

保存版

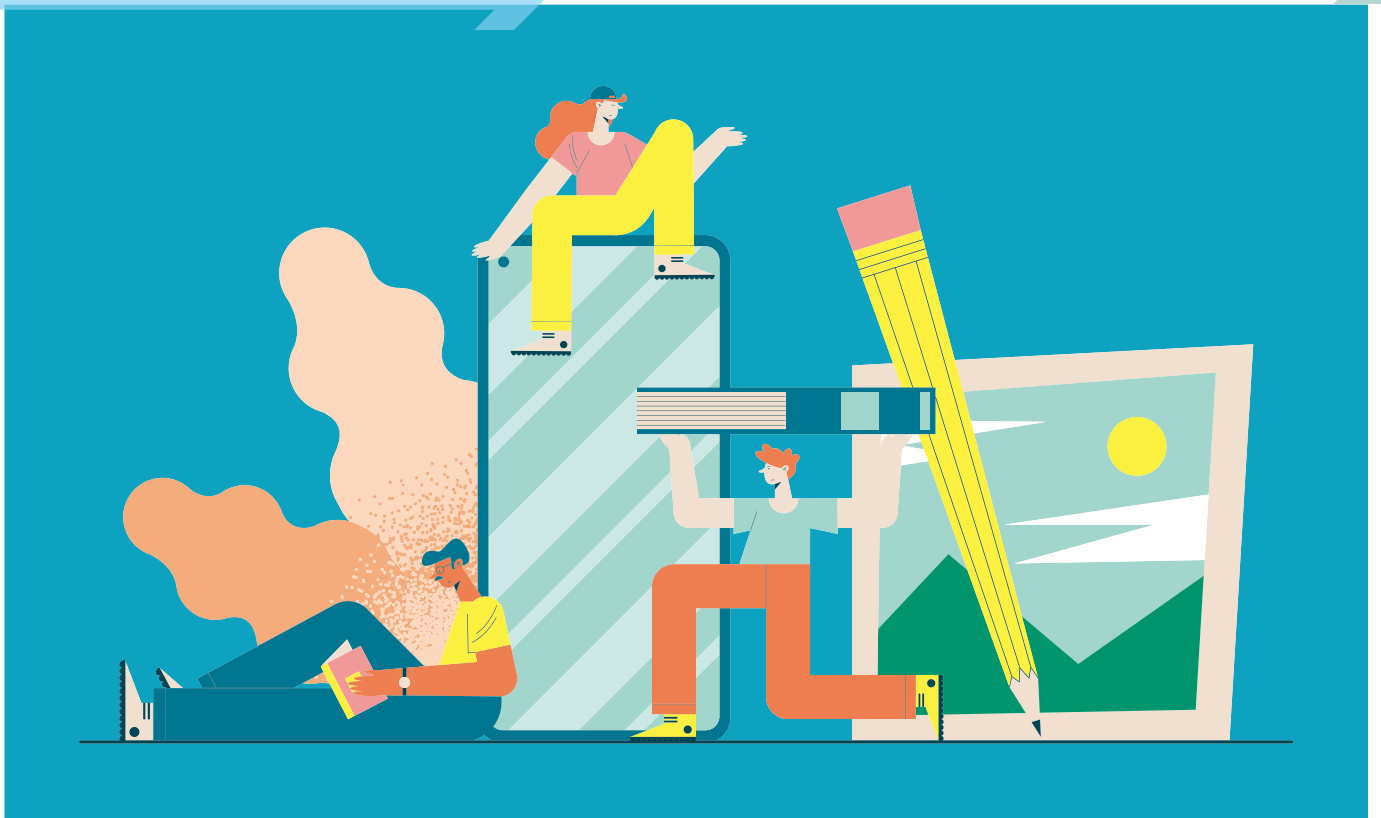
OTG

50周年
特別号

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

けんぽニュース

OTG健康保険組合は次の50年へ



Contents

- OTG健康保険組合 基本理念
- 組合員の皆様へ
- OTG健康保険組合の主要な活動
- 新型コロナウイルスについてのQ&A
- 健診で健康チェックをしましょう!
- 受けないともったいない!特定保健指導
- 重症化予防(受診勧奨)について
- 要再検査、精密検査だった方へ 健診結果そのままにいませんか?
- 特別な病気ではない「うつ病」
- OTG健康保険組合 職場のメンタルヘルスへの取り組み
- 健康保険の手続き こんなときはどうする?
- OTG健康保険組合のホームページをご利用ください

<http://www.otgkenpo.or.jp/>



OTG健康保険組合創立50周年記念



ライフワーク100年時代を迎え、次の50年へ

基本理念

- 1) 私たちは、皆様の健康維持促進に積極的に努める。
特定健診、特定保健指導の徹底。
- 2) 私たちは、皆様に最新の情報を速やかに提供する。
データヘルス計画の積極的な取り組みによるコラボヘルスなど
により重症化防止。
- 3) 私たちは、皆様の各事業所に於ける健康経営に寄与する。
健康推進委員会を中心に健康経営、優良法人認定制度へ
各事業所へのサポートを目指す。

以上

平成31年2月22日

OTG健康保険組合

理事長 横山 順治郎

人生100年を迎えるにあたり ライフスタイル100年時代を迎え 次の50年に向けて



OTG健康保険組合
理事長 横山 順治郎

組合員の皆様へ

新型コロナウイルスが2年強に渡りいまだ警戒の解けぬ状況の中、皆様には日夜に渡り営業活動、また、日常業務に格段のご尽力を賜わり、まず冒頭にあたり心から感謝と敬意を申し上げます。

日頃は組合運営にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。皆様のおかげで健康保険組合も1969年に設立され、50年以上を過ぎてまいりました。

