

OTG 健康保険組合 けんぽニュース

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、
ご家族みなさんでご覧ください

2016.4
No.92



馬見丘陵公園 (奈良県)

●ケガ ●病気 ●悩み ●育児 ●介護 などのご相談は…

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

医師や各分野のエキスパートが
ご相談にお答えします

専用ダイヤル
携帯電話もOK!

0120-921398

相談料・通話料無料
プライバシー保護を厳守いたします

平成28年度予算が決まりました

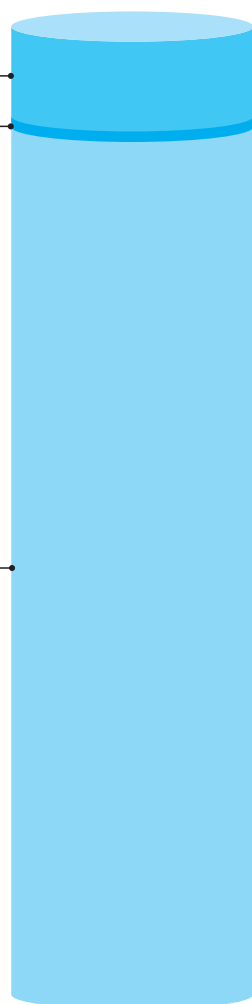
予算の基礎数値 (年間平均)

被保険者数	4,234人
平均標準報酬月額	350,000円
保険料率	100.0/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

- 調整保険料収入 2,932万1千円
- 繰越金 1億4,704万5千円
- 財政調整事業交付金 1,500万円
- その他 5千円

- その他経常収入 1,889万9千円
- 国庫負担金収入 60万9千円
- 雑収入 1,788万8千円 など

- 保険料収入 22億2,162万8千円



収入合計 24億3,189万8千円



支出合計 24億3,189万8千円

- 財政調整事業拠出金 2,932万1千円
- 予備費 4,571万8千円
- その他 9千円

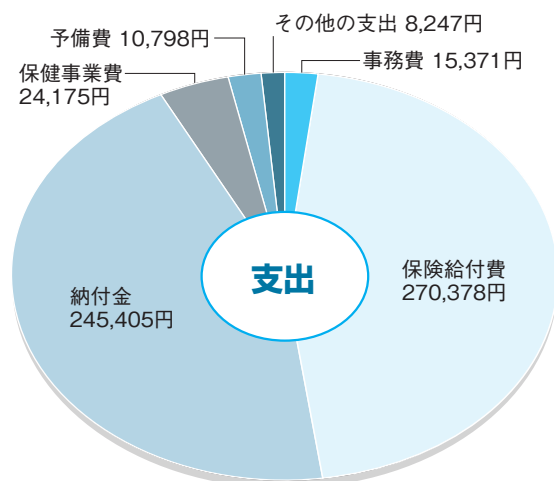
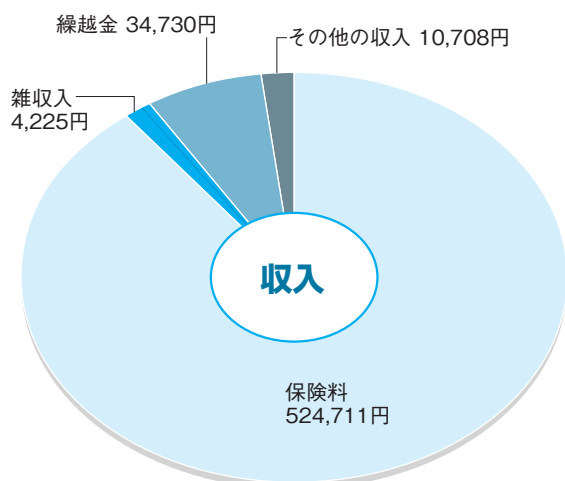
- その他経常支出 6,907万8千円
- 事務費 6,508万2千円
- 連合会費 131万6千円 など

