

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第36回「健康ウォーキング運動」5月1日からスタート(巻末)

金属問屋 健保たより

2022-4 第186号

- わたしたちの健康保険組合の保健事業(P2) ■特定健康診査等のご案内(P3) ■人間ドック・胃検診のご案内(P4)
- 「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内(P5) ■WEB申請が可能となりました!(P6)
- ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です(P7) ■令和4(2022)年度予算のお知らせ(P8・9)
- 接骨院・整骨院にかかるとき(P10) ■鍼灸院にかかるとき(はり・きゅう)(P11)
- 第35回「健康ウォーキング運動」の結果報告/事業所の異動等について/任意継続被保険者の標準報酬月額について/同じ効き目で安い・安全・安心ジェネリック医薬品/いつものクスリをジェネリック医薬品にするには?(P12)
- 脳が目覚めるパズル クロスワード(P13) ■レジャー施設優待利用のご案内(P14・15)
- 契約保養所のご案内(P16・17) ■年に1回健診を活用してからだメンテナンス(P18)
- 第36回「健康ウォーキング運動」(P19)

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

大阪金属問屋健保組合のホームページ(健保 HP) <http://www.kinzokukenpo.jp>

わたしたちの健康保険組合の保健事業

疾病予防（健康管理）

疾病の早期発見と予防を目的として、次のような各種健（検）診などを行っています。自身の健康のために進んで健診を受けましょう。

特定健診・特定保健指導（左ページ参照）／採用時健診／定期健康診断／人間ドック・胃検診（4ページ参照）／精密検査／健康相談（電話相談も可）／訪問健康相談／栄養相談／インフルエンザ予防接種補助金／家庭常備薬斡旋／がん自己検診／その他

保健指導宣伝

保健衛生や健康保険に関する正しい知識を皆さんにお知らせするために次のような事業を実施しています。

- ・『健保たより』を年2回発行（健康保険などに関する機関誌）
- ・『健保ニュース』を随時発行（健保組合の行事などの広報紙）
- ・疾病予防・健康増進などのパンフレット、育児図書の配付
- ・1年間（1/1～12/31）の健康者及び健康家庭に記念品贈呈
- ・1～11月分の医療費を被保険者に通知
- ・「後発医薬品」の使用促進を年2回通知
- ・健康増進や保健衛生などの講演会・事務研修会の開催
- ・健康管理委員を通じて従業員や家族の健康管理を指導
- ・ラジオ・テレビ等を通じて健康保険組合連合会と共同で医療保険に関する情報を提供
- ・皆様のお悩み相談の窓口として「ヒューマニーズ相談センター」を常設しています。

体育奨励

梨狩りハイキング

本年も秋季にハイキングを兼ねた梨狩りを行います。詳しくは、後日「健保ニュース」・「健保ホームページ」に掲載いたします。ぜひ、ご利用ください。



場 所：奈良県 大阿太高原 梨園「龍水園」

期 間：8月下旬～10月上旬

本年度利用料金

大人：500円 小人：300円

幼児：無料

※大人・小人はお土産（梨1カゴ）付き

「健康ウォーキング運動」…年2回実施

身近な健康づくり運動としておなじみのウォーキングで、3ヵ月間に100万歩達成を目指すイベントです。

巻末に第36回のスコアカードを掲載していますので、ぜひ、ご参加ください。（第35回の結果は12ページをご覧ください）

契約保養所

皆さんの心身の保養を目的として行う事業です。

契約保養所を宿泊利用する際に、健保組合から年度内2回（泊）まで利用補助がありますのでご利用ください。

詳しくは本誌16～17ページをご覧ください。



なんでも相談OKコーナー

当健康保険組合の医療スタッフ（医師・保健師・看護師・管理栄養士等）による健康相談のほかに、健康保険などに関する内容に対して、専門スタッフが被保険者あるいは被扶養者の皆さんの相談・疑問・質問にお答えする窓口です。まずは、下記までお問い合わせください。

