

Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol.
107
2022 春号



P.02 **特集** カロリーや、塩分を控えながら美味しい食事を。

健康的な外食のとり方のコツ伝授します!

P.06 令和4年度 収入支出予算のお知らせ

P.14 あなたの健康を応援する「Pep Up」

P.08 知っ得! 健康クイズ

P.15 Healthy Voice / 公告 / 常務理事ご挨拶

P.10 「健康維持増進」のための保健事業について

P.16 メールアドレス登録のお願い / プレゼントのお知らせ

P.13 ビジネスパーソンは、歯が命



健康的な

外食のとり方のコツ 伝授します!

外食メニューはカロリーや塩分が高めで、栄養バランスが偏ってしまいがち。
健康第一に考えるなら、毎日自宅で料理した物を食べるのが理想ですが、
どうしても外食に頼らざるをえないのが現実です。
そんなときは、メニューの選び方や食べ方を、ちょっと工夫してみましょう。
カロリーや、塩分を控えたい人もコツをつかめば
健康に配慮しながら、おいしく食事をとることができますよ。



知識編

自分の目安を知るべし!

まずは自分に適切なエネルギー摂取量と塩分摂取量を知りましょう。
エネルギーや塩分量が多いと、肥満や生活習慣病の原因になります。

1日に必要なエネルギー

標準体重
身長(m)×身長(m)×22
Kg



標準体重1kgあたりに必要なエネルギー
軽労働(デスクワーク中心・主婦) ……25~30kcal
普通の労作(立ち仕事の多い職業) ……30~35kcal
重い労作(力仕事の多い職業) ……35~ kcal
kcal



