

# Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol.  
106

2021 秋号

P.02 **特集** 加齢は止められないけど、筋肉は違います!



## 筋肉は何歳になってもつけられる!

P.06 ビジネスパーソンは、歯が命

P.08 セルフメディケーション、ご存じですか。

P.10 知っ得! 健康クイズ

P.12 令和2年度 収入支出決算のお知らせ

P.14 今年も「マスク・手洗い・うがい」を徹底しましょう

インフルエンザ予防接種の費用補助

P.15 風疹抗体検査・

風疹ワクチン接種の費用補助

P.16 プレゼントのお知らせ



加齢は止められないけど、

筋肉は違います!



# 筋肉は 何歳になっても つけられる!

長引くコロナ禍の影響で体を動かす機会が減り、「筋力が落ちたな」と感じていませんか？  
立ったり、歩いたり、姿勢を保ったり…日常のさまざまな動作を支えてくれる筋肉は、  
使わないとどんどん退化し、やがて将来の生活に影響が出てくることも。  
でも、安心してください。筋肉は、鍛えればどの年齢でも増えていきます。  
10年後、20年後、年齢をいくつ重ねても、シャキッと元気で過ごせるように、  
さあ、今日から筋肉を鍛えましょう!

えっ!

## 自力で立ち上がれなくなる?!

**30歳代のときに片足で立ち上がる筋肉がないと、80歳代になったときに自力で立ち上がることができなくなる\***とされています。

これは、立ち上がるときに使う「大腿四頭筋」の筋肉量が、加齢の影響で落ちやすくなるためです。このように「年齢の影響で衰えやすくなる筋肉」は、じつは「立つ」「歩く」など日常の動作で使われる大切な部位が多いのです。

※厚生労働省「e-ヘルスネットより



1

## 冷え性・肩こり解消

冷え性も肩こりも、血行不良が原因です。筋肉には、収縮することでポンプのように血液を運ぶ役割があるので、筋力アップが血の巡りを良くし、つらい症状を解消することができます。



2

## 太りにくい体に

じっとしているときも消費しているエネルギー「基礎代謝量」は、筋肉量に比例して増減します。筋肉量が多いと消費されるエネルギー量が増えるので、痩せやすく太りにくい体になります。



# 筋肉をつける メリット5つ

筋肉を鍛えることは、この先の長い人生に役立つではありません。

今あなたが抱えている、体や心の悩みも解消してくれます。



3

## ストレス解消

体を動かした後、気分がスッキリするのは、メンタルに良い影響を与える脳内ホルモンが分泌されるからです。筋トレは気持ちを前向きにしたい人、落ち込みがちな人にもおすすめです。

4

## 集中力アップ

デスクワークの方にも筋トレは効果があります。筋肉を鍛えることで脳の活性化により集中力や考察力、記憶力が向上して、仕事のパフォーマンスがアップ! 長時間デスクに座り続けて仕事効率が下がったと感じたときに、軽い



筋トレをするのは、気持ちのリフレッシュだけでなく、集中力アップにも役立ちます。

5

なんてたって  
かっこよくなる!  
若返る!

筋肉を鍛えることで見た目の印象が変わって自信がつくともいわれています。体にも心にも良いことづくし! 忙しい毎日の中に少しずつ筋トレを取り入れて、心身共にかっこよくなりましょう!



# 筋肉と食事

筋肉に多く含まれているタンパク質は、常に新しいタンパク質と古いタンパク質が入れ替わり、約1年で全部が入れ替わっていきます。そのため出ていく量と同じ量を毎日の食事で摂る必要があります。

しかし、必要以上のタンパク質を摂っても、筋力アップの観点からは効果がありません。むしろタンパク質を多く含む食材は脂肪も多く含まれているため、筋肉と同時に脂肪もついてしまったというケースもあります。自分の適量をきちんと知って摂ることが、筋肉づくりには大切といえるでしょう。

一日に必要なたんぱく質

男性は1日60g

女性は1日50g

公益財団法人長寿科学振興財団より

● 単品に頼らず、いろいろな食材を組み合わせましょう。●

例



とりむね肉 (125g)

タンパク質 24.4g



絹ごし豆腐 (1/4丁)

タンパク質 4g

食品成分データベースより算出

筋力アップには  
運動直後にタンパク質を  
摂るのが効果的!