〒542-0081

大阪市中央区南船場1-12-27 大阪金属問屋健康保険組合『なんでも相談OKコーナー』宛

TEL：06-6271-0651 FAX：06-6271-7836 E-mail：HPコンテンツに送信フォームがあります。

相談者の皆さんのプライバシーは厳守いたします。

特定健康診査等のご案内



40歳以上の皆さまには特定健診・特定保健指導で健康づくりをサポートします

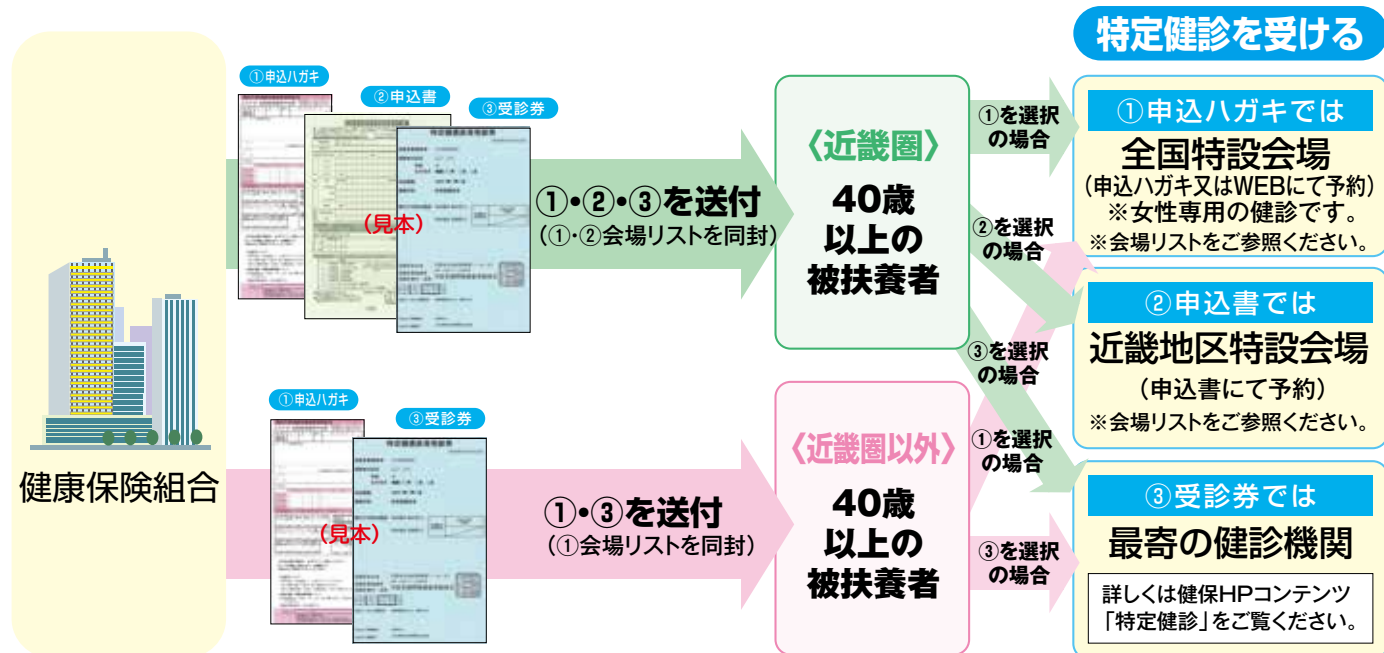
■特定健診・特定保健指導の対象者

40歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)

被保険者(本人)が受ける特定健診は

原則として事業主が実施する労働安全衛生法に基づく健康診断や生活習慣病予防健診を受けてください。

被扶養者(家族)が受けられる特定健診の流れは



受診者全員に実施する健診項目

- 質問(問診)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的所見(身体診察)
- 血圧測定
- 尿検査(尿糖、尿蛋白)
- 血液検査(脂質、血糖、肝機能)

医師が必要と認めた場合に実施する健診項目

- 貧血検査
- 心電図検査
- 眼底検査
- 血清クレアチニン

受診者全員に対し

情報提供

受診者全員に対し、みずからの生活習慣改善のきっかけになる情報を提供します。

診断の結果に応じた保健指導を実施します

保健指導判定値

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定。

- 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

または

- BMI 25以上

※BMI: 体重(kg) ÷ (身長(m))²

+

検査結果と質問票により、追加リスクをカウント。

- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常
- 喫煙歴

動機づけ支援

生活習慣改善の取り組みを支援します。

積極的支援

生活習慣改善の行動の継続を支援します。(3~6ヵ月間)

窓口で支払う自己負担額 特定健診1,000円 特定保健指導 全額健保負担

★ ご案内の特定健康診査は必ず受けましょう! ★

「自分の健康は自分で守る」ために 人間ドック、胃検診は すすんで受けましょう！

■当健康保険組合の健康管理室で受検される場合

一、人間ドック

受検資格 三十五歳以上の被保険者及び被扶養者（年度内一回）

利用料金 一〇、〇〇〇円

※特例として三十五歳未満の方は、

三〇、〇〇〇円

※年度内二回目以降三〇、〇〇〇円

(1) 診察・問診・保健指導

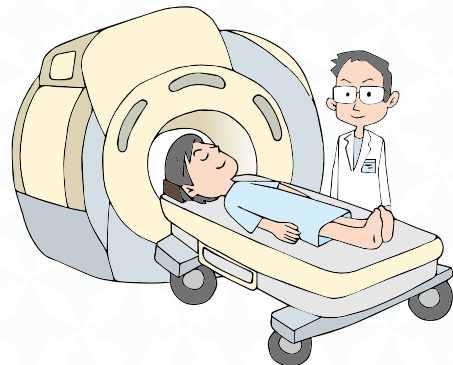
(2) 検査項目

- ① 医師診察・面談 ② 身体計測（身長・体重・BMI（体格指数）・腹囲（視力・聴力））
- ③ 胸部X線（直接）、胃部X線（直接）
- ④ 血圧、心電図、眼底カメラ
- ⑤ 血液検査
 - ア 肝機能、HBs抗原、HCV抗体
 - イ 腎・膵機能
 - ウ 糖代謝、血中脂質、尿酸
 - エ 炎症反応、リウマチ、梅毒
- ⑥ 尿検査（糖・蛋白・潜血）
- ⑦ 便潜血反応（ヒトヘモグロビン）
- ⑧ 腹部超音波
- ⑨ 問診

検査日 火・金曜日

AM九・〇〇受付

AM一〇・〇〇受付



二、胃検診

受検資格 被保険者及び被扶養者

利用料金 一、〇〇〇円

検査項目 直接撮影

検査日 木曜日を除き個別に対応

三、申し込み方法

所定の申込書に必要事項ご記入のうえ、利用料金を添えてお申し込み下さい。

■当健康保険組合の健康管理室以外の医療機関や健診機関等で受検される場合、補助金制度があります。

一、受検資格

当組合の健康管理室での受検資格に同じ

二、補助金の額

(1) 人間ドック

一〇、〇〇〇円を自己負担し当組合が一〇、〇〇〇円を限度として補助

※当組合の定めた検査項目が不足の場合と年度内二回目以降は、補助の対象になりませんのでご注意ください。

(2) 胃検診

五〇〇円を自己負担し当組合が三、五〇〇円を限度として補助

※保険診療の場合は補助の対象になりませんのでご注意ください。

三、請求方法

請求用紙に必要事項をご記入のうえ、領収書、検査結果（共に写し可）を添付のうえ請求して下さい。

四、請求期限

受検された日から二年で年度内一回限り。

■各種腫瘍マーカー

（採血による癌検査）について

オプションにて実施しておりますのでご希望の方は事業所担当者、又は当管理室までお問い合わせください。

健康管理室の補助金については、人間ドック・胃検診の他にインフルエンザ予防接種の補助を年間を通して行っております。詳しくは健保ホームページ又は当健康保険組合健康管理室までお問合せください。

☎〇六―六二七―〇六五四

※年度とは四月一日～翌年三月三十一日

35歳以上の被保険者・被扶養者の皆さまに 「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内

疾病の早期発見・予防など自身の健康管理に、ぜひお役立てください。お申し込みの手続きなどは直接健診機関にお尋ねください。
※ 下記の自己負担額は、健保組合が20,000円を補助した金額です。

