

Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol.
105
2021 春号

P.02 **特集** 新しい生活様式に合わせた生活習慣の見直しで

体も心も健やかに。



P.06 2021年度収入支出予算のお知らせ

P.08 知っ得! 健康クイズ

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.13 医療費・給付金のお話 vol.2

P.14 福利厚生・ライフプラン情報活用ポータル公開

P.15 卒煙ラストサポートプラン
保険証等の個人別枝番付与等について
健診を受けて、生活習慣を予防しよう!

P.16 「鬼滅の刃」に学ぶ本 プレゼント

新しい生活様式に合わせた
生活習慣の見直しで



体も心も 健やかに。



心の元気を守るためには、
さまざまなストレスと上手に付き合う方法を知り
日々実行することが大切です。
“心の健康づくり”のヒントをご紹介します。



積極的休養のススメ

休養というと「ごろ寝」をするというイメージがありますが、睡眠不足の場合を除くと意外に疲れはとれません。むしろ普段働かせていない体や脳を積極的に使うほうが、酷使された一部分の体や脳を癒すことがわかってきました。あまり体を動かさない人は筋肉を使う運動を試みる、逆に日頃活動的な人は映画を見る、読書をするといった具合です。

リフレッシュのコツは普段やらないけれど、自分が楽しいと思うことを実行することです。



自分でできるストレス対処法を たくさん持とう！

ストレスに対処する方法はいろいろありますが、
まずは“溜まったストレスはその日のうちに片付ける”ことが大切です。
日々の小さなストレスは、ちょっとした過ごし方の工夫で解消しましょう。

一日10分、自分の時間を作る！

一日の中で「10分」という時間を、自分のために作ってみませんか。

本を読む、散歩をする、好きな音楽を聴く、瞑想する…自分の好きなこと、自分の世界に浸る時間をつくりましょう。心の中に仕事や家事、育児とは全く別世界のかぜを送り込むことで、自然にリフレッシュができ、ストレス解消に効果的です。



他にも
こんな方法が
あります

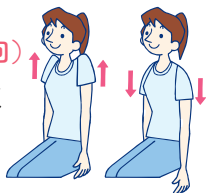
短時間でストレス解消

深呼吸でリラックス

不安感があると呼吸が浅くなりがちです。意識的に深い呼吸を取り入れましょう。
外に出たり、窓を開けて外気を思いっきり吸うだけでも、気持ちの切り替えができます。

肩回しで準備運動

① 肩の上げ下げ(1~2回)
両手を左右にたらして軽く
肩を上げ下げします。



② 肩回し

両肘を60度に曲げて、両肩を回します。なるべく腕には力を入れず、肩だけで回すよう心がけましょう。



腹式呼吸のコツ

お腹の上に両手を置き、軽く息を吐いた後、
① 鼻からゆっくり息を吸います。
② 口からゆっくりと息を吐きます。



《仰向けで行う場合》 《座って行う場合》

仰向けに寝ながら行くと、手に力を入れやすくなります。1日20回。2~3回に分けて行うのがよいでしょう。

一日の疲れは その日のうちに解消しよう!

一日の終わりを、カラダや心をリフレッシュするゴールデンタイムにしませんか？
効果的な入浴と質の良い睡眠で、溜まった疲労を回復させ免疫力も高まります。
翌日いきいきと働いて、その快い疲労から寝付きが良くなる好循環が生まれます。

その
1

温泉効果で気分もリフレッシュ。

露天風呂など広々とした空間での入浴は、ゆったりとした開放感に浸ることができます。このとき脳からはリラックスすると出るといわれるα波が増えることがわかっています。

自宅でもお風呂の窓を広く開け、外の空気を入れながら入浴すると、温泉と同じように脳からα波がでることが確認されています。さっそく今夜から試してみませんか。



その
2

質のよい睡眠でリフレッシュ。

睡眠には疲労回復だけでなく、免疫力を高める効果もあります。多少睡眠時間が短くても、深い眠りをとって、スッキリと目覚めることができれば問題ありません。

8時間睡眠にこだわらずに、自分にとって快適と感じられる睡眠をとるようにしましょう。

★ 寝る前

カフェイン飲料やお酒は控える。
スマートフォンやテレビを見ない。

☀ 目覚め

毎日同じ時間に起床。
朝日を浴びて、
体内時計をスイッチオン!