- 保健事業費 1億235万7千円

- 納付金10億3,904万5千円 [保険料収入の47%に相当]
- 前期高齢者納付金 5億4,938万2千円
- 後期高齢者支援金 4億5,521万9千円
- 退職者給付拠出金 3,343万円
- その他 1万4千円

- 保険給付費 11億4,637万円 [保険料収入の52%に相当]

被保険者1人当たりの予算額 574,374円



先の組合会において、当健保組合の平成28年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

●健保組合を取り巻く状況 支援金・納付金負担はさらに重たく

現在、健康保険組合を取り巻く環境は急速な少子高齢化などによる大きな変化に直面しており、医療保険制度を持続可能なものにするための構造改革が急務となっています。

健保連（健康保険組合連合会）が昨年発表した「平成27年度予算早期集計結果の概要」によると、健康保険組合全体で1,429億円の経常赤字となることが見込まれています。財政悪化の最大の要因は、高齢者医療制度への過大な納付金です。特に、団塊世代の高齢化に伴う高齢者医療費の増大や、後期高齢者支援金の総報酬割部分が段階的に全面総報酬割に拡大されることにより、支援金・納付金負担がさらに重くなることは確実です。保険料率の引き上げ等による対応が限界に達している中、高齢者医療費の負担構造の改革が早期に求められます。

また、昨年5月に医療保険制度改革関連法が成立しました。その内容は、国民健康保険および協会けんぽの財政基盤安定化を図るものが大半であり、持続可能な医療保険制度への見直しを求める全国の健康保険組合にとっては、改革というには不十分なものでした。

今回の改正では、紹介状なしの大病院受診に対する定額負担の導入や、入院時の食事代の引き上げなど、受診時に組合員の負担増につながる内容が盛り込まれており、今年の4月から実施されます。

●平成28年度予算の状況 前年度と同じ保険料率で予算編成

主な収入である保険料については、前年度比5.8

91万5千円増を見込んでいます。

一方、支出においては医療費などの保険給付費は年々大きく膨らみ、前年度比4,392万1千円増を見込んでいます。高齢者医療制度にかかる納付金については、前年度比4,242万4千円増減となりました。保健事業については、前年度比67万9千円増となりました。

今年度も単年度の収入だけでは支出を賄えないため、繰越金1億4,704万5千円を繰り入れて収支のバランスを図りましたが、経常収支では1億1,632万3千円の赤字となっています。

平成28年度はデータヘルス計画が2年目を迎えます。前年度の検証などを行い、効果的な保健事業を展開してみなさまの健康保持増進を積極的に支援させていただきます。みなさまにおかれましても保健事業をご利用いただくとともに日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品の積極的な利用、そして日頃の健康管理に留意して、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険

●平成28年度予算の状況 介護保険料率も据え置き

介護保険制度は市町村が運営を行い、健保組合は介護保険料の徴収を行っています。

介護保険料率は、行政当局から通知される当健康保険組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。介護納付金は右肩上がりで増えており、その結果、本年度の介護保険料率は前年度と同じ千分の14・6（事業主・被保険者とも7・3）になりました。

介護保険の収支

収入

科目	金額
介護保険収入	2億141万9千円
繰越金	247万1千円
繰入金	928万6千円
雑収入	2千円
収入合計	2億1,317万8千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億1,304万4千円
介護保険料還付金	13万1千円
積立金	1千円
雑支出	2千円
支出合計	2億1,317万8千円



予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,213人
平均標準報酬月額	408,000円
保険料率	14.60/1000
事業主	7.30/1000
被保険者	7.30/1000



メタボリックシンドローム

内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。単に太っているだけとは違い、動脈硬化を進行させ重篤な病気になりやすくなるため、危険です。

1 メタボリックシンドロームの診断基準は？

ウエスト周囲径が基準値を超え、さらに左の①～③の項目のうち2つが当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。1つあてはまる場合は予備群です。