1日に
必要なエネルギー
kcal

出典: 日本糖尿病学会編「糖尿病治療ガイド2008-2009」

1日の塩分摂取量の目安

男性
7.5g未満

女性
6.5g未満

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」

例えば

身長170cmで、立ち仕事の多い人の場合

$$1.7 \times 1.7 \times 22 = (\text{標準体重}) 63.58\text{kg} \times 33\text{kcal}$$

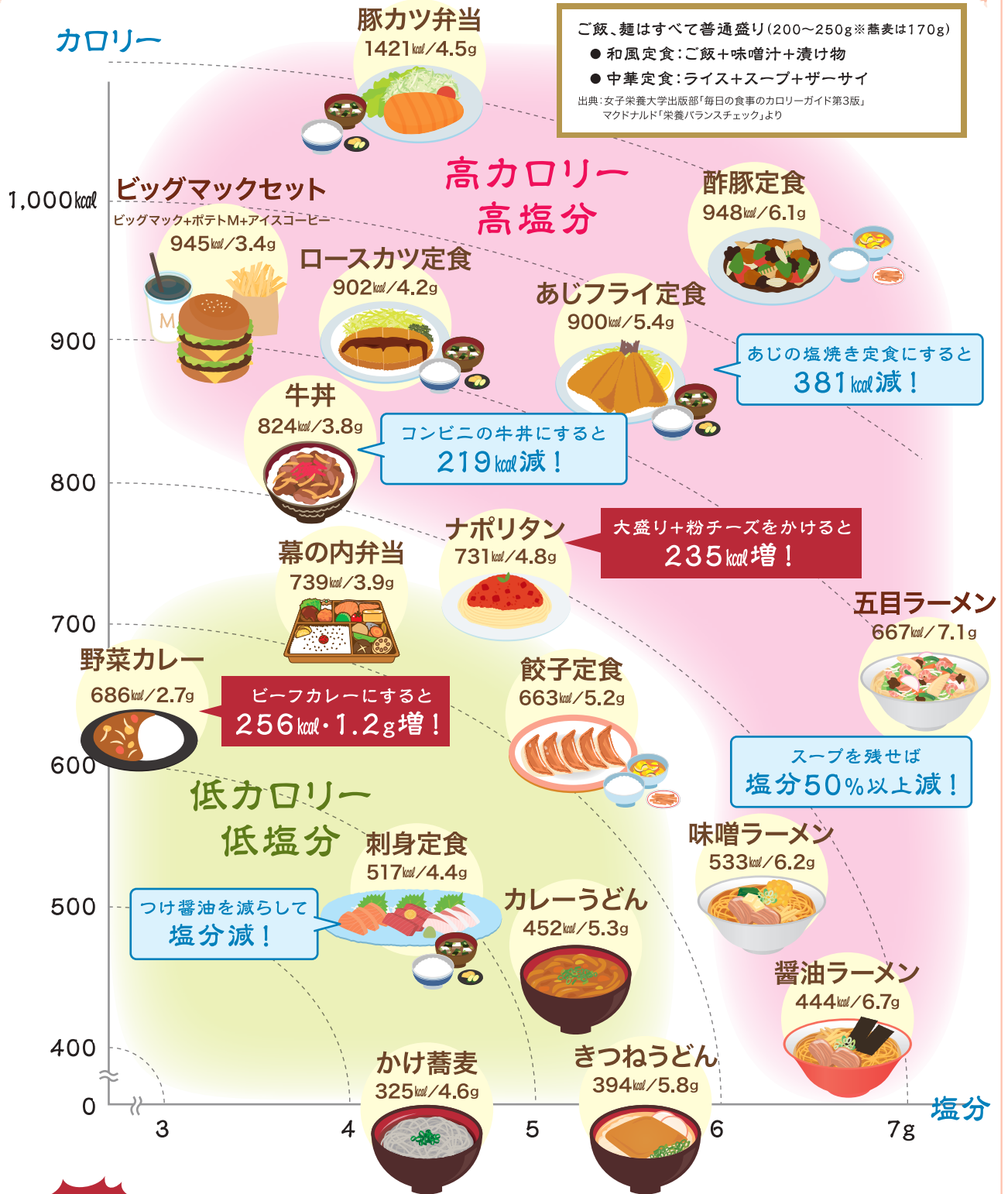
1日に必要なエネルギー
≒ 約2,100kcal



よく食べている外食メニューをチェック!

主な外食メニューのカロリー量と塩分量の目安

切り取って、いつでも見られるように手元においておきましょう。



気をつけて! コンビニで買いがちな“ちょい足し1品”のカロリー比較

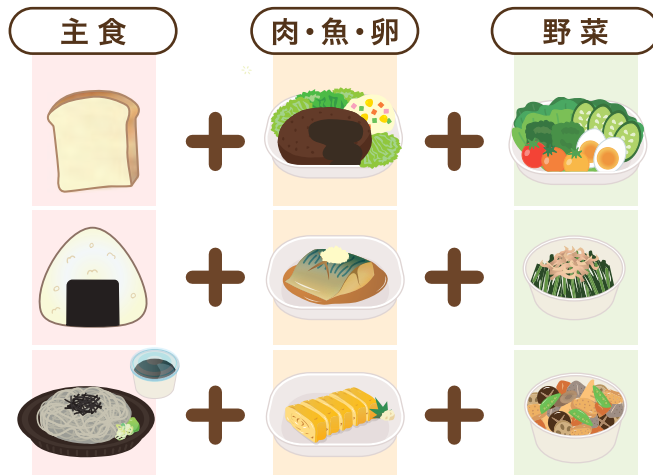


外食メニューを工夫すべし!

外食ではメニューの選び方や食べ方で栄養バランスは大きく変わります。
いつもの店でもちょっとした工夫で、無理なく食生活が改善できます。

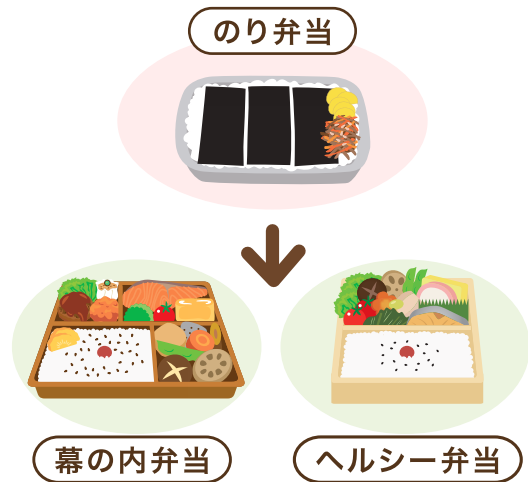
テイクアウトすべの術

いつもの主食に **プラスα**



手軽にすませるときは、つい栄養バランスが崩れがちに。
理想の食事は「主食」+「主菜」+「副菜」です。

いつものメニューを **チェンジ**



できるだけ多くの食材を食べることができる
メニューを選びましょう。

外食店すべの術

❁ 牛丼・そば・ハンバーガー



大盛をやめて
サイドメニュー追加

栄養バランス良くお腹が満たされます。

❁ 回転寿司・ラーメン



皿数を
決める



スープは
残す

ひと工夫で塩分量を減らすことができます。

❁ 居酒屋・定食屋



- ・卓上调味料は味を見てから
- ・濃い味つけ料理は量を少なめに

余分な塩分の取りすぎに気を配りましょう。

❁ ファミレスのドリンクバー



2杯目からは無糖に

ジュース類を控えると、カロリーを抑えられます。

食事のとき、これだけは心得ておくべし!

心得その 壹

カロリー・塩分量をよく考えるべし!

メニューにカロリーや塩分量の表示がある場合は、それらを考慮しながら選びましょう。

また、あらかじめ**主な外食メニューのカロリー・塩分量を知っておく**と便利です。(3ページを参照)

心得その 貳

炭水化物の増量はなるべく避ける!



「ラーメン+チャーハン」はセットをやめてラーメンだけに。代わりに小鉢やサラダなどで、赤身の肉や魚など**良質なタンパク質や野菜をプラス**しましょう。

おにぎり&カップ麺の組み合わせもNGです。栄養バランスに気をつけて!

心得その 参

揚げ物は少なめに。衣にも要注意!



