

オムロン健康保険組合  
パート先 健診 担当宛

提出用

健診結果のコピーに同封して、お送りください

あなたの  
情報

保険証の記号

※保険証の番号は  
「06260384」「63260384」  
ではありません。

保険証の番号

住所

〒

都 道 府 県

お名前

↑切り取って、封筒に貼付してください

パートや  
アルバイト先などで  
健診を受けた方は、  
健診結果を  
オムロン健保まで  
お送りください。



- ① 健診結果のコピーをとり、上の「あなたの情報」を記入して、いっしょにお送りください。
- ② 左上の「提出用」を封筒に貼り、郵送してください。

OB・扶養家族で40歳以上の方対象

先着で  
100名様

オムロン健活キャンペーン

QUOカード **1,000円** プレゼント

お申し込み締め切り:2020年5月30日(土)まで

応募条件

以下の条件①②、全て満たした方にプレゼントします。

- ① パート先、アルバイト先などで2019年度(2019年4月1日~2020年3月31日)に、健康診断を受けた方
- ② オムロン健保の保険証をお持ちのOB・扶養家族で、40歳以上の方

●プレゼント発送時に、アンケートを送ります。ご記入の上、同封の返信用封筒で郵送してください。●プレゼントの発送には2週間程度、お時間を頂きます。●提出された健診結果や資料は返却いたしません。●期間中でも、100名に達し次第、キャンペーンを終了いたします。

ながら運動しましょね!(A・Y)

●水中運動の魅力

私は小学生の頃、水泳を習っていました。近頃は運動不足になりがちだったので、久しぶりにプールに通い始めました。そして改めて水中運動の魅力を実感しました。水中運動は水泳に限らず、水中でのウォーキング、ダンスエクササイズ等のことです。水の特性を有効に活用することで、体への負担が少なく、全身運動や有酸素運動ができます。私はその日の体調や気分に合わせて、泳いだり、水中でストレッチやウォーキングをしたりします。全身の力を抜いてゆったりと水に体を預けると、心も解放されリフレッシュになります。心身に良いことが運動不足解消の第1歩です。皆さんも楽しみながら運動しましょね!(A・Y)

編集後記

●10万円以上も使わないなんて、もったいない!

健保業務をしていて、「健保の事業を知らない」と時々、お聞きします。

年齢・性別を無視した非常に乱暴な試算ですが、健保の事業を全部使えばMAX13万円程度も利用できます。MAX13万程度はコストを掛けすぎと思われるかも知れませんが、負担する医療費はもっと高く、更に病気をこじらせるなど、年間医療費百万円以上の方が七百人以上もおられ、他人事ではありません。

業務でチャレンジするにも、疾病予防・健康習慣作り、早期発見・早期治療が大切です。必要なことは、この機関誌にありますので、ぜひご利用ください。(S・S)

# Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol. 103  
2020 春号

P.02 特集 動画を見ながら一緒に動かそう

## 見ながら運動



P.06 知っ得! 健康クイズ

P.13 被扶養者(扶養家族)の認定要件について  
健康ポイント失効について

P.08 2020年度収入支出予算のお知らせ

P.14 卒煙したいあなたを応援します!

P.10 皆さまの「健康維持増進」のための  
保健事業について

P.15 OB・扶養家族対象  
定期健康診断について

P.16 オムロン健活キャンペーンのお知らせ



オムロン健康保険組合

# ズキズキ腰もさようなら

# 見NGR

# 運動



健康経営「Boost5」は今年度も運動に注力します

Boost 5

- 運動
- 睡眠
- 食事
- メンタルヘルス
- タバコ

春は、体を動かすには絶好の季節。

周囲を見渡してみても、何かしら運動に取り組む人が増えている印象です。

「軽く運動してみようかなー。でも、何だか腰がだるいんだよねー。」

…そんなことを思っているあなた!

もしかして運動するのは腰に悪いと思いませんか?

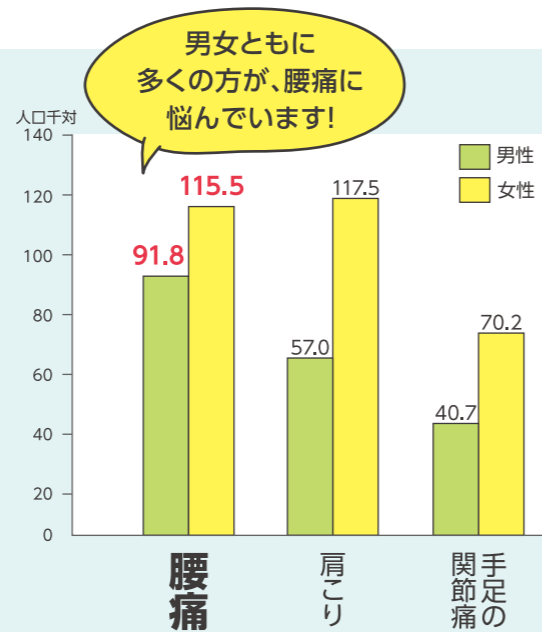
腰痛に対する最近の研究報告によると、なんと「腰痛は動いて治す」が新常識に!!

