

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第37回「健康ウォーキング運動」11月1日からスタート(巻末)

金属  
問屋

# 健保たより

2022-10 第187号

- 令和4年度 インフルエンザ予防接種補助のお知らせ(P2) ■インフルエンザワクチンを接種しましょう(P3)
- 口腔の健康を維持して、健康寿命を延伸「国民皆歯科健診」検討開始へ(P4・5) ■令和3年度決算のお知らせ(P6・7)
- 加入者の皆様へ マイナンバーカードの取得と保険証への登録をお願いします(P8・9)
- 令和4年10月から変わる 健康保険制度についてご案内します(P10) ■ヒューマニーズ相談センター(P11)
- 健保組合事業の報告/公告/なんでも相談OKコーナー(P12) ■お薬手帳アプリを活用しましょう(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)
- 脳が目覚めるパズル ナンバーレース(P18) ■第37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>

令和4年度

# インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

## ■ 接種補助を受けられる人

被保険者および被扶養者

※接種日において、**健保の資格を喪失された方は利用できません。**

## ■ 接種回数・補助額

一人1回まで（2回目以降は自己負担）

## ■ 契約医療機関一覧表

契約医療機関一覧表は随時更新されますので、必ず予約前にご確認ください。

大阪金属問屋健康保険組合HP (<http://www.kinzokukenpo.jp/>)  
⇒ 保健事業 ⇒ インフルエンザ予防接種補助 ⇒ 指定医療機関リスト



## 接種方法

予防接種の補助を受けるには2種類の方法があります。

### 契約医療機関から選んで接種

補助  
内容

1回につき2,000円(税込)まで補助  
接種期間：令和4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

1

契約医療機関に  
対象年齢や予約可否等を電話で確認  
(最新の契約医療機関は健保HPで確認)



2

「インフルエンザ予防接種補助券」に  
接種者全員の必要事項を記入

3

接種当日、下記の2点を医療機関へ提出  
① 「インフルエンザ予防接種補助券」  
② 接種者全員分の「被保険者証」

4

自己負担分のみで接種！  
接種後の手続きは不要！



### 契約医療機関以外で接種

補助  
内容

1回につき、2,000円(税込)まで補助  
(2,000円を超えた分は自己負担)  
接種期間：同一年度、年1回

1

利用したい医療機関に  
対象年齢・予約可否等を電話で確認

2

予防接種

3

窓口で、予防接種費用全額を支払い、  
インフルエンザ予防接種費用とわかる接種者全員分の  
個人名宛領収書を発行してもらう(※レシート不可)

4

「補助金請求用紙」(健保組合HPからダウンロードで  
きます)に必要事項を記入し、領収書を添付の上、健  
保組合へ提出

※数名分をまとめて請求される場合は、予防接種を  
受けた被保険者の代表の方が請求者になり、他の方  
は請求者裏面の委任欄をご利用ください。

(補助金請求用紙提出期限：予防接種を受けられた日から1年)

### 注意事項

- ※ **契約医療機関では補助券を利用することで自己負担分のみのお支払いで受けられます。**
- ※ 医療機関のワクチン数には限りがあるため、ワクチンが不足する可能性があります。また、医療機関によって対象年齢や予約可否等も異なります。お申し込み方法をご確認の上、**必ずお早めに電話にてご確認ください。**
- ※ 噴霧型の生ワクチン「フルミスト」は国内で未承認のため、補助対象外となります。

## 大阪金属問屋健康保険組合

※上記に関するお問い合わせは健康管理室(TEL06-6271-0654)までお願いいたします。

インフルエンザが  
流行の兆し？

# インフルエンザワクチンを 接種しましょう

海外で季節性インフルエンザが流行の兆しを見せています。  
流行前に、今年はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者数が急増したことから、今年も日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療が受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022〜2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。

冬に向けてインフルエンザが流行する前に、今年ぜひインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

## インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2〜3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

高齢者福祉施設に  
入所している65歳以上の人  
34〜55%の発病を防ぎ、  
**82%の死亡を阻止**する

6歳未満の小児  
発病防止に対する  
**有効率は41〜63%**

3歳未満の小児  
発病防止に対する  
**有効率は42〜62%**

出典：2022-23シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解



## インフルエンザの**予防法**は 新型コロナウイルス感染症と同じ

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同じように、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」と飛沫に触れた手などからの「接触感染」で感染が広がります。このため、新型コロナウイルスの感染予防を徹底することで、インフルエンザの感染も防げます。手洗いとせきエチケットを徹底し、屋内では小まめな換気を心掛けましょう。