天ぷらやフライは**衣を外して中の具材だけを食べる**ようにします。これで相当のカロリーをオフすることができます。

また衣を除けない鶏の唐揚げは高脂肪・高カロリーなので注意しましょう。

門外不出
外食時の

六つの心得

心得その 四

メニューは品数多めにすべし!



丼もの・麺類など単品メニューは塩分が多く糖質に偏っているため、食べる回数を減らしましょう。代わりに**品数多めの「和定食」**がおすすめです。

ただし味噌汁や漬け物、しょうゆ味の煮物は塩分が多いので要注意。主菜や副菜は薄い味付けのメニューを選びましょう。

心得その 五

野菜や海藻類、青い魚を積極的に!



野菜には食物繊維や各種ビタミンが豊富に含まれ、**コレステロールや抗酸化作用**があります。

海藻類に含まれるヨードは**新陳代謝を活発**に。青魚に含まれるEPAやDHAには、**血中のコレステロールや中性脂肪を低下**させる作用があります。

心得その 六

甘い誘惑は週に1度のご褒美に。



ファーストフードや洋菓子はカロリーが高いため、できるだけ控えましょう。また、おやつなどの間食も控え、週に1度程度にするようにしましょう。

収入支出予算のお知らせ

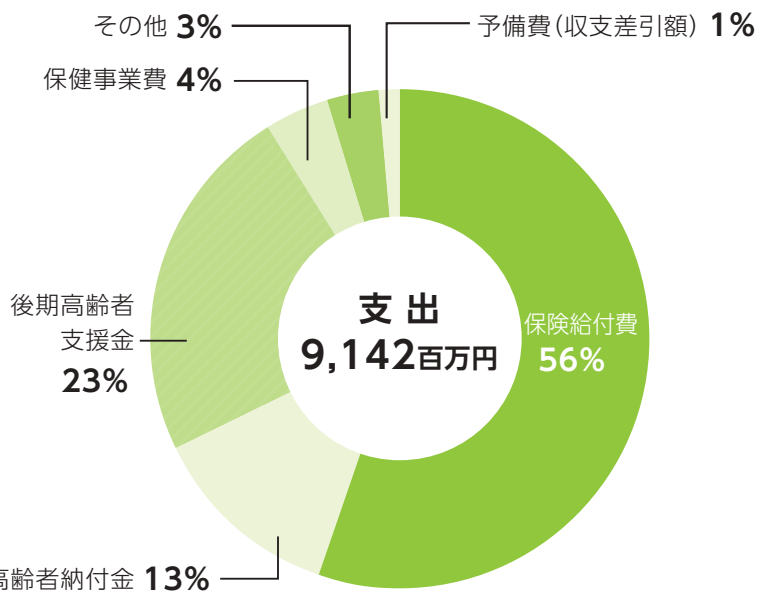
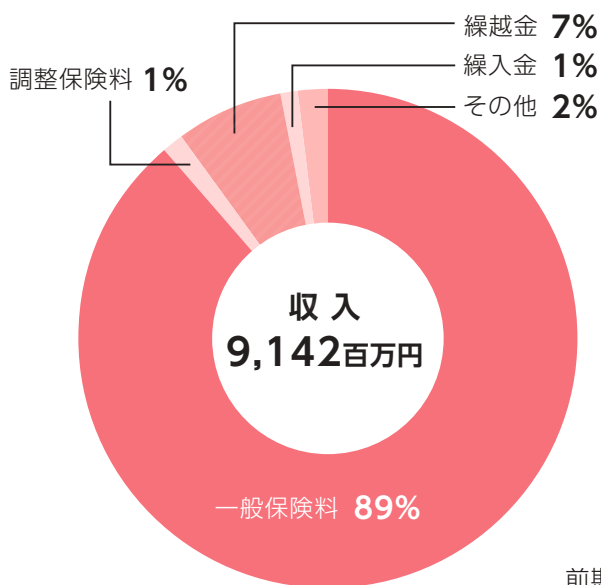
4年連続の経常赤字予算となりました。 積立金を取崩し、保険料率9.0%は据置き。

第143回組合会が2月24日に開催され、令和4年度(2022年度)収入支出予算等が審議・承認されました。また、傷病手当金の通算化(法改正)に伴い、延長傷病手当金(当健保独自の付加給付)を改定する規約変更などが審議・承認されました。

令和3年度(2021年度)は、保険給付費が例年レベルに回復しました。健診や特定保健指導などの保健事業に注力しましたが、全国の健保と同様に、財政は非常に厳しい状況です。労使で協議する健保財政検討委員会から保険料の見直しが答申されました。健保財政の安定運営のために保険料率を見直すことを検討していきます。

全加入者が、自身の状況に応じ、積極的に疾病の早期発見・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4年度(2022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	8,100	△208
調整保険料	129	△6
繰越金	653	△156
繰入金	106	106
その他	154	△20
合 計	9,142	△284

