

健保たより

2023-4
SPRING
第188号

大阪金属問屋健康保険組合



千葉県 石神の菜の花畑を走る小湊鉄道

- 就任のご挨拶／健康保険組合の役員改選結果 …………… P2
- 公告／第37回「健康ウォーキング運動」の結果報告 …… P3
- 令和5(2023)年度予算のお知らせ …………… P4・5
- わたしたちの健康保険組合の保健事業 …………… P6
- 特定健康診査等のご案内 …………… P7
- 人間ドック・胃検診のご案内 …………… P8
- 「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内 …………… P9
- 出産育児一時金が引き上げられました …………… P10
- 適正受診にご協力を！／接骨院・整骨院では健康保険の
対象となる範囲が決められています …………… P11
- レジャー施設優待利用のご案内 …………… P12・13
- 契約保養所のご案内 …………… P14・15
- 健保組合LINEアカウントにご登録をお願いします！ …… P16・17
- 暮らしにプラス おうちでエコ活 …………… P18
- 脳が目覚めるパズル クロスワード …………… P19
- K-POINTはじまりました！ …………… P20

ホームページも
ご活用ください！



<http://www.kinzokukenpo.jp>

大阪金属問屋健康保険組合

検索

健保組合と
みなさまをつなげる

健保組合LINE

友だち
登録は
こちら



■就任のご挨拶



理事長
保井 松雄

陽春の候、皆様方におかれましては、ますますのご清祥のこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の業務運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、一月の役員改選におきまして引き続き理事長を務めることとなりましたので、ご協力を賜りますようお願いいたします。さて、コロナでの事業継続やウクライナ情勢に端を発した原油高、材料高など中小零細企業を取り巻く環境が厳しさを増しています。

当健康保険組合の拠出金に関しましても、大幅に増加し健保財政を圧迫する最大の要因となっている状況であります。

このように健康保険組合を取り巻く情勢は、まだまだ不透明で高齢者医療制度への拠出金の増加で一段と厳しいものとなっております。

医療費の適正化や加入員の健康管理を推進するための保健事業を皆様と協議を重ね、ご協力いただきながら実施し、医療費等の適正化に向けて努力してまいります。

全世代対応型の持続可能な社会保障制度の構築に向けて、皆様のご協力を賜りますようお願いを申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

◎改選結果（順不同・敬称略）

選定理事			互選理事		
役職	氏名	所属事業所名	役職	氏名	所属事業所名
理事長	保井 松雄	保井金属株式会社	理事	東郷 隆博	マツ六株式会社
常務理事	佐藤 智子	大阪金属問屋健康保険組合	〃	吉田 尚夫	大阪アサヒ商事株式会社
理事	安田 誠	安田株式会社	〃	越智 滋克	サンコーホールディングス株式会社
〃	山田 尚央	株式会社山田製作所	〃	越路 潔	岡総株式会社
〃	中村 健輔	アピデ株式会社	〃	戎 善則	梶原産業株式会社
〃	青木 伸壽	株式会社スガアオキ	〃	角 政義	三和金属株式会社
〃	山中 直理	山中産業株式会社	〃	大塚 宏一	株式会社川嶋
選定議員			互選議員		
役職	氏名	所属事業所名	役職	氏名	所属事業所名
議員	山本 有子	株式会社山口安製作所	議員・監事	次田 尚浩	帝金株式会社
〃	水上 宏樹	株式会社水上	議員	川村 雄二	株式会社ハイロジック
〃	橋本 健一郎	橋本アルミ株式会社	〃	瀧本 和良	西谷商事株式会社
議員・監事	石原 延泰	株式会社幸伸	〃	赤阪 靖之	株式会社赤阪商店
議員	黒松 隆夫	大商産業株式会社	〃	持留 俊輔	トルク株式会社
〃	雑賀 裕之	株式会社大岡商店	〃	川上 拓也	中山福株式会社
〃	井澤 秀行	井澤金属株式会社	〃	平田 佳久	太和黄銅株式会社
〃	小林 健男	泉金物株式会社	〃	川端 宏之	山中産業株式会社