時代の流れの中、ここに来て人生100年とささやかれるようになってまいりました。皆様も学校を卒業し働き出して40年ほどで定年を迎えることとなりますが、定年したからといって人生が終わるわけではありません。残りの人生を有意義に過ごせるようライフスタイルを見つめていただきたいと思います。

2017年時点の日本では、90歳以上の高齢者が200万人を超え、2019年には100歳以上の高齢者の方が71,274人、2020年には8万人を超えました。このような時代を迎えて、誰もが健康なまま長生きをしたいと思っていることでしょう。

2016年時点で、介護を必要なく生活している「健康寿命」は、男性が72歳・女性が74歳となっています。平均寿命と健康寿命との差をいかになくしていくかが人生100年時代を迎える課題だと言えます。

そのために、健康な体づくりを行い、長く維持していくことは生活習慣病を知り、予防方法を理解していくことにあります。厚生労働省によると生活習慣病は「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が発症や進行に関与する疾患群」とされています。高齢化を背景に急増し、65歳以上の死因の6割を占めており、認知症にも深く関与していることがわかっています。

そこで一人ひとりが心がけていかななくてはならないことが食事・運動・睡眠・休養を上手く管理し、生活習慣病を予防していくことです。糖尿病・心臓病・脂質異常症・高血圧・脳血管疾患・呼吸器疾患・肥満・歯周病など多岐にわたり、誰もがかかる可能性のある病気なのです。

そのためにも特定健診を毎年受け、指摘を受けたことは必ず守り、再検査や治療に当たってください。病気は早期発見・早期治療が鉄則です。健康寿命を一日でも長くするためにそれが「あなたの健康を守りあなたの家族を守る」ことに繋がります。

組合員の皆様方のますますのご健勝をお祈り申し上げ、ご挨拶といたします。

OTG健康保険組合の主要な活動

1969年から1978年(昭和44年～53年) 10年の主要な活動

- 昭和44年 4月 ・組合設立 加入5事業所(大阪自動車販売連合より独立)
- 7月 ・保養所開設(若狭・高浜・小浜・敦賀)
- 10月 ・加入6事業所となる
- 昭和45年 4月 ・加入8事業所となる
- 4・5月 ・人間ドック開始
- 8月 ・保養所 山の家(湯の山)開設
- 10月 ・加入12事業所となる
- 昭和46年 ・スキーツアーの補助 ・健康者表彰 ・常備薬セット配布
- 昭和47年 ・スキーツアーの補助 ・健康者表彰 ・カレンダー配布
- 昭和48年 ・スキーツアーの補助 ・健康者表彰 ・ボーリング大会開催
- 昭和49年 4月 ・加入13事業所となる ・設立5周年記念品配布
- 昭和50年 6月 ・胃集団検診
- 昭和51年 7月 ・胸部集団検診 ・主婦健診(35歳以上)・保養所海の家(淡路)開設
- 昭和52年 8月 ・胸部集団検診 ・胃集団検診
- 昭和53年 4月 ・加入14事業所となる

1979年から1988年(昭和54年～63年) 10年の主要な活動

- 昭和54年 ・人間ドック ・胃集団検診 ・健康者表彰 ・カレンダー配布
- 昭和55年 1月 ・加入15事業所となる
- 8・10・12月 ・口腔健診 ・胃集団検診 ・健康者表彰 ・カレンダー配布
- 昭和56年 2月 ・加入14事業所となる
- 8・11・12月 ・口腔健診 ・胃集団検診 ・健康者表彰 ・カレンダー配布
- 昭和57年 2月 ・被保険者証の更新
- 10・11・12月 ・胃集団検診 ・子宮がん健診 ・健康者表彰 ・カレンダー配布
- 昭和58年 ・人間ドック ・胃集団検診 ・健康者表彰 ・子宮がん健診
- 昭和59年 ・人間ドック ・胃集団検診 ・健康者表彰 ・子宮がん健診
- 昭和60年 ・人間ドック ・血液検査 ・子宮がん健診 ・家庭用医薬品配布
- 昭和61年 ・胸部・胃集団検診 ・血液検査 ・子宮がん健診 ・肺がん健診
- 昭和62年 ・胸部集団検診 ・胃集団検診 ・子宮がん健診 ・肺がん健診
- 昭和63年 ・胸部集団検診 ・総合健診 ・家族総合健診 ・短期人間ドック

| | | |
|------|-----------|-----------|
| | 昭和44年～63年 | |
| 理事長 | 横山 眞治郎 | |
| | 昭和44年～51年 | 昭和51年～63年 |
| 常務理事 | 麦谷 友次郎 | 小林 勇 |

1989年から1998年(平成元年～10年) 10年の主要な活動

| | | | |
|-----------|------------------|-----------|---------------|
| 平成 元年 | ・設立20周年記念品配布 | ・医療費通知の実施 | ・うがい薬・カレンダー配布 |
| 平成 2 年 | ・医療費通知の実施 | ・総合健診 | ・家族総合健診 |
| 平成 3 年 | ・医療費通知の実施 | ・総合健診 | ・歯磨きセット配布 |
| 平成 4 年 | ・ヘルシーシルバードイヤルを開設 | ・家族総合健診 | ・歯磨きセット配布 |
| 10・11・12月 | ・保健指導事業の実施 | ・総合健診 | ・家族総合健診 |
| 平成 5 年 | ・保険のしおり(新入社員へ配布) | ・健康者表彰 | ・うがい薬・カレンダー配布 |
| 平成 6 年 | ・保養所(ViVi鳥羽)開設 | ・設立25周年 | ・エイズ講習会 |
| 平成 7 年 | ・東急スポーツオアシス契約 | ・医療費通知の実施 | ・保健指導事業の実施 |
| 平成 8 年 | ・ピオスポーツ草津契約 | ・医療費通知の実施 | ・保健指導事業の実施 |
| 平成 9 年 | ・保険のしおり(新入社員へ配布) | ・総合健診 | ・家族総合健診 |
| 平成10年 | ・設立30周年記念品配布 | ・総合健診 | ・家族総合健診 |