そこでYouTubeを見ながら体を動かすだけの、見NGR(みながら)運動をおすすめします。

もはや、これは国民病?!

## みんなが悩んでる つら~い腰痛

一生のうちに経験しない人の数は、成人の1割程度とも言われるくらい、多くの方が腰痛を抱えています。長時間のデスクワークや栄養の偏り、内臓疾患、そしてストレスからきている場合も!だましだまし付き合っているその腰痛…そのうち治る、なんて侮ってはいけません。



厚生労働省・平成28年 国民生活基礎調査より



正しい動きが分かりやすい。  
さっそく体を動かしてみよう!

## 1 腰や肩を大きく動かしてほぐす クリオネブレス



さっそく動かそう!



呼吸をしながら肩や腰を大きく動かします。肩や腕のねじりを入れることで、普段あまり使わない固まった筋肉をほぐします。

1日の目安 小さく8回 大きく8回

肩や腰の痛みがある時は無理に行わないように。

## 2 腰や肩をしっかりねじる 円盤投げエクササイズ



さっそく動かそう!



円盤を遠くに投げるイメージのエクササイズです。肩や腰をしっかりねじって血行を良くします。

1日の目安 小さい動きで、左右8回 大きい動きで、左右8回

力を入れすぎないように。

### column

## 1回3秒 1日2回で腰痛予防ができる これだけ体操®



猫背や前屈み姿勢での作業が続くと「腰痛借金」が蓄積され、ますます痛みの原因に。短時間の体操なら、その場で腰痛借金を返済できます。最初は、多少であれば痛みを感じても大丈夫。「腰を動かしても平気なんだ!」という経験が、痛みに敏感な脳をリセットする効果もあります。

両肘を内側に寄せ、お尻を前に押し込むイメージで、ゆっくり胸を開きます。「痛気持ちはいい」と感じるまで徐々に骨盤を押し込むのがポイント。首が反ったり、膝が曲がりすぎないように注意しましょう。  
※より改善したい場合は正しいフォームで1日10回

さっそく動かそう!