手洗い



せきエチケット



小まめな換気





## 「国民皆歯科健診」検討開始へ 口腔の健康を維持して、健康寿命を延伸

政府の毎年の基本方針を定める「経済財政運営と改革の基本方針2022」（骨太方針2022）が6月に閣議決定されました。その中で強化・推進を図る項目として、①「生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）の具体的な検討」②「オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防につながる歯科専門職による口腔健康管理の充実」等が挙げられています。①の「国民皆歯科健診」についてですが、個人に歯科健診を義務付けるという意味ではなく、幼児歯科健診、学校歯科健診や歯周疾患検診に加え、妊産婦、大学生、労働者、成人期、高齢期における歯科健診の制度化や拡充を図り、生涯切れ目のない歯科健診の実施を目指すというものです。例えば労働者に対するものであれば、会社の定期健康診断に歯科健診を取り入れるなどが検討されています。

生涯切れ目のない歯科健診が重視される理由は、②の「オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防」のために歯科健診が

欠かせないからです。「2019年国民生活基礎調査の概況」によると、「性別にみた通院者率の上位5傷病」には「歯の病気」が男性では3位、女性では4位に上がっており、歯や口のトラブルが多いことが分かります。すでに口の健康は糖尿病などとさまざまな疾患と関係していることが分かっていますが、口腔機能が低下する（オーラルフレイル）と栄養養になつたり、要介護状態に陥るリスクもあり、口腔の健康維持は全身の健康にとって欠かせません。

歯科健診で歯周病などが悪化する前に異常を見つけられれば医療費を抑えられ、医療財政を担う医療保険者としても、保険料を負担する被保険者としてもメリットがあります。健康寿命の延伸と、医療費抑制の面から期待される国民皆歯科健診は、今後、費用や人材確保など制度化に向けた議論が進められる見通しです。

### 今回のまとめ

- ◆ 国民皆歯科健診が具体的に検討され、歯科健診の重要性がクローズアップされている。
- ◆ 生涯切れ目のない歯科健診が健康維持に役立つ。

# KEYWORD

教えて! キーワード

## オーラルフレイル

かむ、飲み込む、話すなどの口腔機能が衰えることを意味する「オーラルフレイル」は、高齢になって心身の機能が低下した状態（フレイル）の発生に関連するとみられ、オーラルフレイルに早期に適切に対応すれば、フレイルの予防になると考えられています。

- ☑むせる・食べこぼす
- ☑軟らかい物ばかりを食べる
- ☑滑舌が悪い
- ☑自分の歯が少ない 等

健康・元気

口腔に関するささいな衰えが重なると…

オーラルフレイル・フレイル

### 早期に対処することによって 口腔機能を回復させることができる

オーラルフレイルは「オーラル」と「フレイル」から成る造語で、日本で考案された概念です。直訳すると「口腔の虚弱」となります。口腔に関する衰えを放置すると、栄養不良などを引き起こし、それにより筋力が衰え、さらには心身の機能低下につながってしまいます。

オーラルフレイルは、「滑舌が低下する、食べこぼす、むせる、かめない食品が増えるなどのささいな口腔機能の低下」から始まるとされていますが、こうした症状に早期に気づき、対策を取ることで、口腔機能を回復させることができます。

### かかりつけ歯科医を 持つことも効果的

口には、食べる以外にも、会話をしたり、笑ったりするコミュニケーションの役割もあります。オーラルフレイルの対策を取ることで、人との会話を楽しむ気持ちや外出への意欲、社会参加などの生活面の改善にもつながります。

そのためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯や口の健康状態を診てもらうことが大事です。虫歯や歯周病の早期発見だけでなく、口腔内の小さな変化に気付いたり、口に関する相談に乗ってもらえたりします。口腔の健康を保つことで、全身の健康や生活の質が高まります。

# 高齢者医療制度への納付金の増大で 厳しい財政状況が続く

大阪金属問屋健康保険組合の令和3年度決算が、去る7月15日に開催された第136回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健康保険組合の令和3年度決算は、収入61億6,738万7千円に対し、支出61億784万3千円となりましたが、これは積立金から2億円を取り崩すことで収支の均衡を図った結果であり、実質的に赤字決算となっています。

