

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

2020.8
No.96



ホームページアドレス

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

産業医・保健師による「OTG健康相談窓口」開設のお知らせ
詳しくは15ページをご覧ください。



令和2年度

予算が決まりました

予算の基本数値 (年間平均)	
被保険者数	4,191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

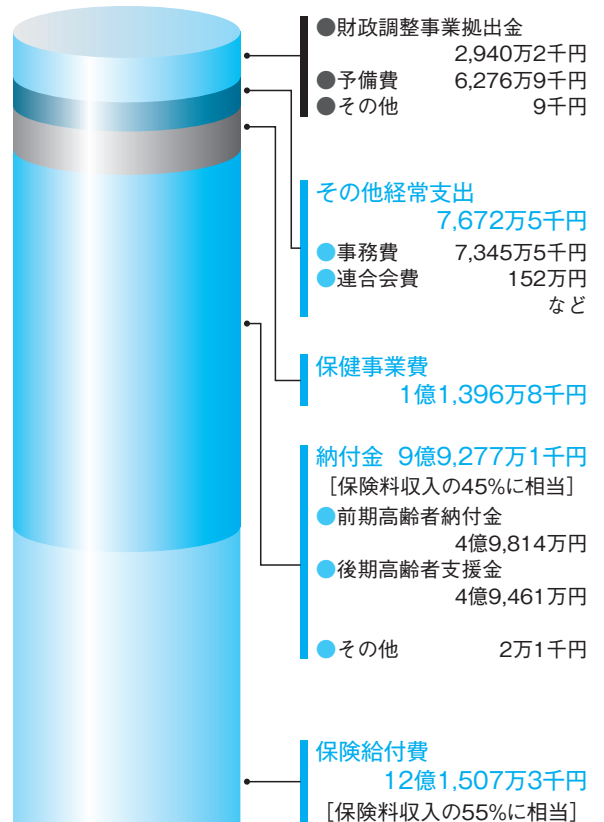
- 調整保険料収入 2,940万2千円
- 繰越金 2億円
- 財政調整事業交付金 1,500万円
- その他 5千円

- その他経常収入 2,009万3千円
- 国庫負担金収入 59万円
 - 雑収入 1,900万3千円 など

- 保険料収入 22億2,621万7千円

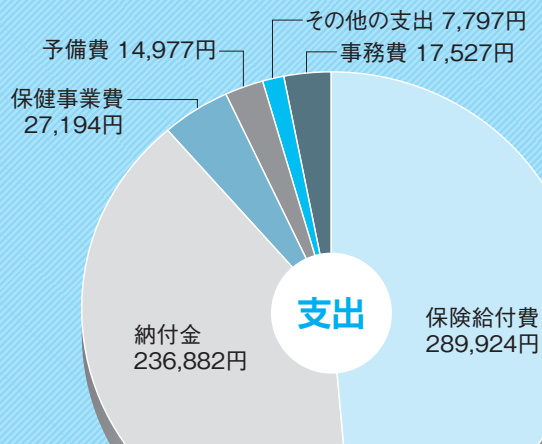
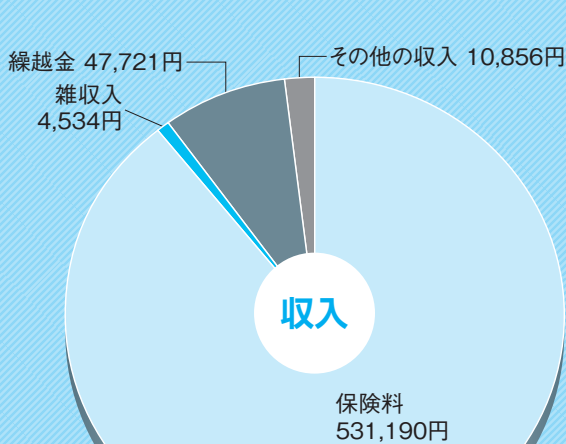