「低脂肪・高タンパク質」だけでなく  
ビタミンやミネラルなど  
栄養バランスを心掛けて



撮影：柿崎真子 塩分(1人分): 0.8g

## おすすめレシピ

カロリー(1人分)  
242kcal

### とりむね肉のグリルソース焼き ヨーグルトソースがけ

調理時間: 20分(漬けこむ時間を除く)

パサつきがちなとりむね肉は調味料につけこむとやわらかくジューシーに。さわやかなヨーグルトソースにマヨネーズを加えてしっとり仕上げます

〈材料2人分〉

とりむね肉 1枚(250g)  
Aヨーグルト 150g  
カレー粉 小さじ1/3  
塩 小さじ1/4  
砂糖 小さじ1/4  
マヨネーズ 小さじ2  
黒こしょう 少々  
たまねぎ(すりおろす) 30g  
ミニトマト 4個  
サラダ菜 6枚

- ① とり肉は大きめのそぎ切りにします。
- ② Aを合わせます。とり肉を入れ、30分以上漬けます。
- ③ 肉のソースをゴムべらなどで除きます(ソースはとりおきます)。グリルを強火で熱し、肉を片面につき4~5分ずつ、軽くこげ目がつくまで両面を焼きます。
- ④ とりおいたソースを鍋に入れ、強火で混ぜながら、とろみがつくまで煮つめます。
- ⑤ ③を皿に盛りつけ、④をかけ、サラダ菜とトマトを添えます。

レシピ提供: ベターホームのお料理教室  
<http://www.betterhome.jp>



撮影：菊馬一次

カロリー(1人分)  
167kcal

### とうふの親子鍋

調理時間: 15分

豆乳は、たんぱく質やイソフラボンなどを含み栄養が豊富。みそを加えるとコクが加わります。

〈材料2人分〉

絹ごし豆腐 1/2丁(150g)  
えび 2尾(60g)  
ねぎ 1/2本  
しいたけ 2個  
しめじ 1/2パック  
とりささみ 1本(50g)  
A豆乳(とうふを作るもの) 200ml  
だし 100ml  
みそ 大さじ1  
おぼろこんぶ 4g

- ① とうふは4つに切り、えびは背わたと殻をとります。
- ② ねぎは斜め切り、しいたけは軸をとり、しめじは小房に分けます。ささみは6枚にそぎ切りにします。
- ③ Aを合わせます。
- ④ 土鍋に①②を入れ、Aをはります。火にかけて、中火でゆっくり沸とうさせ、ささみに火が通ったら火を止めます(煮すぎると風味が落ちます)。
- ⑤ 仕上げにおぼろこんぶを加えて食べます。

# 筋肉と運動

筋肉づくりには運動が一番! ただし、運動のやり方によっては体に大きな負担をかけることもあります。

気合いを入れて毎日筋肉トレーニングするのは、筋肉づくりの視点から見ると、あまり効果がありません。筋肉を休めることが筋トレの効果を上げるといわれています。

1週間に2~3回を目安に、目的に合ったトレーニングを行きましょう。

ちょっと辛いと感じる  
レベルの負荷を

レベルアップは  
あせらず徐々に

全身のバランスを  
考える

ケガ無く安全に  
続ける

究極のスッキリ体操

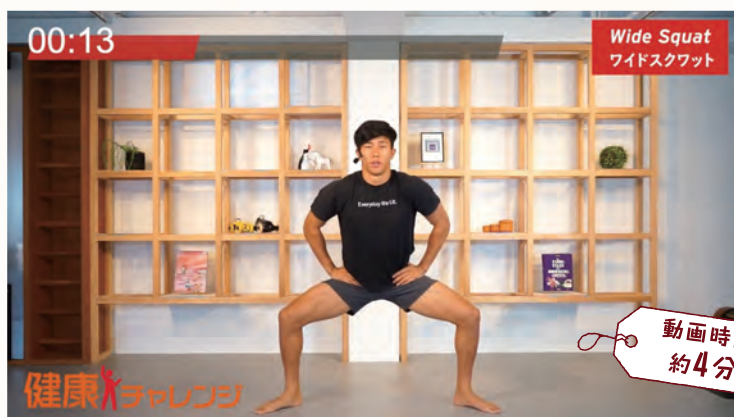
## テレワーク体操

テレワーカーのワークコンディションをキープし、より快適にする体操です。難しいことは考えずに、楽しみましょう!

動画時間  
約4分



短時間で体を引き締める



動画時間  
約4分

## 4分マッチョ

- ① 尻・腹・肩への刺激MAX編
- ② 胸・腹・脚ハイパー燃焼

自宅でチャレンジできる、高強度インターバルトレーニングです。お尻、お腹、肩への4分間の運動で、脂肪燃焼効果が期待できます。体を引き締めたいけれど、忙しくて運動の時間が取れない方におすすめです。