支 出		
科目	金額(百万円)	前年度見込差(百万円)
保険給付費	5,078	319
前期高齢者納付金	1,137	△318
後期高齢者支援金	2,129	105
保健事業費	381	125
その他	306	31
予備費(収支差引額)	111	111
合 計	9,142	373

●令和4年度(2022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	8,138百万円
経常支出合計	8,897百万円
差引額	△759百万円



健康保険料(率)

令和4年度(2022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4年度(2022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4年度(2022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・保険料表」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4年度(2022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

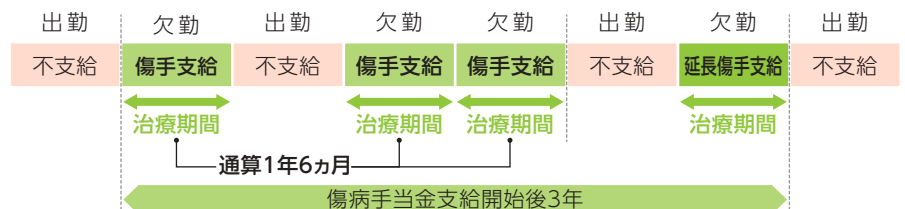
介護保険料、介護納付金とは

- 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。2022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(延長傷病手当金の期間変更)

●延長傷病手当金の支給期間を「傷病手当金終了後暦日1年6ヵ月」から「傷病手当金支給開始後暦日3年」へ変更する。



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 寝る前に水を飲んでおくと、脳梗塞にならない？

A. 寝る前に水を飲むと血管が詰まらないという、まことしやかな話があります。しかし、寝る前の過剰な水分は、夜間のトイレにつながり、起きることがかえって血圧の上昇につながることから、脳卒中のリスクを高める危険性もあるのです。夜中のトイレは、それまでに十分水分をとって余分な水だという体からのメッセージともいえます。特別、夏場などで寝汗をかくような状況だったり、日中の水分補給が不足していることがなければ、必ずしも寝る前に水分をとる必要はありません。具体的には、日中にこまめに水分をとり、しっかり食事をすることが大切。**入浴後に体重計にのって、体重がいつもよりも少ないようなら水分不足と考えてコップ1杯の水を飲むようにするといいでしょう。**体重の減少がなければ、水分量は足りていますのであえて寝る前の水は必要ないと考えていいでしょう。



Q2 いびきがひどいときは、病気を疑ってみるべき？



A. 体が疲れているときは、筋肉が緩むことで誰でもいびきをかきやすくなります。しかしいつもいびきをかいている場合は要注意。「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)という病気が隠れているかもしれません。SASとは、いびきをかきながら、上気道がふさがり呼吸が止まってしまう症状のことをいいます。寝ている間のことはわからなくても、**起床後に、熟睡感がない、体がだるい、口が乾いている、日中に強い眠気がある**などの症状があったら、一度かかりつけ医に相談するようにしましょう。

Q3 胃が小さくなった、とか胃が大きくなったと感ずることがあります。実際、胃は大きくなるのでしょうか？

A. 人によって胃の大きさ自体はあまり変わりません。もちろん胃は伸びたり縮んだりするので、そういう意味では大きくなったり小さくなったりしますが、空腹(胃の中が空の状態)で比較すると、多少の個人差はあるにしろ、ほぼ同じ位なのです。では、なぜそんな感覚になるのでしょうか。

ダイエットした後や風邪をひいたときなどに、食べる量が減ってしまうことがあります。その時に胃が小さくなったと感ずるのですが、これは胃が縮んだのではなく、「胃の機能が衰えた」のです。胃は食べたものを溜め込み、消化し、大腸へ送り出すという大切な作業を繰り返している臓器です。つまり「胃が大きくなる・小さくなる」というのは、胃の大きさの大小ではなく、「**消化機能が進んだり、衰えたりする**」ということなのです。



Q4 ストレートネックで悩んでいますが、首をぐるぐる回せば治る？

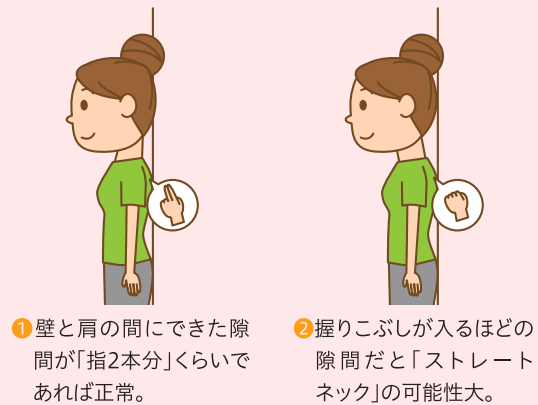
A. 現代人に増えてきているのが「ストレートネック」という首の状態です。人間の頸椎は自然とゆるやかなS字カーブと なっていますが、ストレートネックの人はレントゲンで見ると、首の骨の配列が直線状になっています(図①参照)。 症状としては、**首の痛みや肩こり、腕のしびれやだるさ、頭痛**などがあり、ひどくなると**めまい、耳鳴り、吐き気、脱力感**など も出てくるので侮れません。在宅勤務が増えた影響でパソコンやスマートフォンを操作している時間が長くなり、うつむいた 長時間の姿勢が首の本来もっているカーブに影響を与えてしまうのです。