赤字の主な要因は、高齢者医療制度への納付金が大幅に増加したことです。

高齢者医療制度への納付金は、依然として健保財政を圧迫する大きな要因となっています。令和4年度は、前々年度の受診控えの影響で納付金の負担額が減少していますが、これは一時的なものです。団塊の世代がすべて後期高齢者医療制度へ移行する令和7年度までは、急激な負担増が続き、健保財政はさらに予断を許さない状況になると見込まれます。

こうした状況から国は、本年10月より、一定

以上の所得のある後期高齢者の窓口負担を二割に引き上げることとしました。しかし、現役世代負担の軽減効果は限定的と言わざるを得ず、高齢者医療への納付金の負担の上限設定など、さらなる施策が望まれます。

このような厳しい健保財政ではありますが、当健保組合では、これまでと同様に健康管理や特定保健指導、予防接種の助成など、効果的な保健事業の実施を通じて、皆さまの健康増進、疾病予防に注力してまいります。

皆さまにおかれましても、ジェネリック医薬品のご利用などを通して、医療費の節減にご協力いただくと同時に、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理に努めていただきたく願います。

なお、介護保険の状況は左記に記載のとおりです。



# ●収入支出決算の概要●

## 健康保険分 (千円)

収入	保険料	5,514,771
	国庫負担金収入	2,186
	調整保険料	61,769
	繰入金	233,002
	国庫補助金収入	125,915
	財政調整事業交付金	211,744
	利子収入・雑収入等	18,000
合計	6,167,387	

支出	事務費	93,710
	保険給付費	2,985,007
	納付金	2,645,591
	(前期高齢者納付金)	(1,481,141)
	(後期高齢者支援金)	(1,164,408)
	(その他)	42
	保健事業費	234,744
	還付金	739
	病院診療所費	68,305
	財政調整事業拠出金	61,526
	積立金	1,000
連合会費・その他	17,221	
合計	6,107,843	

決算残金	59,544千円
------	----------

## 介護保険分 (千円)

収入	保険料	619,168
	繰入金	10,000
	雑収入	2
合計	629,170	

支出	介護納付金	617,151
	還付金	91
合計	617,242	

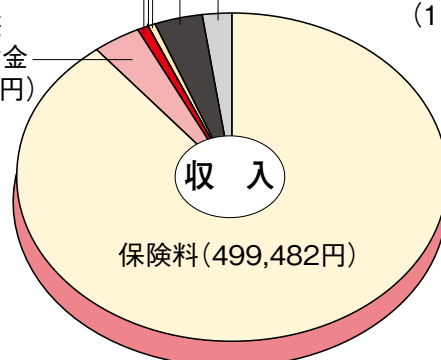
決算残金	11,928千円
------	----------



## 被保険者1人当たりでみると

収入の内訳 (円)

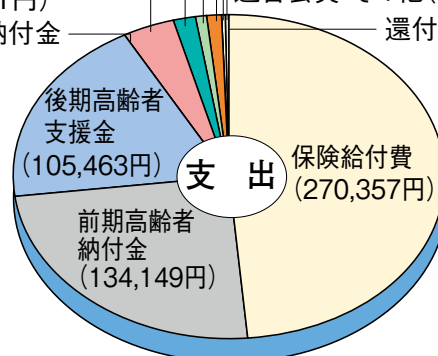
- 国庫補助金収入 (198円)
- 調整保険料 (5,595円)
- 財政調整事業交付金 (19,178円)
- 利子収入・雑収入等 (1,630円)
- 繰入金 (21,103円)
- 国庫負担金収入 (11,404円)



計: 558,590円

支出の内訳 (円)

- 財政調整事業拠出金 (5,573円)
- 事務費 (8,487円)
- 保健事業費 (21,261円)
- その他納付金 (3円)
- 病院診療所費 (6,186円)
- 積立金 (91円)
- 連合会費・その他 (1,560円)
- 還付金 (67円)



計: 553,197円

## ●決算基礎数値●

### ■健康保険

- 被保険者数 11,041人  
(男性 7,537人、女性 3,504人)
- 平均標準報酬月額 333,380円
- 平均年齢 44歳  
(男性 45歳、女性 41歳)
- 被扶養者数 8,233人
- 健康保険料率 1,000分の104  
(調整保険料率含む)