### ① 尻・腹・肩への刺激MAX編

すき間時間に  
4分バージョン



準備運動とクールダウン付き

フルバージョン  
約16分



### ② 胸・腹・脚ハイパー燃焼

すき間時間に  
4分バージョン



準備運動とクールダウン付き

フルバージョン  
約16分



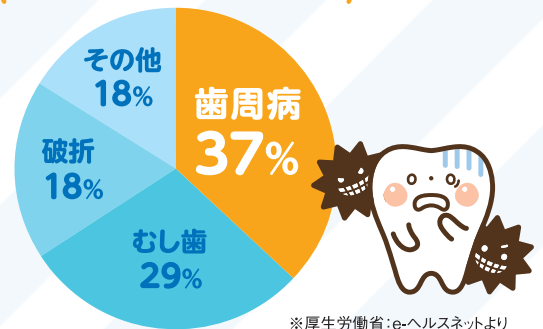
全ての動画はダウンロード不要の動画ストリーミング配信サイト「Vimeo」から視聴できます。

# ビジネスパーソンは 歯が命

## 歯周病の予防編

成人の約8割がかかっていると言われる歯周病。  
歯を支える歯肉が炎症をおこし、重度になると  
歯がぐらぐらして、やがて抜けてしまう怖い病気です。  
しかし、初期段階ではなかなか自覚症状がでてきません。  
知らず知らずに症状が悪化して、歯茎がしみたり  
出血するだけでなく、動脈硬化や糖尿病、骨粗しょう症など  
全身に悪影響を与えることも……。  
定期的な歯のケアで、健康な歯をキープしましょう。

歯を失う原因の1位は  
**歯周病!**




あなたの歯は  
大丈夫?

**歯周病**  
✓**チェック!**

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

ひとつでもチェックがある方は、今すぐ歯科検診へ!

オムロン健保では、無料歯科検診を実施しています

 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](#) または [健康診断バナー](#) → [歯科検診](#)

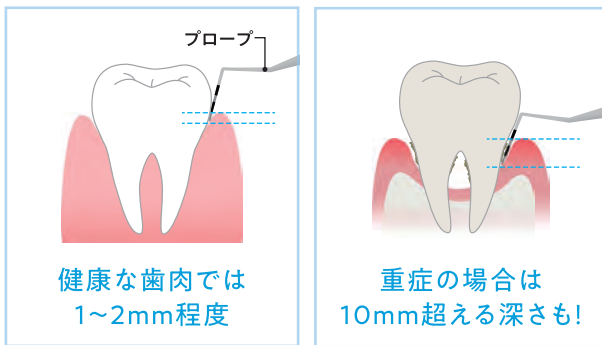


歯周病は「無自覚のまま進行する」ため、気がいたら大変なことに！  
歯科医療機関で定期的に検査を受けて  
早期発見することが、歯周病の最も有効な対策です。

## 歯周病の検査

### プローピング検査

歯周病の早期から現れる症状の「歯周ポケット」の深さを測ります。歯と歯肉のすき間に「プロープ」という器材をそっと差し込み、深いポケットがないかを検査していきます。非常に軽い圧しか加えませんので、痛みはほとんどありません。



### レントゲン検査

歯周病が進んでくると、歯を支える骨である「歯槽骨」が溶けてきます。歯肉の下に隠れているので、レントゲンで歯槽骨が溶けた範囲や程度を正確に検査し、すでに失われてしまった歯を支える骨の量を調べます。

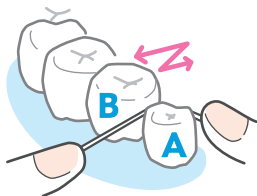
### 歯の周囲の汚れを検査

歯の周囲に付着した汚れ「プラーク」が多く付着していると歯周病になりやすくなります。染色液を使って歯の汚れを染め出して、プラーク付着率を記録します。治療が終了した後の歯周病の再発などの指標にもなります。

歯周病の原因にもなる、歯と歯の隙間に溜まる歯垢。  
いつもの歯ブラシだけでは十分に落としきれません。  
そこで、歯間ブラシやデンタルフロスを一緒に使ってみましょう。

### デンタルフロスの使い方

- 1 歯と歯ぐきの間の痛くない所までフロスを入れる
- 2 のこぎりを引くようにゆっくりと歯と歯の間を通す



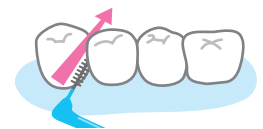
AとBの歯側にフロスを押しつけて上下に4~5往復、歯垢をかき出すようにこすりましょう。