1999年から2008年(平成11年～20年) 10年の主要な活動

| | | | |
|-------|---------------|------------|--------------|
| 平成11年 | ・保健師新生児宅訪問 | ・電話健康相談 | ・高額付加金制度 |
| 平成12年 | ・保健師新生児宅訪問 | ・電話健康相談 | ・総合健診・家族健診 |
| 平成13年 | ・保健師新生児宅訪問 | ・電話健康相談 | ・高額付加金制度 |
| 平成14年 | ・オリンピックスポーツ契約 | ・電話健康相談 | ・高額付加金制度 |
| 平成15年 | ・保健師新生児宅訪問 | ・電話健康相談 | ・総合健診・家族健診 |
| 平成16年 | ・コナミスポーツ契約 | ・電話健康相談 | ・ドック・総合・家族健診 |
| 平成17年 | ・メンタルヘルス相談 | ・電話健康相談 | ・総合健診・家族健診 |
| 平成18年 | ・保健師新生児宅訪問 | ・メンタルヘルス相談 | ・ドック・総合・家族健診 |
| 平成19年 | ・保健師新生児宅訪問 | ・メンタルヘルス相談 | ・総合健診・家族健診 |
| 平成20年 | ・被扶養者特定健診 | ・設立40周年 | ・ドック・総合・家族健診 |

| | | | |
|------|----------|-----------|-----------|
| | 平成元年～15年 | 平成15年～現在 | |
| 理事長 | 横山 賢治 | 横山 順治郎 | |
| | 平成元年～11年 | 平成11年～17年 | 平成17年～20年 |
| 常務理事 | 山岡 博 | 上野 義一 | 中村 徳文 |

トピックス

- 昭和43年 2 月 ● トヨタオート北大阪設立
- 昭和54年11月 ● トヨタビスタ大阪設立
- 平成10年 8 月 ● ネットトヨタ北大阪へ社名変更
- 平成16年 5 月 ● ネットトヨタ中央大阪へ社名変更
- 平成18年 8 月 ● 大阪トヨタ自動車株式会社より大阪トヨペット株式会社へ社名変更
- 平成18年10月 ● トヨタカローラ浪速が加入

2009年から2018年(平成21年～30年) 10年の主要な活動

| | | | |
|-------|---------------|-------------------------------|--------------|
| 平成21年 | ・被扶養者特定健診 | ・特定保健指導 | ・総合健診・家族健診 |
| 平成22年 | ・被扶養者特定健診 | ・特定保健指導 | ・ドック・総合・家族健診 |
| 平成23年 | ・被扶養者特定健診 | ・特定保健指導 | ・総合健診・家族健診 |
| 平成24年 | ・被扶養者特定健診 | ・特定保健指導 | ・ドック・総合・家族健診 |
| 平成25年 | ・被扶養者特定健診 | ・特定保健指導 | ・総合健診・家族健診 |
| 平成26年 | ・インフルエンザ補助金開始 | ・特定保健指導 | ・ドック・総合・家族健診 |
| 平成27年 | ・ホームページ開設準備 | ・市立大医学部健診機関と新規契約 | |
| 平成28年 | ・産業医契約精神科医 | ・ホームページ開設 | ・産業医との面談開始 |
| 平成29年 | ・保健師契約 | ・保険証のカード化 | ・保健師契約2名体制 |
| 平成30年 | ・WEBにて常備薬購入開設 | ・被扶養者・女性社員向け若年婦人健診(スマイル健診の実施) | |
| 4月 | ・組合設立50周年 | | |

2019年から2021年(平成31年～令和3年) 3年の主要な活動

| | | |
|-------|----------------------------|---------------------|
| 平成31年 | ・京都の健診機関新規契約 | ・保健師の特定保健指導(電話による) |
| 令和元年 | ・保健師の拠点訪問による特定保健指導 | |
| 10月 | ・がん対策推進企業アクション・推進パートナー企業取得 | |
| 令和2年 | ・産業医契約総合医(内科系)2名体制 | ・保健師の事業所訪問による特定保健指導 |
| 10月 | ・健康宣言申請を行う | ・健康経営優良法人取得準備 |
| 令和3年 | 1月 | ・産業医による健診結果チェック保健指導 |
| | 3月 | ・健康経営優良法人取得 |

| | | |
|------|-----------|----------|
| | 平成15年～現在 | |
| 理事長 | 横山 順治郎 | |
| | 平成22年～27年 | 平成27年～現在 |
| 常務理事 | 中村 吉夫 | 大西 昭彦 |

トピックス

- 平成22年 5月 ● ネットヨタ中央大阪とネットヨタ北大阪の合併加入
- 平成30年 1月 ● 横山商事株式会社より大阪トヨペットグループホールディングス株式会社へ社名変更し加入
- 平成30年 5月 ● トヨタカローラ大阪とトヨタカローラ浪速が合併 新生トヨタカローラ大阪として加入
- 令和 2年 1月 ● SHOWA AUTO株式会社加入
- 令和 3年 1月 ● 大阪トヨタレクサス事業部を大阪トヨペットへ転入加入

新型コロナウイルスについての Q&A

Q 新型コロナウイルスの潜伏期間や症状はどのようなものがありますか？

A 潜伏期間が1～14日の平均約5日。コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています。症状は発症早期で発熱・鼻汁・咽頭痛・がいそつ咳嗽といった上気道炎の症状を呈し、ときには味覚異常・味覚障害を訴えることがあります。感染者の約20%程度は肺炎が悪化し、酸素投与を必要とし、全体の約5%が集中治療室に入室・人工呼吸管理を要する重症となります。

