

Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol.
108

2023年度版



P.02 特集

あなたの“お通じ”滞っていませんか？

「便秘」

P.06 オムロン健康保険組合の保健事業

P.11 保険料の基礎知識

P.12 収入支出のお知らせ

P.14 オムロン健康保険組合からのお知らせ／公告

P.15 卒煙“家族で応援”キャンペーン／
パートやアルバイト先で健康診断を受けた方へ
メールマガジンアドレス登録のお願い

P.16 あなたの健康を応援する「PepUp」／プレゼントのお知らせ

あなたの“お通じ”
滞っていませんか？



便秘



便秘をあきらめているあなた！今こそ長年の悩みをスッキリ解消しませんか。
「旅行に行くと便秘になりやすい」とか、「便秘が続くと気分が落ち込む」など
腸の不調は人の心にも大きな影響を与える「第二の脳」として注目されています。
今日から始められる便秘対策で、24時間働き続ける腸を整え
スムーズな“お通じ”につながる、快腸・快便生活を手に入れましょう！

あなたの便秘はどのタイプ？



何日出ななかったら便秘という明確な定義はありません。

しかし、お通じに苦痛や不快な症状が長期的に続いている場合は“慢性化した便秘”かもしれません。
症状に合った対処をするためにも、自分の便秘のタイプを把握しておきましょう。

腸の筋力がパワー不足で
便が運べない！

弛緩性便秘



女性や高齢者に多い

【主な原因】
食物繊維や水分不足
運動不足・加齢

直腸に便が停滞して
うまく排便できない！

直腸性便秘

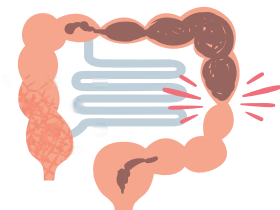


特別な治療が必要なことも

【主な原因】
便意のがまん
直腸の変形・浣腸の乱用

カチカチとユルユルを
繰り返している！

痙攣性便秘



働き盛りや若い人に多い

【主な原因】
過度な緊張や不安
環境の変化などのストレス

男と女の“お通じ”事情

「便秘は女性になりやすい」といわれていますが、
じつは男性も便秘に悩んでいる人が多いようです。

男と女では便秘の原因が少し違うようで…そんな事情をまとめてみました。

男女に共通する 便秘の3大原因

1 食生活の偏り

2 水分不足

3 便意のがまん



男性の 便秘の原因

ストレス

腸はストレスに弱い器官です。ストレスが多くなると腸の動きが鈍くなり便秘を引き起こします。男性は女性に比べてストレスに弱いといわれています。

食事

肉や脂っこい食事が多いと、便秘につながります。男性は食生活への関心が低い人が多いため、野菜不足や発酵食品不足に陥りやすいといわれています。

アルコール

「水分不足はお酒で解消」という考えはナンセンスです！アルコールの飲みすぎは、胃腸に大きな負担をかけて、腸内環境の悪化につながります。



女性の 便秘の原因

月経

月経前になると便秘になるという人も多いのでは。月経前に出る女性ホルモン「黄体ホルモン」が、腸の働きを弱めることで便秘をひきおこします。

筋力不足

女性は筋肉量が少ないため、腸の動きが鈍くなりがちに。大腸の運動が弱くなることで便が腸内に長く留まってしまい、水分が失われて排出困難な状態になってしまいます。

ダイエット

便の材料となる食べ物が少なくなると便秘が悪化してしまいます。腸内で悪玉菌が増えて、有害ガスを発生させ、血流が悪くなり、痩せにくい体質になってしまいます。

快便・快腸生活の基本



便秘対策は、生活習慣の改善からはじめます。

生活リズムを整えることが、規則正しい“お通じ”へとつながっていきます。

まずは4つの基本をおさえて、快便・快腸生活を目指しましょう!

基本①

がまん厳禁

便意のがまんは腸の敵!
もよおしたらためらわずに
トイレに行きましょう

基本②

ウォーキング

「運動不足解消」と「ストレス緩和」
さらに喉がかわいて「水分摂取」
3つの良いことが!