	名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
大 阪	医療法人 健昌会 近畿健診センター	〒530-0047 大阪市北区西天満5-9-3 アールビル本館2F	(06) 6365-1655 (06) 6365-1645	18,500円(税込) 1月~5月10,800円(税込)
	医療法人 健昌会 福島健康管理センター	〒553-0004 大阪市福島区玉川2-12-16	(06) 6441-6848 (06) 6441-6074	18,500円(税込) 1月~5月10,800円(税込)
	医療法人 健昌会 淀川健康管理センター	〒532-0024 大阪市淀川区十三本町1-1-9	(06) 6303-7281 (06) 6303-7284	18,500円(税込) 1月~5月10,800円(税込)
	医療法人 厚生会 心斎橋クリニック	〒542-0086 大阪市中央区 西心斎橋1-4-3 心斎橋オーパ11F	(06) 6243-0117 (06) 6243-0113	18,500円(税込)
	社会医療法人 きつこう会 多根クリニック	〒552-0007 大阪市港区弁天1-2 II-600号	(06) 6577-1881 (06) 6577-1771	19,600円(税込)
	社会医療法人 寿楽会 m-oクリニック	〒542-0076 大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル11F	(06) 6210-3121 (06) 6210-3122	15,200円(税込)
	医療法人 橘甲会	〒540-0013 大阪市中央区内久宝寺町3-4-1	(06) 6943-1306 (06) 6943-1316	13,000円(税込)
	社会医療法人 生長会 府中クリニック	〒594-0076 大阪府和泉市肥子町2-2-1 イオン和泉府中店1F	(0725) 40-2154 (0725) 40-2153	20,700円(税込)
	医療法人 健人会 那須クリニック関西検診協会	〒532-0011 大阪市淀川区 西中島4-4-21 サンノビル	(06) 6308-3908 (06) 6308-3631	22,900円(税込)
	大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	〒545-6090 大阪市阿倍野区 阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階	(06) 6624-4011 (06) 6624-8212	18,500円(税込)
	医療法人 東和会 第一東和会病院	〒569-0081 大阪府高槻市宮野町2番17号	(072) 671-1008 (072) 671-1015	21,400円(税込)
	社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	〒542-0076 大阪市中央区 難波2丁目2-3 御堂筋グランドビル7F	(06) 6213-7230 (06) 6213-7235	24,000円(税込)
東 京 ・ 愛 知	一般財団法人 東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニック	〒160-0022 東京都新宿区新宿7-26-9	(03) 5287-6211 (03) 5287-6218	19,600円(税込)
	医療法人社団 せいおう会 鷺谷健診センター	〒110-0003 東京都台東区根岸2-19-19	(03) 3873-9161 (03) 3873-9170	24,000円(税込)
	医療法人社団 国立あおやぎ会 八王子健康管理センター	〒192-0046 東京都八王子市明神町4-30-2	(042) 648-1621 (042) 648-8652	18,500円(税込)
	医療法人 厚生会 神田南口健診クリニック	〒103-0022 東京都中央区 日本橋室町4-1-6 クアトロ室町ビル7階	(03) 3527-1915 (03) 3527-1920	18,500円(税込)
	社会医療法人 杏嶺会 一宮西病院	〒494-0001 愛知県一宮市開明字平1番地	(0586) 48-0088 (0586) 48-0028	18,610円(税込)
	医療法人 鹿志会 エルズメディケア名古屋(女性専用)	〒460-0008 愛知県名古屋市中区 栄2-1-1 日土地名古屋ビル3階	(052) 737-6500 (052) 219-5161	13,000円(税込)
I M S (イ ム ス) グ ル ー プ	IMS Me-Life クリニック池袋	〒170-0013 東京都豊島区 東池袋1-21-11 オーク池袋ビル10階	(03) 3989-1112 (03) 3989-1220	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック新宿	〒151-0053 東京都渋谷区 代々木2-9 久保ビル2階	(03) 3375-3371 (03) 3375-3372	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック千葉	〒260-0028 千葉県千葉市中央区 新町1000番地 センシティタワー8階	(043) 204-5511 (043) 204-5515	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック八重洲	〒104-0031 東京都中央区 京橋2-7-19 京橋イーストビル5階	(03) 3567-2080 (03) 3567-2081	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック仙台	〒983-8477 宮城県仙台市宮城野区 榴岡1-1-1 JR仙台イーストゲートビル4階	(022) 792-5000 (022) 792-5001	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック東京	〒104-0031 東京都中央区 京橋1-1-5 セントラルビル7階	(03) 3548-2451 (03) 3231-2330	19,600円(税込)

この件でのお問い合わせにつきましては
当健康保険組合健康管理室までお願いします。

TEL:06-6271-0654

WEB申請が可能となりました!



半日人間ドック申込書／胃検診申込書／人間ドック補助金請求書
胃検診補助金請求書／インフルエンザ補助金請求書

ログインの際は
「記号」「番号」
「生年月日」の
入力が必要です。

WEB 申請サイトとは？

保健事業（各種健康診断の申し込みやインフルエンザ補助金請求等）にかかる申請関係を WEB 申請できるシステムです。

1 当組合HPの「被保険者専用」バナーをクリック

WEB申請

被保険者専用



2 ログイン

ログイン情報（記号・番号・生年月日）を入力し、「ログイン」をクリック。

※ログイン情報の詳細は「ログイン情報について」をご覧ください。

3 パスワード変更

新しいパスワードを入力してください。

4 メールアドレスを登録

メールアドレスを登録します。

5 WEB 申請が利用できます

メイン画面で申請書を選択し、WEB申請画面から申請できます。申請した内容等は「MY 申請書一覧」から確認することができます。

就職・引っ越しシーズン到来



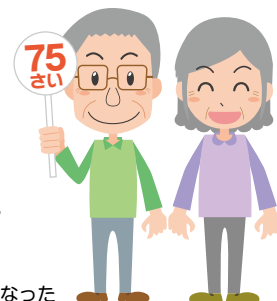
就職

ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」の提出が必要です。



75歳になった

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1（月収換算10万8,334円以上）になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上）になった
- 同居が扶養の要件である人*2が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった（後期高齢者医療の対象）