監修:P3コラム、P4  
東京大学医学部附属病院  
22世紀医療センター  
運動疼痛メディカルリサーチ&  
マネジメント講座長  
特任教授 松平 浩

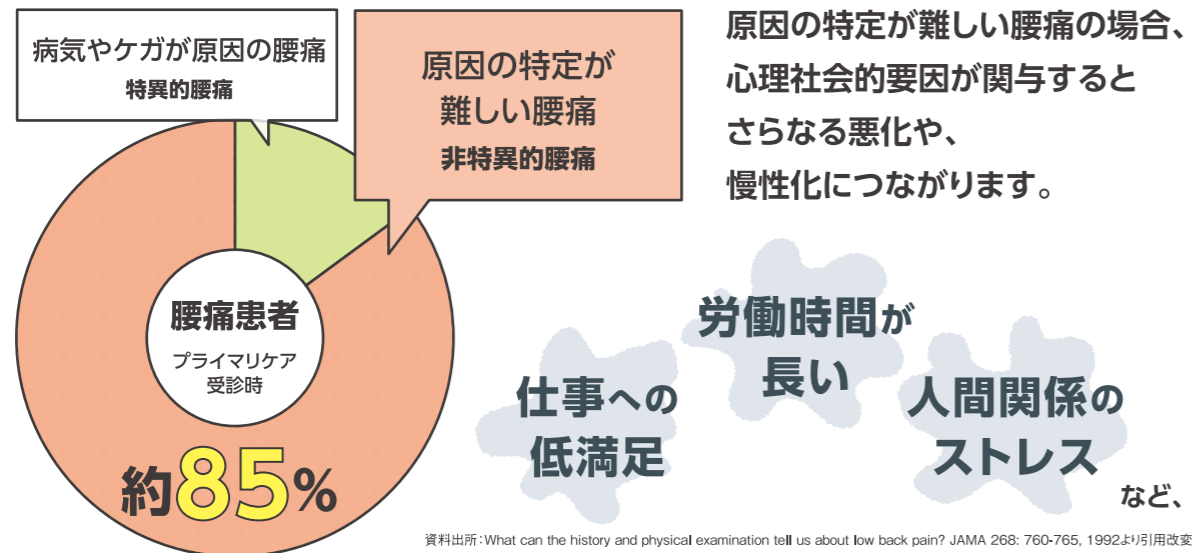


# 腰痛があるときは **とりあえず安静**と 思っていますか？



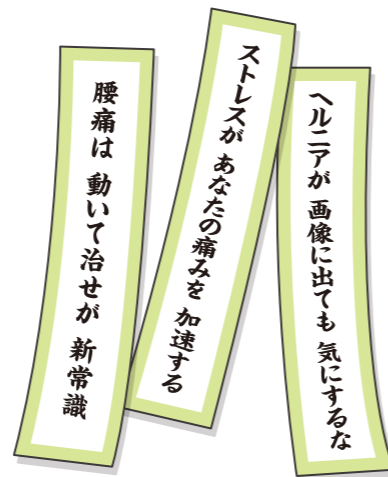
「心配のない腰痛」(明らかな病気の無い一般的な腰痛)であれば、安静にする必要はありません。安静にし過ぎることで、腰痛が再発、慢性化しやすくなることも。ぎっくり腰のような急性腰痛症でも、安静は2日程度で十分です。

## じつは…腰痛のほとんどが **心配する病気ではありません。**



## 痛みを怖がることから **NG** 腰をかばいすぎるのは

腰痛に対する痛みへの恐怖感や、「また痛くなるかも」という心配をし過ぎると、脳が痛みに敏感になります。腰痛に注意を向けすぎないことが、回復につながりやすいことが分かっています。



**腰痛は怖くない! さあ、体を動かしましょう!**

## 運動とメンタルヘルス

**運動しないことは  
憂鬱になる薬を服用しているのと  
同じようなものだ**



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

これはハーバード大学の超人気講座を受け持つ心理学博士タル・ベン・シャハーの言葉です。運動の効果について具体例を挙げましょう。

運動をするとセロトニンやドーパミンが増えるため、気分が安定し意欲や集中力が増します。同時に、神経栄養因子というものが多く分泌されるためニューロンの健全なネットワークが強化されます。筋トレで筋繊維がたくましくなるように、脳の神経回路も鍛えることができます。その効果を端的に表現すると『頭が良くなる』、つまり**記憶力・思考力が高まります**。実際に、朝一番に体育の授業を行うことにした小学校では学業成績が上昇しました。

さらに、心臓から分泌されるANPというホルモンの作用でストレス耐性も高まりますから、ささいなことでイライラしたり、不安を感じるようなことがなくなります。

抗うつ薬に匹敵する様々な効果を持ちながら、薬のような副作用は一切ありません。世界中のエグゼクティブが、どんなに忙しくても運動を欠かさず行うのも納得できますね。もちろん、うつの治療などにも積極的に推奨されていますし、認知症の予防も期待できます。

ではこのような効果を得るためにどれくらい動けばいいのでしょうか？それは、**週に1~2回、1回5分以上の運動習慣を持つと良い**とされています。運動の種類は問いませんが、**少し汗をかく程度の負荷で15分以上の有酸素運動**がより理想的です。

また一時的に運動をやめても、再開後2週間ほどで脳内に再び良い変化が起こることもわかっています。そう言えば最近運動していないという方は、まず**2週間を目指して動いて**みてはどうでしょう？

## ラジオ体操 見**NGR**運動



子どもが夏休みに行うイメージが強い“ラジオ体操”。じつは大人にも高い健康効果があります。特に“ラジオ体操第2”は、筋肉や関節を柔軟にする運動が多く、血行促進や内臓の動きを活発化させます。運動ポイントを意識すれば、より高い運動効果が。動画を見ながら正しく体を動かしてみませんか。

ラジオ体操を動画で見するには ▶「**かんぼ生命 ラジオ体操**」で検索



# 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 お酒を飲んですぐ赤くなる人は、食道がんになりやすいってホント？

**A.** お酒を飲むと顔が赤くなったり頭が痛くなったりするのは、アルコールが体内で代謝されて出来るアセトアルデヒド(毒素)の作用によります。アセトアルデヒドは酵素によって体内で無毒に分解されるのですが、お酒を飲んですぐ赤くなる人は、このアセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱いからです。

これまでの研究で、酵素の働きが弱い人は、飲酒により食道がんになりやすいことがわかってきました。食道がんは胃内視鏡検査で早期発見が可能ですので、赤くなる人で飲酒する機会が多い人は、定期的な検査をおすすめします。



## Q2 ダイエット中の方は注意！ ゼロカロリー飲料は ゼロじゃないってホント？

**A.** 飲み物の缶やペットボトルに「ゼロカロリー」とあると、ダイエット中の方はつい選びがちですが、実は、「ゼロカロリー」と表示されていても、0kcalとは限りません。日本の法律では、100mlあたり5kcal未満なら、「ノンカロリー」「ゼロカロリー」の表示ができることになっています。したがって500mlのペットボトルの飲料には、最大約25kcalのエネルギーが含まれている場合も。

同様に「糖質ゼロ」も、100mlあたり0.5g未満の糖質であれば「糖質ゼロ」と表示してもよいことになっています。表示を過信していると、たとえ1本分の量はわずかでも、毎日続けて水がわりに飲んでいると余分なエネルギーがたまってしまいます。