基本③

朝食をとる

胃や腸を刺激して、排便反射を促進!
朝食後にはトイレに座って
お通じ習慣を整えましょう

基本④

水分をとる

こまめに水分をとることで
便がやわらかくなり
排便がしやすくなります



腸を整えるって?



私たちの腸の中には、およそ100種類以上の細菌が住んでいます。体に良い影響をもたらす「善玉菌」、悪い影響をもたらす「悪玉菌」、そしてどちらにも属さない「日和見菌」の3タイプの細菌が「腸内フローラ」という集団を、腸の中で形成しています。腸の調子を整えるためには、この「腸内フローラ」のバランスがポイント。食生活の乱れや、加齢、ストレスによって「悪玉菌」が増えると、腸内フローラが乱れて体の不調を呼び起こします。食生活の工夫で「善玉菌」を増やすことでバランスが整い、お通じにも良い影響を与えます。

腸内フローラを
整える
食事のポイント

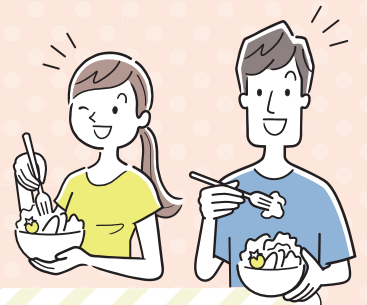
食物繊維

生きた菌

くわしくは
次ページ

いつもの食事に一工夫

腸内環境を整えよう!



食べたものは正常に大腸を通過しているにもかかわらずお通じの回数や量が少ない症状は、食事で改善しましょう。食物繊維や発酵食品を積極的に摂って腸内環境を整えましょう。

一日あたりの
食物繊維摂取量
(18歳~64歳)

男性 21g以上

女性 18g以上

厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版)

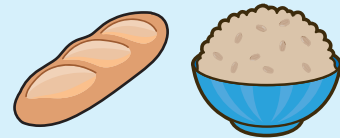
主食は「白い」食材よりも、「茶色」や「黒っぽい」食材を選ぼう

食パン・白米



食物繊維量が
アップ

ライ麦パン・玄米



汁物の具材に食物繊維をプラス

根菜



海藻類



味噌汁



きのこ類



イモ類

小さい惣菜パックでお手軽に

海藻類

もずく酢



豆類

昆布豆



食卓に発酵食品を1品プラス

＼和食なら／

納豆

キムチ



＼洋食なら／

ヨーグルト

チーズ



おやつはドライフルーツがオススメ

干しアンズ



食物繊維
100gあたり9.8g

ドライバナナ



食物繊維
100gあたり7.0g

文部科学省:第2章日本食品標準成分表より算出

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 happyth.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。

オムロン健保のホームページ「リンク集」ではお役に立てるサイトを紹介しています

健康の維持・向上、知識を身につけるために、“ヘルスリテラシーを高めること”が必要です。

オムロン健保では、ホームページの「リンク集」に、「健康を決める力ヘルスリテラシーを身につける」「国立がん研究センターのがん情報サービス」「女性の健康推進室」「アレルギーポータル」等々、健康にまつわる情報やお役に立てる情報へアクセスしやすいようご紹介しています。

ぜひ一度ご覧いただき、有効にご活用ください。

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

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)」 	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	入社された方には、2～3ヵ月後にメールアドレスに案内が届きます。 未登録者はホームページ「PepUp」から「PepUp招待メール再送依頼」を行ってください。  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。▶	

