙区統合などの規約変更が承認されました。2017年度の一般勘定の財政状況は、収入は、人員数減少があったものの、前年並みの保険料収入を確保し、また、嵯峨保養所売却益により増加しました。支出は、保険給付費が減少し、高齢者医療費への納付金・拠出金が前年並みとなったため、前年度を下回りました。その結果経常収支は、黒字(+702百万円)となりました。

2017年度 収入支出決算



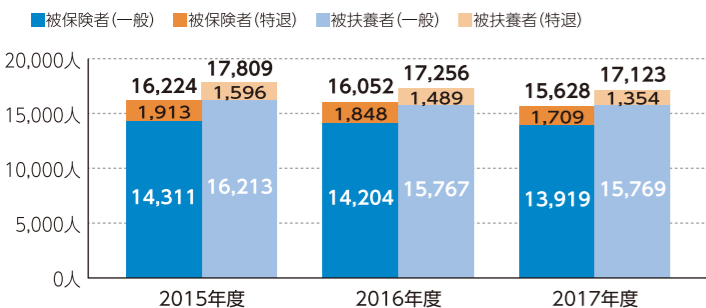
収入			支出		
科目	金額	前年比	科目	金額	前年比
健康保険料	8,718	△27	保険給付費	4,592	△391
調整保険料	132	△2	納付金(拠出金)	3,107	△26
緑越金	690	460	保健事業費	283	△60
不用財産等売却代	186	186	その他の支出	226	△178
その他の収入	188	2			
合計	9,914	619	合計	8,208	△655

<収支差> 1,706百万円 = (9,914百万円 - 8,208百万円)
 収支差1,706百万円のうち、950百万円を別途積立金に繰り入れ、財政調整事業繰越金を除く、752百万円を平成30年度に繰越す。

<2017年度(経常)収入支出決算>

経常収入	8,782百万円
経常支出	8,080百万円
経常収支差	702百万円

<被保険者数と被扶養者数>



主な収入

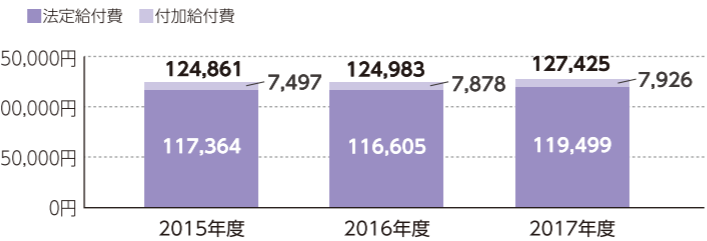
健康保険料 …… 被保険者の皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。8,718百万円となりました。

不用財産等売却益 …… 第133回組合会にて承認いただいた、嵯峨保養所の売却代です。

主な支出

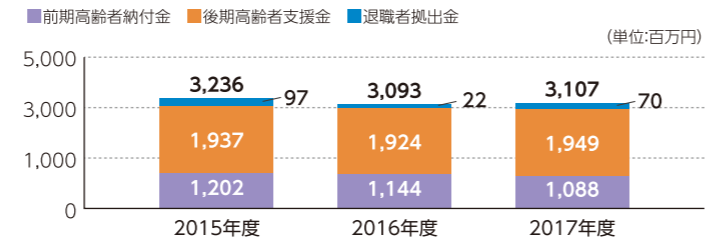
保険給付費 …… 皆さまの医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。法定給付費と当健保独自の付加給付があります。被保険者一人当たりの保険給付費は増加していますが、人数減少もあり、前年比微減の4,592百万円となりました。

<被保険者1人当たりの保険給付費(1人当たり医療費)>



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1,088百万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ1,949百万円、退職者拠出金へ70百万円を拠出しました。

<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3.4%にあたる283百万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) 2018年度介護支出予算変更について

行政通知により決定された介護納付金額が予算より増額されたための予算変更

種目	変更後の予算額	増減
介護納付金	1,018,538円	+5,000円

(増加分は、準備金繰入を減額する)

(2) 規約の改定など

- 選挙区を統合し、1区とする
- 組合会にTV会議システムで参加できるようにする



保健事業報告

保健事業につきましては、加入者の健康の維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、2018年4月より、体育奨励のヘルシーカードをリニューアルし、「健康ポイント」プログラムを開始しました。さらに、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、受診後のフォロー充実にも努めました。