例えば500ml(25kcal)を1日4本飲めば100kcal。それを1か月飲むと3000kcalを余分にとっていることとなります。もちろん一般的なジュース類よりはカロリー控えめですが、やっぱり量はほどほどに。



## Q3 健康診断の前日に、ビタミンCのサプリメントを飲んではいけないってホント？

**A.** ビタミンCのサプリメントを健康診断の前日に飲むと、その成分が尿検査の潜血反応をブロックしてしまい、血尿があっても「問題なし」という結果になってしまう可能性があるため、飲まないようにしましょう。

また、血液検査の結果をよくしようと野菜や果物を大量にとる人がいますが、同じくビタミンCを多くとることになるので、極端な食事変更は禁物です。



## Q4 毎日便が出ていれば便秘ではない？

**A.** 便秘は、3日以上排便がない状態、または毎日便があっても残便感がある状態と定義(日本内科学会)されています。つまり毎日出ていても、自分で不快だと感じる症状があればそれもまた便秘とみなされます。

便秘の原因はさまざまですが、女性は男性より骨盤が広く、腸が落ち込んでたるみやすいことから、便の滞留時間が長くなる傾向があります。また便を押し出すのに必要な腹筋などの筋肉が弱いことも女性が便秘に悩む一因です。

天然の便秘薬としておすすめしたいのがウォーキングです。下半身を動かすことで腸の蠕動運動が高まり、自然なお通じへと誘導してくれます。

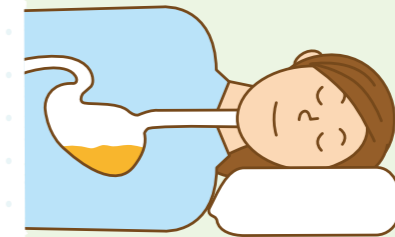


## Q5 胸焼けする時には、 右側を下にして寝た方がいい？

**A.** 胸焼けの原因として多いのは、胃食道逆流症です。胃食道逆流症とは、胃と食道の間にある逆流防止のための筋肉がゆるむことによって、胃酸が食道の方へ逆流する病気です。一般的には、逆流性食道炎として知られており、強い胸焼けのほか、咳や胸痛などの原因となることもあります。

ところで、胃は左上から右下へと内容物が送られる形をしています。そこで、右側を下にして寝た方が、胃酸を逆流させにくいと考える人が少なくありません。ところが、そうすることによってかえって胃から食道の方へと胃酸の逆流が起こりやすくなってしまいます。逆に、左側を下にして寝たほうが胃酸の逆流が起こりにくくなる構造になっているのです。

ちなみに、ソファーに深く腰掛けたり、前屈みになったりすると胃が圧迫されて胃酸の逆流が起こりやすくなります。胃食道逆流症の場合は、立位でぬるめの水や牛乳を飲むことにより胸焼けが緩和されます。