人間には一日の中で体温が変化するサイクルがあり、起きている時間帯は心臓や脳などの深部体温が上がって活動的になります。

就寝時には深部体温を下げて眠る準備をします。このとき体温を下げる方法として、私たちは体の表面の血管を拡げて体表面から熱を逃がしています。つまり、スムーズに眠るためのコツは手足から体温を放熱しやすいようにすることです。

冷え性の人がなかなか寝付けられないのは体の中心部の体温をうまく逃がせない状態になっているため。足を温めて血流をよくし、深部体温を逃しやすくするようにしましょう。



「プラス思考」で ストレスと上手に付き合おう!

何か難局に遭遇したときや、イヤな出来事があったときにも、
ポジティブに、好意的に捉えるようにすることで、ストレスを和らげることができます。
否定的になりがちな考え方のクセを、「プラス思考」で前向きな方向に切り替えましょう。

失敗したとき
間違ったときは…

「失敗やミスは誰にでもある」
「次、がんばろう!」

人間関係に
ストレスを感じたときは…

相手の良いところを見つけて
リストアップしてみる。

モチベーションが維持しにくい
仕事をするときには…

「この経験が役立つときがくる」
自分へのご褒美を考える

一日の終わりに
自分の行動をふり返って

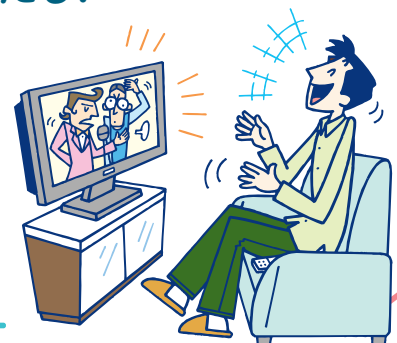
具体的に自分を褒める
「私は私で、これでいい!」



ストレス発散だけじゃない。笑う門には健康きたる!

大声で笑うと、気持ちがすっきりしてリフレッシュしますが、体にもいいことがたくさんあります。

笑うことで脳が刺激され、免疫機能活性化ホルモンが分泌されます。これにより体の免疫力がアップするほか、がん細胞や感染した細胞を死滅させるナチュラルキラー細胞(NK細胞)の活性化を促進する、つまりがんや感染症の予防にも繋がると言われています。