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



扶養から外す手続き

「被扶養者届（認定・抹消）」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満
（60歳以上または
障害者の場合は
180万円未満）

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

住所が変更になったときは届出をお願いします。



当健康保険組合では被保険者の住所に直接お送りする文書等があるため、被保険者および被扶養者（非同居含む）の住所を登録しております。

住所の変更があれば、「健康保険 被保険者・被扶養者 住所変更届」をご提出いただくか、お電話（口頭）でも対応していますので、ご協力をお願いします。

令和4年度 予算のお知らせ

コロナ禍と高齢者医療への拠出金により
厳しさを増す健保財政

効果的な保健事業で

医療費削減と財政健全化に努めます

大阪金属問屋健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月18日開催の第135回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健康保険組合の令和4年度の予算総額は57億6百2万6千円となりました。

収入面では、新型コロナウイルス感染症の影響等により景気の回復が大きく期待できない状況下であり、保険料収入は前年度を若干上回る見込みとなりました。

支出面では、令和2年度において受診控えによる保険給付費の一時的な減少が見られましたが、足元ではすでに医療費が増加に転じていることから、保険給付費は前年度より増加を見込んでおります。一方、健保組合の財政に大きく影響します高齢者医療への拠出金は、コロナ

禍で高齢者の医療費が減少したことなどから前年度より減額となる見通しです。

これらの要因により、令和4年度予算では黒字を確保できる見込みとなりました。しかしながら、本年度はいよいよ団塊の世代が75歳に到達し始めることから、今後は後期高齢者医療への支援金が急増することが確実視されています。当健保組合の支出に占める高齢者医療への拠出金の割合は重く、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が、令和4年10月から2割に引き上げられる

こととなりましたが、少子高齢化がますます進行する中で、現役世代の負担軽減にはさらなる施策が求められます。

新型コロナウイルス感染拡大下で、受診控えや運動不足などにより、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病が重症化する例が指摘されています。健保組合では、これまでと同様に、特定健診や特定保健指導の実施をはじめ、効果的な保健事業を通して皆さまの健康増進・疾病予防に積極的に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、年に一度は必ず健診を受診いただき、生活習慣を見直し疾病予防に取り組んでいただくとともに、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。



●令和4年度(2022年度) 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	5,516,507
	国庫負担金	2,307
	調整保険料	62,949
	繰入金	2,000
	国庫補助金収入	3,977
	特定健康診査等事業収入	101
	財政調整事業交付金	100,001
	雑収入	18,184
	合計	5,706,026

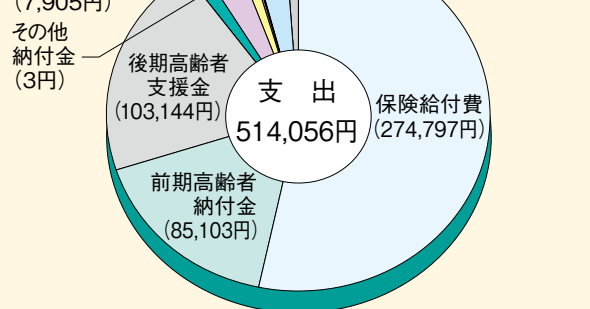
支出 (千円)	事務費	87,750
	保険給付費	3,050,225
	法定給付費	3,046,538
	付加給付費	3,687
	納付金	2,089,580
	前期高齢者納付金	944,642
	後期高齢者支援金	1,144,899
	その他	39
	保健事業費	169,480
	還付金	1,015
	病院診療費	55,978
	財政調整事業拠出金	62,949
	連合会費	2,587
	積立金	9,793
	雑支出・その他	6,349
	予備費	170,320
	合計	5,706,026

被保険者1人当たりで見ると

収入
514,056円
 保険料(496,983円)



支出
514,056円
 保険給付費(274,797円)



介護保険分

収入 (千円)	保険料	582,859
	雑収入	2
	合計	582,861

支出 (千円)	介護納付金	573,215
	還付金	100
	予備費	9,546
	合計	582,861



接骨院・整骨院にかかるとき

★接骨院・整骨院では健康保険を使用できる場合と使用できない場合があります★

使用できる

- 骨折・脱臼
応急手当以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です
- 外傷性が明らかな捻挫・打撲・挫傷(肉離れ)
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの

使用できない

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 単なる肩こりや筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチなど)が原因の痛み
- 一度治ったケガの後遺症など慢性に至った痛み
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上のケガ

ケガをしたときは



①

病院等で医師の
診察を受けましょう

接骨院・整骨院は病院・診療所等とは別の性格をもつ施設です。
接骨院・整骨院で施術を行っているのは医師ではなく、柔道整復師と
呼ばれる専門家です。ただし、外科手術を行ったり、薬を投与したり、
レントゲン検査をすることは認められていません。



②

どうしても病院へ行けない場合は
接骨院・整骨院へ

健康保険法第87条

【要旨】

健康保険においては、疾病または負傷に対して療養の給付等の支給を行うこと(病院にかかること)が原則です。しかし、療養の給付等(病院にかかること)を行おうとしても行うことができない場合もあり、現金給付として療養費支給(接骨院・整骨院など)を認めたものです。したがって療養費支給(接骨院・整骨院など)は、療養の給付等(病院にかかること)の補完的役割を果たすものであり、被保険者に選択の自由を与えたものではありません。なお、保険者(健康保険組合)がやむを得ないと認めたときに限り支給されるものとされています。(※はり・きゅうも同様)



③ 施術が長期にわたるときは
内科的な原因も考えられるので
病院等で医師の診察を受けましょう

保険の仕組み

接骨院・整骨院での費用(柔道整復施術療養費)は「受療委任払い」
被保険者が柔道整復師に療養費の受療を委任する方法です



被保険者



3割自己負担

施術



柔道整復師



7割を請求

7割を支払



健康保険組合



領収書の発行は義務付けられています
必ず受け取り、保管しましょう

鍼灸院にかかるとき(はり・きゅう)

