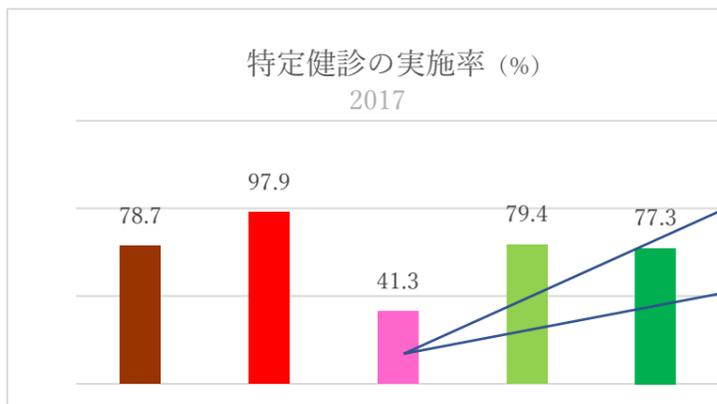


被扶養者(ご家族)の皆さん、今年の健診は受けましたか？

家族総合健診の申し込み最終期限は 2020/1/31 です！

あと約 4 か月
家族に確認を！

OTG健康保険組合では、40～74 歳の被扶養者の方を対象に「家族総合健診・特定健診」を実施しております。健診は年に 1 回、ご自身の健康状態を確認する貴重なチャンスです！また、受診されていない方は早めにご予約下さい。健診対象者の方には 5 月に健診案内を送付させて頂いております。予約方法など、OTG健保のホームページでも確認できます。



被扶養者の受診が半数以下！

特定健診実施率(加入者全体)の目標は 90%以上！被保険者は目標達成していますが、被扶養者は 41.3%と低い状況です。全体の実施率を向上させるには被扶養者の皆さんの受診率を上げる必要があります！

- OTG健保 (加入者全体)
- OTG健保 (被扶養者)
- 全健保平均 (加入者全体)
- OTG健保 (被保険者)
- 単一健保平均 (加入者全体)

本来、健康診断は保険適応外ですので、2 万 5 千円～3 万円程度しますが、健保や事業所補助にて自己負担なし～4 千円程度で受診して頂けます！受けないのはもったいない！！



喫煙は解決すべき健康問題！すぐに禁煙を！

喫煙者の方の中で、禁煙が健康に及ぼす悪影響について全く知らないという方はほぼいらっしゃらないでしょう。おそらく、「身体に良くないと分かっていても辞められない」「いつかは辞めるが今じゃない」という方が多いのではないのでしょうか？禁煙を勧めると多くの方から「ストレス解消だから」「コミュニケーションのため」という言葉を聞きます。つまりは、仕事のためということでしょうか、喫煙は本当に仕事のためになるのでしょうか？

喫煙による「もったいない」-仕事編



非喫煙者はたばこの臭いに敏感
せつかくの接客態度をタバコが
台無しにしている可能性がある



喫煙するとストレス解消になるように
見えるが勘違い。ニコチン切れのストレス
を解消しているだけ



喫煙者は非喫煙者に比べて
約 2 倍会社を休みやすい

増税で更なるお金を使うことと
なり、せつかくの給与も健康も時
間も奪われる

最近では勤務時間中の喫煙は
仕事を離れているとみなされる



迷うなら挑戦！

禁煙
します！



- コツ①減らす・軽くする・加熱式タバコへの変更はNG！
- コツ②周囲には必ず禁煙宣言！
ぜひ同僚と一緒に！
- コツ③一定の禁断症状は覚悟！（3～7 日が山場）
- コツ④吸いたくなる環境や状況を作らない
 - ・タバコ、ライター、灰皿は捨てる
 - ・喫煙所には近づかない
 - ・飲み会は喫煙者から遠い席に
 - ・コーヒーや飲酒を控える
- コツ⑤吸いたくなったら代わりの行動
 - ・お茶やお水を飲む
 - ・食後は歯磨き
 - ・ストレッチや体操

安くて楽で確実な「禁煙外来」も！

「日本禁煙学会」を検索！
保険が使える医療機関が探せます！