収入支出予算のお知らせ

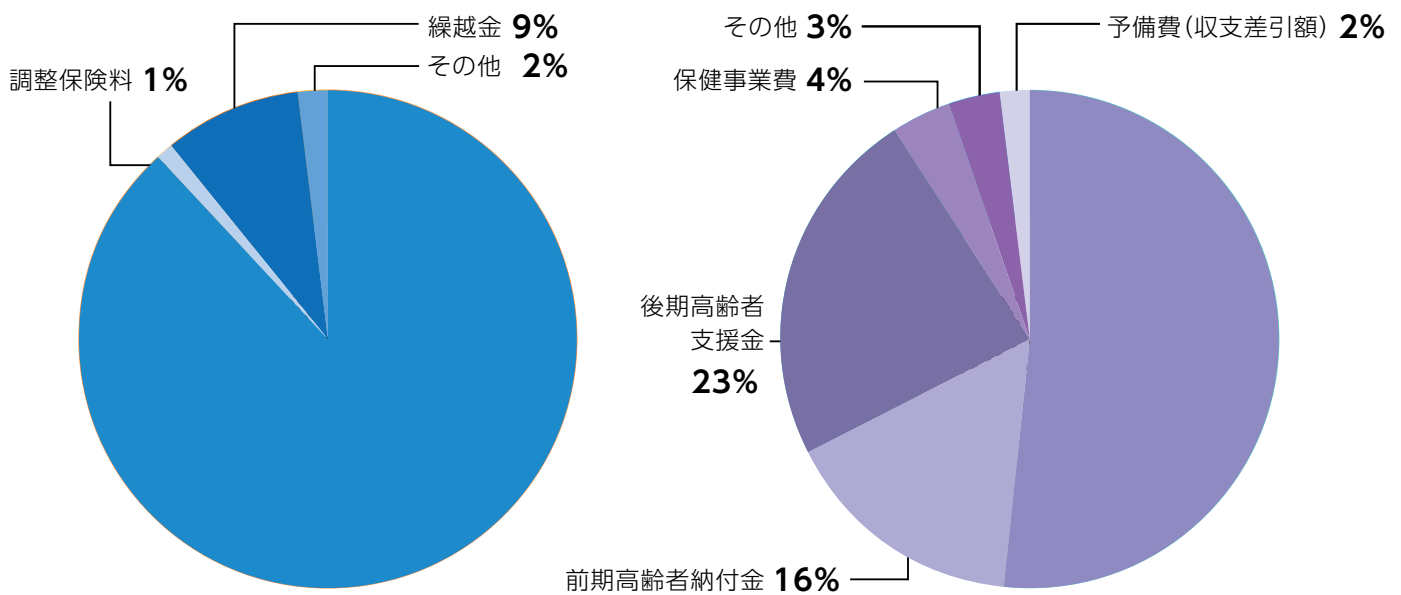
3年連続の経常赤字予算となりましたが、保険料率は据え置きます。

第141回組合会が2月24日に開催され、令和3年度(2021年度)収入支出予算等が審議・承認されました。

また、行政の電子申請化等に対応するための規程類の変更などが審議・承認されました。

令和2年度(2020年度)は、コロナ禍の緊急事態宣言の影響による受診抑制があり、保険給付費の減少がみられました。これは、疾病の早期発見・早期治療の遅れや、必要な健診が受けられていない懸念もあります。コロナ対策は重要ですが、各加入者の状況に応じ、各加入者自身で、疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の見直しによる健康増進も重要です。保健事業を本機関誌やホームページで周知していきますので、積極的な活用をお願いします。

》 令和3年度(2021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	8,196	△121
調整保険料	124	△11
繰越金	814	△44
繰入金	0	0
不要財産等売却代	0	0
その他	169	△40
合 計	9,303	△216

支 出		
科目	金額(百万円)	前年度見込差(百万円)
保険給付費	4,807	459
前期高齢者納付金	1,480	13
後期高齢者支援金	2,189	121
保健事業費	362	72
その他	295	41
予備費(収支差引額)	170	170
合 計	9,303	876

● 令和3年度(2021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	8,242百万円
経常支出合計	8,996百万円
差引額	△754百万円



健康保険料(率)

令和3年度(2021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)：48.50/1000	特定保険料(率)：40.20/1000	
*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3年度(2021年度)の介護保険料率は、19/1000で現行のまま据え置きます。

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3年度(2021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3年度(2021年度)の標準報酬月額は、320,000円で現行のまま据え置きます。

〈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。2021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。
- 介護納付金の算出制度変更により、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(選挙方法変更:理事長・理事・監事の立候補制導入)
- 規程の一部変更(法令改正「健康保険組合に対する社会保険手続きに関わる電子申請システムの運用について」に対応する変更)
- 規程の一部変更(風疹抗体検査・予防接種補助の1年延長、インフルエンザ予防接種補助の公費補助減額削除)

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してまとめました。

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

血圧は、右腕と左腕では違う？

A. 右腕の方が左腕に比べて2mmHgほど高めとの研究結果がありますが、ほぼ同じと考えて良いでしょう。

ただし、自宅で測定する場合には左右どちらを先に測るかで順番による差が生じます。医療機関によっては、左右を同時に測ることの出来る医療機器を備えていますので、気になる方は一度かかりつけ医に相談してみてください。

左右差が20mmHg以上ある場合には、低い方の血管に血流を阻害するような動脈硬化の進行が疑われます。



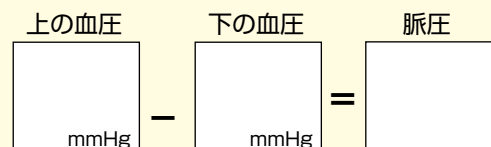
Q2

血圧の上下は離れているほうがよい？

A. 「血圧は上と下の差があるほどいい状態」、あるいは「上の血圧が高くても、下が低ければ大丈夫」という人をよく見かけます。結論から言えば、これらの情報は大きな間違いです。

血圧には、収縮期血圧(上の血圧)と拡張期血圧(下の血圧)があり、この差を「脈圧」と言います。そして、脈圧は大動脈の硬化が進むと大きくなることわかっています。したがって、上の血圧と下の血圧の差が大きければ大きいほど、心筋梗塞などの心臓疾患や大動脈瘤などの血管疾患の発症リスクは高くなります。つまり、血圧の上下が離れているのはかなり危険な状態と言えるのです。