必須項目

ウエスト周囲径 (※) (内臓脂肪蓄積)	男性 85cm以上 女性 90cm以上
-------------------------	------------------------

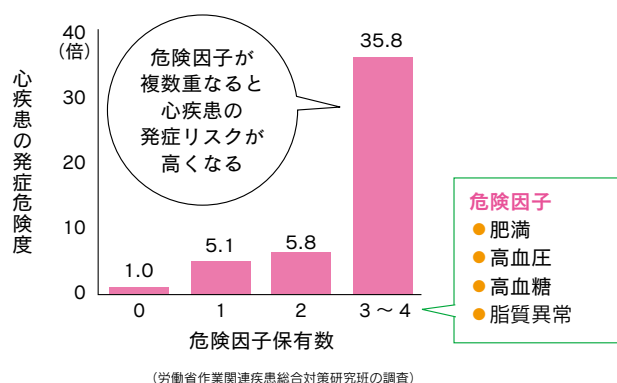
※おへその高さの腰圍

+

選択項目 3項目のうち2項目以上

① 中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ／または HDLコレステロール 40mg/dL 未満	② 収縮期 (最高) 血圧 130mmHg 以上 かつ／または 拡張期 (最低) 血圧 85mmHg 以上	③ 空腹時血糖 110mg/dL 以上
--	--	---------------------------

●危険因子保有数別にみた心疾患の発症危険度



メタボリックシンドロームの危険なところは、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。

2 放置すると自覚症状のないまま動脈硬化が進行し深刻な病気につながります

●メタボリックシンドロームはいろいろな病気のリスクを高めます



高血圧や高血糖、脂質異常など、個別にはそれほど悪くなくても、これらが重なると危険なのです。メタボリックシンドロームはその他にもさまざまな生活習慣病に関連し、発症リスクを高めます。

健診で指摘されたら早めに改善することが必要です。40歳以上の人は毎年特定健診を受診し、特定保健指導の対象となったら積極的に参加して早めに改善を図りましょう。

3

メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

予防のためには、食事からとるエネルギー量が、運動などで消費するエネルギー量より多くならないようにすることが大切です。また、改善のためには、食事を減らすことと、運動量を増やすことをあわせて行うと効果的です。減量するときは、いきなり標準体重をめざすのではなく、まずは現体重の5%を3〜6カ月かけて減らすことを目標にしてみましょう。