症状に不安な方は…

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

未登録の方はこちら▼

iPhone



Android

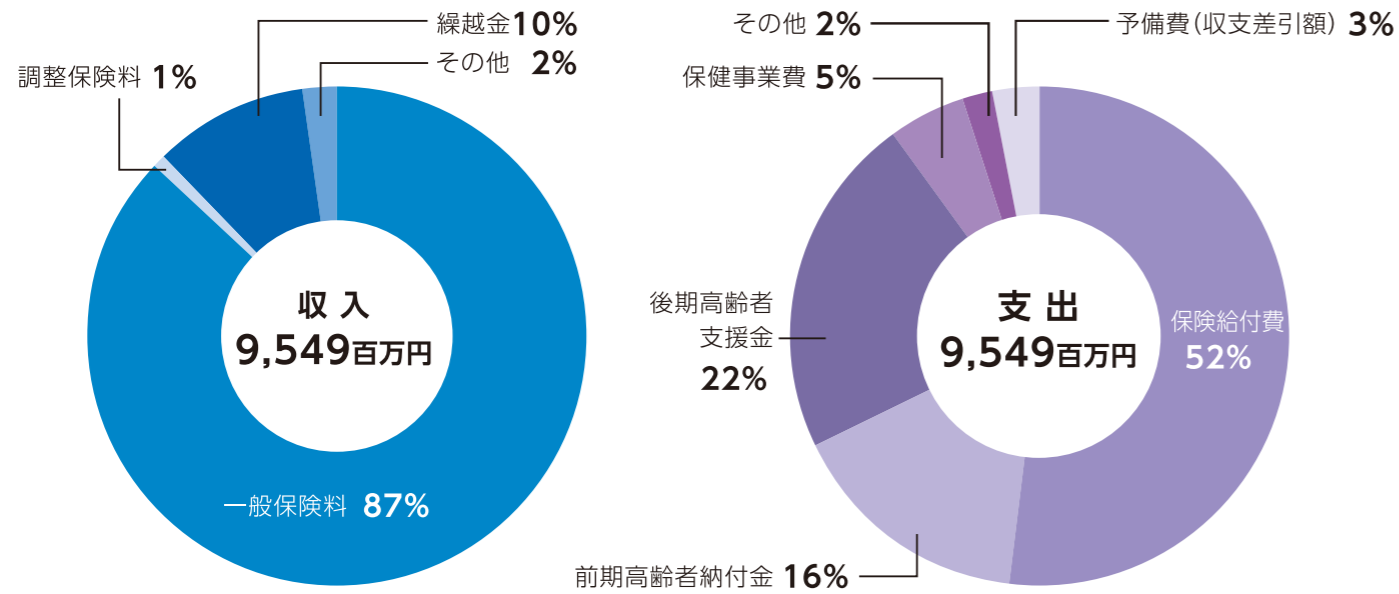


# 収入支出予算のお知らせ

第138回組合会が2月27日に開催され、令和2年度(2020年度)収入支出予算等が審議・承認されました。また、特例退職被保険者の標準報酬月額の変更と、適用事業所の増減などが審議・承認されました。

一般保険料率は据置きますが、平均年齢の高まりや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、各自で生活習慣を見直し、さらに疾病の早期発見・早期治療を行うことが、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ますので、積極的な活用をお願いします。

## 令和2年度(2020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	8,280	△661
調整保険料	131	△3
繰越金	956	141
繰入金	0	0
不要財産等売却代	0	△32
その他	182	18
合計	9,549	△537

支出		
科目	金額(百万円)	前年度見込差(百万円)
保険給付費	4,936	38
前期高齢者納付金	1,498	421
後期高齢者支援金	2,092	△193
保健事業費	441	141
その他	288	23
予備費(収支差引額)	294	294
合計	9,549	724

### 令和2年度(2020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	8,315百万円
経常支出合計	9,120百万円
差引額	△805百万円



### 健康保険料(率)

令和2年度(2020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)：49.99/1000	特定保険料(率)：38.71/1000	
*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〉

令和2年度(2020年度)の介護保険料率は、3/1000増加し、19/1000です。

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：19/1000	
事業主負担分	本人負担分	9.5/1000	9.5/1000
任意継続・特例退職		19/1000	

(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、令和2年度(2020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〉 44,690円  
 (健康保険料36,900円、介護保険料7,790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」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、令和2年度の標準報酬月額は、320,000円で2ランク増額します。

〈標準報酬月額〉 320,000円  
 〈保険料月額〉 34,880円  
 (健康保険料28,800円、介護保険料6,080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。2020年度の介護保険料率は1.9%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。
- 2017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しています。

### 主な議決事項について

#### 規約の一部変更(特例退職被保険者の標準報酬月額変更)

特例退職被保険者制度は、退職後(年金受給者)も引き続き加入いただける制度であり、全国で61組合(約4%)しかありません。少子高齢化による「2022年問題」が世間で叫ばれていますが、当健保においても同様で、健保財政への影響が大きくなって来ましたが、この貴重な制度を維持していくためには、医療費の上昇を抑制することと保険料収入の確保が大切です。そのため、下記の変更を行います。特退に限らず、全加入者が疾病予防事業と健康増進事業を活用し、健康生活の維持向上と医療費の抑制をお願いします。