正常範囲40~60



判定

61を超える人は要注意
心臓に近い太い血管に硬化の傾向があります。

Q3

突き指をしたら、引っ張るとよい？



A. 突き指とは、指を突いた時に発生する、指の関節周辺のけがの総称です。
突き指をしたときに指を引っ張るのは間違いで、冷やすのが正しい処置です。氷を当ててアイシングをしてください。氷で冷やすときは、氷をビニール袋に入れて患部との間にガーゼなどを当てるようにします。
指の関節が腫れたり痛みが強かったりする場合には、関節周囲の腱の損傷や最悪の場合骨折も考えられます。後遺症が残る場合もあるので必ず整形外科を受診しましょう。

Q4

かぜでも風呂でよく温まったほうがよい？

A. 「かぜをひいたときにお風呂なんてトンデモナイ!」という人も多いと思いますが、かならずしもそうではありません。お風呂で体を十分に温めてからすぐ寝るようにすれば体力の回復に役立ちますし、体を清潔に保つだけでなく気分もさっぱりします。

ただし、長湯は体力を消耗するので禁物。気分がいいからと入浴後にダラダラ起きていることもいけません。お風呂から上がったらさっさと布団に入り、体を休めるようにしましょう(高齢の方や体力のない方は入浴が負担になったり、風呂上がり具合が悪くなったりすることもありますので、あくまでもご自分の体調と相談したうえで行ってください)。



Q5

やけどをしたら、氷水で冷やすとよい？

A. やけどをしたときは冷やせばよいということで、氷を入れた水に患部をつける人がいますが、これは間違い。冷たい氷水とやけどをした皮膚との間にぬるい水の層ができてしまい、この層は動かないため、肝心のやけどの場所を冷やすことができないからです。



やけどをしたときは、水をかけて冷やすのが正解。水道水を流しっぱなしにして、5分以上冷やしてください。薬品によるやけども流水で洗い落とすことができます。

また、洗面器などに水を流しっぱなしにして、そこに患部をつける方法でも構いません。日本の水道水は清潔なので、感染の面でも必要な応急処置です。



first call

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



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、施設に向かう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)			
			35歳	大腸がん			
			35歳	胃がんリスク※1			
				50歳～74歳(毎年):男性			
				41歳～73歳(奇数年齢):女性			
				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	⑤ 無料歯科健診						
	② 人間ドック						
	③ 郵送によるがん検診						
	⑥ 特定保健指導						

▲18歳 ▲35歳 ▲74歳


(※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。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.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	申込期間：9月末迄 受診可能期間：翌年1月末迄(但し、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 無料 *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で、 「生活習慣病健診・人間ドック」をご覧ください。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。 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
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れたときに必ず『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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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で、「郵送によるがん検診」をご覧ください。

お子さまにも「ジェネリック医薬品」を検討してみませんか



オムロン健保では例年、先発医薬品をお使いの方へ「ジェネリック医薬品への切り替えのご案内」を、「20歳以上」の方を対象にお伝えしてきました。

しかし最近の調査で、お子さまへの処方時にジェネリック医薬品を使用する割合が低いことから、昨年より「7歳以上」に拡大しご案内しました。お子さまの医療費は一定の年齢までは公費負担や2割負担によりご家庭での負担は軽くなっていますが、全体では年々増大傾向にあります。

飲みやすい医薬品もありますので、お子さまにも安価で安全なジェネリック医薬品の使用を検討してみましょう。

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>	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															

(※)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"> ■ 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* <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で、「歯科検診」をご覧ください。
ご注意	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 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

※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	補助金額:上限2,000円
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。

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 *補助は今年度末で終わります
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3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「健康サポート」の「費用補助・斡旋」内、「風疹抗体検査・ワクチン接種費用」をご覧ください。
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。)



健康ポイントプログラム

対 象	社員	特例退職者とその扶養家族向け
内 容	<p>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。</p> <p>1ポイント=1円。 例：1,000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。)</p>  <p>健康ポイント</p> <p>トップメニューの「健康ポイント」からアクセス!</p>	 <p>スマートフォンを利用したウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」。</p> <p>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。</p> 
特 長	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。	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、健保独自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。
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。	スマートフォンに「aruku&(あるくと)」をダウンロード。インストール後にオムロン健康保険組合団体コードを入力します。あとはスマートフォンをもって歩くだけ。
ご注意	<ul style="list-style-type: none"> 「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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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となります。 (一般的なアプリなので、オムロン特例退職者でない方もアプリの利用は可能です。特典はありません。) <p>団体コード healthykenpo</p>
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	特になし
詳細	当健保ホームページ「健康サポート」の「健康ポイントプログラム」または「健康ポイントプログラム」バナーからご確認ください。	