家庭用常備薬

いざという時の備えに「家庭用常備薬」のご準備を

夜間の体調不良、急なケガなど「こんな時にあの薬があれば良かったのに…」と困らないためにも、家庭用常備薬を軒旋しています。

家族構成や生活環境によって備える薬は異なります。少量で低価格なものも用意していますので、目的や想定するトラブルに応じた薬をご準備ください。



「育児雑誌」プレゼント 社員とその奥さま対象

初めての赤ちゃん誕生に

第1子ご誕生時、希望者に無料で育児雑誌『月刊 赤ちゃん！』を1年間、以降、季刊誌『ラシタス』を1年間(年4回)ご家庭にお届けしています。さらに、初回は『お誕生日号』『パパ育児のトビラ』『お医者さんにかかるまでに』『子どもの事故予防』『きちんとかたん離乳食』の5冊を追加プレゼント。パパ・ママの育児にお役立ていただいています。



first all

無料

24時間365日対応のオンライン健康相談サービス



first call

ケガ、病気、メンタルはもちろん、健康診断の疑問、薬に関する事など、どんな些細なことでも、専門医師が実名で親切丁寧に答えてくれます。

相談は匿名でも可能です。ご家族はもちろん、海外在住の方もご利用いただけます。

チャットに写真を添付して、症状を具体的に説明することもできます。

アプリを登録しておくとし、いざというときすぐに使えます

① お手持ちのスマートフォンでQRコードをスキャンし、「first call」のアプリをインストールしてください。

② メールアドレス(スマートフォンで確認可能なアドレス)などの情報、下記のクーポンコードを入力してください。

オムロングループクーポンコード

※PCから登録する場合は、手順が若干異なります。

③ 二段階認証のため、登録のメールアドレスに認証コードが送信されます。その認証コードでログインしてください。

■ Web(PC/スマートフォン)での登録方法 https://www.firstcall.md/Account/Register/?com_ref=C5L

iPhone
ご利用の方



Android
ご利用の方



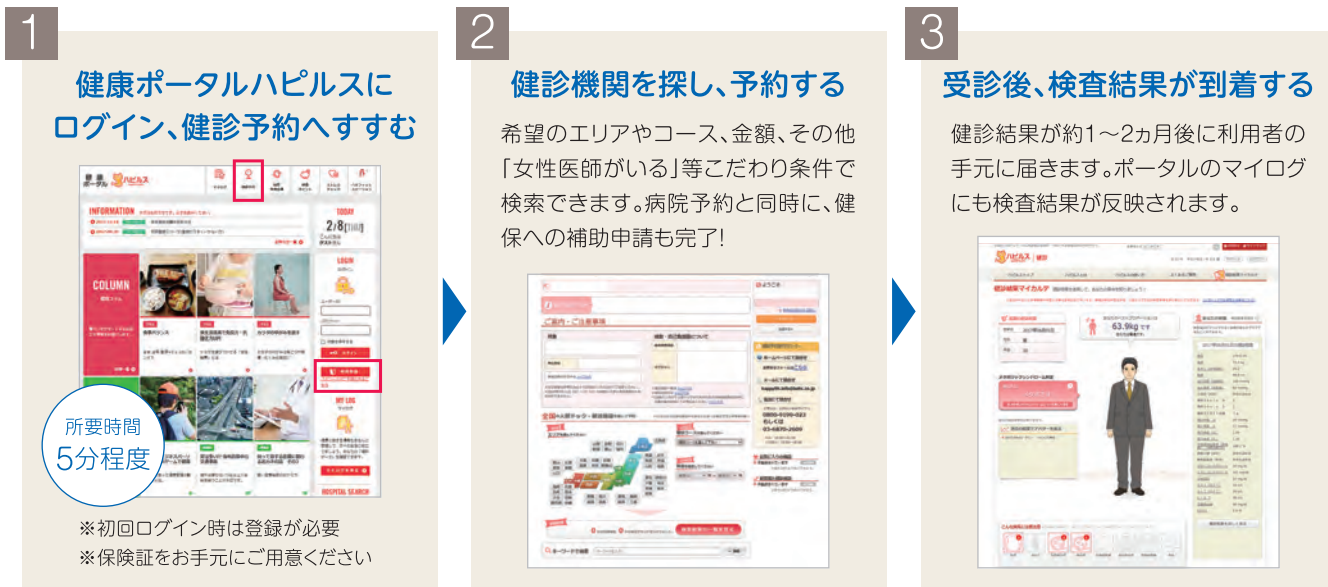
■ 登録に関するご質問

■ 取り組みに関するご質問

[first call法人窓口] co-info@mediplat.jp 【オムロン エキスパートリンク(株)健康管理課】 TEL:075-344-7028

人間ドックの申込方法 委託先(株)ベネフィット・ワン運営の「健康ポータル ハピルス」から申請してください。

利用方法 当健保ホームページ「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だうえ、「生活習慣病健診・人間ドック」をご覧ください。