### 歯間ブラシの使い方

- 1 歯間ブラシは鏡を見ながら、鉛筆を持つように持つ
- 2 先端を斜め上に向けるようにして挿入する

※下に向けると歯ぐきが傷つきやすくなるため。

- 3 歯間ブラシを水平にして、歯と歯茎の境目に沿わせ2、3回動かし歯垢を落とす



外側からだけでなく、内側からも清掃しましょう。

## 歯周病対策に常備薬斡旋を活用しましょう

オムロン健保では、デンタルケアグッズなど家庭用医薬品を特別価格にて斡旋しています。皆さまの歯周病対策にお役立てください。



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



費用補助・斡旋



常備薬の斡旋

# セルフメディケーション、 ご存じですか。

平均寿命が長くなり、日々をいかに健康に生きるか、その質が問われています。

そこで注目されているのが「セルフメディケーション」。

世界保健機関（WHO）の定義では「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すること」とされています。

今日から始められるセルフメディケーションのポイントを解説していきます。

## “セルフメディケーション”のポイント

### POINT 1

#### 自分の健康と 生活習慣をチェック!

不規則な生活や偏った食事、睡眠不足などの不摂生は生活習慣病を引き起こすきっかけになります。

家庭での血圧や体重の測定など、日ごろから自分の健康状態をチェックして体調を改善させるなど、健康への意識を高めましょう。



### POINT 2

#### OTC医薬品を 上手に使いましょう

頭痛や風邪など、日ごろよく経験する軽度な体の不調はOTC医薬品（市販薬）で手当てすることができます。

自分の体質や状態、症状に合った薬を適切に使用するために、薬剤師や登録販売者など専門家のアドバイスを受けましょう。

OTC医薬品とは  
英語の「Over The Counter  
（オーバー・ザ・カウンター）」の  
略語で、対面販売でくすりを買  
うことを意味しています。

#### 軽い不調は自分で手当て





# スイッチ OTC 医薬品とは

処方薬から一般用医薬品へ転用された薬のことで、市販薬や大衆薬とよばれている身近な薬のひとつです。医療用医薬品と同一有効成分で「処方箋なし」で購入できます。



## 症状が長引くときや、今まで経験したことがない症状のときは注意が必要!

日常によく起こる症状のかけに重大な病気が潜んでいることもあります。市販薬を使用するか?それとも医療機関を受診すべきか?判断に迷うときには、無料オンライン健康相談サービス「ファーストコール」に相談しましょう。

### 相談ポイント

- どんな症状が?
- どの程度の強さで?
- いつから?
- 突然なのか、徐々になのか?
- 時間の経過でひどくなってきた?
- 他にも症状があるか?

「ファーストコール」について、詳しくは11ページをご覧ください。

費用も、

時間も、

## 市販薬がおトクな訳



「薬代が安くすむから、病院で出してもらってます。」

それは本当にお得でしょうか?

病院で薬を処方してもらうことは、お金だけでは計れない労力がかかっています。診察の待ち時間、検査や会計の待ち時間、病院で出された処方箋を持って薬局まで行く手間…。

お薬を手にするまでのさまざまな労力は、忙しい人にとって貴重な時間が奪われることとなります。ちょっとした体の不調には、OTC医薬品を上手に活用してはいかがでしょうか。

【一般医療機関での受診】 【薬局でOTC医薬品を購入】



# 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

### 尿路結石がある人は、カルシウムをとらないほうがよい？

**A.** 尿路結石を経験した人は、その激痛からもうこりごりと思っていることでしょう。尿路結石は、主に尿の中にシュウ酸（ほうれん草などに多く含まれる）とカルシウムが増えすぎた結果、結合して腎臓内で結晶化されたものです。

そのため、昔はカルシウムをとると結石ができると言われた時期もありましたが、これは間違いです。日ごろからカルシウムを十分に摂取しているとシュウ酸がカルシウムと腸の中で結合し、腎臓に行く前に便として排泄されるからです。結石が心配な方は**十分な水分の摂取とともに、適度なカルシウムを含むバランスの良い食事をとると予防**につながります。



## Q2 冬もご用心! 水虫は冬でも増える？

**A.** これから寒い季節に向かっていきますが、この時季に注意したいのが「水虫」です。水虫は暑い時季になるものとか、男性に多い病気とか思いがちですが、実は秋から冬にかけて、**ブーツを履くことの多い女性**もなりやすく注意が必要です。**水虫は白癬菌という真菌(かび)**が原因で起こる感染症なのですが、白癬菌は温かく湿っている場所が大好き。ブーツの中は、まさに温かく足が汗をかいているので、白癬菌の温床となってしまいます。ブーツは1日中履きっぱなしではなく、できればオフィスではサンダルなどに履き替え、帰宅後は**風通しの良い場所で陰干し**するよう心がけましょう。



足をチェックしてみて、指の間が赤くなったり、皮がむけたり、かゆみがあったり、小さな水ぶくれができるなどの症状があったらそれは水虫かもしれません。市販薬もありますが、水虫に似た症状(湿疹、皮膚炎、汗疱など)もあるので、気になったら一度**皮膚科**を受診し、検査をしてもらうとよいでしょう。水虫は裸足でこたつに入ったり、バスマットを共有することでも感染するので、水虫になっていたら、家族にうつさないように靴下をはく、バスマットを別にするなどの対策も必要です。