収入合計 24億9,071万7千円



支出合計 24億9,071万7千円

◆ 被保険者1人当たりの予算額 594,301円



先の組合会において、当健保組合の令和2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

令和2年度はコロナ禍でも改革を進める年

新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大が止まる兆しはありません。その結果、私たちの生活様式や働き方が劇的に変化しました。健康保険組合の令和2年度予算についてもコロナ禍を想定して編成されたものではないので、今後、どのような影響が出るのか注視する必要があります。政府は経済の立て直しを含めた対策を最優先で進めています。医療保険制度改革も待たない状態です。とりわけ、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い、医療保険制度全体の財政悪化が急速に進むと見込まれています。

昨年から開催されている「全世代型社会保障検討会議」での中間報告では、現役並み所得者を除く75歳以上の後期高齢者の医療機関での窓口負担割合は「一定所得者以上の者は2割、それ以外の者は1割とする」とし、遅くとも2022年4月までに実施する見込みとなっています。現役世代をはじめ全世代が納得できる高齢者医療費の抜本的な負担構造の改革を進めることが急務となっています。

■令和2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、被保険者数の減少に伴い前年度比2,984万7千円減を見込んでいます。

主な支出である医療費などの保険給付費についても、前年度比390万円減を見込んでいます。高齢者医療制度にかかる納付金についても、前年度比1億9,

712万1千円減となりました。これは前年度同様、前期高齢者納付金の精算等がひと段落したためです。保健事業については、前年度比728万6千円増となりました。

今年度は納付金が減少したため、繰越金2億円のみで対応しましたが、経常収支では1億5,222万7千円の赤字となっています。

令和2年度は、第2期データヘルス計画・第3期特定健診・特定保健指導の3年目にあたり、保健事業の検証とさらなる充実が重要になります。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

■令和2年度予算の状況

介護保険料率は前年度据え置き

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保組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。令和2年度は前年度同様、千分の17.0に据え置きました。

● 介護保険の収支 ●

収入

科目	金額
介護保険収入	2億4,526万5千円
繰入金	120万0千円
雑収入等	7千円
収入合計	2億4,647万2千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億3,507万4千円
介護保険料還付金	13万0千円
雑支出	2千円
予備費	1,126万6千円
支出合計	2億4,647万2千円



予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,327人
平均標準報酬月額	400,000円
保険料率	17.0/1000
事業主	8.5/1000
被保険者	8.5/1000



毎年
受けています！



知っていますか？

私って対象者なの？



特定健診・特定保健指導

2008 年度から始まった特定健診・特定保健指導。

対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善にいかしましょう！

対象者は

40～74 歳の
被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40歳になったら
年に1回よね

目的は

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群) の予防・
改善が大きな目的です。
メタボとは、肥満や高血糖・
高血圧・脂質異常などの危
険因子を併せ持ち、生活習
慣病のリスクが高い状態の
ことです。

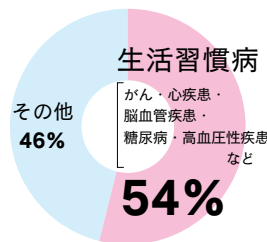
もしかして
私ってメタボ？



生活習慣病って怖い？

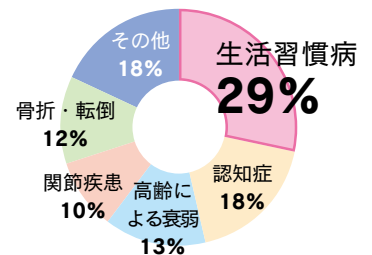
がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、
脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の5割超、介護要
因の約3割を占め、生命やQOL(生活の質)に多大な影響を及
ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。
不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を
発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