事業主 1,000分の52  
被保険者 1,000分の52

### ■介護保険

- 介護保険の対象となる被保険者数 8,575人
- 平均標準報酬月額 368,320円
- 介護保険料率 1,000分の18

事業主 1,000分の9  
被保険者 1,000分の9

加入者の皆様へ

# マイナンバーカードの取得と保険証への登録をお願いします



## 【STEP 1 マイナンバーカードを取得しよう！】

① マイナンバーカードを持っていない方に、「QRコード付き交付申請書」が順次送付されています。



「地方公共団体情報システム機構 (J-LIS)」から送付されます。  
総務省のロゴマークも入っています。



QRコードをスマートフォンなどで読み取り、オンラインで申請するか、同封されている返信用封筒を使って、切手なしで郵送申請することもできます。

② 交付申請は以下の4つの方法で申請できます。

➢ スマホで申請！	➢ パソコンで申請！
➢ 郵便で申請！	➢ まちなかの証明写真機から申請！

③ 申請の後「交付通知書」が届きますので、市区町村にマイナンバーカードを取りに行きましょう！  
マイナンバーカードの交付手数料は無料です。









マイナンバーカードの申請の内容はこちらで確認できます

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



## 【STEP 2 マイナンバーカードに保険証を登録しよう！】

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、保険証利用の申込み(初回登録)が必要です(生涯1回のみ)。






<p>① <b>スマホで！</b></p> <p>マイナポータルアプリを利用して初回登録ができます。</p>   <p>マイナポータルアプリに対応しているスマートフォンはこちら！ <a href="https://faq.myna.go.jp/faq/show/2587?category_id=10&amp;site_domain=default">https://faq.myna.go.jp/faq/show/2587?category_id=10&amp;site_domain=default</a></p>	<p>② <b>パソコンで！</b></p> <p>マイナポータルWebサイトにアクセスし初回登録ができます。</p>  <p>※パソコンで初回登録をする場合はICカードリーダーが必要です。</p>  <p>スマートフォン・パソコンでの初回登録の詳細はこちら！ <a href="https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html">https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html</a></p>
<p>③ <b>セブン銀行のATMで！</b></p> <p>セブン銀行のATMを利用して初回登録ができます。</p>  <p>セブン銀行ATMでの初回登録の詳細はこちら！ <a href="https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html">https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html</a></p> 	<p>④ <b>医療機関受診時に！</b></p> <p>顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関・薬局等では、マイナンバーカードでの受診時に、合わせてマイナンバーカードの初回登録ができます。</p> 
<p>⑤ <b>各市区町村設置の住民向け端末で！</b></p> <p>各市区町村の住民向け端末(マイナポータル専用端末)で初回登録ができます。 (詳細は各市区町村にお問い合わせください)</p> 	<p>⑥ <b>マイナポイント手続きスポットで！</b></p> <p>マイナポイント手続きスポットとはマイナポイント予約・申込手続きが無料でできる場所で、初回登録もできます。 (イオンのスーパー、ビックカメラ、ヤマダ電機、郵便局、au・ソフトバンク・ワイモバイル・ドコモの各ショップ、セブン銀行ATM、ローンのマルチコピー機など全国約9万箇所の端末で手続きが可能。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナポイントの申込み手続きはR4年6月30日～R5年2月末まで</li> <li>・マイナポイントの申込み手続きは、スマートフォンやパソコンでも可能です。</li> <li>・マイナポイント手続きスポットにより手続き方法(操作方法)は異なります。</li> </ul> <p><a href="https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/reserve_search/">https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/reserve_search/</a></p> 



“マイナポイント”は、令和4年12月末までにマイナンバーカードの交付申請をした方が対象予定となります。



## 【マイナンバーカードを保険証として利用すると】

<input checked="" type="checkbox"/> <b>ピットするだけで、病院の受付を完了できる！</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>高額療養費の一時的な支払いが不要に！</b>
<p>顔認証（または4桁の暗証番号）によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。</p>  <p>※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。</p>	<p>入院などで、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。</p>  <p>※対応していない医療機関では従来どおり限度額適用認定証が必要です。</p>
<input checked="" type="checkbox"/> <b>健康保険証としてずっと使える！</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>マイナポータルで特定健診・薬剤情報をいつでも確認できる！</b>
<p>転職や就職してもマイナンバーカードに保険証の利用登録をしていれば、保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。</p>  <p>※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。</p>	<p>マイナポータルから特定健診(40歳～74歳までの健診)・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。</p> 
<input checked="" type="checkbox"/> <b>医療費控除の手続きが便利に！</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要になります！</b>
<p>マイナポータルを通じて医療費通知情報入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。</p> <p>※ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。</p>	<p>令和5年1月(予定)から処方箋の電子化が始まり、処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡すことがなくなります。</p>  <p>※対応していない医療機関・薬局やご自身が希望しない場合は従来どおり紙の処方箋のやりとりになります。</p>