食事を減らすために

もう少し食べられる…
というところでストップ



腹7〜8分目にする。

忙しくても朝食をとろう



1日3食規則正しく食事をとる。

早食いは食べすぎの原因に



よく噛んでゆっくり食べる。

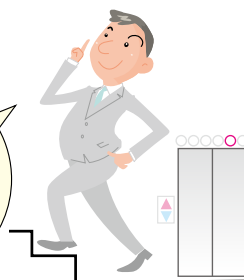
夜遅い時間に食べたりお酒を飲んだりすると太りやすいのでやめよう



寝る前の3時間は食べない。

身体活動・運動量を増やすために

階段を使う、歩いて買い物に行く、こまめに掃除をする…



日常生活の中で積極的に体を動かす工夫をする。

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの軽い運動を、少しきついなと感じるくらいの強度で

軽めの運動を継続して行う。



スクワットや、ヒップエクステンション、腕立て伏せ

筋力トレーニングを行う。



メタボリックシンドロームの改善で医療費節約

健保組合では、メタボリックシンドロームの該当者に、特定保健指導を受けていただくようご案内しています。

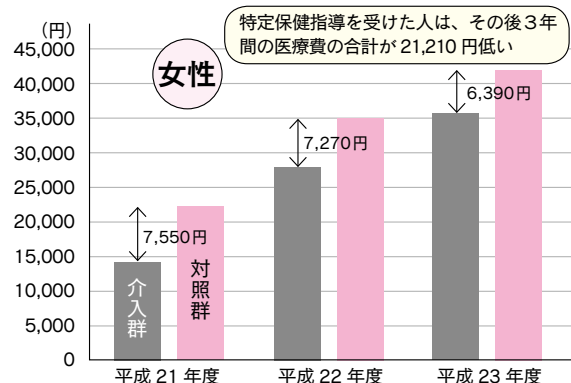
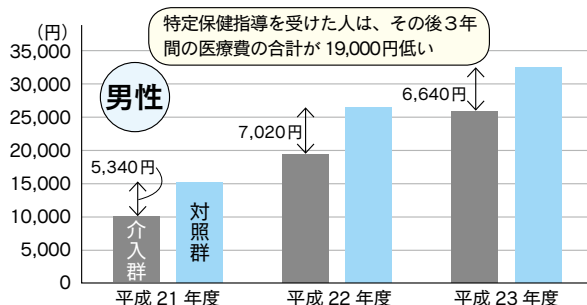
厚生労働省の報告では、特定保健指導を受けた人(※)は、受けなかった人に比べて、その後1〜3年後の腹囲、BMI、体重などの数値が改善され、また、医療費も2〜3割低くなっていました。この報告では、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の

3疾患に限った医療費を調査していますが、その他の疾患の医療費も含めるとさらに差が大きくなる可能性があります。

特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。健康長寿につながり、家計の医療費節約にもなります。

※平成20年度に特定保健指導の対象となり、同年度に特定保健指導を終了した人

●特定保健指導を受けた人(介入群)と受けなかった人(対照群)の1人当たり入院外保険診療費(40〜64歳)



資料：「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ」

健診はデータヘルス計画の基本です

平成28年度も
健診を受けましょう。

年に1度の健診は必ず受けよう

「データヘルス計画」は2年目を迎えました。データヘルス計画は、「日本再興戦略」に掲げられた取り組みで、「国民の健康寿命の延伸」をめざしています。健康寿命とは健康面で日常生活が制限されずに暮らせる年数のことであり、平均寿命との差は「不健康な期間」を意味します。平均寿命が延びた分、生活習慣病の発症リスクも増えてきますが、そのリスクを抑えて健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることが大切です。

とくに健保組合に実施を義務づけられた40歳以上の人への特定健診は、データヘルス計画を推進していくうえで重要な意味をもっています。データヘルス計画では、みなさんの医療費データと特定健診データを基に保健事業のPDCAサイクルを回していきます。

ご自身の健康のためにも、効果的・効率的な保健事業の推進につながるためにも、健診は必ず受けて生活習慣を見直しましょう。



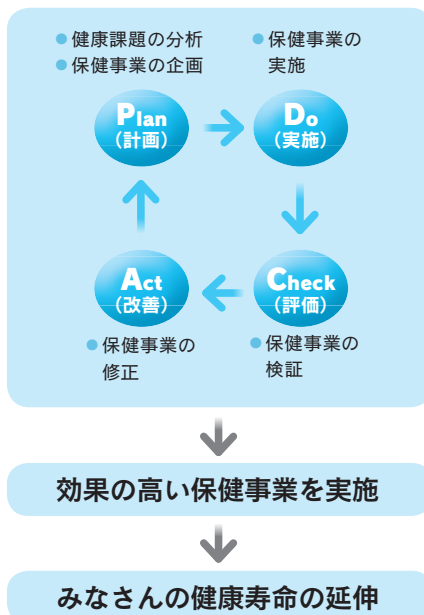
一人ひとりの健康に役立つ事業を推進

データヘルス計画では、医療費データと特定健診データの分析から健保組合の健康課題を明らかにし、効果的な保健事業を立案・実施していきます。

健保組合に集まるデータからは、たとえば次のような健康課題がわかります。PDCAサイクルを繰り返すことにより、より効果の高い保健事業にしてみなさんの「健康寿命の延伸」をめざします。



左記のような健康課題を明らかにし、PDCAサイクルを回しながら保健事業の質を高めます。



データヘルス計画推進に
おけるみなさんへのお願い

みなさんの健診データと医療費データから健康課題を分析しています。
被扶養者の方も含め、年に1度は必ず健診を受けられますようお願いいたします。

それは医療費のムダ遣いです

薬ののみ残しに注意しましょう!!