死因別死亡割合



「平成30年人口動態統計(確定数)の概況」より作図

介護が必要となった主な要因



「平成28年国民生活基礎調査の概要」より作図

どんな検査をするの？

	特定保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	<input type="checkbox"/> 問診・身体診察 <input type="checkbox"/> 身長・体重・BMI <input type="checkbox"/> 腹囲 BMI25 以上 男 85 女 90cm 以上	—
血圧	<input type="checkbox"/> 最高血圧 (収縮期) <input type="checkbox"/> 最低血圧 (拡張期) 130mm Hg 以上 85mm Hg 以上	140mm Hg 以上 90mm Hg 以上
脂質	<input type="checkbox"/> 中性脂肪 <input type="checkbox"/> HDL コレステロール <input type="checkbox"/> LDL コレステロール (または non-HDL コレステロール) 150mg/dL 以上 40mg/dL 未満 120 (150) mg/dL 以上	300mg/dL 以上 35mg/dL 未満 140 (170) mg/dL 以上
肝機能	<input type="checkbox"/> AST (GOT) <input type="checkbox"/> ALT (GPT) <input type="checkbox"/> γ-GT (γ-GTP) 31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上	51U/L 以上 51U/L 以上 101U/L 以上
血糖・尿	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖 (または HbA1c) ※ <input type="checkbox"/> 尿糖 <input type="checkbox"/> 尿たんぱく 100mg/dL (5.6%) 以上 + (参考値) + (参考値)	126mg/dL (6.5%) 以上 + (参考値) + (参考値)
血液	<input type="checkbox"/> ヘモグロビン値 <input type="checkbox"/> ヘマトクリット値 <input type="checkbox"/> 赤血球数 男 13.0 女 12.0g/dL 以下 — —	男 12.0 女 11.0g/dL 以下 — —
その他	<input type="checkbox"/> 心電図 <input type="checkbox"/> 眼底検査 <input type="checkbox"/> 血清クレアチニン検査 (eGFR)	—

特定健診の
検査項目です。



※空腹時以外に行った場合、随時血糖値(100mg/dL以上)が保健指導判定値になります。
□: 必須項目で、1つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。
○: 医師の判断により実施します。

特定保健指導って なに？

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。

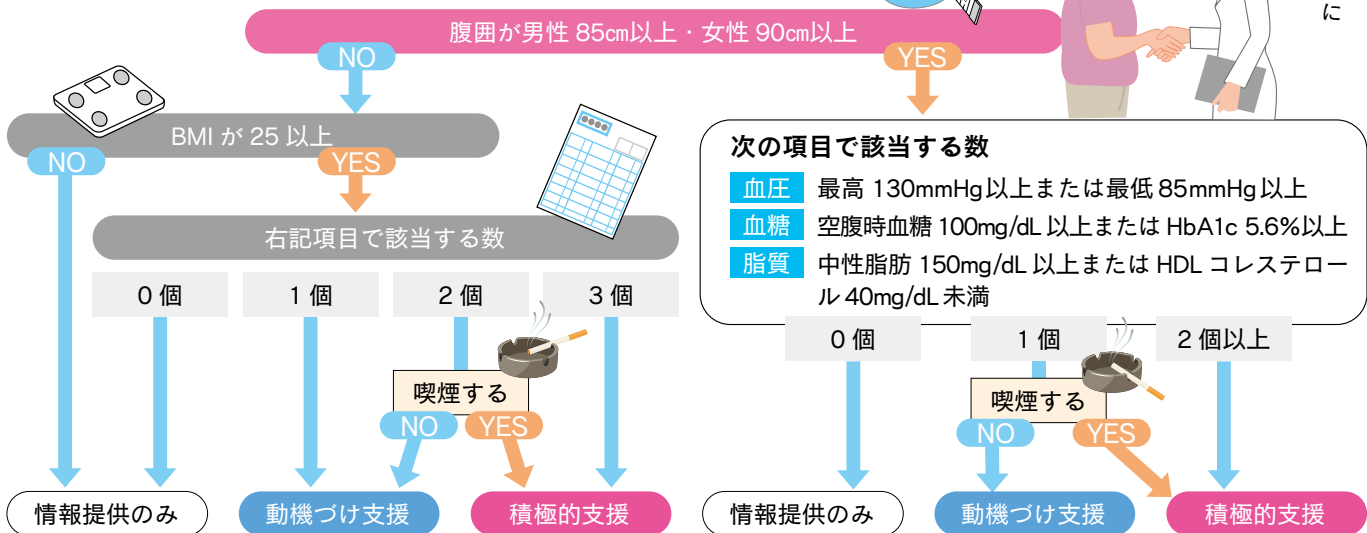
「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、特定保健指導を利用することができます。

脱メタボに向けて一緒にがんばりましょう

よろしくお願いします



特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6カ月）

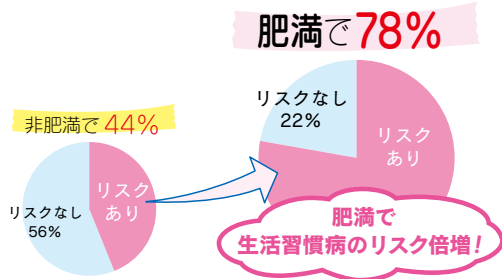
メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

動機づけ支援（原則1回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

生活習慣病のリスク保有者の割合は…

高血圧・高血糖・脂質異常



参考：「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

あなたもチェック!

BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

腹囲

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそまわりを測定。腰やあばら骨の下などの一番細くびれたところではありません!

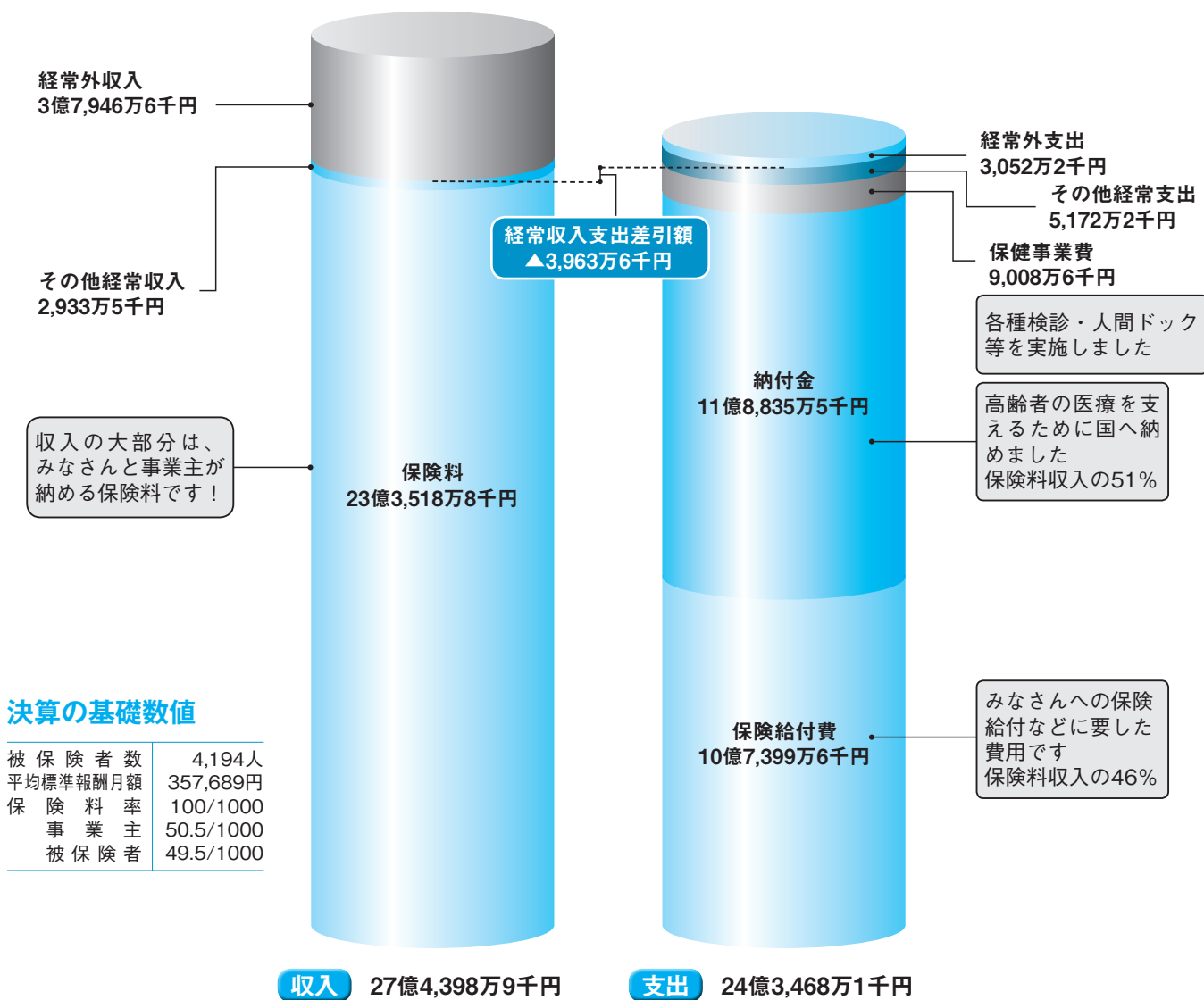


肥満とは…BMIが25以上、腹囲が男性85cm・女性90cm以上、内臓脂肪面積が100cm²以上のいずれかに該当

特定健診は毎年受けることが基本ですが、ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病の予防には肥満の改善が有効です。BMIや腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、腹八分目、ウォーキングやエクササイズなどにとり組みましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、特定健診・特定保健指導の実施を一時見合わせる場合があります。また、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。