★鍼灸院で健康保険を使用するには医師の同意書が必要です★

使用できる

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症

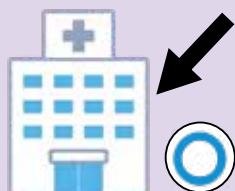
使用できない

- 本人が希望して施術を受ける場合
- 疲労回復のため
- リラクゼーション目的のもの
- 美容目的のもの



主に上記6疾病が対象となり医師の同意書が必要です
また「**医師による適当な治療手段がないもの**」に限られます

慢性的な痛み



専門医の治療を受けましょう
医師による適当な治療手段がなく、
はり・きゅうの施術による効果が期待
できる場合は医師の同意書をもらい
ましょう



同意書を持ってはり・きゅう施術を受けましょう
※6ヶ月に1度医師の診察を受け、はり・きゅう施術が
必要な場合は再度医師の同意書が必要になります

鍼灸院も病院・診療所等とは別の性格をもつ施設です。鍼灸師と呼ば
れる専門家が施術をします。柔道整復師と同じく医療行為をすることは
認められていません。よって鍼灸師が施術に健康保険を使用できると
判断することはできません。



自身ではり・きゅう施術を希望された場合は
自費で施術を受けてください



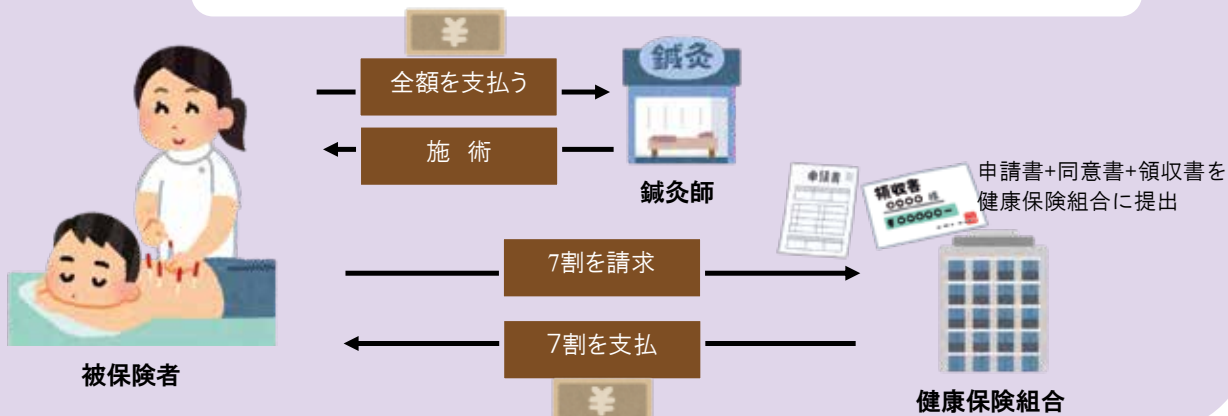
「同意書をもらうため」に鍼灸院から
紹介された病院で同意書をもらった



医師による適当な治療手段はあるが
はり・きゅう施術を希望して同意書をもらった

保険の仕組み

鍼灸院での費用(はり・きゅう施術療養費)は「償還払い」
被保険者が窓口で全額立替払いし、後で健保組合に申請する方法です



【 健保組合事業の報告 】

第35回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 令和3年11月1日～令和4年1月31日

目 標 3ヵ月で100万歩達成

達成者数 261名(内、男性189名、女性72名)

50万歩を超えた参加者 83名(内、男性26名、女性57名)

70万歩を超えた参加者 151名(内、男性83名、女性68名)

100万歩達成者上位3名の方は、1位が40代の男性で2,757,827歩、2位が50代の男性で2,054,118歩、3位が60代の男性で2,023,611歩でした。100万歩達成および50万歩・70万歩を超えられた皆様には、記念品を贈らせていただきました。次回、第36回「健康ウォーキング運動」は5月1日からスタートです。(巻末に100万歩ウォーキングスコアカードを掲載しています。) 健康な体づくりを目指し、ぜひご参加ください。

事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区分
株式会社 長濱商店	令和3年10月1日	削除
株式会社 オーワハガネ工業	令和4年3月1日	新規適用

任意継続被保険者の標準報酬月額について

当組合の令和3年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額に基づき、令和4年度の任意継続被保険者にかかる標準報酬月額及び同日額をつぎのとおり決めました。

令和3年9月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	334,582円
令和4年度任意継続被保険者の標準報酬月額	340,000円
令和4年度任意継続被保険者の標準報酬日額	11,330円
保険料月額	35,360円
介護保険料月額	5,780円
実施年月日	令和4年4月1日

同じ効き目で安い・安全・安心ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分で作られる薬です。開発費用が安く済むことから、同じ効果で薬の値段が安く設定されています。ジェネリック医薬品を使うことで同じ治療で薬代が安くなるため、医療費を節約することができます。効果や安全性についても国が厳しく審査し、新薬と同等だと認めている薬ですから、安心して使用できます。



いつものクスリをジェネリック医薬品にするには？

調剤薬局で下記の3ポイントを参考に「ジェネリック医薬品にしたいのですが」と聞いてみましょう。

- 1 自分が服用している薬に、ジェネリック医薬品があるのか。
- 2 切り替えた場合、どれくらい安くなるのか。
- 3 すぐに切り替えられるのか。取り寄せなどで時間がかかるのか。

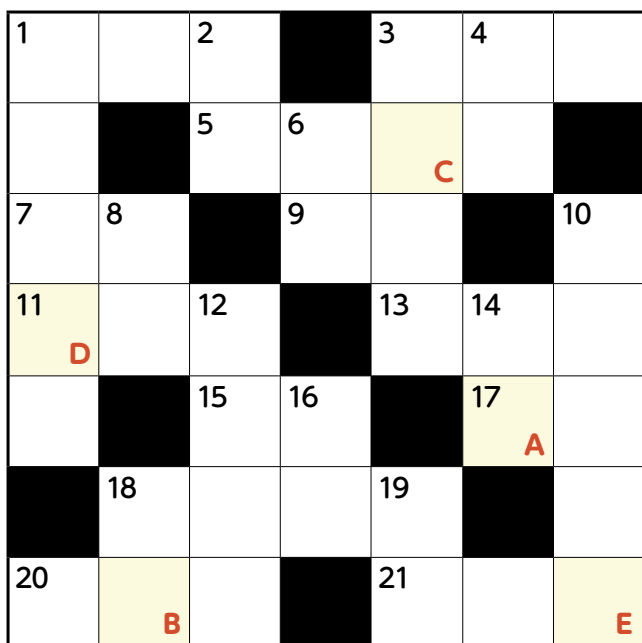
*病院内で薬をもらう場合(院内薬局)、医師に「ジェネリック医薬品に切り替えられますか」とお尋ねください。治療内容によって、ジェネリック医薬品が選択できない場合もあります。