直接、契約病院で予約した後「ハピルス検診予約」に登録することも可能です。
 その際、病院には「オムロン健保」であることをお伝えください。
 (注)直接病院に予約した場合も(株)ベネフィット・ワンへ電話もしくはWebサイトで予約登録の完了が必要です。

■ コース・オプション ①～③のいずれか1コースを選択

① **ハピルス人間ドックA** または、**ハピルス人間ドックA** + **オプションメニュー**

② **ハピルス生活習慣病健診B1** または、**ハピルス生活習慣病健診B1** + **オプションメニュー**

③ **オプションメニュー単体** (下記から選択)

- 乳がん検査
- 胃がんリスク検診
- 脳ドック
- 前立腺がん検査
- 大腸ドック
- 子宮がん検査
- 消化器系がん腫瘍マーカー
- 肺ドック
- 卵巣がん検査
- B型/C型肝炎検査

※上記以外のオプション検査は補助対象外となります

コース詳細については
Webサイトで
ご確認ください

■ 対象者 オムロン健康保険組合の 30歳以上(年度末時)の被保険者
 および被扶養者で、受診日にオムロン健康保険組合の資格がある方

■ 費用 自己負担:受診料総額の2割
 当健保補助額(受診料総額の8割)が45,000円を超える場合は、その部分全額自己負担
 受診料総額(消費税含む)には、オプション検査料を含む。

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

乳がん検診 追加補助

〈対象〉41歳～73歳の奇数年度の女性被保険者

乳がん検診費用(上限8,000円)を追加補助します。人間ドック同様、病院予約完了時に健保への補助申請が完了します。
 当日は、乳がん検診以外の人間ドック必要費用、および乳がん検診上限超え分について、窓口でお支払いください。

第145回組合会が、2022年10月24日に開催され、令和5年度(2023年度)から、保険料率を改定することが審議・承認されました。(介護保険料率は147回組合会で承認) その内容を含め保険料について解説します。

健康保険料・介護保険料は、被保険者である社員、みなさんだけが全額負担しているではありません。会社(事業主)と被保険者(社員本人)がそれぞれ納めています。保険料は4月～6月の給与の平均額である「標準報酬月額」から算出。その年の9月から翌年の8月まで、1年間同じ額を納めていきます。

※標準報酬月額については「健康保険のしくみと概要」をご覧ください。

基礎知識 保険料の

健康保険料

一般保険料

- **基本保険料** 加入者のための費用
- **特定保険料** 高齢者などの医療を支える費用

調整保険料

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

毎月の給与から
天引き(控除)して
納めています

介護保険料

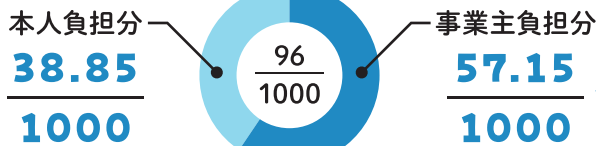
40歳以上65歳未満の
方から徴収

介護が必要になった
人を支える費用

令和5年度(2023年度)健康保険料(率)

6/1000増率し、96/1000になります

健康保険料=標準報酬月額(標準報酬賞与額)×保険料率



健康保険料(率)の内訳

一般保険料(率)	基本保険料(率)	特定保険料(率)	調整保険料(率)
94.7/1000	58.45/1000	36.25/1000	1.3/1000

令和5年度(2023年度)介護保険料(率)