※保存版「健康保険のしくみと概要」もぜひご覧ください。

高額になった医療費って戻ってくるの？

医療費・給付金のお話

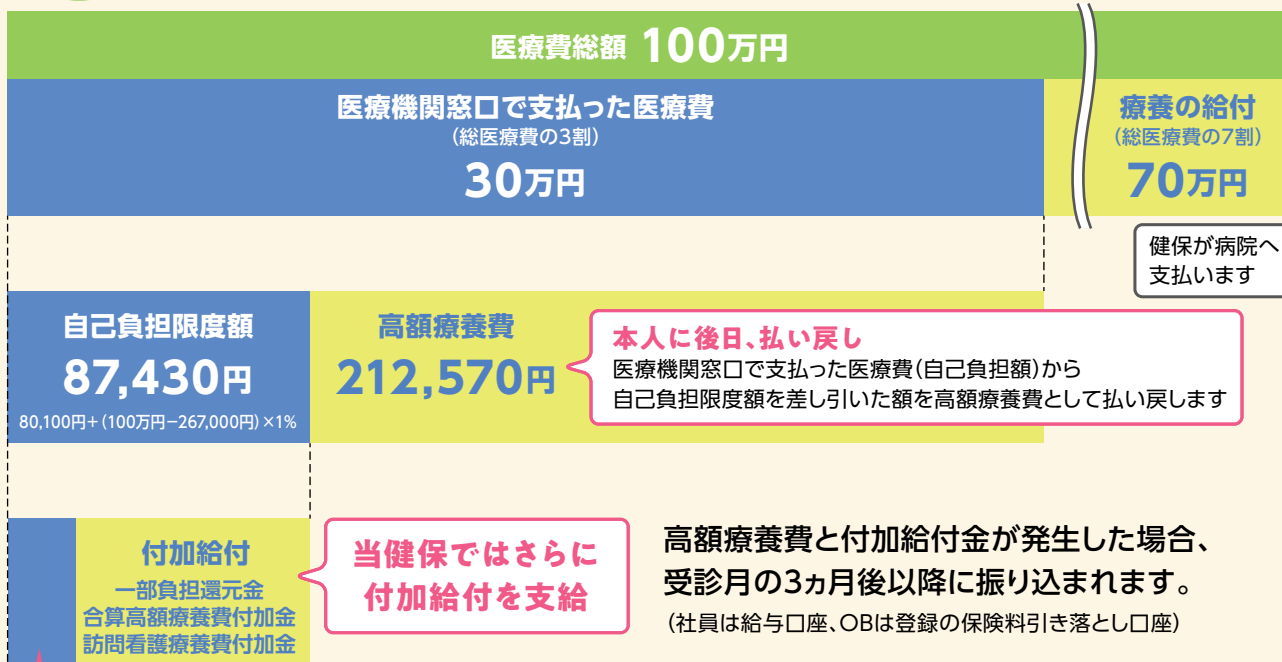
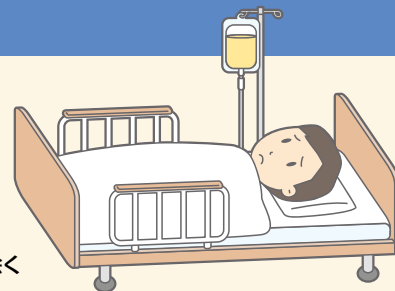
vol.
2

病気やケガで入院したときなど、医療費が高額になったとしてもご安心ください。
医療費の自己負担額には標準月額に応じて上限が設けられているため、
上限を超えた額（高額医療費）は健康保険組合から後日、払い戻しをしています。