Q 新型コロナウイルスを広げないために、どのような場面に注意する必要がありますか？

A 主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密(密閉・密集・密接)の環境で感染リスクが高まります。加えて、感染リスクが高まる5つの場面にも気をつける必要があります。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面1 飲酒を伴う懇親会など

- 飲酒の影響で気分が高揚し、同時に注意力が散漫になる。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 長時間、大人数で滞在すると感染リスクが高まる。
- 飲み回しや箸などの共用が感染リスクを高める。



場面2 大人数や長時間に及ぶ飲食

- 長時間に及ぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事比べて感染リスクが高まる。
- 大人数、たとえば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面3 マスクなしでの会話

- マスクなしの会話では飛沫感染の感染リスクが高まる。
- 感染例では昼カラオケの事例が確認されている。
- 車やバスでの車中でも注意が必要。



場面4 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



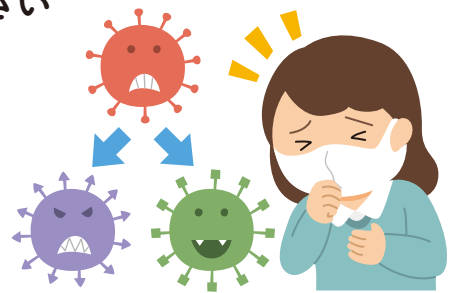
場面5 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が報告されている。



Q 新型コロナウイルスの変異について教えてください

A 一般的にウイルスは増殖・流行を繰り返す中で少しずつ変異していくものであり、新型コロナウイルスも約2週間で1カ所程度の速度で変異していると考えられています。現在、新たな変異株が世界各地で確認されており、新たな変異株に対して警戒を強めていく必要があります。随時情報が変わっていくことが予想されますので、最新の情報は厚生労働省のホームページをご確認ください。



Q 現在、日本で接種できる新型コロナウイルスワクチンは何ですか？

A 2021年8月1日現在、国内ではファイザー社製・モデルナ社製・アストラゼネカ社製の3種類のワクチンが接種されています。ワクチンの有効性については、新型コロナウイルス感染症を予防することがわかっています(発症予防効果は約70~95%と報告されています)。ワクチンの副反応について、接種後の痛み、疲労、頭痛などが50%以上、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などが10%以上に見られると報告されています。症状の大部分が数日以内に回復しています。

Q 新型コロナウイルスはどのようにして治療しますか？

A 新型コロナウイルス感染症に対する治療薬として、レムデシビル、デキサメタゾン、バリシチニブなど複数承認されていますが、いずれも広く使える治療薬とは言えません。現時点では、ウイルスが上気道や肺で増えることで生じる発熱や咳などの症状を緩和する目的の対症療法が中心となっており、解熱剤や鎮咳薬の投与、点滴等が実施されています。

Q 新型コロナウイルスの後遺症はどのようなものがありますか？

A 厚生労働科学特別研究事業が2020年1月~2021年2月までに行った新型コロナウイルスの後遺症における中間報告データでは、疲労感・倦怠感・息苦しさ・筋力低下・睡眠障害・思考力や集中力低下・脱毛に関して、診断から退院時までに患者の3割以上が診断6カ月後でも認めており、遷延する症状と考えられます。また、ニュースでよく取り上げられる嗅覚・味覚障害について、2021年2月~5月の間に行った研究では、退院後1カ月後までの改善率は嗅覚障害が60%、味覚障害が84%とされています。国際感染症センターの研究データでは、「後遺症の治療としては、現段階で確立した治療法がなく、対症療法が中心である」と報告されています。



新型コロナウイルスについての Q&A

⚠️ ワクチンを打っても感染対策は必要です!

ワクチン接種後、免疫がつくまでに約1~2週間程度かかります。また、発症予防効果は100%ではありません。ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染するケースもみられています。そのため、基本的な手洗い、手指用アルコール消毒、うがい、マスクの装着に加えて、3密(密閉・密接・密集)を避けることが重要です。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校などが集まるところでやろう



正しいマスクの着用



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



情報収集について

新型コロナウイルスに関する誤った情報(詐欺やデマ)が問題となっています。誤った情報に振り回されないよう、根拠のある正しい情報を入手するようお願いいたします。新型コロナウイルスの詳しい情報については厚生労働省のホームページをご覧ください。

基礎情報・最新情報

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について



職場での注意点

厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A(労働者の方向け)



【出典】「新型コロナウイルス感染症」.一般社団法人 日本感染症学会
“(2021年8月版)新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識”.厚生労働省
“感染リスクが高まる「5つの場面」”.新型コロナウイルス感染症対策.内閣官房
“新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け).厚生労働省.
“第39回新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリーボード(令和3年6月16日)”.厚生労働省
“国立国際医療研究センター病院 国際感染症センター 総合感染症科”,(2021年6月23日)

健診で健康チェックをしましょう!

健診って受けなきゃダメ?

健診の目的は、主に病気の早期発見・早期治療です。日本人の三大死因は「がん・脳血管疾患・心疾患」ですが、それらの疾病の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは生活習慣病であるとされています。生活習慣病は早期には自覚症状がありません。そして外見から体の中の状態までは見えません。そのため、健診を受けて生活習慣病の予防、問題があれば早期に改善していくことが大切です。元気で快適な毎日過ごすため、健診を受けましょう!