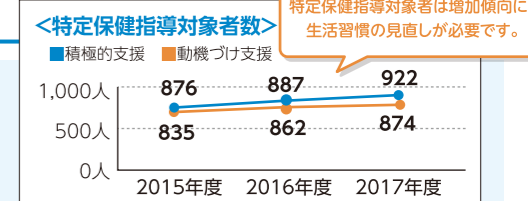
特定健診・特定保健指導

● 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

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、特定保健指導を実施



特定保健指導対象者は増加傾向に。生活習慣の見直しが必要です。

疾病予防

● 人間ドック

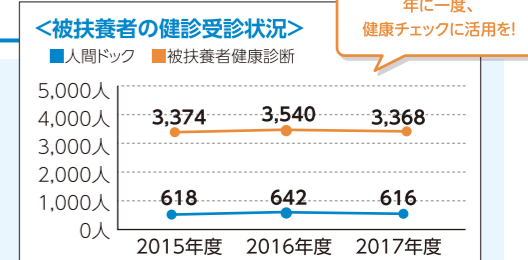
希望者を対象に、自己負担2割(健保負担上限45,000円)で実施。2018年4月より専門代行機関を活用し、健診機関を倍増(500機関)した。

● 被扶養者健康診断

18歳以上の被扶養者と特例退職・任意継続の被保険者が対象。基本検査は自己負担0円で実施。

受診者数 被保険者 1,643人 / 被扶養者 616人

受診者数 特選・任継 1,052人 / 被扶養者 3,368人



年に一度、健康チェックに活用を!

● 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。

受診者数 大腸がん：7,295人 / 胃がんリスク：2,028人
前立腺がん：3,139人 / 乳がん：93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けるよう、希望受診者を対象に実施。

受診者数 大腸がん：1,013人 / 胃がんリスク：802人
肺がん：634人 / 前立腺がん：359人 / 子宮がん：483人

● 常備薬の斡旋

“いざという時の備え”に家庭用常備薬の斡旋を、4月と10月の機関誌配布時に実施。

購入者累計 2,283人

● インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザ予防接種の補助を実施。

利用者数 6,945人

保健指導宣伝

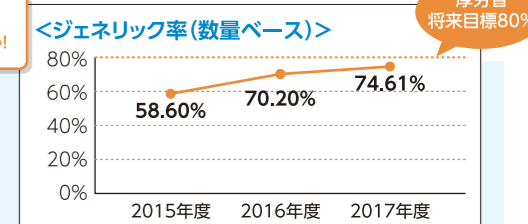
● 医療費通知の配布

自らがかった医療費実情を確認し、適正受診と健康認識を深められるよう、毎月の医療費をWEB内に公開し、紙面を年2回配布した。

● 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軽減を図るためのリーフレットを配布。先発薬利用者向けには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ている。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!



厚労省 将来目標80%

● 印刷物などの配布

「健康保険のしくみと概要」をリニューアルし、2018年4月に被保険者全員へ配布。健康保険のしくみや給付の受け方を解説した。

● 機関誌の配布

「Healthy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。

● 育児指導書の配布

第一子出産者に対し、「赤ちゃん和妈妈」などを1年間配布。更に、その後1年間は、季刊誌「1,2,3歳」を年4回配布した。

● 食生活改善情報の配信

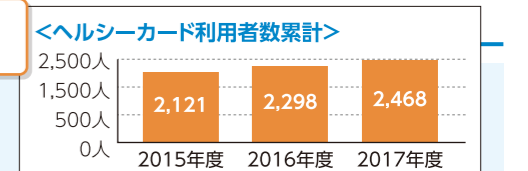
食生活改善に役立つ、ダイエットや生活習慣病予防レシピをメール配信した。2018年度は、「健康ポータル」にて、食生活・運動習慣など幅広い情報提供を行う。

体育奨励

● ヘルシーカード推進

体力・健康づくりを奨励する取組み、会社主催イベントと連携することで利用者が増加した。2018年度は、健康経営Boost5と連携した「健康ポイント」プログラムにリニューアルし開始した。

運動習慣に取組む人が増加している。今後は「健康ポイント」プログラムをご利用ください!