平成 25 年度厚生労働省保険局医療課委託調査「薬局の機能に係る実態調査」(速報値)によると、約 5 割の患者が処方薬を余らせた経験があり、その約 7 割は「のみ忘れ」によるものです。「自己判断で服薬を中止」や「別の医療機関で同じ医薬品が処方された」など、さまざまな理由がみられますが、このような理由で生じる薬ののみ残し、いわゆる「残薬」の薬代は、年間約 500 億円にもぼると推計されています。



※ 小学生以上 70 歳未満と現役並み所得の高齢者は 3 割

「お薬手帳」の

メリット

- ▶ 薬ののみ合わせや重複を確認しやすく、副作用やのみ合わせのリスクを減らせます。
- ▶ 副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶ 引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。



「かかりつけ薬剤師・薬局」の

メリット

- ▶ 複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬の重複や薬ののみ合わせについてチェックしてくれます。
- ▶ 自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んでくれます。
- ▶ ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。



薬を正しく服用するために

複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。

新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差
35m

三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋（吊り橋）の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。



🚌 JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス停下車。
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。
連絡バス運行期間：4月～11月（休園日を除く毎日）

🚗 中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森

📍施設利用時間（春・夏）

3月16日～7月20日 9:30～16:30

7月21日～8月31日 9:30～17:30

📅毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

📞管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースをご紹介します。

バス停、駐車場のある入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷きつめられた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰（頭）があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。

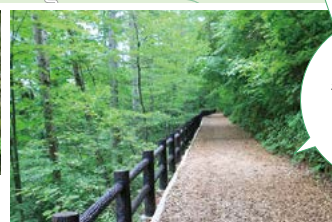
晴れた日には
山頂（西峰）
より富士山を
望める



ムシカリ峠分岐。
山頂は
すぐそこ！



ワサビ田も
ある



大滝の路は
森林セラピー
ロードに認定
されている

数馬の湯

泉質はアルカリ性単純温泉。食事処
やマッサージもあり、ハイカーにも
人気の日帰り温泉施設。

- 平日 10:00 ~ 19:00、
土・日・祝日 10:00 ~ 20:00
- 大人 820 円、小人 410 円
- 休 月曜日（祝日の場合は翌日）
- ☎ 042-598-6789



三頭山

見どころ 檜原村の



神戸岩 （東京都指定天然記念物）

高さ 100 m の峡谷の底をぐる
りと巡ることができる。ただ
し、岩に刻まれた細い道を鎖
につかまって歩くので注意が
必要。天岩戸をイメージさせ
ることからパワースポットと
しても人気がある。



ひと足のぼす

浮橋も
楽しい



奥多摩湖

東京の水源で多摩川を小河内ダムによって堰き止めて造った人造
湖。豊かな自然に囲まれた四季折々の景色のなかキャンプやバーベ
キューができると人気だ。浮橋（ドラム缶橋）でも有名。

特産品

檜原村の特産品はコンニャ
ク、じゃがいもとその加工品。
ゆずワインも人気。



小林家住宅（国指定重要文化財）

村内最古の民家といわれ、建設された場所にそのまま保存さ
れている山岳民家として貴重な存在。4 年間の修復工事を経て
当時の姿が忠実に再現された。急斜面にあるため、見学者用の
10 人乗りモノレールが設置されている（要事前予約）。