OTG健康保険組合が実施している健診について

●被保険者(ご本人)のみなさんへ

OTG健康保険組合では、30歳・35歳の被保険者と40歳～74歳までの被保険者を対象に総合健診と短期人間ドックを実施しています。

総合健診

対象者

30・35歳、40歳～74歳の被保険者

コース内容

健診項目に加えて、がん検診を受けることができます。

自己負担額

4,000円



短期人間ドック

対象者

40・45・50・55・60・65・70歳の被保険者

コース内容

総合健診での検査項目に加えて、より専門的で詳しい検査を受けることができます。

自己負担額

7,000円

●被扶養者(ご家族)のみなさんへ

OTG健康保険組合では、40歳～74歳以下の被扶養者を対象に2種類の健診を実施しています。今年度は全被扶養者の自宅に受診券を配布していますので、受診券を使うと特定健康診査が無料で受けられます。医療法人厚生会が実施しているバスによる巡回型の健診*もおすすです。1年に1回、どちらか1つの健診を受けることができます。また、パート先で健診を受けた方々の中で、健診結果を提出いただいた方にはプレゼントをご用意しています!

※詳細は各ご自宅に配布した用紙をご覧ください。

家族総合健診

対象者

40歳以上74歳以下の被扶養者

コース内容

特定健診の項目に加えて、がん検診を受けることができます。

自己負担額 4,000円

特定健康診査

対象者

40歳以上74歳以下の被扶養者

コース内容

診察、問診、身体測定、血圧測定、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査

※がん検診は入っておりません

自己負担額 無料

勤務先(パート先等)で受けた健診結果を提出していただいた方には
金券1,000円分(QUOカード/図書カード/イオン商品券より選択)を進呈します!

対象者

被扶養者(40歳～74歳以下)

提出するもの

提出先:OTG健康保険組合

- ①健康診断結果のコピー
- ②健診結果提出申請書兼同意書
- ③質問票

(※②、③の書式は健保組合のホームページよりダウンロードし、印刷してください)

健診を受けないと 健康保険料が 上がるかも

特定健診・特定保健指導の実施は、法律で定められた健保組合の義務です。

実施率が低い健保組合には罰を課せられます。

この“罰”とは、健保組合が国に納める後期高齢者支援金の加算が増えることです。一方で、実施率が高い健保組合には支援金が減算されます。実施率が低く、支援金が加算された場合、その財源をまかなうため、みなさんが支払う健康保険料を引き上げることになるかもしれません。

※健診内容の詳細につきましては、各家庭に配布したパンフレットもしくはOTG健康保険組合のホームページの「保健師だより」の欄(2021年7月2日の投稿)をご覧ください。

受けないともったいない！ 特定保健指導

特定保健指導(対象40歳～74歳)