決算が終わりました



決算の基礎数値

被保険者数	4,194人
平均標準報酬月額	357,689円
保険料率	100/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

健康保険

経常収入支出差引額マイナス3,963万6千円

健保組合の収入の大部分を占めているのは、みなさんと事業主が相互負担する保険料です。そして、支出の多くはみなさんへの健康保険の給付や高齢者医療制度を支えるための納付金、みなさんの健康づくり事業に使われました。

令和元年度の保険料収入は、平成30年度決算に比べて500万6千円の増となりました。その他、施設利用料収入などを加えた経常収入合計では23億6,452万3千円となりました。

支出においては、保険給付費は平成30年度決算に比べて7,699万4千円の減となりました。一方、組合財政を圧迫している納付金は平成30年度決算に比べて3億2,376万円の大幅増となりました。その他、保健事業費や事務費などを加えた経常支出合計では24億415万9千円となりました。

以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額では3,963万6千円の赤字となりました。団塊の世代が後期高齢者に突入する2022年以降はさらに財政が悪化する見込みです。決算残金3億930万8千円のうち、1億926万6千円を別途積立金に積み立て、2億4万2千円を次年度に繰り越しました。

収支差引額1, 285万1千円

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は事業主と40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

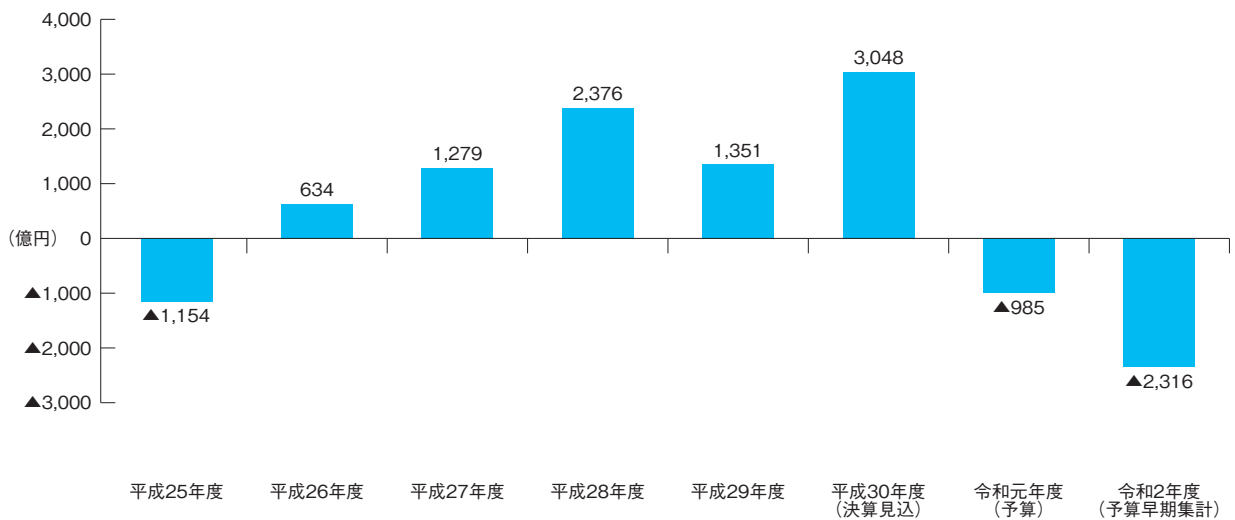
令和元年度の決算は、別表のとおり777万7千円の決算残金を残すことができました。決算残金は全額、準備金に積み立てました。