脳が目覚める

パズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A～Eに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？



タテのカギ

- 1 ようこそ！ 新しい学校へ
- 2 海水から作る調味料
- 3 弟子のそのまた弟子のこと
- 4 約3.03cmを1とする長さの単位
- 6 4月1日の午前中についていいもの
- 8 マーチ→エープリル→？
- 10 3月3日にするイベント
- 12 4月29日の祝日は〇〇〇〇の日
- 14 端午の節句に合わせて飾る〇〇のぼり
- 16 雨の日に差すもの
- 18 端午の節句に食べるかしわ〇〇
- 19 辞書で言葉のこれを調べる

ヨコのカギ

- 1 干したカタクチイワシ。だしを取るのに使う
- 3 これを装着して花粉の吸引を防ぐ
- 5 ゴールデンウィーク＝〇〇〇〇週間
- 7 ウグイスがお似合いなのはこの木
- 9 賄賂を表す言葉「〇〇の下」
- 11 海外企業が母体の、〇〇〇系の会社
- 13 それぞれの力士固有の名前
- 15 自由に使える余った時間
- 17 ナウのこと
- 18 体の隅々まで網目状につながる〇〇〇〇血管
- 20 暑いときにバタバタあおぐ
- 21 5月4日の祝日は〇〇〇の日

答

A

B

C

D

E

応募方法

郵便ハガキに住所・氏名・保険証記号番号と解答を記入し、左記の応募先までお送りください。
たくさんのご応募をお待ちしております。

応募先

〒542-0081

大阪市中央区南船場1-12-27

大阪金属間屋健康保険組合「クイズ」係宛

※切り 令和4年4月28日(木) 必着

※応募資格 当健康保険組合の被保険者および被扶養者

※解答

※切り後、健保HP「新着情報」に掲載します。

※賞品

正解者の中から抽選で10名の方に記念品を贈呈いたします。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



レジャー施設優待利用のご案内

左ページ掲載の“レジャー施設共通優待券”を各施設(チケット購入)窓口で利用当日に提出してください。
下記の施設で入園料などの割引を受けることができます。ぜひ、ご利用ください。



関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

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

金剛生駒紀泉国定公園の豊かな緑に囲まれた自転車のテーマパークとキャンプ場！
ファミリーで楽しく遊んで、健康促進！ レッツ・コギコギ・エクササイズ！

健康 自然 学習

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20%引き	640円
	こども (3歳～小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	400円
フリーパス	おとな (中学生以上)	3,000円		2,600円
	こどもA (3歳～小学生、身長110cm以上)	2,700円	400円引き	2,300円
	こどもB (3歳～小学生、身長110cm未満)	1,900円		1,500円
	シルバー (60歳以上)	2,200円	100円引き	2,100円



“レジャー施設共通優待券”を切り取って、
入場ゲート窓口でご提出ください！

※駐車料金(普通車・軽自動車 1,000円/1日)は割引の対象になりません。



阪和道「岸和田和泉IC」から外環状線(R170)で滝畑方面へ。「岸和田和泉IC」より約20分。
南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」より、南海バスで約25分。

〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304 TEL: 0721-54-3101

アドベンチャーワールド 和歌山県白浜町



楓浜(ふうひん)

2022年1月8日

「ここにスマイル 未来創造パーク」をテーマに揚げたテーマパーク

券 種	料 金			
	大人 (18歳以上)	セニア (65歳以上)	中人 (中学生・高校生 <12歳～17歳)	小人 (幼児・小学生 <4歳～11歳)
入園券 (1DAY)	4,800	4,300	3,800	2,800
特別入園料金 (1DAY)	4,600	4,100	3,600	2,600

※料金は変更になる場合がございます。

単位:円(税込)

優待内容 入園料優待 駐車料金 普通車 1,200円 HP <https://aws-s.com>

千早川マス釣り場 南河内郡千早赤阪村

豊かな自然に囲まれた安心の釣り場



優待内容 釣料(釣り取り)優待

1日 3,900円→**3,600円**

半日(午前・午後)

3,000円→**2,700円**

※大人・子供共通

駐車料金 無料

HP <http://www.chihayagawa.jp>

乗馬クラブ クレイン大阪 羽曳野市

ますます広がっています。ふれあいの輪、クレインネットワーク。



優待内容 体験乗馬1回コース優待

5,000円→**3,500円(税別)**

初めての方でも安心の
マンツーマンレッスン！
(所要時間約90分、乗馬スクール45分)

※保険料・ブーツレンタル料(1,860円)が別途必要です。
※参加対象：身長130cm以上の小学3年生から70歳まで

完全予約制 まずは下記までお電話を。

TEL 072-362-3450

神戸布引ハーブ園／ロープウェイ 兵庫県神戸市



ロープウェイでハーブや花が咲き集う日本最大級のハーブ園へ

券 種	料 金		
	大人	小人 (小学生・中学生)	乳幼児 (未就学児)
入場券 ※通常 (ロープウェイ往復乗車+ハーブ園入園)	1,620	810	無料
入場券 ※17時以降 (ロープウェイ往復乗車+ハーブ園入園)	990	630	無料

単位:円(税込)

優待内容 入場料優待 HP <https://www.kobeherb.com>

伊賀の里 モクモク手づくりファーム 三重県伊賀市

自然・農業・手づくりのエコロジーファーム



優待内容 入園料優待

大人・子供 500円→**450円**
※0歳～2歳は無料

駐車料金 無料

HP <http://www.moku-moku.com>

TEL 0595-43-0909

休園日 5月10日(火)・11日(水)、8月31日(水)、9月1日(木)