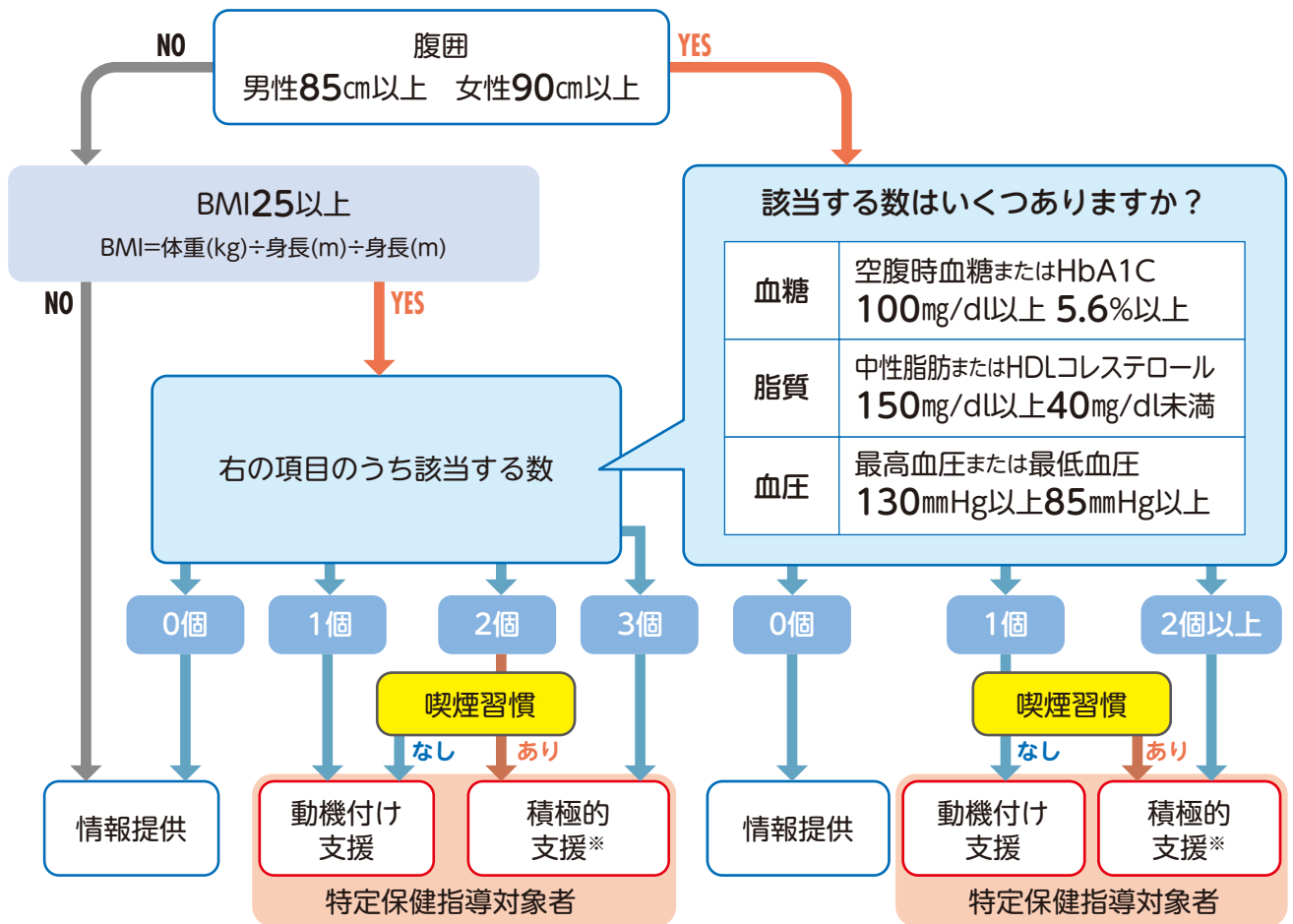
メタボリックシンドロームに着目した生活習慣改善プログラムです。

健診結果より生活習慣病の発症するリスクが高く、生活習慣改善による予防効果の高い人に対してサポートしています。原則、年度内に1回、**無料**で受けていただけます。

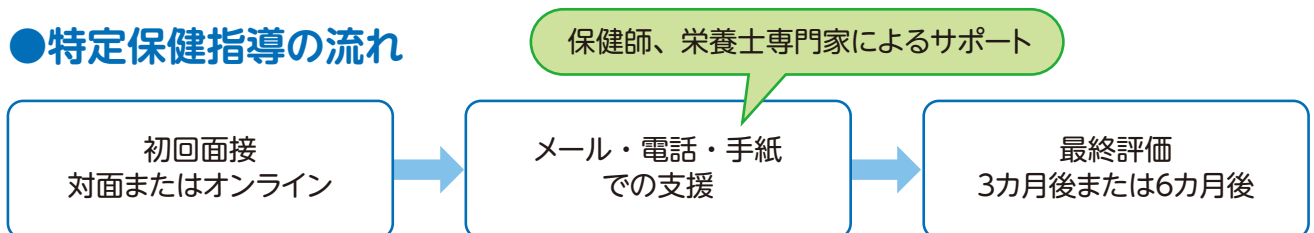
健診結果により、保有するリスク数(血圧、血糖、脂質、喫煙)に応じて

「動機付け支援」「積極的支援」コースに分類されます(※65歳以上の方は動機付け支援のみのご案内となります)。

あなたの支援レベルをチェックしてみよう！



● 特定保健指導の流れ



3人に1人が受けています!

OTG健康保険組合の特定保健指導

当健保組合では皆様に参加していただきやすいよう
2パターンをご用意しております!

パターン1

健診当日に受ける◀(時間がない、忙しい方におすすめ!)

☆半数以上の方が健診当日に受けています!

- ①心斎橋クリニック(大阪)
➡血圧で対象となった方のみ、当日実施可。
- ②京都工場保健会(京都)
➡総合健診センター:当日可 宇治支所:血圧で対象となった方のみ、当日実施可。
- ③滋賀保健研究センター(滋賀)
➡短期人間ドック受診者のみ、当日実施可。
- ④結核予防会(東京)
➡対象となった方全員、当日可。



パターン2

健診後に受ける

①健診機関で受ける

(心斎橋クリニック、京都工場保健会、滋賀保健研究センター、結核予防会)

※健診当日に受けていない方へ、後日、健診機関もしくは事業所(当健保組合)より案内送付

「毎年同じことを言われる」、「効果を実感できない」という方へ…

②2021年度限定!(コガソフトウェア、東急スポーツオアシス、RIZAP、スギ薬局)

| | |
|------------------------------|--------------------------------------------------|
| コガソフトウェア | 楽しく続けられる工夫が盛りだくさん。 ゲーム感覚で参加できます。ウェアラブルセンサーつき。 |
| 東急スポーツオアシス | 遺伝子検査でダイエットタイプがわかる! |
| RIZAP(11月・3月実施) ★動機付け支援のみ | CMでおなじみのRIZAP、効果を出したい方におすすめ。 体脂肪計必須。 |
| スギ薬局 ★被扶養者限定 | お近くのスギ薬局でお買い物ついでに受けていただけます。 3,000円相当にお土産つき。 |

※詳細は当健保組合からのご案内をご参照ください。

お問い合わせ

OTG健康保険組合 月～金 9時～17時 ☎06(6345)2856 保健師 小野、大谷

重症化予防(受診勧奨)について

～内科産業医の立場から～

医療法人方佑会 植木病院
肝胆膵内科部長 寺垣 聡

①2020年12月～ 今まで業務を通じて感じたこと

今回、約半年ほど、健診業務に関わり携わらせていただきました。

感想としては、以前、生活習慣病として、挙げられていた、糖尿病、脂質異常症、高血圧の基準該当の方、または予備群の方が多く、またメタボ傾向にある方が比較的多いかなと、言うのが印象として残りました。糖尿病は血糖値(空腹時126以上HbA1c6.5以上)、脂質異常症(LDLコレステロール140以上)、血圧(収縮期血圧140以上かつ拡張期血圧90以上)メタボ基準ではウエスト径(男性85cm以上 女性90cm以上)かつ、血圧、空腹時血糖、脂質のある2基準を満たす方が該当となります。若年層の方でも比較的多く、血糖異常、脂質代謝異常、メタボ、またはメタボ予備群に該当する方々がおられますので、手元に届きま