## Q3

### 風邪をひいたら、首にネギを巻くとよい？

**A.** 風邪に関しては昔からさまざまな民間療法があります。中でも「ネギを首に巻く」方法はよく耳にしますが答えは×。残念ながら抗炎症効果や解熱効果はありません。

しかし、味噌汁などにネギを入れて飲むと体温があがり、発汗を促してくれるので**ネギは巻くのではなく、食べるようにしましょう。**同じ食べることでいえばショウガも同様の効果があります。



## Q4

### 食物繊維が豊富な玄米や豆類をとってれば、便秘にならない？

**A.** 食物繊維には、2種類あるのをご存じですか？「**非水溶性食物繊維**」と「**水溶性食物繊維**」といて、要は「水に溶けない繊維」か「溶ける繊維」かということです。



例でいうと、「溶けない繊維」は玄米、豆類、根菜類、キノコ類などで、これらは大量にとるとお腹が張って逆に便秘になることがあります。一方、「溶ける繊維」は海藻類、果物、野菜などに含まれていて、乳酸菌のエサとなって腸内環境を整えてくれる優れたものです。

通常、非水溶性よりも水溶性の食物繊維が不足していることが多く、**便秘解消のためには水溶性食物繊維を積極的に摂取**すべきであると考えられています。

## Q5 うつ病は冬に増えるって本当？

**A.** ストレスの多い現代社会では、うつ病は誰でもかかる可能性があります。うつ病のサインは、口数が減る、作業効率が落ちる、物事が決断できない、すぐにイライラするなどさまざまですが、患者の多くに共通するのは「眠れない」「食べられない」という症状です。



また、最近では「**季節性のうつ病**」も増加傾向にあります。毎年11月から翌年2月にかけて、頭痛や肩こり、微熱、不眠などが現れて、春になると症状が消えるという病気です。日照時間と関係があると言われており、日照時間が短くなると、体内時計を司るメラトニンの分泌が遅れ、その影響でセロトニンやドーパミンといった幸せホルモンの分泌が減少するためと考えられています。

コロナ禍においては、外出控えによって日光にあたる時間が減ることも考えられますので、**冬はより日光を意識して、日中の散歩などを習慣化してみることもよい**でしょう。



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

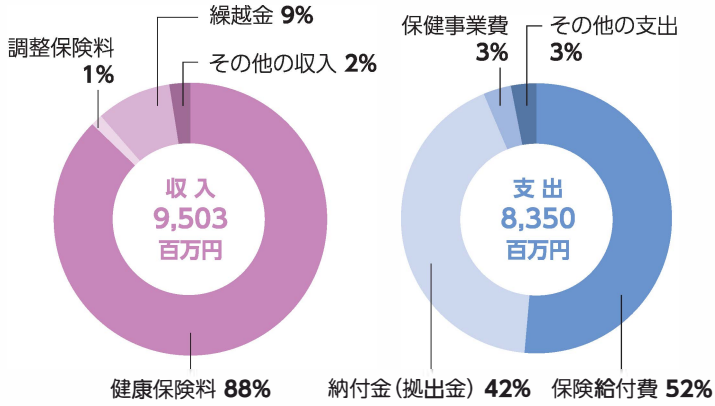


# 収入支出決算のお知らせ

第142回組合会が7月26日に開催され、令和2年度(2020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、規約の一部変更が承認されました。

令和2年度(2020年度)の一般勘定の財政状況において、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、コロナ禍による受診抑制により、上半期の一人当たりの医療費が減少したことで、保険給付費が減少しました。高齢者医療費への納付金・拠出金は増加となりました。その結果、経常収支は黒字(+105百万円)となりました。

## 令和2年度(2020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	8,306	△607	保険給付費	4,304	△496
調整保険料	126	△9	納付金(拠出金)	3,535	173
繰越金	858	43	保健事業費	263	△22
その他の収入	213	34	その他の支出	248	△17
合計	9,503	△539	合計	8,350	△362

(単位:百万円)

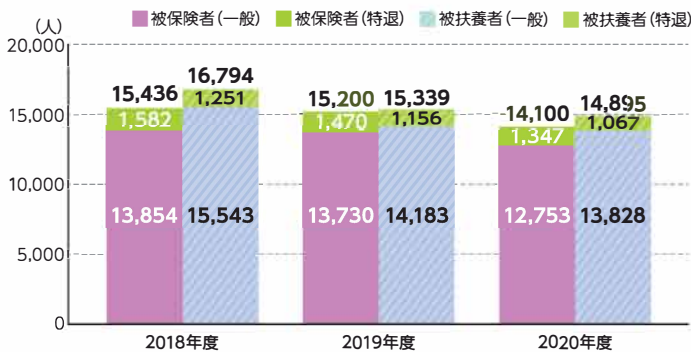
〈収支差〉 1,153百万円 = ( 9,503百万円 - 8,350百万円 )