介護納付金には平成29年度から令和2年度までに段階的に総報酬割が導入されており、今後、高齢化と合わせて右肩上がりが増えていくことが見込まれています。

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が集計した「令和2年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1, 389組合の経常収支差引額は2, 316億円の赤字予算となっており、赤字組合は916組合で全体の66%を占めています。拠出金と法定給付費を合わせた額（義務的経費）は保険料収入の約95%を占めており、保険料収入だけでは義務的経費を賄えない組合は393組合と見込んでいます。なお、これらの数値は新型コロナウイルスの影響が勘案されていないものとなっています。

全国の健保組合の経常収支の推移



介護保険の収支

決算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,244人
平均標準報酬月額	407,714円
保険料率	17.0/1000
事業主	8.5/1000
被保険者	8.5/1000

収入

科目	金額
介護保険収入	2億4,992万7千円
繰入金	120万円
国庫補助金受入	274万8千円
雑収入	4千円
収入合計	2億5,387万9千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億4,609万6千円
介護保険料還付金	6千円
支出合計	2億4,610万2千円
収支差引額	777万7千円



NPO 法人清里観光振興会
<https://www.kiyosato.gr.jp/>
 JR小海線「清里駅」より
 ピクニックバスで約10分

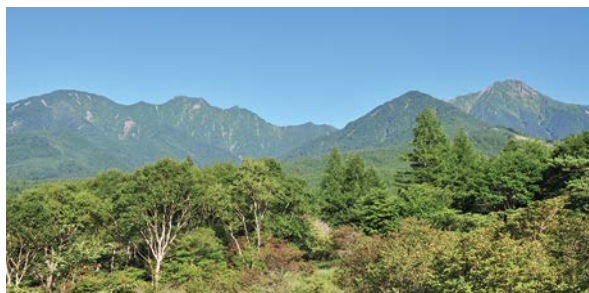
緑あふれる高原の町 清里ウォーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。
 爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウォークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひと休みできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐるのがおすすめ。



美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高 1,542m の小高い丘。晴れた日には、15 分ほど登った山頂の美し森展望台から、八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



羽衣池

天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高 1,100 ~ 1,700m の高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。



ひがしかわあおほし 東沢大橋

川俣川東沢深谷地獄谷にかかる長さ 90m の赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として 1938 年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

☎ 0551-48-2111 休 無休

※営業時間・定休日は施設により異なります。



どりゅう 吐竜の滝

落差 10m、幅 15m で、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなって落ちる神秘的な姿が特徴。

清泉寮ソフトクリーム / 400円 (税込)



清泉寮 ジャージーハット

清泉寮ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。

☎ 0551-48-4441

休 無休



清泉寮バーガー (各種)

450円～ (税別)



中村キース・ヘリング美術館

80年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、八ヶ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形をいかして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。

☎ 9:00 ~ 17:00 ☎ 0551-36-8712

¥ 15歳以下：無料、

16歳以上の学生：600円 (要学生証)、一般：1500円

休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイトを参照

ももやのきよし



山梨の桃専門店で、毎年7月上旬から9月下旬に営業。さまざまな品種の桃が揃っており、試食しながら自分好みの桃を購入できる。

☎ 8:00 ~ 20:00

休 7月上旬から9月下旬まで無休

小海線



ひとあし のびして



野辺山駅

標高約 1,345.6m に位置する JR 線では日本一標高の高い駅。「八ヶ岳高原線」の愛称で親しまれている小海線も見どころの一つで、鉄道ファンが多く訪れる駅。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症 第2波に備えよう

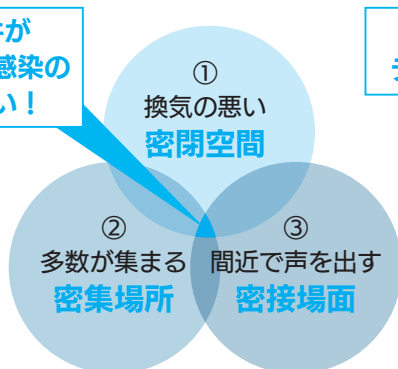
新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。国内でも第2波の流行に備えて、感染予防策を継続しましょう。