以下のイラスト(ひとり壁ドン)にある方法で、ストレートネックかどうか、簡単にチェックできますのでまずは試してみましょう。 該当する場合は、ぐるぐる首を回しているとかえって悪化することもあるので、以下で紹介する体操(空を見上げてグイグイ 体操)を行って、早めの改善を心がけるようにしましょう。



ひとり壁ドン

首の骨の配列が直線状になっているかどうかすぐにわかります。かかと、お尻、両肩、後頭部をしっかりと壁につけ、少しアゴを引いて立ちます。



空を見上げてグイグイ体操

デスクワークの合間にストレッチをかねて行います。同じ体勢を1時間以上続けられないこともストレートネックを悪化させないポイントです。



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

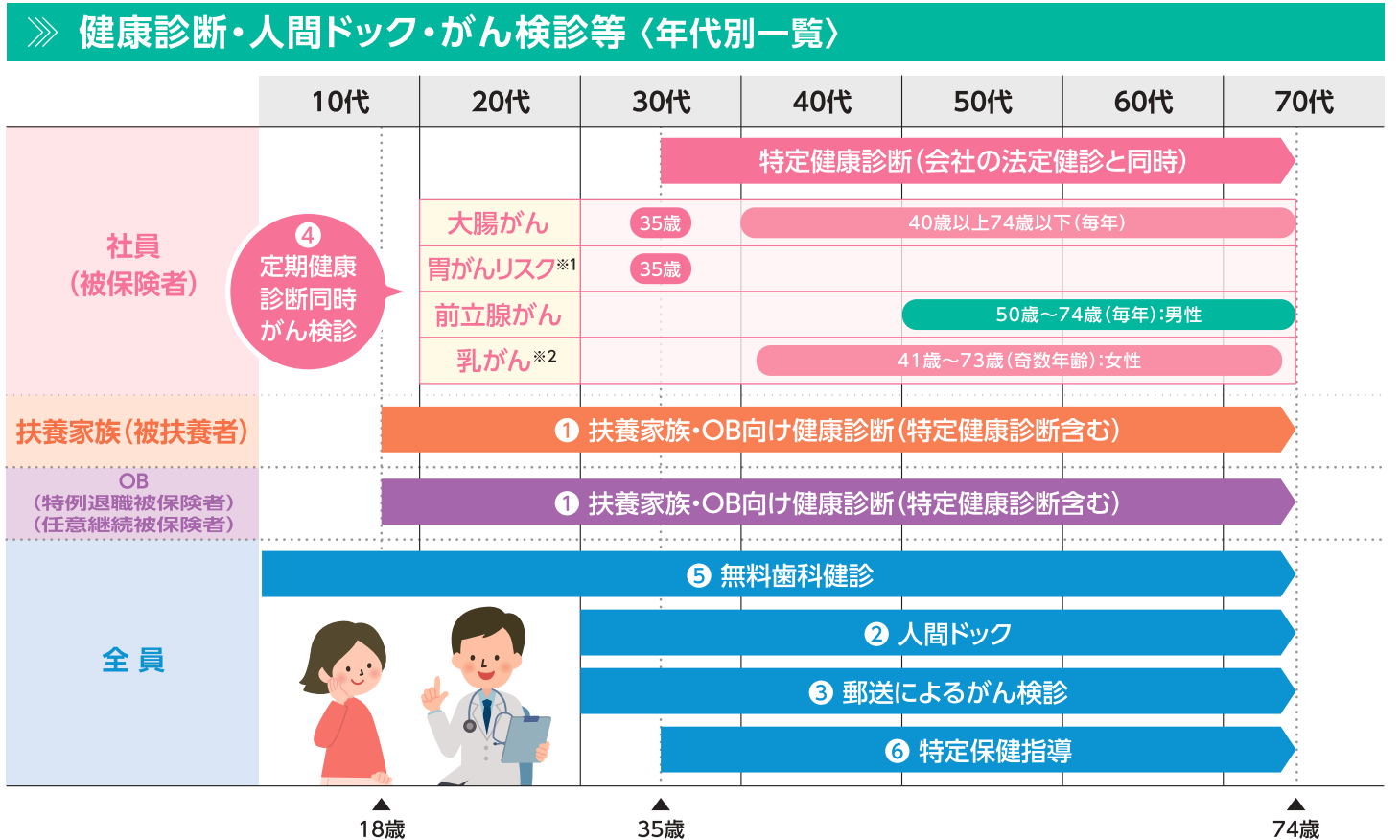


皆さまの「健康維持増進」のための 保健事業について

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。



(※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	18歳以上の扶養家族と、OB(任意継続・特例退職保険加入の被保険者) ただし、当年度、会社で定期健康診断を受診された方を除く。
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円程度の補助となります)
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前後のお届け)
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 happy1th.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。 ●直接病院に電話予約するとき必ず『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	■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	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	●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