〈標準報酬月額〉 320,000円(2ランクUP) 令和2年(2020年)4月から

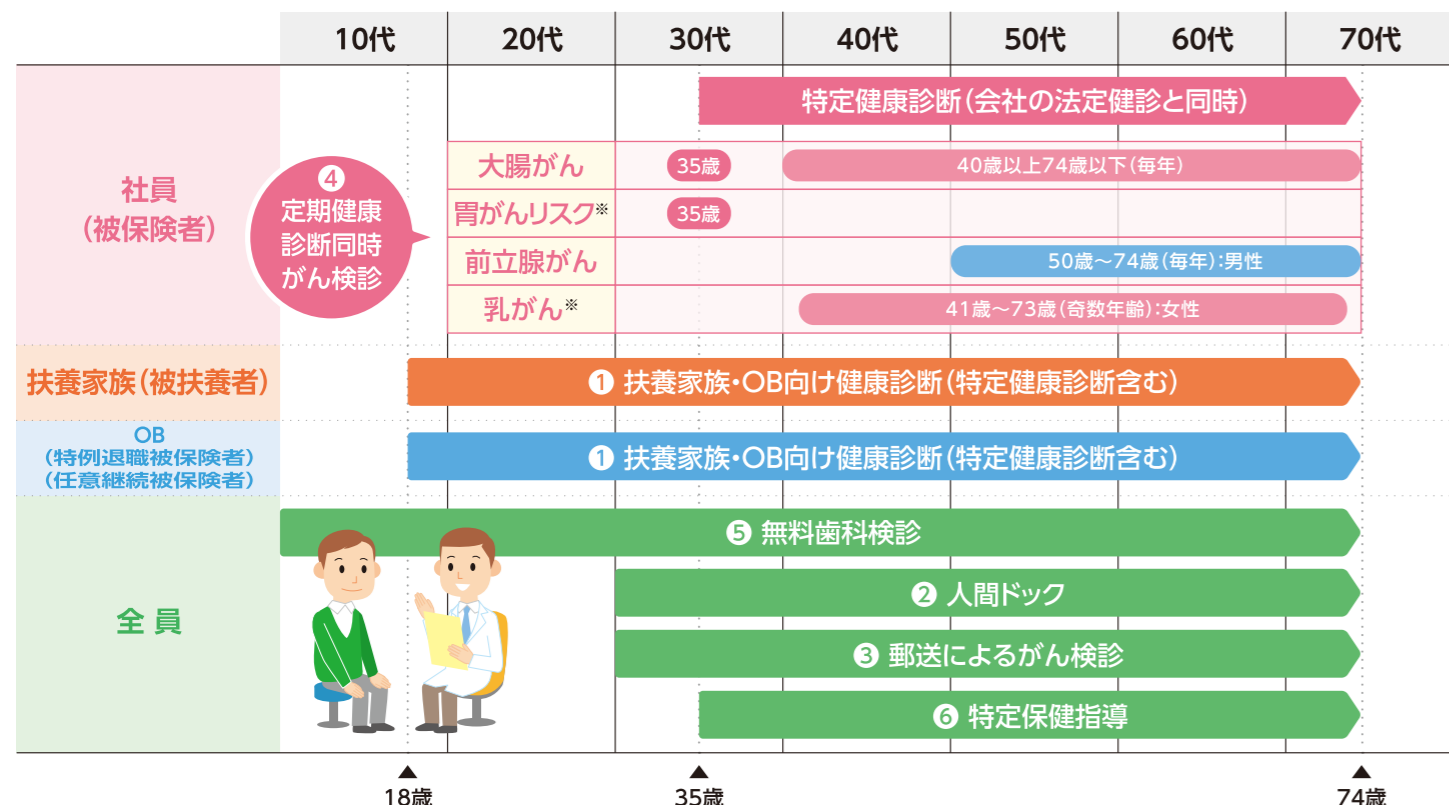
# 皆さまの「健康維持増進」のための 保健事業について

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〉



※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。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。

※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**特定健康診断・特定保健指導**を実施しています(社員の特定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	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 <b>無料</b> *がん検診も受診する場合は、合計40,000円を補助
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後送付)
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
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・ワンへ委託しています。健診専用フリーダイヤル <b>0800-1001-021</b> ※3月10日から変更しています。メールアドレス <a href="mailto:happylth.info@bohco.jp">happylth.info@bohco.jp</a>
ご注意	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。 ●直接病院にお電話なさったときに必ず「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。

### 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

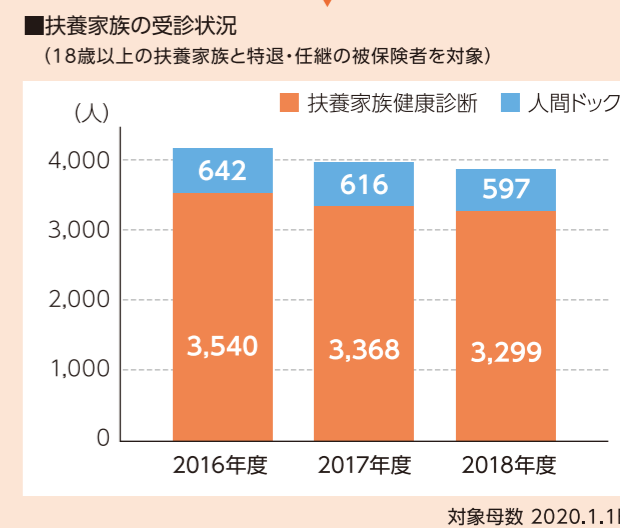
対象	社員、OB、扶養家族
期間	いつでも可
検診内容	■一般歯科 ■矯正相談* ■審美歯科治療相談* ■インプラント治療相談* *受診医院が限られます。
費用	無料(治療を要する場合の診療は有料)
申込方法	「歯科検診センター」で検索 <input type="text" value="歯科検診センター"/> <input type="button" value="検索"/>
ご注意	●無料検診は提携歯科医院に直接申し込んでも受けられません。必ず歯科検診センターを通してお申し込みください。 ●歯石除去といった二次検診、診察治療には費用が発生します。

### 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 *健保が全額負担
指導内容	生活習慣病予防のための指導

2人に1人しか受診していません!  
年を経るごとに病気のリスクは高まります

## 扶養家族も健診を受けましょう!



※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

2019年3月発信の「経営メッセージ」とおり、2020年4月から「勤務時間内の完全禁煙」が始まりました。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。健保では、「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、禁煙外来等の自己負担分等を補助します。