1/1000減率し、18/1000になります

介護保険料=標準報酬月額(標準報酬賞与額)×保険料率

本人負担分・事業主負担分ともに **9/1000**

健康保険法では保険料の負担は「被保険者と事業主がそれぞれ二分の一を負担する」とあります。しかしオムロン健保では、みなさんの負担分を少なく設定しています。

● 任意継続被保険者(任継)の方

健康保険料	96/1000	介護保険料	18/1000
-------	---------	-------	---------

第145回組合会承認の規約変更を踏まえ、健康保険法47条2項および当健保規約に基づき、標準報酬月額上限を見直した結果、令和5年度(2023年度)の標準報酬月額上限は、710,000円に変更となります。

〈標準報酬月額上限〉 **710,000円**

〈保険料月額上限〉 **80,940円** { 健康保険料68,160円
介護保険料12,780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710,000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)の方

健康保険料	96/1000	介護保険料	18/1000
-------	---------	-------	---------

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5年度(2023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〉 **36,480円** { 健康保険料30,720円
介護保険料5,760円

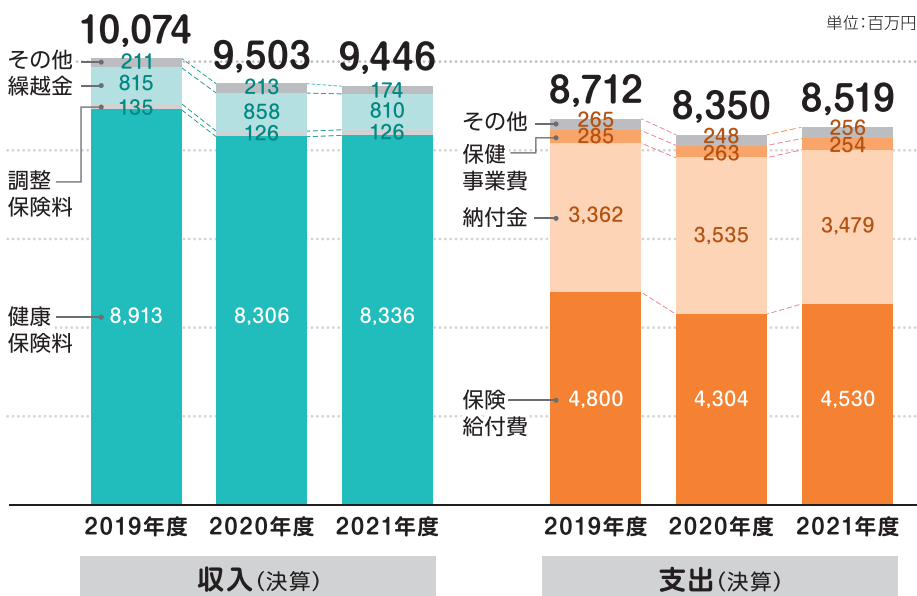
- 介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から徴収

収入支出のお知らせ

2021年度(令和3年度) 決算と収入支出の推移

第144回組合会が、2022年7月25日に開催され、令和3年度(2021年度)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、規約の変更が承認されました。

令和3年度(2021年度)の一般勘定の財政状況は、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、昨年度のコロナ禍による受診抑制の反動により一人当たり医療費が増加したことにより保険給付費が増加しました。高齢者医療費への納付金・拠出金は前年並みとなりました。その結果経常収支は、赤字(△30百万円)となりました。



2021年度(令和3年度)収入支出決算

収入	9,446百万円
支出	8,519百万円
収支差	927百万円

収支差927百万円のうち、300百万円を別途積立金に繰り入れ、財政調整事業繰越金を除く、624百万円を令和4年度に繰越す。

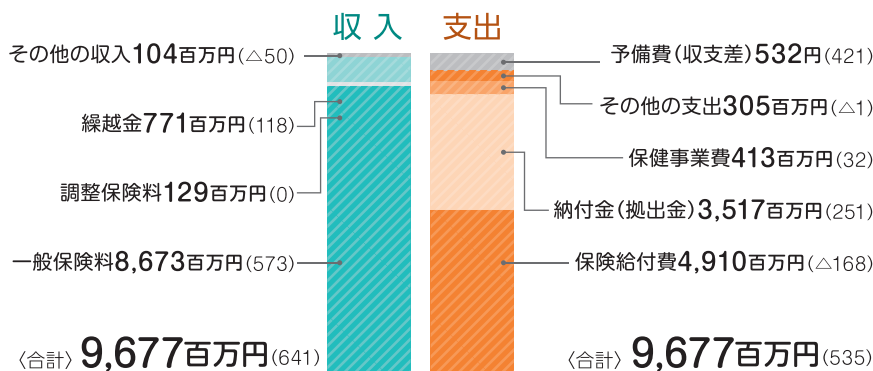
経常収入	8,366百万円
経常支出	8,396百万円
経常収支差	△30百万円