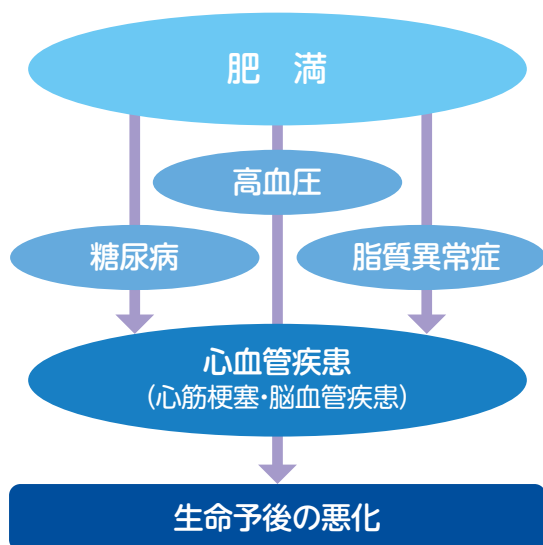
した健診結果報告書の検査結果、検査結果コメントをぜひ再度確認していただきたいと考えています。

こういった生活習慣病はほとんどの方が無症状であります、基礎疾患により動脈硬化が原因で、脳卒中(脳出血、脳梗塞)、狭心症、心筋梗塞、腹部大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症などの疾患の病因となるため、日常より意識して、食事療法、運動療法など生活習慣を改め、受診勧告となった方は受診、必要時には投薬治療を受けていただきたいと実感しています。

②今後健康管理をしていく上で

今後、従業員、またはその家族さんに関しては、当健保組合よりは健診結果にて、生活習慣病に対し、基準値以上の方、また他の検査項目にて異常を指摘され、再検査または精査が必要な方に受診勧告の案内をさせていただきますので、必ず病院を受診していただきたいと思います。また、毎年の健診を継続し、疑問に思うことがあれば、当健保組合にも保健師がおられますので気軽にご連絡いただければと思います。

さらに、健康面、生活面から(問診より)運動が不十分、またはしていない、糖尿病、高血圧、脂質異常症以外でも、検査結果上、または症状から病院受診が望ましい方、その他、たとえばがんの疑いがあり精査が必要な方などについてもピックアップし、受診勧告するように、健康維持に努めていきたいと考えています。よろしくお願いいたします。



要再検査、精密検査だった方へ

健診結果

そのままにしていますか？

健保組合では重症化予防の観点から、
【血圧】【脂質】【血糖】において、下記の基準で、受診勧奨を実施しております。

●受診勧奨の判定基準(標準的な健診、保健指導プログラムに基準値に基づく)

| | |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ①血圧 | 収縮期血圧(最高血圧)160mmHg以上 または 拡張期血圧(最低血圧)100mmHg以上 |
| ②脂質 | 中性脂肪500mg/dℓ以上 または LDL(悪玉)コレステロール180mg以上 |
| ③血糖 | 空腹時血糖126mg/dℓ かつ HbA1C 6.5%以上 |

受診勧奨の流れ

健診受診から3カ月後

- ①手紙で案内(ご自宅へ送付)
- ②事業所から本人へ案内(担当者から受診勧奨)

↓さらに3カ月後(健診受診から半年後)

未受診者に対して

- ③保健師による電話での受診勧奨

事業所担当者もしくは健保組合保健師より、受診状況確認のためお電話させていただいております。保健師による電話では受診勧奨とともに、生活習慣アドバイス等も併せて行っております。

手紙もしくは電話でのご案内があった方は、早急に受診をお願いいたします。



◆産業医による受診勧奨◆

健診結果において、産業医が受診必要と判断した方に対して、事業所担当者もしくは保健師より別途ご連絡差し上げています。

特別な病気ではない 「うつ病」

うつ病は、過度のストレスがあれば誰にでも起こりうる病気。早期発見・早期治療がとても重要です。自分や家族にうつ病が疑われたとき、適切に対処できるように正しい知識をもっておきましょう。

自分にこんな症状があれば うつ病の疑いあり

気分の落ち込みが1日中、いつまでもつづく

不眠や食欲不振がつづき、疲労感が抜けない

仕事や家事が手につかず、日常生活に支障をきたす



何をしても楽しいと感じず、気分がよくなる

朝方に気分の落ち込みが強く、夕方からよくなる

家族にこんな症状があれば うつ病の疑いあり

朝なかなか起きてこない

食欲がない

外見や服装を気にしなくなる

口数が減った

日常のことをやらなくなる



元気がなくなった

ぼんやりしている

イライラしている

体の不調を訴える

自分のことを責める

うつ病は自分では気づきにくい

うつ病は、ある日突然、発症するわけではありません。多くの場合、人間関係や環境の変化などによるストレスで徐々に心のエネルギーが奪われ、気づいたときには「強い気分の落ち込み」や「興味・関心の喪失」「意欲の低下」などがあり、「不眠」や「食欲不振」などに陥っていることもあります。

一時的にこうした症状にみまわれることは誰に

でもあり、うつ病は「体がだるい」「食欲がない」といった身体症状が目立つこともあります。

そのため、症状が軽いうちは、自分がうつ病だと気づかないことが少なくありません。そこで大切になるのが家族の目。いっしょに暮らす家族のほうが、「いつもと違う」という異変に気づきやすいからです。

OTG健康保険組合 職場のメンタルヘルスへの取り組み

～精神科産業医の立場から～

鶴橋メンタルクリニック

院長 医学博士 松田 泰範

近年、技術革新・国際化・労働力の多様化・情報化社会の到来に伴う社会環境の急激な変化などから、労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、職域においてはうつ病を中心としたストレス関連疾患が増えています。その中には発達障害特性や性格的要因が背景にあるケースも少なくありません。また、過重労働や種々なハラスメントが問題視されるようになり、業務上の災害として労災請求が認められる、企業の安全配慮義務違反として損害賠償を行う、といった事例も増加の一途を辿っております。そのため、厚生労働省は2006年に「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を発表し、2011年に4大疾病（がん・脳卒中・心臓病・糖尿病）に精神疾患を加えて5大疾病とし、2015年にストレスチェックを義務化するなど積極的に対策を講じてきました。