- ✓ マイナンバーカードが保険証として利用できるのは、オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局です。(ステッカーやポスターが目印)
- ✓ 従来どおり、保険証でも受診できます。



導入している医療機関・薬局はこちらで確認できます  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)

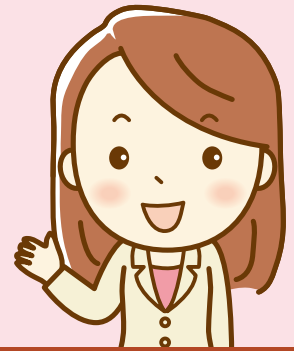


## 【Q&A】

question	answer
マイナンバーカードは持ち歩いて大丈夫なのですか？	キャッシュカードのように持ち歩いて大丈夫です。万が一、紛失してしまったら一時利用停止が可能ですので、マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）にご連絡ください。（24時間365日対応しています。）
マイナンバーカードのうら面のマイナンバーを見られたら他人に悪用されませんか？	マイナンバーを見られても、他人はあなたになりすまして手続きすることはできません。マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真付きの本人確認書類が必要なので、悪用は困難です。
特定健診情報や薬剤情報は、病院に必ず情報を渡す仕組みなのですか？	病院は自由に情報を見ることができません。必ず本人の同意が必要となっています。
オンライン資格確認を導入している医療機関等で受診すると、なぜ自己負担が増えるのですか？	オンライン資格確認を導入している医療機関等では、今までに使った薬の正確な情報などを医師・薬剤師等と共有できることで、より多くの情報に基づいたより良い医療を受けることができるという考えから、患者の方にもその分一定のご負担をいただいています。

令和4年  
10月から変わる

# 健康保険制度について ご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度等の見直しが進められています。

令和4年10月から施行された主な制度改正をご案内します。

## 主な改正の内容

### ① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。9月までは、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

#### 企業の規模

令和4年9月まで	令和4年10月～	令和6年10月～
従業員数 <b>501人以上</b> の企業	従業員数 <b>101人以上</b> の企業	従業員数 <b>51人以上</b> の企業

#### 従業員数の数え方 (A+Bの合計)

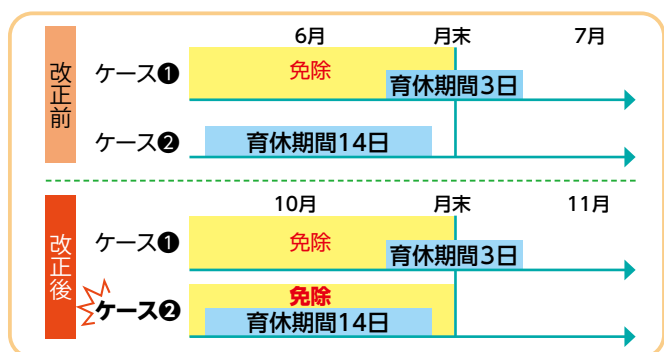
A	+	B
フルタイムの 従業員数		週労働時間がフルタイムの 3/4以上の従業員数 <small>※従業員には、パート・アルバイトを 含みます。</small>

### ② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。令和4年9月までは、月末時点で育児休業を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みとなっています。10月からは、これに加え、月内に通算14日以上の子育て休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました(右図)。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

#### 短期間の育児



### ③ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し 施行：令和4年10月1日

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者(窓口負担割合3割)以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、令和4年10月から一定以上の所得のある被保険者(課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上\*)の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。

\* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。



# 大阪金属問屋健康保険組合員の皆さま こんにちは！ヒューマニーズ相談センターです。

仕事と家庭の両立のことで  
相談したい…



同僚や部下とのコミュニケーション  
について相談してみたい…



仕事を効率よく  
進めたい…

やる気を高めたい…



最近、疲れやすい…



こんなときは、お気軽に電話相談や対面相談をご利用ください。  
詳しくはこちらの動画をご覧ください→

(PW : kinzoku)