骨折で
入院

1カ月の医療費の自己負担額が
30万円かった場合

条件 70歳未満、本人が入院（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



最終的な自己負担額 **20,030円**

※ご家族の場合は
付加金の計算が異なるため、
自己負担額は変わります。

「限度額適用認定証」がなくても
払い戻されますので
安心してくださいね。

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。



当健保では、高額療養費の払い戻しと付加金の支給を「給付金のお知らせ」に掲載しお送りしています。
受け取られたら内容の確認をしてください。

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)。

ご家族も一緒に
ご覧ください

社内インフラでしか見られなかった

「福利厚生・ライフプラン情報活用ポータル」一般公開

オムロン健保は、オムロン共済会ウィズ、オムロン企業年金基金、オムロン団体保険・自動車保険などを取り扱う部門と連携し、グループ内の福利厚生情報を集約した「福利厚生・ライフプラン情報活用ポータル」を一般公開しました。

これまでは社内インフラ環境でしかご覧になれなかった内容も、ご自宅のPCやスマートフォンからご覧いただけますので、ご家族とじっくりゆっくり、

ライフプラン作りにご活用いただけます。資産運用の動画コンテンツや共済会の給付制度の紹介など、福利厚生に関する全てが集約されています。ご家族の方もブックマークのご登録をお勧めします。



ブックマークに
登録



<http://www.omron-nenkinkikin.org/fukurikosei/>

オムロン健康保険組合 理事・監事・議員

新しい理事・監事・議員が下表のとおり決まり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
	監事	長信 麻子	K
	議員	西原 秀雄	野洲
	議員	田茂井 豊晴	K
	議員	永宗 秀規	K
	議員	西川 真司	K
	議員	三角 文彦	K
	議員	石田 仁志	K
	議員	木村 智之	O S S
	議員	川崎 敦浩	O H Q
	議員	柴田 雄	O L I

区分	役職	氏名	所属
互選議員	理事	山本 真吾	K
	理事	西山 正峰	K
	理事	山崎 晃一	O E S
	監事	井上 優樹	京阪奈 (草)
	議員	神崎 紀久	T
	議員	三樹 俊介	K
	議員	藤岡 良介	K
	議員	陶山 欣一郎	O S S
	議員	松岡 英知	O H Q
	議員	中尾 大輔	O E R
	議員	大無田 賢太郎	(そ)
	議員	川尻 昌輝	O A M
	議員	内藤 陽介	O E S

任期 2022年12月21日迄

適用事業所における変更

社名変更	事業所名	所在地	時期
	オムロン フィールドエンジニアリング西日本(株) (旧 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 10月1日

社名削除	事業所名	所在地	時期
	旧 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	2020年 10月1日

3年連続!

TOPIX オムロン「健康経営銘柄2021」に選定

「健康経営」は健康経営研究会の商標です。

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2021」に選定されました。今年で3年連続の選定となります。また、グループ各社(OHQ、OLI、(太))も、「健康経営優良法人」に、取り組んでおり、

認定会社が増えています。当健保は、各社の「健康経営優良法人」への参加を支援するとともに、会社の「健康経営Boost5」と連携して、加入者の疾病予防・健康維持増進にむけ各種保健事業を提供していきます。



「卒煙の機会を逃してしまった！」

とお思いの現役社員の方へ

朗報です!