☎ 見学 10:00 ~ 16:00

¥ 無料

問い合わせとモノレール予約

檜原村教育委員会

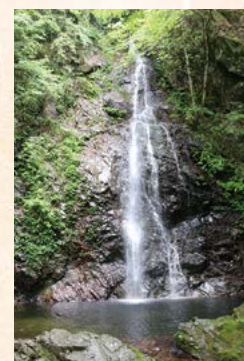
☎ 042-598-1011

（平日 8:30 ~ 17:00）



弘沢の滝

「日本の滝百選」にも選ばれて
いる檜原村の観光名所。全長
60m、4 段になっているため
全景を見ることはできないが、
滝壺から見上げる最下段の滝
は 26m で迫力満点。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

「メンタルヘルス不調の未然防止」「労働者自身のストレスへの気づきを促す」「ストレスの原因となる職場環境の改善」を目的に、平成 27 年 12 月から従業員 50 人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。

厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)でもセルフチェックができます。

ストレスチェックシート

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
・非常にたくさんの仕事をしなければならない……	1	2	3	4
・時間内に仕事が処理しきれない……	1	2	3	4
・仕事の内容は自分にあっている……	1	2	3	4

仕事の量が多く、時間内に仕事が処理しきれない、
仕事の内容が自分にあっていないのでは…

ストレスチェックでこんな傾向がみられたあなたへ 働きやすくなる アドバイス

「たし算思考」をしてみよう

「ひき算思考」になっていませんか？

仕事の量的な負担感をやわらげるには、「たし算思考」という考え方が役に立ちます。
「たし算思考」について説明する前に、その反対語にあたる「ひき算思考」について説明しましょう。

「まだこれも終わってないし、あれも終わってないし…」「期限までに間に合わないかもしれない」こうした考えが浮かんでくると仕事の負担感が増えてくるでしょう。これらはすべて「ひき算思考」にあたります。「ひき算思考」とは、「未来（達成されるべき地点）」に対して「現在」どれだけできていないのかを考えることです。

たとえば、ある仕事にとりかかり、現在半分のところまで進んでいるとします。このときに「（もう）半分終わった」とみることもできれば、「（まだ）半分残っている」とみることもできるでしょう。「ひき算思考」をする人は、「（まだ）半分残っている」ことに注目して思い悩んでしまうのです。

この「ひき算思考」は 3 つの点で当人を困らせます。

①現在の苦しさを生む

②苦しさが長く続く

③達成感が得られない

「ひき算思考」は、今抱えている仕事について、「まだ終わっていない」「間に合わないかもしれない」などと「①現在の苦しさを生む」だけでなく、次々



と舞い込んでくる仕事についてもそれぞれの苦しみを生む「②苦しさが長く続く」のです（ほぼ終わることのない苦しみです）。また、たとえば仕事が終わったとしても、なんとか無事に仕事を終えることができてホッとするだけで、「③達成感が得られない」のです。

進歩をかみしめる 「たし算思考」をしてみよう

一方「たし算思考」とは、「過去（スタート地点）」から「現在」を振り返り、自分がやり遂げてきたことや成長してきたことを「かみしめる」ことです。どれだけ同期から遅れをとっている人でも、どれだけ職場の足を引っ張っている人でも、入社してきたときと比べるとできるようになっているはずで、また、終わりの見えない大きな仕事を抱えていても、その仕事を始めたときより進んでいるはずで、

注目するポイントを変えてみよう

「ひき算思考」を「たし算思考」に変えるのは簡単です。注目するポイントを変えればよいのです。仕事の負担感がつのってきたときこそ、過去を振り返ってみて、自分が成し遂げてきたことや成長したことをかみしめてください。