モクモクでお泊り!『OKAERIビレッジ』



ドーム型のコテージが36棟

◆キッズコテージ4棟が加わりました。

◆宿泊の方は「野天もくもくの湯」の入場料が宿泊者特別価格になります。

宿泊費・契約保養所補助金については本誌17ページをご覧ください。

- ◆宿泊の方は左記ファームへの入園無料です。
- ◆宿泊にはコテージチャージ料と宿泊料金が必要です。
(健保組合の契約保養所補助金をご利用いただけます。)



コテージの一例：定員5人(3ベッド+ロフト)

優待施設の情報は
健保のホームページでも
掲載していますので
ご覧ください

“レジャー施設共通優待券”ご利用時の注意事項

- *当組合の組合員とその家族の方がご利用いただけます。
- *右ページ及び上記に掲載の施設でのみご利用いただけます。
- *他券および各種割引との併用は出来ません。
- *各施設の窓口で利用当日のみ優待割引を受けることができます。
- *施設によっては優待券が取扱いできない期間・イベントなどがありますので、事前にご確認ください。

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2022年10月31日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブクレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

全国27箇所の契約保養所

全国27箇所のダイワロイヤルホテルを契約保養所として
組合員及びご家族の方ならどなたでもご利用いただけます。

ホテルによっては入湯税、
地域振興税等が別途必要になる場合がございます。



お得にリゾート
しませんか？



Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO露天風呂(和歌山)

ご宿泊の料金等につきましては各ホテルにお問い合わせください

- Royal Hotel みなみ北海道鹿部
- Active Resorts 岩手八幡平
- Active Resorts 宮城蔵王
- Active Resorts 裏磐梯
- Royal Hotel 那須
- Hotel & Resorts MINAMIBOSO
- Royal Hotel 八ヶ岳
- Royal Hotel 長野
- THE HAMANAKO

- Royal Hotel 富士砺波
- Royal Hotel 能登
- Royal Hotel 山中温泉河鹿荘
- Hotel & Resorts ISE-SHIMA
- Hotel & Resorts NAGAHAMA
- Hotel & Resorts KYOTO-MIYAZU
- THE KASHIHARA
- Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO
- Hotel & Resorts WAKAYAMA-MINABE

- Hotel & Resorts MINAMI-AWAJI(写真)
- Royal Hotel 大山
- Royal Hotel 土佐
- Active Resorts 福岡八幡
- Royal Hotel 宗像
- Hotel & Resorts SAGA-KARATSU
- Hotel & Resorts BEPUWAN
- Active Resorts 霧島
- Royal Hotel 沖縄残波岬

〔健保HPコンテンツ「保健事業：契約保養所」→「ダイワロイヤルホテル」より予約も可能な専用ページにログインしていただけます。〕

大和リゾート株式会社

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ



伊賀の里モクモク手づくりファーム
【料金】

コテージチャージ料 ★最大収容人数8名	プラス	宿泊料金 (1泊朝食付)
(1棟1泊) 22,000円	+	大人(中学生以上) 2,640円 小人(小学生以上) 1,320円 幼児(3歳以上) 825円 未満(2歳以下) 無料
キッズコテージチャージ料 24,200円		

※料金はすべて税込です
【お問い合わせ・ご予約】
0595-43-1489 (9:00~17:00)



鷺ヶ岳高原ホテルレインボー
岐阜県 鷺ヶ岳高原
【優待内容】 宿泊料金20%割引
【予約先】 **06-6251-3189**
【HP】 <http://hotel.washigatake.jp/rainbow/>



アークホテルグループ
アークホテル大阪(写真)・東京・京都・岡山・広島・博多・博多ロイヤル・熊本・姫路キャッスルホテル
【優待内容】 宿泊料金10%割引
【予約先】 大阪: **06-6252-5111**
【HP】 <http://www.ark-hotel.co.jp/>



ホテル トラスト
心斎橋(写真)・名古屋・名古屋栄・東京ベイサイド・神戸旧居留地
【優待内容】 通常客室料金10%割引他
【予約先】 心斎橋: **06-6244-7203**
名古屋: **052-221-5522**
名古屋栄: **052-968-5122**
東京ベイサイド: **03-6700-0001**
神戸旧居留地: **078-330-9111**

民宿『京口屋』

兵庫県 八チ高原
【優待内容】 優待宿泊料金
【予約先】 **079-667-7203**
【HP】 <https://www.eonet.ne.jp/~kyougutiya/>

ホテル三楽荘別館 「ホテル白浜21」

南紀白浜温泉
【優待内容】 優待宿泊料金
【予約先】 **0739-43-1111**
【HP】 <https://www.sanrakuso.co.jp/>

JRくろよんロイヤルホテル

長野県 日向山高原
【優待内容】 特別宿泊料金から更に10%割引
【ご予約・お問い合わせ先】
0120-081530
・シーズンによっては料金が変わりますので、ご確認のうえ、ご予約ください。



健保組合組合員専用オンラインシステム

日本旅行オンラインシステムでは、日本旅行の窓口に来店することなく空席照会や予約ができ、ご予約の特典として旅行代金の割引を受ける事ができます。

日本旅行オンラインシステムへは健保ホームページ
【<http://www.kinzokukenpo.jp>】
のコンテンツ「保健事業:契約保養所」からお進みください。

- ・かんぽの宿
- ・公的機関が関与する保養所(休暇村、公営国民宿舎など)
- ・健康保険組合連合会(健保連)の契約保養所
- ・日本旅行の契約保養所
- ・JTBの契約保養所

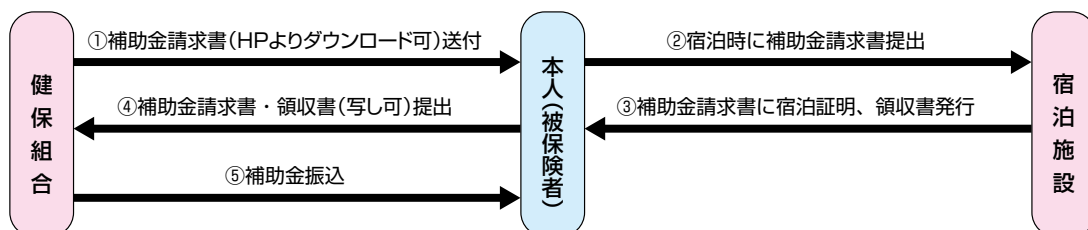
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆契約保養所補助金について◆◆◆