収支差1,153百万円のうち、340百万円を別途積立金に繰り入れ、財政調整事業繰越金を除く、809百万円を令和3年度に繰越す。

### 令和2年度(2020年度) 経常 収入支出決算

経常収入	8,332百万円
経常支出	8,227百万円
経常収支差	105百万円

### 〈被保険者数と被扶養者数〉



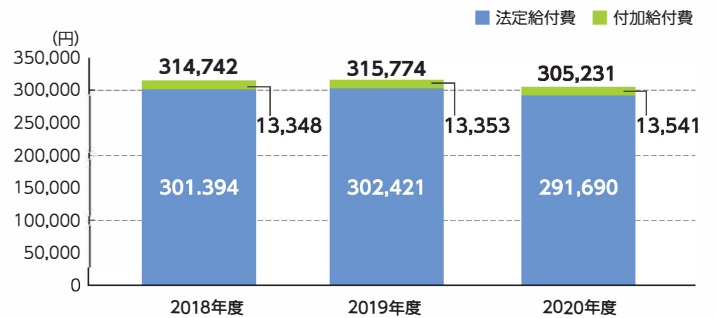
### 主な収入

■ 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。8,306百万円となりました。

### 主な支出

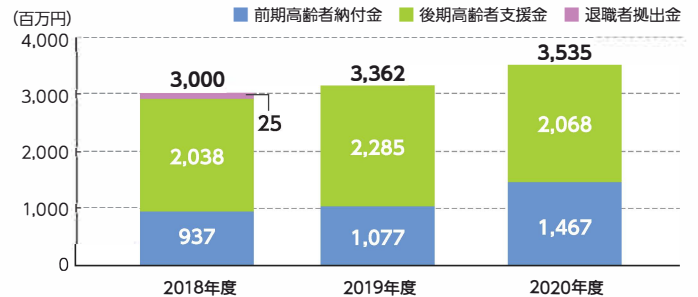
■ 保険給付費 ..... 皆さまの医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。法定給付費と当健保独自の付加給付があります。被保険者一人当たりの保険給付費は増加傾向でしたが、20年度はコロナ禍の受診抑制により4,304百万円と減少しました。

### 〈被保険者1人当たりの保険給付費(医療費÷被保険者人数)〉



■ 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1,467百万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ2,068百万円、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3.1%にあたる263百万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) 規約の一部変更 ●適用事業所の廃止(OPT)

# 保健事業報告

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・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。

2020年度は、コロナ禍による影響も見られます。検診等の早期発見の遅れや外出自粛等の生活習慣の悪化が無いように、保健事業の積極的な活用をお願いします。

## 特定健診・特定保健指導

### ●特定健診

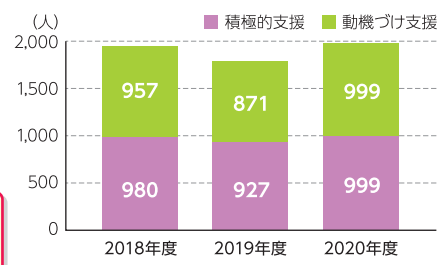
35歳以上の社員は会社の定期健診で、被扶養者と特退・任継の被保険者は家族検診および集合契約にて特定健診を実施。

### ●特定保健指導

生活習慣病の予防を目的に、基準該当者へ、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て特定保健指導を実施。

特定保健指導対象者（生活習慣病予備群）は増加中。まずは、運動・食事の生活習慣の改善から始めましょう。

〈特定保健指導対象者数〉



## 疾病予防

### ●人間ドック

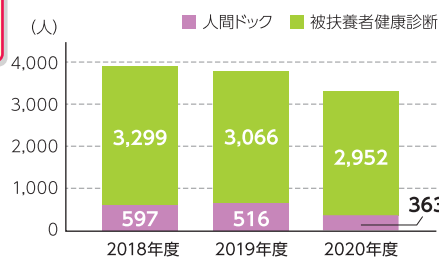
希望者を対象に、自己負担2割（健保負担上限45,000円）で実施。上期はコロナ禍の影響を受けた。