- 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。
- 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。
- 主な支出 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、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ拠出しました。
- 主な支出 保健事業費** 当健保が提供する各種健診や健康増進への取組みのための費用です。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。

2023年度(令和5年度) 予算

第147回組合会が、2023年2月24日に開催され、令和5年度(2023年度)予算等が審議・承認されました。また、規約、規程の変更が承認されました。令和5年度(2023年度)の一般勘定の財政状況については、収入は、保険料率の見直しにより保険料収入が増加しました。支出は、コロナ禍の影響はあったものの一人当たり医療費は増加しており、人数減少と合わせて、保険給付費は前年並みとなりました。

また、高齢者医療費への納付金・拠出金も前年並みとなりました。その結果経常収支は、昨年に続き赤字(305百万円)となりました。



経常収入	8,708百万円
経常支出	9,013百万円
経常収支差	△305百万円

()は前年比

2021年度(令和3年度) 保健事業実績と推移

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。

特定健診・特定保健指導

特定保健指導対象者(生活習慣病予備群)は、より改善が必要な積極的支援者が増加中。

まずは、運動・食事の生活習慣改善から始めましょう。

疾病予防

2020年度のコロナ禍での受診控えから、2021年度は回復してきました。

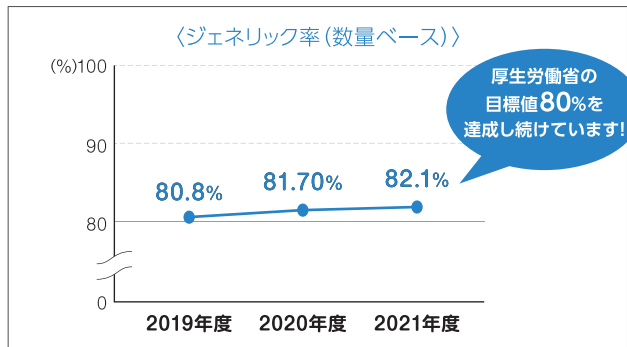
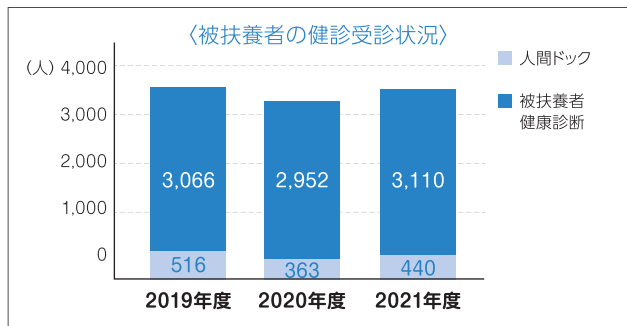
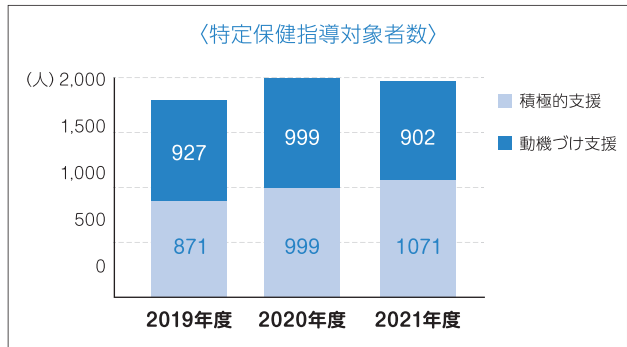
大切なご家族の健康維持に、年1回は健康チェックをお願いします。被扶養者健康診断は、基本料”0円”でお得に受診できます。