対象	社員
期間	4月～翌年3月末迄 <b>*補助は今年度末で終わります</b>
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:禁煙外来の実費(上限27,000円) B:アプリ禁煙外来の実費(上限20,000円) C:禁煙グッズ(禁煙パッチ、禁煙ガム)の実費(上限20,000円)
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。



## 風疹抗体検査・風疹ワクチン接種費用の補助

対象	社員
期間	4月～翌年3月末迄 <b>*補助は今年度末で終わります</b>
補助内容	①風疹の抗体検査の費用補助 ②抗体検査が陰性だった方の風疹単独、または風疹と麻疹の2種混合ワクチン接種費用の補助
申請回数	1回/2019年度からの2年間
補助金額	実費(消費税込) 上限:抗体検査…8,000円 風疹ワクチン、または2種混合ワクチン…10,000円
申請方法	当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。
ご注意	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、健保補助対象外。)

## 健康ポイント制度

対象	社員 ※2020年度、OBとその扶養家族向けに健康サポート事業をスタートします。詳細は確定後、すみやかにご案内します。
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ます。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ります。
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みません。 ●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年後の同月末日まで



※保存版「健康保険のしくみと概要」もぜひご覧ください。

法改正:2020年4月施行

## 被扶養者(扶養家族)の認定要件に、新たに「国内居住要件」が追加

2020年4月1日より、健康保険の被扶養者認定に「**日本国内に住所(住民票)を有する者**」であることが要件として追加されました。

現在日本国内に住所(住民票)がない被扶養者(扶養家族)がいる場合、2020年4月1日以降、認定要件を満たさなくなるため、「被扶養者(異動届)」(非該当=減)と保険証の返却が必要です。

詳細はオムロン健保HPをご確認いただき、扶養されているご家族が認定要件に満たない場合は、所属会社の人事総務部門にあたる提出先に、「被扶養者(異動届)」(非該当=減)と保険証を速やかに提出願います。

2020年4月1日以降、当健康保険組合へ被扶養者非該当の手続きを行わなかった(もしくは遅れた)場合は、2020年4月1日に遡って資格を取り消します。また、医療機関等での受診に関わる保険給付費についても遡って請求いたします。

なお、日本国内に住所がないとしても、外国に一時的に留学する学生、海外赴任に同行する家族など、これまで日本で生活しており、渡航目的が就労でなく今後も再び日本で生活する可能性が高いと認められる場合は、例外的に認定要件を満たすことになります。詳細はオムロン健保HPよりご確認ください。

### オムロン健保 議員の就任退任について

規約26条の改定に伴い、改めて、理事・理事長・常務理事が選出されましたのでお知らせします。

区分	役職	氏名	所属
選定議員	理事長	富田 雅彦	K
	常務理事	谷口 敏文	健保
	理事	谷村 仁志	K
互選議員	理事	西山 正峰	N
	理事	山崎 晃一	OES
	理事	富田 陽一	(そ)

任期:2020年12月21日迄

### オムロン健保 議員の就任退任について

以下の通り、議員の就任退任がありましたので、お知らせします。

	区分	氏名	所属
就任	互選議員	中田 健太郎	OAM
		橋本 賢二	O
退任	互選議員	尾上 晃一	OAE
		高田 大作	(綾)

任期:2020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
脱退	日本電産モビリティ(株) (旧 オムロンオートモーティブエレクトロニクス(株))	愛知県小牧市	2020年2月

### ！ポイント失効にご注意を！ 社員対象

「健康ポイント」は2020年4月で、導入2年になります。付与されたポイントの有効期限は、入力した月から**2年間**。生活習慣チャレンジやオムウォーク、各社・各事業所の独自イベントなどで、健康ポイントを獲得されている方は、早めに商品交換をしましょう！

健康ポイントの有効期限は、ハピルス「健康ポータル」サイトから「健康ポイント」にアクセスし、「ポイントの確認・履歴を見る」からご確認ください。

2年連続!

### TOPIX オムロン「健康経営銘柄2020」に選定

オムロン株式会社は、このたび、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2020」に選定されました。昨年に続き2年連続の選定となります。また、オムロンヘルスケア株式会社も、「健康経営優良法人」に選定されています。当健保は、会社の「健康経営Boost5」と連携して、加入者の疾病予防・健康維持増進に向け、各種保健事業を提供していきます。



「健康経営」は健康経営研究会の商標です

オムロン健保は引き続き、

# 卒煙したいあなたを 応援します!

200人を超える  
喫煙者のみなさんが  
卒煙しました!

「喫煙できる場所が減ってきた…」  
「ひとりでこっそり卒煙したい」  
オムロン健保はあなたの“卒煙きっかけ”を後押しし、  
卒煙にかかった費用を補助します。さあ、今こそ卒煙を!

長年吸い続けた  
ヘビースモーカー  
向け!