各事業の詳細は、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

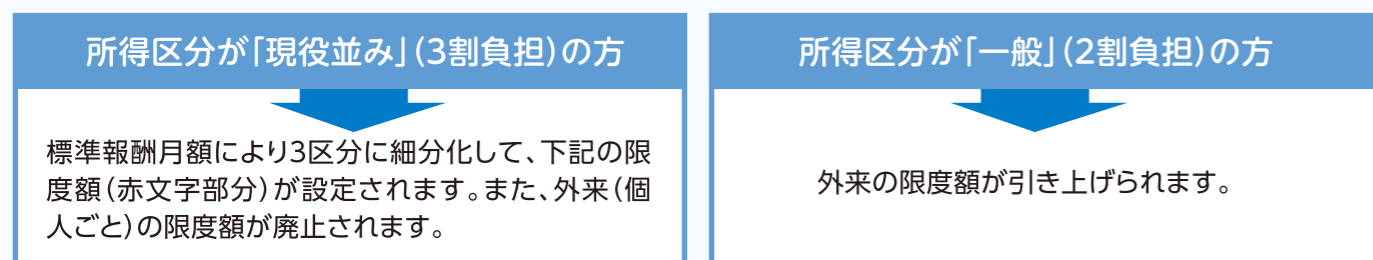
高額療養費制度の改正について

▶ 70～74歳(高齢受給者)の方へ

健康保険法に規定される「高額療養費制度」が、2018年8月より改正されました。1ヵ月あたりの医療費の自己負担限度額は、負担能力に応じた負担を求める観点から、2018年8月診療分より、現役並み所得者の外来・入院(世帯)、一般所得者の外来(個人ごと)の上限が引き上げられます。

高額療養費制度とは	医療費の家計負担が重くならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が同一月(1日から月末まで)で上限額(年齢や所得に応じて定められている)を超えた場合、その超えた額を支給する制度です。
-----------	--

➔ 改正内容(健康保険法)



現行(2018年7月診療分まで)				改正(2018年8月診療分)			
区分	自己負担限度額(1か月あたり)			区分	自己負担限度額(1か月あたり)		
	外来(個人ごと)	(世帯単位)			外来(個人ごと)	(世帯単位)	
現役並み(3割負担)	標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% <44,400円>	標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費-842,000円) × 0.01 <140,100円>	標準報酬月額 53~79万円	167,400円 + (医療費-558,000円) × 0.01 <93,000円>
				標準報酬月額 28~50万円	80,100円 + (医療費-267,000円) × 0.01 <44,400円>	標準報酬月額 28~50万円	80,100円 + (医療費-267,000円) × 0.01 <44,400円>
一般(2割負担)	26万円以下	14,000円	57,600円<44,400円>	一般(2割負担)	26万円以下	18,000円 (年間上限 14.4万円)	57,600円<44,400円>

特例退職保険の方はここに該当

※<>内の金額は、過去12ヵ月に3回以上高額療養費の給付を受けた場合の4回目以降の限度額となります(多数回該当)。

【限度額適用認定証の交付を受ける方】

70歳以上の方は高齢受給者証を提示することにより、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。ただし、2018年8月診療分より適用区分が「現役並み①」および「現役並み②」に該当する方が、**窓口での支払いを自己負担限度額に抑えたい場合は「限度額適用認定証」の交付を受ける必要があります。**

高額療養費の支給を受けるには

- A. 事後払戻しを受ける
- B. 事前に手続きをして限度額適用認定証を利用する(窓口での支払いを限度額に抑える)の二通りの方法があります。

ご安心ください

認定証の提示は必須ではありません

認定証を提示しなかった場合、一時的に窓口での支払い額は多くなりますが、オムロン健保の付加給付金制度により、後日給付金として自動的に還付されます。(最終自己負担額は同じになります。)

お知らせ



インフルエンザ予防接種の補助がスタートします

受付期間 2018年10月1日(月)～2019年4月19日(金)

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。

! 対象者全員分は一度に申請してください。分けて申請されるとその分は不支給になります。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。

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。

選定理事	就任	任期	退任
	西原 秀雄	2018年12月21日	石原 仁司

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	○オムロンサイニックエクス(株)	東京都文京区	平成30年4月
	○オムロン山陽(株)	岡山県赤磐郡	
脱退(廃止)	○オムロンビジネスアソシエイツ(株)	京都市下京区	平成30年4月
	○オムロンフィールドエンジニアリング九州(株)	福岡市博多区	
	○オムロンファイナンス(株)	京都市下京区	
社名変更	○オムロンエキスパートリンク(株) (旧:オムロンパーソナル(株))	京都市下京区	平成30年4月