インフルエンザ予防接種費用補助

対象	社員、OB、扶養家族	
期間	10月下旬～翌年3月末迄	
受診制限	1回／年度	
費用	補助金額: 上限2,000円 ※申請は接種年度内に限ります。	
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。	

健康チャレンジ

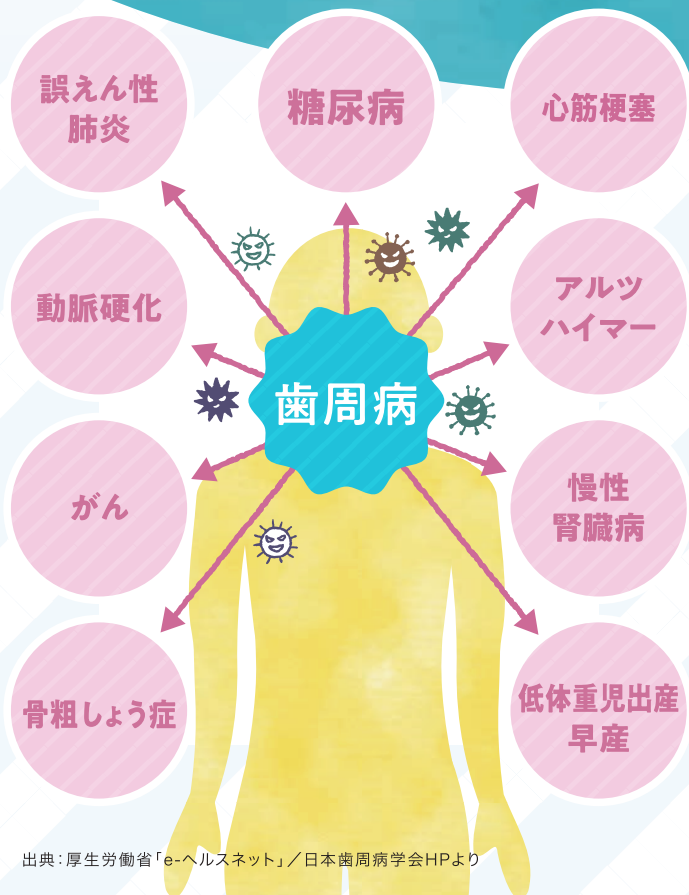
プログラム	あなたの健康を応援する 「PepUp(ペップアップ)」  2022年5月中旬開始	ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」 
対象	社員	特例退職者とその扶養家族
内容	自発的な健康につながる行動として、各種イベントに参加したり、掲載されている健康情報を読むことでポイントが貯まります。貯めたポイントは電子マネーや商品に交換できます。 ※会社とのコラボ事業のため、各社が独自のイベントで活用されると、ポイントが加算されます。 1ポイント=1円 例) 1,000ポイント=1,000円の商品と交換可能 ただし電子マネーなどはポイント交換比率が異なる場合があります。 	スマートフォンを利用したウォーキングアプリです。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の歩数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。 
特長	歩数などのデータ、定期健康診断結果、お薬手帳、ジェネリック通知など、あなたの健康に関する情報を一元管理できる機能がついた便利な健康ポータルサイトです。健康保険組合からの様々な案内や情報が表示されます。	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、健康保険組合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。
使用する機器	スマートフォン、PCやタブレットで利用できます。 ※歩数などのデータ転送は、PepUpアプリとiPhoneヘルスケアやGoogleFitを連携すると、スマホ内に保存されているデータが自動的にアプリに反映されます。またFitbitやGarminなどのウェアラブルデバイスはアプリと直連携しています。	スマートフォン ※1週間に一度はアプリを立ち上げてください。アプリを起動することでスマートフォン内の歩数データがアプリに反映されます。
初回ログイン方法	会社のメールアドレスに、ログインに関する案内が配信されます。届いたらメールに従って登録してください。メールを持っておられない方は、会社から封書が届きますので、そちらをご確認ください。 登録すると 1,000ポイント もらえます!	スマートフォンに「aruku&(あるくと)」アプリをインストールし、オムロン健康保険組合の団体コードを入力するだけ。 団体コード healthykenpo 団体コードが入力された状態でダウンロードできます https://www.arukuto.jp/ 
ご注意	健康保険組合から付与できるポイントの上限は年間4,000ポイントです。ただし、各社が企画するイベントなどで付与されるポイントはこの上限に含みません。	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です。本アプリは一般的なアプリのため、団体コードを入力しなくてもアプリは利用可能です。
ポイント有効期限	ポイント付与日から3年後の月末	特になし
詳細	当健保ホームページ「健康サポート」の「健康チャレンジ」または「健康チャレンジ」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。

ビジネスパーソンは

歯周病の予防編

歯が命



出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」/日本歯周病学会HPより

歯周病が全身の病気のきっかけに!