成功率80%

## 禁煙外来

自分で禁煙外来を選び、医師指導・  
服薬で禁煙(受診条件あり)

27,000円補助<sup>(上限)</sup>

喫煙歴31年でも  
卒煙できた!



年齢 50代  
初めての禁煙

禁煙補助薬を飲み始めて一週間、  
禁煙補助薬の効果なのか、タバコが  
まずくなり、2日で欲しくなくなりました。

当初、卒煙に対する自信は50%  
未満と低かったのですが、2週間過ぎると  
90%以上に上がりました。

自力で禁煙するよりも  
禁煙が継続する効果が  
約6倍\*あります。

ヘビースモーカーも!  
ライトスモーカーも!

成功率80%

## アプリ禁煙外来

スマホで医師指導・自宅に郵送される  
薬で禁煙(受診条件なし)

20,000円補助<sup>(上限)</sup>

アプリで無理なく  
禁煙できるなんて!



年齢 50代  
初めての禁煙

受診時間も選べ、通院せずに、ど  
こでも受診できるので、忙しい皆さん  
にぴったりです。アプリと処方薬  
のおかげで無理なく禁煙することが  
できました。

皆さん、禁煙頑張ってください!  
禁煙成功をお祈りします。

会社帰りに  
今すぐ買える!

## 医薬品の 禁煙補助薬

(ニコチンパッチ及びニコチンガム)

20,000円補助<sup>(上限)</sup>

卒煙失敗経験者が  
パッチで成功!



年齢 30代  
禁煙失敗経験あり

私は禁煙パッチによる社内禁煙  
からチャレンジを始めました。貼っ  
ている間は、全く吸いたい気持ち  
になりませんでした。

喫煙は、習慣からの脱却が1つの  
ポイント。まずはパッチ等の力を借  
りてみてはいかがでしょうか?

自力で禁煙するよりも  
禁煙が継続する効果が  
約4倍\*あります。

卒煙の第一歩は、ニコチンを体から抜くこと。  
薬の力を借りれば、今まで卒煙できなかったあなたでも、  
きっと卒煙できます!

\*引用元: Kasza KA, et al: Addiction 108(1):193-202, 2013

OB  
扶養家族対象

あなたのご家族は、

1万円 相当の  
無料!  
健診が

## 定期的に健康診断を受けていますか?

少しの時間と手間  
で健診が受けられる

### オススメ健診 (A.会場型健診、B.施設型健診)

- 1時間程度で受けられます。
- がん検診も受診する場合は、最大40,000円の補助があります。

本誌10ページへ

いつもの病院で、ついでに  
基本健診が受けられる

### C.かかりつけ医 健診

- いつも通っている病院やお近くの  
病院で、健診を受けることができ  
ます。

本誌10ページへ

より詳しい検査を、  
オトクな価格で受けられる

### 生活習慣病健診 人間ドック

- より詳しく検査できる「生活習慣  
病健診・人間ドック」の受診費用の  
一部を補助します。
- 補助の額は最大45,000円です。

本誌11ページへ

受診の申込みや手続きなどは、同封の「扶養家族・OB専用 健康診断の申込」をご覧ください。

## パートやアルバイト先で健康診断を受けた方は健診結果をお送りください。

オムロン健保は、国の方針に基づいて健診結果(特定健  
診の該当項目)を報告しています。パート等で健診を受診  
した方には、健診結果票のご提供をお願いしています。

「健診を受けた40歳以上」の方限定の  
プレゼントがあります! 対象:OB・扶養家族

\*詳しくは裏面をご覧ください。

健康診断の受診結果が国の定める基準に該当した方には、「面談(特定保健指導)のご案内」をお送りします。  
面談費用は健保が負担します。もっと健康に過ごせるように、生活習慣の改善について専門職と相談しましょう。



## 「通院しているから、健診を受けなくていい」と、思っていないですか?

治療の際の検査は、治療中の病気に関連する項目に限られます。  
そのため生活習慣や他の様々な要因により、メタボリックシンドロームや  
血管を傷めるリスクを見逃してしまう場合があります。

通院していても…

### 血圧が高くて通院中のAさん

コレステロールや血糖、肝臓の検査はしないので、  
脂肪肝になっているの気がつくのが、遅れてしまいました。

### 血糖値が高くて通院中のBさん

若いときから血圧は低めだったので、  
血圧を測っていませんでした。  
しかし、加齢に伴い血圧が上昇していることに気づかず、  
軽い心筋梗塞を起こすまでになっていました。



心筋梗塞や脳卒中はある日突然起こると  
考えがちですが、徐々に血管の傷みが進  
んでいった結果で起こります。しかし、発症  
するまで自覚症状はほとんどありません。  
そこで、ご自身でリスクがないか知ってい  
ただく唯一の方法が健康診断です。

通院中の方も、全身の健康チェックのために、  
年に一度は健康診断を受けましょう!