保健指導宣伝

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。

シールは当健保から提供できますのでご連絡ください。

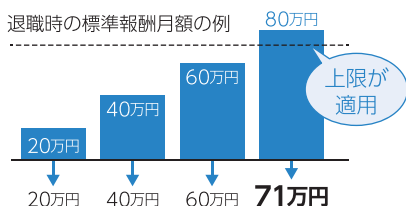


2023年度(令和5年度) 規約変更のお知らせ

規約の変更は、令和5年4月1日から適用されます

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限見直し

退職時の標準報酬月額、または規約で定める標準報酬月額71万円のいずれか低い額とする



一部負担還元金等の見直し

- 一部負担還元金
- 家族療養費付加金
- 訪問看護付加金
- 家族訪問看護付加金
- 合算高額療養費付加金

被保険者は20,000円を控除、被扶養者は20,000円を控除した7割

被保険者、被扶養者とも **25,000円を控除**

傷病手当金付加金の見直し

100分の25に相当する額

100分の85に相当する額から当該傷病手当金を控除した額

出産手当金付加金の見直し

100分の10に相当する額

100分の85に相当する額から当該出産手当金を控除した額

各種の詳細、利用方法は、健康保険組合ホームページで確認してください。▶▶

オムロン健康保険組合 検索

オムロン健康保険組合からのお知らせ

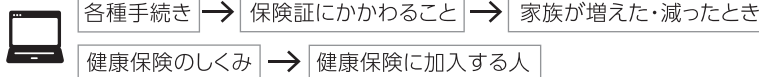
健康保険法の改正
2021年(令和3年)8月1日から

夫婦共働きの場合の子ども扶養認定

共働きの夫婦が、子を被扶養者として認定をうけるとき、過去の収入・現在の収入・将来の収入より「今後1年間の収入見込み」が多い方の被扶養者となります。

※本制度の適用に伴い、子を扶養申請するときの提出資料が変わります。

詳細は当健保ホームページをご覧ください。



夫が妻より
収入が
多い場合



子どもは夫の扶養になる

妻が夫より
収入が
多い場合



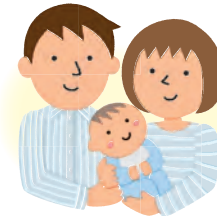
子どもは妻の扶養になる

健康保険法の改正
2023年(令和5年)4月1日施行

出産育児一時金・家族出産一時金

出産に伴う経済的負担を軽減するため、一時金の支給額が1児につき現行の420,000円から500,000円に引き上げられます。

詳細は当健保ホームページをご覧ください。

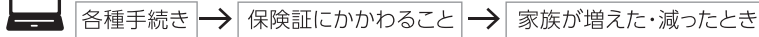


初めての赤ちゃんを迎えた被保険者および被扶養者で、ご希望の方を対象に育児雑誌を無料でプレゼントしています。

扶養していた家族が就職した場合

就職先で保険が認定された日から扶養を外れることとなります。すみやかに扶養減の申請をしてください。

詳細は当健保ホームページをご覧ください。



保険料や給付金についてまとめた冊子「健康保険のしくみと概要 オムロン2023年度版」は当健保ホームページでもご覧いただけます。合わせてご利用ください。

オムロン健康保険組合理事・監事・議員名簿

令和4年4月1日～令和4年12月21日の期間において、以下の通り、役員就任退任がありましたので、ご報告します。

選定

理事長	富田 雅彦	K	議員	小林 秀實	K
常務理事	濱田 仁	健保		宇波 正憲	K
理事	谷村 仁志	K		間島 嗣暢	K
監事	吉田 麻子	K		木村 智之	OSS
議員	長瀬 晶	OLI		有留 健次	OHQ
	田中 恭子	K		鬼頭 利加	OLI
	永宗 秀規	K			合計 13名

互選

理事	山本 真吾	K	議員	松岡 英知	OHQ
	神崎 紀久	K		内藤 陽介	OES
	浦部 和哉	K		大無田 賢太郎	そ
監事	井上 優樹	K		國重 悠介	OSK
議員	野木森 正峰	K		三樹 俊介	T
	松島 弘一郎	OER		増谷 直紀	野洲
	陶山 欣一郎	OSS			合計 13名