「昨日の自分よりも今日の自分、今日の自分よりも明日の自分、明日の自分よりも明後日の自分…」と、人は少しずつ成長し、仕事は少しずつ前に進んでいくのです。



ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

あなたとご家族の
健康生活をサポートする

相談料・通話料 無料 プライバシーは厳守します

このようなことでお悩みのときは、気軽にお電話ください！

病気・けが・
時間外診療



育児・介護・
小児救急



ストレス・
うつ・悩み



名医紹介



医師や各分野のエキスパートがあなたのご相談をお待ちしております

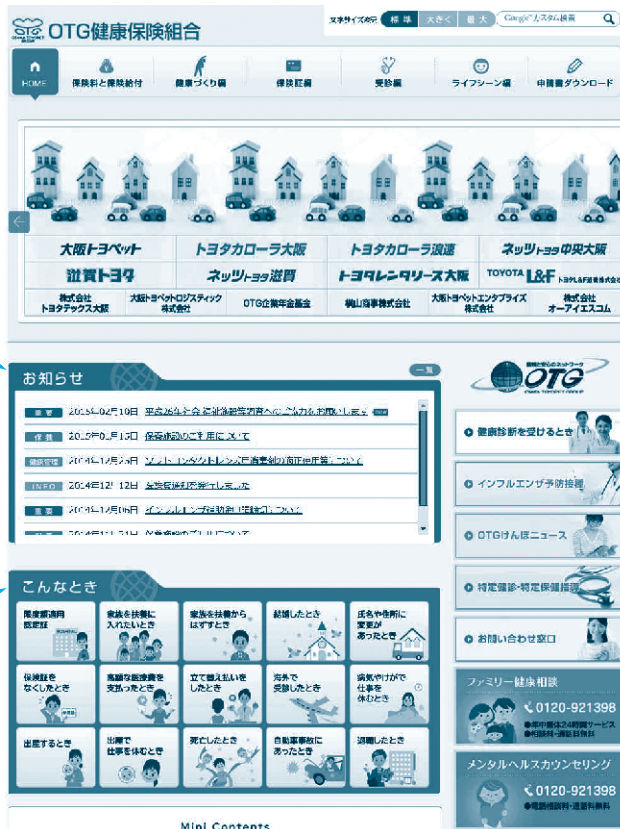
自動音声ガイドが各サービスをご案内しますので、ご希望のサービス番号をプッシュしてください

専用番号 **0120-921398**

携帯電話も
OK!

ホームページを開設します！

●スマホ対応！ HP アドレス <http://www.otgkenpo.or.jp>



お知らせ

健保組合からタイムリーな情報を随時更新！

こんなとき

お問い合わせの多いケースに最短でアクセスできるデザインにしました。

各種申請書がダウンロードできます。

けんぽニュースのバックナンバーを収録

おすすめコンテンツは右側にバナーを用意しました

ウォーキングの疲れを取りたいとき

1人分
438kcal
塩分2.3g



春の三色丼

●材料 (2人分)

A	酒……………大さじ 2	卵……………2 個
	みりん……………小さじ 2	マヨネーズ……………小さじ 2
	しょうゆ……………大さじ 1	鶏ひき肉……………80g
	水……………大さじ 1	しょうが(しほり汁) ……小さじ 1
	グリーンピース……………大さじ 4	ご飯……………2 膳分 (300g)
	塩(塩茹で用) ……少々	紅しょうが……………適量

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしほり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそばろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

● 愛甲武司

スタイリング

● 寺門久美子

厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分 1.8g

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器に A を入れ、途中で混ぜながら電子レンジ（600w）でとろっとするまで加熱する（約3分）。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

●材料（2人分）

厚揚げ…………… 1 枚
A { みそ…………… 大さじ 2
酒…………… 大さじ 1
みりん…………… 小さじ 2
白こま…………… 少々
赤唐辛子（輪切り）…………… 少々



厚揚げ→たんぱく質

注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC

注目

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

●材料（2人分）

キウイフルーツ… 2 個（飾り用含む）
はちみつ…………… 大さじ 1
牛乳…………… 大さじ 4
氷…………… 4 個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り（飾り用）を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分
90kcal
塩分 0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動のなかでも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日 10,000 歩をめざしましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性 7,000 歩、女性 6,000 歩程度（平成 26 年国民健康・栄養調査）にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは 10 分（＝約 1,000 歩）増やしてみませんか？