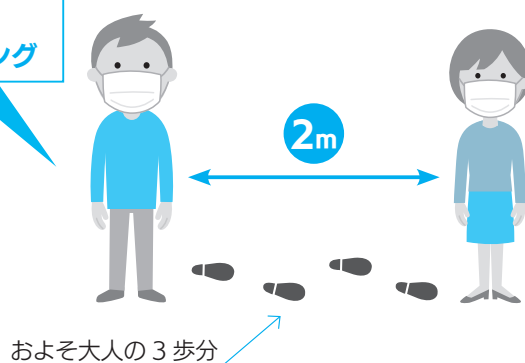
3密を避けて人との距離をとりましょう！

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。

3つの条件がそろえば集団感染のリスクが高い！



ソーシャルディスタンス



★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく！

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を！



新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。
発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

高熱や強いだるさ、
息苦しさがある場合は

いきなり病院へ行かないで！
各都道府県の帰国者・接触者相談センターに連絡



最新の
正しい情報
はこちら

厚生労働省のホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

厚生労働省の電話相談窓口

フリーダイヤル 0120-565653

[受付時間] 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)

受診を控えて病気を悪化させないで!

電話・オンライン診療を活用しましょう!



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

コロナが怖いから病院に行くのはちょっと…



感染は怖いけれど早めに治療しないとなあ…



電話・オンライン診療の利用法

ふだんからかかっているかかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、電話での診療を受けられるかしら



① 電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に電話をして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

すぐに医療機関への受診に切り替えることがあるため、近くの医療機関が便利だよ。

厚生労働省ホームページでもさがせるよ

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索



かかりつけ医がない場合は、電話・オンライン診療を行っている最寄りの医療機関を探して連絡。

えーと、オンライン診療をやっている病院は…



電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えて予約。

もしも、電話で診療を受けられますか?



② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。



予約の際に、支払い方法についても確認しましょう。

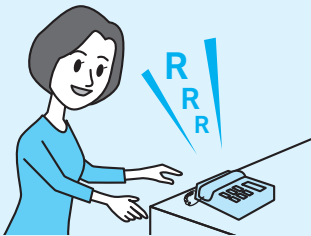
オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページなどで確認を。

この病院がいいな。予約方法も書いてあるぞ



医療機関から着信し診療を受ける。



③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を伝え、症状を説明します。



電話・オンライン診療では、診断や処方むずかしいことがあります。医療機関に来訪するようすすめられたら、必ず受診しましょう。

医療機関からオンラインで接続され、診療が開始。

症状は……

一度検査したほうがよさそうですね



わかりました

院内処方の場合

お薬は当院から発送します



ホッ 受診してよかったわ



④ 診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。診察後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受け、その後、薬が配送されます(院外処方の場合)。

※薬局に行って服薬指導を受ける必要がある場合もあります。

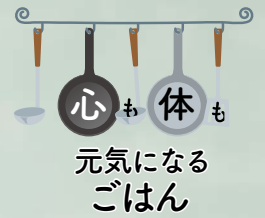


院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスしておきますので、薬局に電話をしてください



塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

材料 (2人分)

ズッキーニ	1/2 本 (60g)	
パプリカ (赤)	1/2 個 (70g)	
パプリカ (黄)	1/2 個 (70g)	
豚ヒレ肉	160g	
片栗粉	小さじ 2	
ごま油	大さじ 1	
A	米酢	小さじ 2
	みりん	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1

作り方

- ズッキーニは 7～8mm の厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は 7～8mm の厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしつかり焼きつける。
- ②に A を入れて炒め合わせる。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