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"でお得に受診出来ます。

### ●被扶養者健康診断

18歳以上の被扶養者と特退・任継の被保険者を対象、基本検査は自己負担0円で実施。

〈被扶養者の健診受診状況〉



受診者数  
被保険者：1,169人  
被扶養者：363人

受診者数  
特退・任継：835人  
被扶養者：2,952人

### ●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。乳がん受診者が増加。

受診者数  
大腸がん：8,012人／胃がんリスク：397人  
前立腺がん：3,838人／乳がん：310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くために、希望者を対象に実施。大腸がんは積極的な受診奨励もあり増加。

受診者数  
大腸がん：1,130人／胃がんリスク：781人  
肺がん：660人／前立腺がん：367人／子宮がん：454人

### ●卒煙支援(2020年度で終了しました)

卒煙希望者へ、遠隔禁煙外来の提供、禁煙外来情報の提供を実施。禁煙外来・補助剤の費用補助を実施。会社の卒煙推進とコラボ事業。（現役社員のみ）

利用者数 41人

### ●風疹抗体検査・ワクチン接種(2021年度まで)

定期健診と同時実施など国の補助対象者以外の抗体検査費用を補助する。陰性の方にワクチン接種費用の補助も実施。会社とコラボ事業。（現役社員のみ）

受診者数 抗体検査：2,032人／ワクチン接種：230人

## 保健指導宣伝

### ●「健康ポイント」プログラム

健康経営Boost5と連携した目標を設定し、楽しみながら、健康習慣をつけることで、ポイントが付与される。会社の健康イベントと連携した取り組みも推進している。コロナ禍対策として「健保版おうちチャレンジ」を実施。

登録者 2,615人

生活習慣の改善ツールです。コロナ禍による外出自粛や在宅勤務増などにより運動不足の方が多くなっています。「楽しみながら、お得に健康づくり」に活用ください。

### ●ジェネリック医薬品の促進

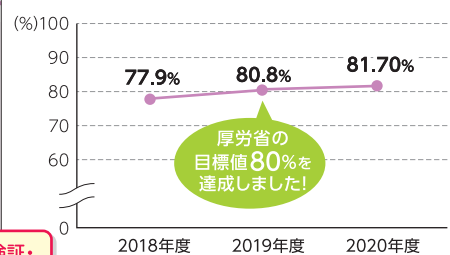
後発医薬品の使用促進、加入者の医療費負担の軽減を図るためのリーフレット配付と先発薬利用者向けに個別の差額通知を実施。差額通知には、かかりつけ薬局でのジェネリック薬取扱いを記載し切替につなげた。

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。

### ●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。

〈ジェネリック率(数量ベース)〉



この他にも、「お役に立つ健康情報」をホームページに掲載しています。

各種の詳細、利用方法は、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

# 2020年度はインフルエンザの患者数が激減。

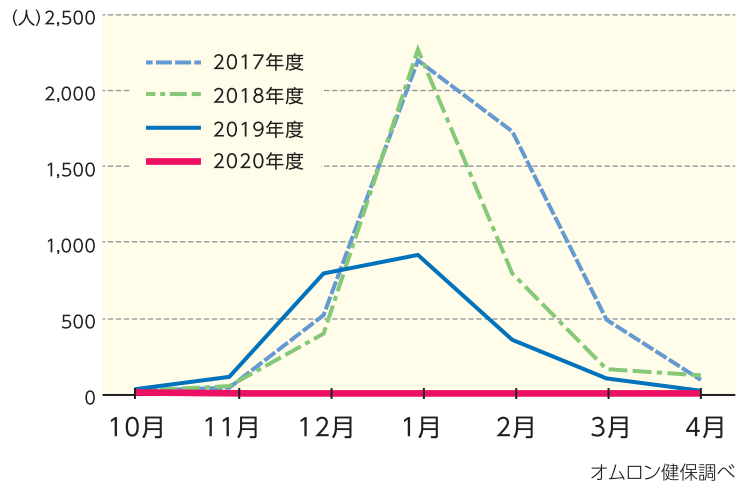
# 今年も「マスク・手洗い・うがい」を徹底しましょう!

例年10月から3月にかけて、月2,000人程度をピークに多くの方がインフルエンザにかかっています。

しかし、2020年度は新型コロナウイルスの感染対策により、インフルエンザも月10人未満まで抑え込むことができました。マスクや手洗いなど日頃の心がけが、功を奏したと言えるでしょう。

今年も感染症対策を徹底して、適度な運動や人混みを避けるなど、感染症にうち勝つ生活を続けましょう。

インフルエンザ罹患患者数



オムロン健保調べ

[対象]

被保険者と被扶養者

(任意継続・特例退職保険加入者を含む)