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかりととり、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



● OTG健康保険組合 ●

保健事業のごあんない

毎日の生活を、健康でいきいきと過ごすために ——
当健保組合の保健事業を積極的に活用して、健康維持・増進にお役立てください。

特定健康診査・特定保健指導 **無料**

40～74歳の被保険者をご家族を対象に、生活習慣病予防のためのメタボリックシンドローム[※]を判定する健診・保健指導を行います。ご家族のみなさんも積極的に受診してください。

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、「内臓脂肪型肥満」（おなかまわりに脂肪がつく肥満）に加えて、「血糖値が高め」「血中脂質が異常値」「血圧が高め」の3つのうち、2つ以上に該当する状態のことをいいます。これらの異常は、たとえひとつひとつが軽度であっても、複数重なると動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などに進行するリスクが高まるといわれています。



総合健診 **検診費用24,840円 本人負担3,800円**

今年30歳または35歳を迎える方と、40歳以上の被保険者を対象に、当健保組合指定の医療機関で健康診断を行います。

5年ごとに短期人間ドックもあわせて実施しています

検診費用…37,800円 本人負担…6,900円

※京都・滋賀地区は、金額が多少異なります。

◎特定健診の検査項目を含みます

40歳以上の方が受診した場合は、特定健診を受診したものとみなされます。

家族総合健診 **検診費用24,840円 本人負担3,800円**

保険証にお名前が記載されている40歳以上のご家族を対象に健康診断を行います。

※当健保組合指定の医療機関に限ります。

◎特定健診の検査項目を含みます

40歳以上の方が受診した場合は、特定健診を受診したものとみなされます。



保健雑誌の郵送

無料

▶ 「赤ちゃん和妈妈」の送付

赤ちゃんが誕生されて1年間、毎月送付します。



ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

無料

専門の機関と契約し、病気やけが、育児、介護、心の悩みなどについての無料電話相談を開設しています。心の相談については、全国の提携カウンセリングルームで面接カウンセリングも受けられます（年5回まで無料）。相談者のプライバシーは、事業所や当健保組合には報告されませんので、安心してご利用ください。

インフルエンザ予防接種の費用補助

2,000円を上限に費用補助

毎年、流行するインフルエンザ。予防にはワクチンの接種が有効です。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実施します。

接種費用のうち2,000円を上限に費用補助します。10月～12月に実施する予定です。

その他の事業

▶ 「保険のしおり」の配布

新入社員を対象に「社会保険の知識」を配布します。

▶ 「けんぽニュース」の発行

当健保組合の予算・決算のお知らせをはじめ、制度解説や疾病予防などを掲載し、発行します。

▶ 「医療費通知」の送付

ご家族の医療費の明細を年1回送付します。

▶ ホームページの開設



詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください
HPアドレス <http://www.otgkenpo.or.jp>

7人制ラグビー

セブンズ

女子

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。

男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。



©JRFU, Shuhei Fujita

女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目！

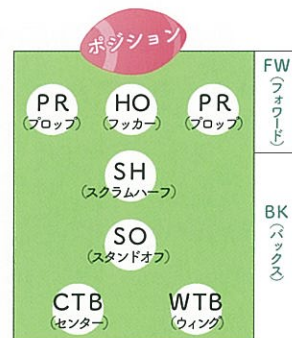
グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています（7人制+15人制）。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりをみせています。

主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後の ゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



* ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る

** プレースキック：ボールを地面において蹴る

● トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力！



タックルは
男子と同じく、迫力満点！



発行

OTG

健康保険組合

大阪市北区梅田 2-5-5 横山ビル内 ☎06 (6345) 2856

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society