1 人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間 (目安) 15 分

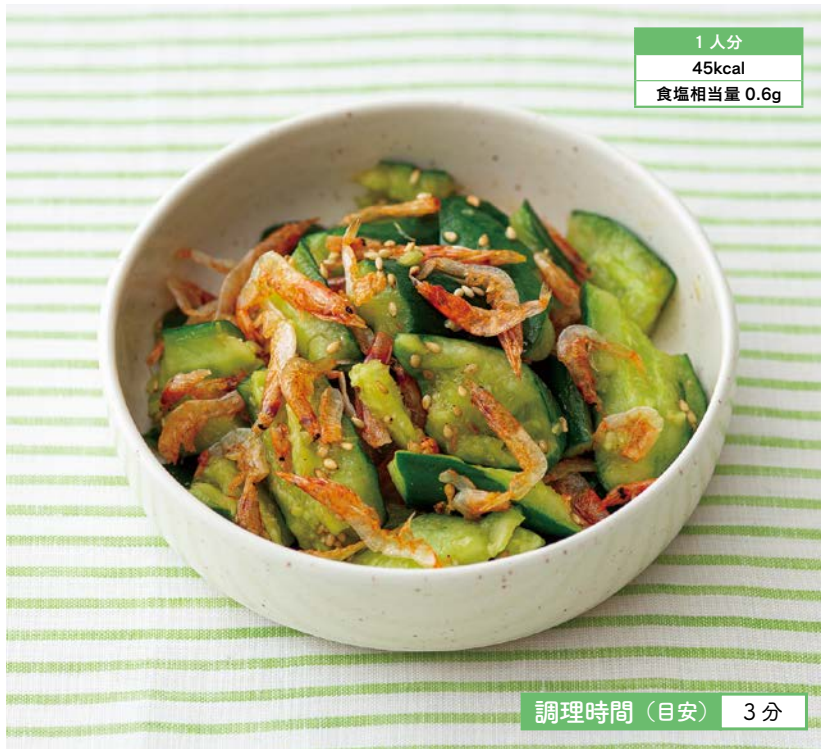


豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が 100g あたり 434kcal なのに対して、豚ヒレ肉は 112kcal と低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミン B 群なども豊富です。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)

きゅうり……1本(100g) ごま油……小さじ1
 桜えび……4g 砂糖……小さじ1/4
 ごま……小さじ1 顆粒だし……小さじ1/4
 しょうゆ……小さじ1

作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

調理時間 (目安) 3分

さっぱりフルーツポンチ

材料 (2人分)

キウイ……2個
 グレープフルーツ……1/4個
 サイダー……120mL
 ミントの葉……適量

作り方

- ①キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 3分

キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



注意/高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3~4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。





2020年4月から、原則屋内禁煙になっています

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内は禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙にあう機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所であることを掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）（2019年7月～）

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

〔標識例〕



喫煙専用室あり
Designated smoking room available



加熱式たばこ専用喫煙室あり
Designated heated tobacco smoking room available

喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

Health Information



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばここと「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこ同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばここと電子たばこの違い

- 加熱式たばこ…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHOの見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。

また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこ同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

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歳の被保険者とご家族を対象に、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。

● 総合健診 (基本対象年齢:30歳・35歳、40歳以上の被保険者)

本人負担4,000円

● 短期人間ドック (基本対象年齢:40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の被保険者)

本人負担7,000円

※受診する健診機関によっては異なる場合があります。詳細は事業所からの案内をご覧ください。

事業所における定期健診と兼用であり、特定健康診査の検査項目を含み、詳細な検査を追加しています。40歳以上の方が受診した場合は、特定健康診査を受診したものとみなされます。

● 家族総合健診 (対象年齢:40歳以上の被扶養者) **本人負担4,000円**

※受診する健診機関によっては異なる場合があります。詳細はご自宅にお送りしている案内をご覧ください。

特定健康診査の基本項目を含み、詳細な検査を設定しています。

40歳以上の方が受診した場合は、特定健康診査を受診したものとみなされます。

● スマイル健診 (対象年齢:40歳未満の被扶養者)

40歳未満の被扶養者の方を対象とし、人間ドックコース・生活習慣病コース・定期健康診断コースを設け期間限定で健診をご案内します。

※対象となる方には、ご自宅へ10～11月頃案内予定です。当健保組合指定の健診機関に限り受診可能です。

● 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。

● 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

■ 「けんぽニュース」の発行

■ 「医療費通知」・「ジェネリック医薬品切り替え通知」の送付

■ ホームページの運営

● 産業医・保健師による「OTG健康相談窓口」開設のお知らせ

2020年4月より当健康保険組合の産業医・保健師による健康相談窓口を開設させていただきました。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。

病気やケガ、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、お気軽に当健康保険組合までご連絡ください。

※ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリングは2020年3月末に終了いたしました。

【OTG健康相談窓口】 受付日時 平日 9:00～17:20 電話番号 (06) 6345-2856

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>



SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。
1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。
アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加から SUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方
いろいろ

ライフジャケット

安全のために着用しましょう。



ウエットスーツ

気温が高ければ水着で OK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや、滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。

リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索