最近の研究から、口のばい菌はむし歯や歯周病だけでなく、体の他の部分にも病気をもたらす原因になることがわかってきました。

歯周病に侵されると、口の中のばい菌がどんどん体内に取り込まれます。これが全身に悪影響を与えるのです。

特に**糖尿病との関連は深く**、糖尿病が歯周病を悪化させ、重度の歯周病が糖尿病を悪化させることがあります。

※厚生労働省：平成28年歯科疾患実態調査

歯周病 Q & A

Q 歯周病になりやすい人って?

歯みがきをおろそかにする人はもちろんですが、歯並びや歯肉の形が悪くプラーク(細菌が繁殖した塊)が沈着しやすい場合や、歯ぎしりなど歯に強い力が加わるような人は歯周病になりやすい傾向があります。またタバコは歯周病になりやすいだけでなく、悪化し治りにくくなると言われています。

Q マスク生活で歯周病が悪化する?

マスクを着けることでの息苦しさから、鼻から呼吸をしないで口で呼吸している人は注意してください! 口呼吸により口の中が乾いてプラークが溜まりやすくなったり、唾液による自浄作用や殺菌作用が弱くなることから、口の中の細菌が増えて、歯や歯肉に悪影響を与えます。



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

あなたの健康を 応援する「PepUp」

PepUp.

新たなプログラムとして あなたの健康を応援する「PepUp」を導入します。
健康に興味をもち積極的に取り組んでいただけるように
より使いやすくパワーアップしたコンテンツでみなさんの健康を応援します。

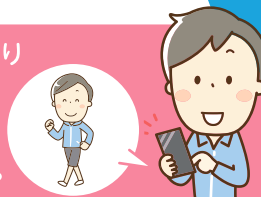
2018年から導入していた「ハピルス健康ポイント」は、2022年3月末日をもって終了しました。

初回ログイン
すると

1,000
ポイント
プレゼント

ポイントが
たまる!

ウォーキングや各種イベントに参加したり
健康に関する記事を読むと
PepUpポイントがたまり、
各種電子マネーや商品に交換できます。



わたしの健康状態

会社で受けた健康診断の結果から、今の自分の健康状態を知ることができます。また、健診結果を分かりやすく解説します。



- 導入時には未表示の場合あり。
- 2022年度受診分より表示予定。

健康記事

あなたの健診結果に合わせた健康記事を個別配信します。記事を読み評価するとポイントがもらえるポイント付き記事もたくさん用意されています。



ポイント
Get!

お薬手帳

医療機関で出された処方箋を自動でデータ連携します。薬の処方歴などを、簡単に管理できます。



- 処方箋のデータ連携は診療月から3～4か月かかります。

健保からのご案内

健康保険組合からのイベント案内やお知らせを、手軽に確認できます。

医療費(ジェネリック通知)

過去に処方された医薬品の履歴から、先発医薬品と後発医薬品の差額を表示します。お薬代の節約に役立ちます。

ワクチン接種記録

インフルエンザなどワクチンの接種記録を登録できます。家族の接種記録も一括で管理できます。

ウォーキングイベント

PepUpが主催するウォーキングイベントです。毎日8000歩以上歩くとクジがひけ、ポイントや豪華賞品が当たります。

Q どうやってログインするの?

5月中旬頃に会社から付与されているメールアドレス宛にログイン方法が記載されたメールが届きますので、ログインの手続きをお願いします。
メールアドレスが付与されていない方は、勤務先の会社からログインに関する書類が配付されます。

Q 前のシステムで貯めたポイントはどうなる?

「ハピルス健康ポイント」で貯めてご利用いただかなかったポイントは、そのままPepUpに移行されます。ただし、ポイントの移行に少しお時間をいただきますのでご了承ください。

※移行のためにはPepUpへのログインが必要です。事務局でログインを確認し、約3か月後に付与します。

Q なにで見ることができるの?

スマートフォン・PC・タブレットでご利用できます。
歩数などのデータは、PepUpアプリと「iPhoneヘルスケア」や「GoogleFit」を連携することで自動的にアプリに反映されます。またFitbitやGarminなどのウェアラブルデバイスは、PepUpと直接連携されます。



歩かないと気持ちが落ちつかないまでに

コロナ禍で運動不足を改善するために主人と始めたウォーキング。1日30分程度ですが、1年続いています。

最初は億劫になるときもありましたが、三日坊主にならないようウォーキング専用の靴も購入したせいか、今では歩かないと気持ちが落ち着かなくなりました。気候もよくなってきたので、これからは紅葉を楽しみながら季節を感じてみようかと計画中です。(M.Y)

食事と筋肉を休めることが大事だった!