## ヒューマニーズ相談センターご利用案内

電話相談

**0120-779-551**

番号が変わり  
ました！

面談予約

<http://www.humaneeds.co.jp/reservation.html>  
または上記フリーダイヤルからもご予約いただけます



電話および対面・オンライン相談共通：

利用時間：平日：10：00～20：00 土曜：10：00～17：00 \*\*日・祝日・夏季休暇・年末年始休み

\*\*ご相談された事やその内容、個人情報、ご本人の承諾なしに会社を含む第三者に開示されることは一切ありませんので、安心してご利用ください。

★  
Humaneeds

# 健保組合事業の報告

## 令和4年度 健康者表彰

表彰対象期間 令和3年1月1日～令和3年12月31日

受賞者数 健康家庭表彰 33名(24事業所)  
健康者表彰 1,315名(155事業所)

受賞者の皆様には、記念品を贈らせていただきました。

## 第36回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 令和4年5月1日～令和4年7月31日

目標 3ヵ月で100万歩達成

達成者数 271名(内、男性196名、女性75名)

50万歩を超えた参加者 84名(内、男性28名、女性56名)

70万歩を超えた参加者 157名(内、男性73名、女性84名)

100万歩達成者上位3名の方は、1位が60代の男性で3,120,278歩、2位が50代の男性で2,869,112歩、3位が40代の男性で2,803,653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37回「健康ウォーキング運動」は11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。

## 公 告

### 事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区 分
アサノ住器金属 株式会社	令和4年8月21日	削除

## なんでも相談OKコーナー

当健保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。

# お薬手帳アプリを 活用しましょう

スマホで簡単お薬管理!

お薬手帳アプリを利用すれば、  
いつも持ち歩くスマートフォンで薬の管理が行えます。  
無料で使えますのでぜひ活用しましょう。

お薬手帳は、処方された薬や持病、アレルギーなどの情報を記録しておき、健康管理に役立てるためのものです。近年はスマホで使えるお薬手帳アプリが各社から公開されており、無料で利用できます。お薬手帳アプリのメリットは、いつも持ち歩くスマホだけで情報を管理できること。アプリであれば、旅行中の急病でも持っているスマホで処方された薬の情報などを確認できます。

なお、同じ調剤薬局でお薬手帳アプリもしくは紙のお薬手帳を持参して3ヵ月以内に再度調剤を受けると、調剤費用の一部が40円安くなります（自己負担3割の場合）。医療費の節約にもつながりますので、お薬手帳アプリを活用しましょう。



## お薬手帳アプリのポイント

### スマホだけで 薬の情報を管理

ポイント1

スマホだけで薬の情報をまとめて管理でき、紙のお薬手帳のように何冊にも増えてしまうということがありません。家族の薬の情報も登録できます。

### 災害など 緊急時でも安心

ポイント2

紙のお薬手帳を持ち出せない災害などの際も、スマホで薬の情報を確認できるので安心です。持病やアレルギーの情報も記録しておけます。

### アプリ ならではの機能

ポイント3

スマホのカメラで処方箋を撮影して、調剤薬局に受け取りの予約ができます。飲み忘れ防止機能などアプリならではの便利な機能も利用可能です。

## eお薬手帳 (公益社団法人日本薬剤師会)

お薬手帳アプリは各社から公開されていますので、ご自身に合ったものを探してみましょう。「eお薬手帳」は公益社団法人日本薬剤師会が開発したアプリです。多くの調剤薬局で対応しており、QRコードで薬の情報を登録できます。

▼こちらのQRコードでアプリをダウンロード



Android版



iOS版

# 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



Let's Cogi×2 Exercise!