最後の卒煙サポートプランを2つご用意しました。いずれかを選択し、オムロン健保のホームページよりお申し込みください。

対象者：健保の卒煙補助を受けたことの無い現役社員
申込締切：2021年4月16日(金)【100名限定】



マンガ『禁煙セラピー』プレゼント
マンガを読み、自力で卒煙チャレンジ

先着
50名



「オンライン禁煙外来」を安価で受診

約6万円のオンライン禁煙外来を
2万円で受診し、卒煙チャレンジ

先着
50名

保険証等の個人別枝番付与と 外字対応の終了について

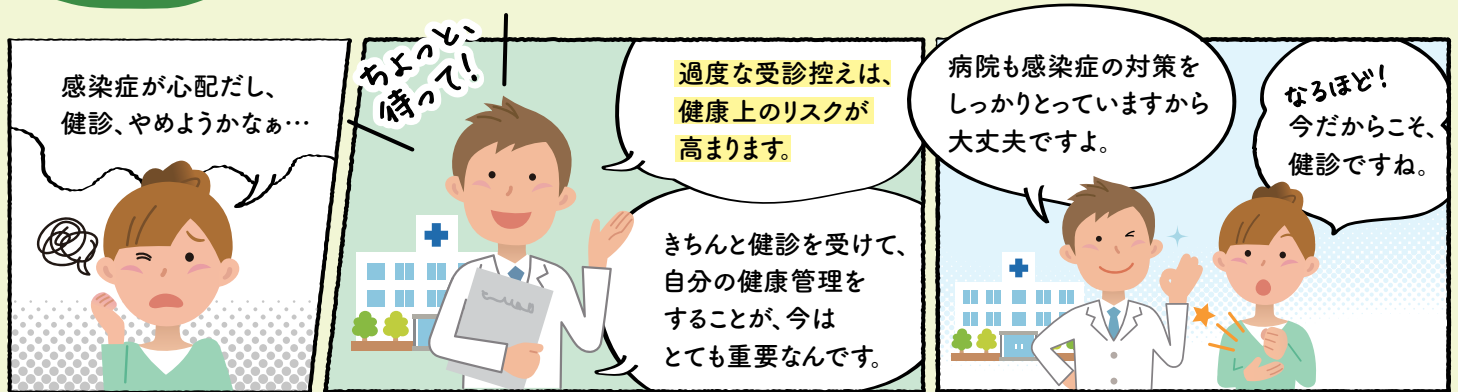
政府の方針により社会保険の電子申請化、マイナンバーカードによる医療機関受診が始まりました。当健保においても法令等への対応を進めていきます。詳しくは、健保ホームページでご確認ください。

- 保険証に個人別枝番が、新規発行分から付与されます。
- 届出の基礎情報(氏名、住所など)に、JIS規格外の文字が含まれる場合、JIS第1水準、第2水準の文字を使用し類似文字(またはカタカナ表記)へ置き換えます。

いずれも、発行済の保険証の交換はいたしません。そのままご使用ください。

コロナ禍の
今だからこそ

健診を受けて、生活習慣病を予防しよう!



高血圧や高血糖は感染症を重症化させる恐れがあります。

健診を受けて自分の体をきちんと知ることが健康維持の第一歩です。

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。

健診結果をお送りいただいた
「OB・扶養家族で40歳以上の方」全員に
QUOカード 1,000円をプレゼント!

応募条件

以下の条件①②、全て満たした方が対象です。

- ① パート先、アルバイト先などで2020年度(2020年4月1日～2021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

注意事項 オムロン健保の家族健診・人間ドックは対象外です。

●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。

『鬼滅の刃』の名言から
人生の壁を乗り越える方法を見つけよう!

「鬼滅の刃」に学ぶ 絶望から立ち上がる ための27の言葉



著者:合田周平・堀田孝之
定価:900円(税別)/発行:笠倉出版社

社員・
グループ社員
10
名様

OB・扶養家族
10
名様

合計20名様に

プレゼント!

大ヒット漫画「鬼滅の刃」の名言に秘められた大切なメッセージに迫りながら
心が折れそうときや、失敗・挫折から立ち上がれないときに、シンプルな解決策を与えてくれます。
セルフケアにも役立ちますので、「鬼滅の刃」を読んだことがない方にもお勧めの一冊です。

お申込締め切り 2021年6月27日(日)まで

プレゼントご応募について
くわしくはこちら!



編集後記

おかげさまで腰のトラブルはなく毎日
快適に過ごしていますが、肩はこるんです。
肩こりや腰痛のない世界はないの? 宇
宙飛行士野口聡さんが国際宇宙ステ
ーションから発信されるインスタグラムを
見て「無重力なら腰痛・肩こりともない
んじゃない?!」と思いついてみました。

やはり「肩こりはない」という羨ましい
話でしたが、腰痛は深刻のよう。長期滞
在では無重力で背筋が伸び、筋力低下で
背中や腰が痛くなり、重力環境に戻って
も簡単に筋肉は回復しないので大変な
んだとか。

楽な方法はないな...と、さぼらず1日
8000歩クリアとストレッチに励みます。
(Y.S)

コロナ禍で、何となく鬱々とした気持
ちになる事ありますよね。そんな時にお
薦めは、ゆったりと眠ること、何も考えず
とにかく笑うこと、適度に運動して良い
ホルモンを出すことだと思います。

私事ですが、緊急事態宣言の中、マスク
を着用し人数制限でソーシャルディス
タンスをとるなど対策をしつつ、ズンパで週
に2回は汗をかき発散しています。運動
した後は、爽やかな疲れで、食事も美味し
く眠りもぐっすりの二石一鳥です。

まだまだ、コロナ禍での日常が続く中、健
康リテラシーを上げて心も体も病気になる
ない体を作っていきたいですね。(N.N)

▶▶ 「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](#)