上記およびP16の保養所に宿泊される被保険者および被扶養者の皆様に、宿泊料金の一部補助を行っています。

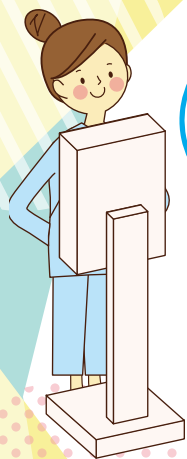
- ・年度内(4月1日~翌年3月31日)に2回(泊)まで
- ・補助額…被保険者2,500円 被扶養者1,500円

契約保養所利用補助金の請求方法



- ※ 1 JTB・日本旅行は事前申請が必要です。
- ※ 2 当健康保険組合の契約保養所及び指定の宿泊施設以外での宿泊の場合、補助金が支給されない事がありますのでご注意ください。

請求方法など詳しくは健保HPコンテンツ「契約保養所」をご覧ください。



年に1回

健診を活用して からだメンテナンス

健診は自分の体の状態を確認できる大事なチャンスです。
せっかくの機会を有効に活用して健康を守りましょう。

健診は自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。

大事な体が壊れてしまう前に、健診でからだメンテナンスを始めましょう！



なぜ

健診が必要なの？

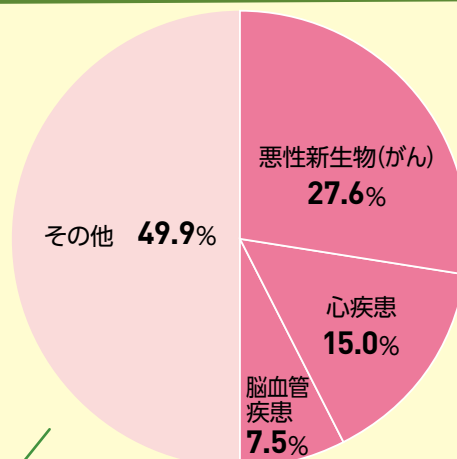
病気の兆候を発見できる

病気の発症後に治療するよりも、予防する方が時間も労力も少なく済みます。健診を受けることによって病気を発症する前の兆候を見つけ、生活習慣を見直すことで発症と進行を予防することができるのです。生活習慣病を予防することは健診の重要な役割です。

自分の体調をチェックできる

糖尿病などの生活習慣病の多くは、かなり進行しなければ症状を自覚できません。自覚症状がない恐ろしい病気であるからこそ、健診でご自身の状態をチェックして発症と進行を防ぐことが重要なのです。

死因に占める生活習慣病の割合



(「令和2(2020)年人口動態統計(確定数)の概況」より作成)

死因の5割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

がんをはじめ、心筋梗塞や狭心症などの心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は命に関わる病気であり、実際に死因の上位を占めています。誰にとっても人ごとではありません。

健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍であっても、健康を維持するために健診の受診をお願いします。

感染予防に ご協力を

- 体温の測定などを行い、受診前に体調に問題がないかを確認してください。
- 受診時は必ずマスクを着用し、手洗いをしっかり実施しましょう。



第36回「健康ウォーキング運動」

5月1日から
スタート!

目標 3ヵ月で

100万歩



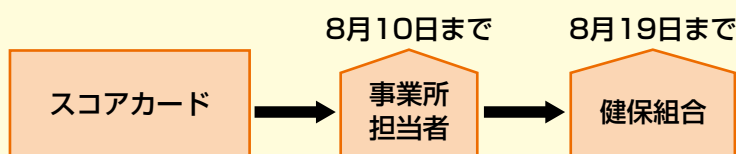
身近で手軽な運動「ウォーキング」で、体力アップや心身の
リフレッシュなど健康な体づくりを目指しましょう!

実施方法

- ・起床後、歩数計のカウントを0にセットし、腰に装着してください。
- ・歩数計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけてください。
- ・夜、寝る前に歩数計の数値をスコアカードのその日の欄に記入してください。
- ・その日までの数値の合計を累計歩数欄に計算して記入してください。
- ・100万歩以上達成された方、もしくは50万歩・70万歩を超えられた方は、**スコアカードの記入に漏れがないか確認**して、次の手順で健保組合へ提出してください。

※スコアカードは、開催期間中健保HPコンテンツ「体育奨励」→「健康ウォーキング運動」からもダウンロードしていただけます。(エクセル形式のスコアカードは、そのままパソコンに取り込んでお使いください。)

スコアカード提出手順と期日



開催期間中に100万歩達成された方には達成記念品を、また50万歩・70万歩を超えられた方にも記念品を進呈いたします。

CAUTION! 歩きすぎは健康を害することもあります

「何ごともほどほどが肝心」と言いますが、歩くことに関しても、歩きすぎるとひざや足を痛めることになりかねません。さらに、疲れすぎると免疫力が低下してしまいます。

せっかく健康維持のために歩き始めても、けがの原因や免疫力の低下で病気になりやすくなってしまっては元も子もありません。

無理をせず、自分の体調や体力に合わせてマイペースで歩きましょう。

参加資格

開催期間中に、当健保組合で健康保険資格がある方ならばどなたでもご参加いただけます。また、スコアカードはコピーでも結構です。

開催期間

2022年5月1日(日) ~
2022年7月31日(日)

氏名

男・女

☐ 本人
☐ 家族

〒

住所

年齢

歳

事業所名

保
険
証
記
号

番
号

健康ウォーキング運動100万歩スコアカード

2022年

5月



1日の歩数

今日までの歩数

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
		憲法記念日	みどりの日	こどもの日		
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日(日)	30日(月)	31日(火)	今月の歩数			
歩	歩	歩				

2022年

6月



1日の歩数

今日までの歩数

5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	今月の歩数	
歩	歩	歩	歩	歩		

2022年

7月



1日の歩数

今日までの歩数

3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	海の日					
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
31日(日)	今月の歩数	総歩数	たいへんおつかれさまでした!			
歩						
	歩	歩				