選定議員 【就任】田中 恭子/宇波 正憲/間島 嗣暢/鬼頭 利加/長瀬 晶 【任期】令和4年12月21日まで 【退任】田茂井 豊晴/三角 文彦/石田 仁志/柴田 雄/西原 秀雄

適用事業所の加入・脱退のお知らせ

所在地変更	事業所名	オムロンスイッチアンドデバイス(株)
	所在地	鳥取県倉吉市
	時期	令和4年10月

脱退	事業所名	オムロン住倉ロジスティック(株)
	所在地	大阪府大阪市
	時期	令和4年6月

期間限定

卒煙 家族で 応援 キャンペーン

先着50名様

[締切]
2023年
6月30日(金)

オムロングループでは、社員の健康を守るため「就業時間中の完全禁煙」を実施しています。ご家族のみなさまからも、卒煙をオススメください！



応援した家族の方にプレゼント！

「QUOカードPay」^{*} 5,000円分



応援するご家族

社員の禁煙成功でプレゼント！
卒煙応援の申込はこちら→



お子さまもOK!

卒煙する社員

20,000円で禁煙プログラムを受けられるチャンス！

「Medicallyオンライン禁煙外来プログラム」をダウンロード→
※健保識別番号「626384」を入力してください。



委託先: MDケア株式会社

条件: 応援するご家族と喫煙している社員がキャンペーンに申し込み、禁煙プログラム(2ヶ月間)を終了して卒煙達成できること

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Pay」^{*} 1,000円分 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2022年度(2022年4月1日~2023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

応募方法

右記のQRコードからご登録いただくと、健診結果送付用の封筒とアンケートをお届けします。
ご自身の健診結果のコピー(控え)とアンケートを同封して、郵送でお送りください。

- プレゼントのお届けには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。

応募はこちら!



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。

※「QUOカードPay」は、スマートフォンの画面にバーコードを表示させて利用する前払式支払手段です。スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。
※「QUOカードPay」には発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。



メールマガジンを配信中! 今すぐメールアドレスの登録を!

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



年6回程度の「Healthy オムロンメルマガ」を配信しています。
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!

登録はこちらから!



対象
社員

もう登録しましたか？

あなたの健康を ペップアップ 応援する「PepUp」

定期健診の結果が表示されるので、健康状態の把握に加え、
歩数・体重を記録することで健康づくりや
生活習慣病の予防・改善にも活用いただけます。



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 → あなたの健康を応援する「Pep Up」(社員)



PepUp.



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ポイントがたまります。
電子マネーや商品に交換できます。

対象
全員

{ 腸にはやさしく、あったかスープが楽しめる }

抽選で
20名様に

THERMOSのスープジャープレゼント

いつものお弁当に
スープをプラス!

熱いものも
冷たいものもOK



応募締切り **2023年5月28日(日)**

プレゼントご応募について詳しくはこちら▶



商品名: THERMOS「真空耐熱スープジャー300ml」 カラー: ミント

編集
後記

みなさんに、クイズです。男性の平均寿命は81.25歳で、女性
の87.32歳との差が約6歳ありますが、なぜ男性は女性より
長く生きられないのでしょうか？

答えは、こちら。他にも、興味深い健康情報を掲載しています。



一緒に学んで賢く健康に暮らしたいものです。(S・S)

春ですね。寒い冬は色々と億劫で運動量が減り、肉
襦袢が厚くなってしまっているので、春になると動かなきゃと
いう気持ちになります。

通勤ではいつもよりちょっとだけ歩く距離を意識し
て延ばしたり、休日はコロナで行けていなかった京都
の神社仏閣めぐりを再開したりして、運動量を徐々に増
やしています。目下の悩みは、帰りに甘いものを購入し
てしまうこと。気が付くと数種類のおやつが!特に
この季節の桜餅は、なぜか買っている私です。(M・S)

▶▶ 「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