当健保組合においても、より積極的に労働者の心の健康の保持増進を図ることは非常に重要な課題と考えております。

うつ病やストレス関連疾患の問題点として再発率の高さが上げられます。厚生労働省によると、うつ病の初回の治療後の再発率は60%もあり、再発を繰り返すと再発率が高くなるとされています。再発の要因として、症状の回復が不十分であること、職場環境調整が

なされていないこと、うつ病の背景因子（本人の性格傾向、発達障害特性など）の理解や対応が不十分であること、などがあげられます。これらの要因については、一般的な心療内科や精神科での治療では十分に対応されない場合があります。精神科医には専門分野が多くあり、全員が産業精神医学に精通しているわけではないからです。

当健保組合では、職場のメンタルヘルスに関する専門の資格（産業医、精神科専門医）を有する医師が専門的な見地から様々なアドバイスをさせていただいております。メンタルヘルスの問題は自覚することが難しい場合もありますので、ご自身のことだけでなく、ご自身の周囲の労働者のことでも、どうぞお気軽にご相談ください。

業務紹介

●個別相談

心の健康問題について医療機関を受診すべきかどうか、どのような医療機関を受診したらよいか、今の医療機関の治療内容は適切か、などについてご相談いただけます。

●復職支援、再発防止のためのフォローアップ

メンタルヘルス関連疾患による休職者の復職に際し、就業可能な状態か回復度合いを確認し、復職後の就業環境についても人事担当者を変えて相談し、円滑な復職を支援します。また休職中の療養状況、復職後の就業状況、健康状態についても定期的に確認するための面談を実施しております。

●メンタルヘルスに関するコンサルテーション

事業場のメンタルヘルス対策に関するご相談をお受けしています。



健康保険の手続き こんなときはどうする？

Q1 住所が変わったときはどうしたらいいのですか？

A1 転勤・引っ越しなど住所に変更があった場合は、健保組合に届出が必要です。
届出先: 所属する事業所の総務・人事部など(任意継続被保険者の方は直接、健保組合)
必要書類: 住所変更届



Q2 結婚または離婚したときはどうしたらいいのですか？

A2 結婚や離婚などで本人や家族の氏名に変更があったとき、新たに家族が被扶養者として加入するときは、健保組合に届出が必要です。

〈氏名に変更があったとき〉

届出先: 所属する事業所の総務・人事部など(任意継続被保険者の方は直接、健保組合)
必要書類: 氏名変更届

〈家族を扶養に入れたいとき〉

届出先: 所属する事業所の総務・人事部など(任意継続被保険者の方は直接、健保組合)
必要書類: 健康保険被扶養者異動届、保険証など

※家族が被扶養者として加入するときは健保組合の認定を受けなければなりません。



Q3 子どもができたときや子どもが就職したときはどうしたらいいのですか？

A3 Q2と同様の手続きが必要です。



Q4 医療費の自己負担が高額になったときはどうしたらいいのですか？

A4 一定の基準に基づいて計算された医療費の自己負担額が限度額を超える場合、超えた額が「高額療養費」として支給されます。また、同一月・同一医療機関で医療費が自己負担限度額を超える場合、「限度額適用認定証」を提出していれば、医療機関での支払いが自己負担限度額までになります。

Q5 健康保険証を失くしたときはどうしたらいいのですか？

A5 ただちに健保組合まで届け出てください。
届出先: 所属する事業所の総務・人事部など
(任意継続被保険者の方は直接、健保組合)
必要書類: 健康保険被保険者証再交付申請書



Q6 コルセットやギブス、子どもの治療用眼鏡をつくった場合の費用はどうなりますか？

A6 健保組合に申請して払い戻しを受けることになります。ただし、この場合、支払った費用のすべてが給付対象となるとは限りません。療養費の支給を受けられるのは、健康保険で認められている治療方法と料金に基づいて算定した額になります。

届出先: 所属する事業所の総務・人事部など(任意継続被保険者の方は直接、健保組合)
必要書類: 保険医の証明書や装着指示書など

Q7 インフルエンザ予防接種を受けたのですが、補助は出るのでしょうか？

A7 当健保組合では被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種の費用補助をしています。接種費用のうち2,000円を上限に費用を補助します。例年10月から12月に実施しています。

届出先: 所属する事業所の総務・人事部など
(任意継続被保険者の方は直接、健保組合)

必要書類: インフルエンザ補助金申請書



OTG健康保険組合のホームページをご利用ください

URL <http://www.otgkenpo.or.jp/>

こんなときはどうする?はもちろん、みなさんの健康づくりに役立つ情報が満載! 各種届出に必要な申請書類もダウンロードできますので、ぜひご活用ください。

スマホ対応!
QRコードを
読み取ってください。▶



みなさんの関心が高い情報にワンクリックで素早くアクセスできます

お知らせ

健保組合からの最新情報を随時お知らせします

保健師だより

保健師より健康情報をお届けします

こんなとき

「病気やけがで受診するとき」「医療費が高額になるとき」など内容ごとに解説





産業医・保健師による OTG健康相談窓口をご利用ください

2020年4月よりOTG健康保険組合の産業医・保健師による「OTG健康相談窓口」を開設しています。

組合員の皆様にとりまして、より身近な相談相手として健康をサポートさせていただきます。病気やけが、育児、介護、心の悩みなどございましたら、お一人で抱え込むことなく、ぜひお気軽に当健保組合までご連絡ください。

ご相談内容はOTG健康保険組合のプライバシーポリシーに基づき、適切に取り扱い、管理いたします。



受付時間
平日9時～17時
電話番号
06-6345-2856

発行:OTG健康保険組合

大阪市北区梅田2-5-5 横山ビル内 TEL 06(6345)2856

ホームページアドレス <http://www.otgkenpo.or.jp/>