昔から筋トレをやろうと思って、続けることができませんでした。理由はやはり、やっても目に見えて効果が出なかったためでした。しかし勉強し、食事と筋肉を休めること、これが筋トレをすることと同じかそれ以上に大切だということに気づきました。

筋トレを始めて半年が経ちますが、目に見えた変化が感じられ、また体も疲れにくく、いつも朝起きたとき体調が良くてやっていた良かったと思っています。

広報誌で、ビタミンミネラルといった栄養素も大切ということが書かれており、まだまだ食事は改善余地があるなと思いました。(U.K)

■ 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。

	就任	任期開始	退任
互選理事	神崎 紀久	令和3年9月21日	山崎 晃一
	三樹 俊介		西山 正峰
互選議員	西山 正峰	令和3年9月21日	神崎 紀久
	増谷 直紀 浦部 和哉		中尾 大輔 山崎 晃一
選定議員	小林 秀寛	令和3年10月21日	西川 真司
常務理事	浜田 仁	令和4年3月18日	谷口 敏文

任期は令和4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
加入	滋賀セミコンダクター(株)	滋賀県野洲市	令和3年9月
社名所在地変更	MMIセミコンダクター(株)	東京都多摩市	令和3年10月
所在地変更	オムロンソフトウェア(株)	京都府向日市	令和3年12月
脱退	MMIセミコンダクター(株)	東京都多摩市	令和4年4月

オムロン 「健康経営優良法人2022」認定状況



オムロンでは、全社で「健康経営」を実践しており、経済産業省と東京証券取引所が共同で選定する「健康経営優良法人」に選定されている会社があります。「健康経営優良法人」に選定された企業の中から、優れた取り組みをしている企業は、大規模法人部門「健康経営優良法人ホワイト500」、中小企業部門「健康経営優良法人ブライツ500」に選定されます。

今年度も、オムロン(株)、OHQ、OSS、OLI、(太)が選定されています。詳しい、受賞状況は、健保ホームページ等でも紹介していますので、是非、ご覧ください。

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。



オムロン健保 お知らせ 検索 「健康経営」は健康経営研究会の商標です。

常務理事退任のご挨拶

健保に着任し6年、3月で退任いたしました。振り返ると会社の健康経営スタートによりコロナ禍が進展、コロナ禍をきっかけに実務面で「紙とハンコ」からシステム活用へ一歩前進と色々な変化の中にあつた6年間だったと思います。

こうした取り組みの中で加入者の皆さんの健康への意識も高まりつつあることを実感できました。取り組んでいただいた加入者の皆様、協力いただいた皆様、ともに働いたメンバー各位に感謝!

今後健保を離れますが、皆様の健康を願いつつ自身の健康維持にも努めたいと思います。ありがとうございました。

谷口 敏文

常務理事新任のご挨拶

この春から、組合員ならびにご家族の皆さまとのご縁ができたことをとても嬉しく思っております。日々学ぶことばかりですが、健全な健保の運営と健康づくりのサポートを通じて、皆さまの健康で幸せな生活に貢献できるように尽力いたしますので、これから、よろしくお願いたします。

浜田 仁

『Healthyオムロンニュース』が変わります

予防接種・常備薬などの
補助開始のお知らせ



健康に役立つ情報

プレゼント企画など

メールマガジンを配信します!

「Healthy オムロンニュース」は、年1回(春号)の冊子版発行と、年6回程度のメルマガ配信に変わります。

メールアドレスをご登録いただかないと、**健康保険組合からの大切な情報を受け取ることができません**ので、今すぐご登録ください。

扶養家族の方、特例退職保険・任意継続保険加入の方々、社員の個人メルアドも大歓迎!

今すぐメールアドレスの登録を!



冊子『Healthyオムロンニュース』

年1回発行(春のみ)

直接配付、もしくはメールで発行をお知らせ

OB含む19歳以上の扶養家族には、「家族健診(特定健診)」の案内と共に継続して自宅へ郵送します

- 当年度に利用できる補助など全事業紹介
(例)人間ドック補助、予防接種補助、健康サポート事業など
- 法改正、規約変更、予算、決算など

メールマガジン

New

年6回程度 不定期に配信

社員	会社のメールアドレスに配信
社員の扶養家族 OBとその扶養家族	申し込み登録された メールアドレスへ配信

- 健康づくりへのきっかけ、ヘルスリテラシーの向上を目指した情報を配信

いずれの情報もオムロン健保のホームページに掲載します



オムロン健康保険組合は、『自分の健康は自分で責任を持ち、管理・行動できる人を増やしたい』と考えています。若い人には、若いうちからヘルスリテラシーを身につけ、中高年になっても健康で活躍し続ける人になって欲しい。今まさに中高年で定年を迎えてから健康に取り組もうと思っている方がいるとしたら、それでは遅いと伝えたい。今から本気で生活習慣を見直し、人生100年の時代を健康で元気に謳歌して欲しいのです。皆さんには、そのためのヒントや情報をできるだけ多くお伝えしていきます。

つかれた目元を、作業をしながらホッと一息

アイマスクプレゼント



2種類の蓄熱素材で
目元ぽかぽか 着けたまま
読書もスマホもOK

抽選で

20名様

プレゼントご応募について
詳しくはこちら

対象:社員・グループ社員10名様、OB・扶養家族10名様



お申込締切り 2022年5月29日(日)まで

▶▶ 「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