## インフルエンザ予防接種の費用補助

補助金額 1人当たり年間上限2,000円

申請受付期間 10月下旬～2022年4月15日(金) 必着

- 社員とその被扶養者はWebシステムから申請を、任意継続・特例退職保険加入者とその被扶養者は申請用紙での申込みとなります。
- 2021年度の接種分より、市区町村の補助額を2,000円から差し引く運用を廃止しました。領収書の実額により2,000円(1回/年)を限度(2,000円未満の場合は実費)として補助します。



### 申請には領収書の添付が必要です。

領収書に不備があると受付できません。①～⑤が記載されているか必ず確認してください。

① 接種者名(フルネーム)	健保 太郎 様	令和3年11月15日	③ 接種年月日 (和暦・西暦いずれも可)
② 「インフルエンザ予防接種」と記載されていること (他の名称や記載なしは受理できません)	領収書 ¥ 3,000- 税込	インフルエンザ予防接種代として	④ 支払った接種費用額
	サンプル内科クリニック 京都市下京区堀小路通二丁目 電話:000-000-0000		⑤ 医療機関名と医療機関印

※お子さまや高齢者の方が2回に分けて接種する場合は、合計金額より2,000円を限度として実費補助します。

※昨年度接種されている領収書は「過年度申請用紙」での申込みとなります。

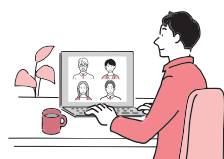
詳細は当健保ホームページをご覧ください。健康サポート → 費用補助・斡旋 → インフルエンザ予防接種補助

# 長引く自粛生活で「コロナ疲れ」を感じていませんか？

こまめな手洗いやマスク生活、世間の変化や慌ただしさに、  
知らず知らずのうちにストレスや疲労がたまっていることもあります。  
いつも以上に、こころのケアを心掛けてみてください。



## コミュニケーションは 「減らす」ではなく 「置き換える」



大切な人とのコミュニケーションは、  
こころの健康を保つために大切です。  
電話やビデオ通話など、交流を  
保てるように工夫してみましょう。

## メディアの情報収集に はまりすぎない



適切な情報を得ることは大事です  
が、不安なニュースにずっと触れ続  
けると、不安や怒りの感情が大き  
くなってしまいます。

## コントロールできることに 目を向ける



自分一人では解決できない問題に  
注目しつづけるのではなく、自分で  
できることを行うことが、精神的な安  
定のためにも良いとされています。



## 風疹抗体検査・風疹ワクチン接種の費用補助 2021年度に終了

[対象]  
社員

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**

抗体検査  
接種の期間 **2022年3月31日(木)までが有効**

申請  
受付期間 **2022年4月15日(金) 健保必着**

対象の方は定期健康診断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、費用を請求してください。  
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、補助対象外)



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](#) → [費用補助・斡旋](#) → [風疹の抗体検査およびワクチン接種補助](#)

## 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(廃止)	オムロンプレジジョンテクノロジー(株)	埼玉県鶴ヶ島市	2021年4月

腹筋・背筋を  
ねじる、しぼる

# トレーニングにもストレッチにも使える 「ツイストボード」プレゼント

対象：社員・グループ社員10名様、OB・扶養家族10名様 合計20名様

両足で乗り、上半身を大きくひねってツイスト運動することで、腰痛、肩こりとおさらばできるかも！  
腹斜筋、腹膜筋を動かすトレーニングとして使ったり、胸や背中、肩や腕のストレッチで筋肉を緩めたり、目的に応じた使い方次第でさまざまな効果が得られます。すき間時間を活用して楽しくねじる、しぼる、やってみませんか。

商品サイズ：(約)直径25×高さ3cm／カラー：イエローグレー  
耐荷重：(約)80kg／素材：PP、グラスファイバー



抽選で  
20名様

お申込締め切り  
2021年11月28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

最近私は、筋力の衰えを感じる経験をしました。

朝食時に新しく買ったジャム容器の蓋を開けようとしたのですが、まったく回らず数分格闘した後、やっと開封できました。

最近コロナ禍による運動不足によるものだと感じました。

そこでプチトレを家でも行おうと、押し入れの隅に眠っていた運動器具をぐんぐんに取り出しトレーニングを始めました。少しやっただけで筋肉に効いていることが実感できます。

読者の皆さんも、眠っている運動器具での再利用や今回の特集で紹介している運動をぜひやってみてください。(M・Y)

.....

コロナ禍になってから運動量が増えました！公共交通機関を利用するのを止めて徒歩通勤にしてから、毎日ウォーキングに励んでいます。

起床時に腸活体操とストレッチを軽く、お昼休みはラジオ体操、帰りは1万歩を目標に遠回りして帰っています。

今回「筋肉は何歳になってもつけられる！」を読んで、おーっまああやってるじゃん私！

いくつになってもシャキシャキと元気で過ごせるように継続していきたいと思いま〜す!!(H・O)

▶▶ 「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