“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



2022年4月23日

楓浜(ふうひん)

「ここにスマイル 未来創造パーク」をテーマに掲げたテーマパーク

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

優待内容 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・ブーツ等レンタル料(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 ファームのホームページなどでご確認ください。

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 2023年4月30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 2023年4月30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 2023年4月30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 2023年4月30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 2023年4月30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 2023年4月30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 2023年4月30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 2023年4月30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 2023年4月30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 BEPPUWAN
  - 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
キッズコテージチャージ料 24,200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

※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)



**鷲ヶ岳高原ホテルレインボー**  
 岐阜県 鷲ヶ岳高原  
**【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/>



**ホテルトラスティ**  
 心齋橋(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】** 心齋橋: 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 八千高原  
**【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。**

- ・亀の井ホテル(旧かんぼの宿)
- ・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

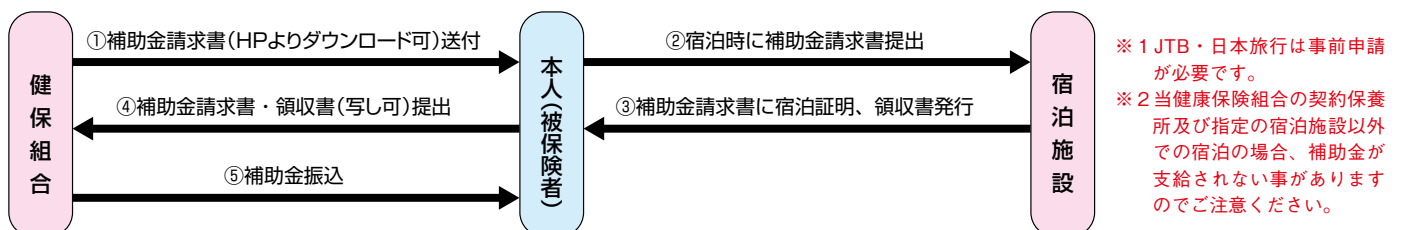
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆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**



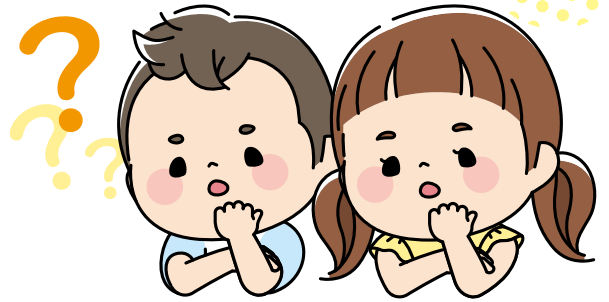
請求方法など詳しくは健保HPコンテンツ「契約保養所」をご覧ください。

脳が目覚める

# パズル

ナンバープレース

		1		8	3	5		
			2				1	4
2				3				6
	3				4		A	9
		4		B		5		
7	C		5					6
3				6				7
8	1				7			
	7	2	9			8		



ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

## ルール

①～③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

答  +  +  =



▼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。

▼賞品

※切り後、健保HP「新着情報」に掲載します。

▼解答

▼応募資格  
当健康保険組合の被保険者および被扶養者

▼※切り  
令和4年10月31日(月) 必着

大阪金属問屋健康保険組合「クイズ」係宛

大阪市中央区南船場1-12-27

〒542-0081

▼応募先

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。

## 応募方法

第37回

# 健康ウォーキング運動

目標  
3ヵ月で

# 100万歩

11月1日から  
スタート!



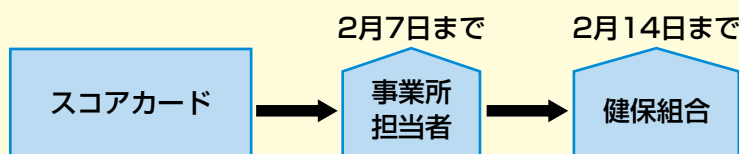
身近で手軽な運動「ウォーキング」で、体力アップや心身のリフレッシュなど健康な体づくりを目指しましょう！

## 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つ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11月1日(火) ~  
2023年1月31日(火)

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

11月



		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	1日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩
	今日までの歩数			文化の日		
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	今日の歩数		
歩	歩	歩	歩	歩		

2022年

12月



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
	1日の歩数		歩	歩	歩
	今日までの歩数				
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
今日の歩数					
歩					

2023年

1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)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
元日	振替休日				
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
	成人の日				
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日(日)	30日(月)	31日(火)	今日の歩数	総歩数	
歩	歩	歩	歩	歩	

たいへん  
おつかれさまでした!

発行／大阪金属問屋健康保険組合 〒542-0081 大阪市中央区南船場1-12-27 ☎06-6271-0651 表紙写真：新潟県 当間高原のコスモスの花畑（提供：アマナ）

キリトリ線