今回の改選によって、次の方々が退任されることになりました。

永年に亘り、当健康保険組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございます。

◎退職議員（順不同・敬称略）

選定理事			互選理事		
役職	氏名	所属事業所名	役職	氏名	所属事業所名
常務理事	杉本 猛	大阪金属問屋健康保険組合	理事	友成 潤司	マツ六株式会社
—	—	—	〃	松浦 功治	三和金属株式会社
選定議員			互選議員		
役職	氏名	所属事業所名	役職	氏名	所属事業所名
—	—	—	議員	坂本 圭三	中山福株式会社

去る、一月三十一日に任期満了による役員改選が行われ、次の方々が第十九期組合会理事及び議員にそれぞれ選任されましたのでご紹介いたします。（任期令和五年一月三十一日～令和八年一月三十日）

健康保険組合の役員改選結果

公 告

◎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 イクチ	令和 4年 6月11日	名称・所在地変更 株式会社 イクチ → 株式会社 楽 大阪市此花区 → 大阪市西区
山陽故銅 株式会社	令和 4年11月 1日	削除
株式会社 丸喜金属本社	令和 5年 1月 1日	名称変更 株式会社 丸喜金属本社 →株式会社 MARUKI HARDWARE CORPORATION

任意継続被保険者の標準報酬月額について

当健康保険組合の令和4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5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定めました。

令和4年9月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	338,414円
令和5年度任意継続被保険者の標準報酬月額	340,000円
令和5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5年4月1日

第37回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 令和4年11月1日～令和5年1月31日

目 標 3ヵ月で100万歩達成

達成者数 278名(内、男性200名、女性78名)

50万歩を超えた参加者 104名(内、男性37名、女性67名)

70万歩を超えた参加者 172名(内、男性83名、女性89名)

100万歩達成者上位3名の方は、1位が40代の男性で2,762,230歩、2位が50代の男性で2,632,591歩、3位が50代の男性で2,369,745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。



*「健康ウォーキング」は令和5年4月1日より『K-POINT』として実施いたします。詳しくは裏表紙をご覧ください。

社会経済活動の活性化で健保財政は黒字確保

保健事業の積極的推進で

皆さまの健康増進に取り組みます

大阪金属問屋健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月17日開催の第137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。

当健保組合の令和5年度の予算総額は、59億5千4百93万4千円となり、経常収支では6千4百82万3千円の赤字となりました。

発生から3年となる新型コロナウイルス感染症は、重症化率の低下などから社会経済活動との両立を図る動きが進み、給与や賞与も回復を見せています。これを受けて今年度の保険料収入は前年度より増加を見込みました。

また、前年度より、団塊の世代の後期高齢者への移行が進んでおり、健保組合が拠出する後期高齢者医療への支援金が急増しています。医療費についても、受診状況がコロナ禍前の水準に戻っていることから、保険給付費の増加を見込みました。

今期予算では、黒字を確保しましたが、義務

的経費（保険給付費と高齢者医療への拠出金）の伸びは、保険料収入の伸びを上回るペースで増加傾向にあり、健保財政は今後も厳しい状況が続くと考えられます。

このような中、政府は、持続可能な社会保障制度の構築を目指し「全世代型社会保障構築会議」で議論を重ね、令和4年末に「報告書」を取りまとめました。令和5年4月から引き上げが決まっている出産育児一時金については、その財源の一部を段階的に後期高齢者医療が負担することが盛り込まれました。さらに、負担能力のある高齢者に応分の保険料負担を求める提案など、全世代で社会保障を支える姿勢が打ち出されています。

また、保険者間の保険料率の格差を是正する

収入支出予算額

- 予算総額 59億5,493万円
- 経常収支差引額 △6,482万円

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 11,200人（男性7,450人、女性3,750人）
- 平均年齢 44.72歳（男性46.23歳、女性41.64歳）
- 平均標準報酬月額 33,600円
- 健康保険料率（調整保険料率を含む） 104/1,000
（事業主52/1,000、被保険者52/1,000）
- 介護保険料率 17/1,000
（事業主8.5/1,000、被保険者8.5/1,000）

として、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みの導入が提案されました。これにより負担増となる健保組合には、負担増を抑制する支援策も併せて示されています。今後の具体的な取り組みが注視されます。

当健保組合では、データヘルス計画の推進やコラポヘルスの促進、ICTを活用した効果的なサービスなどを通して、今後も皆さまの健康の維持・増進に向けた取り組みを進めてまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を活用して健康管理に取り組んでいただくのと同時に、ジェネリック医薬品の利用やかかりつけ医の活用を通して、引き続き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。



令和5年度 収入支出予算概要

健康保険分



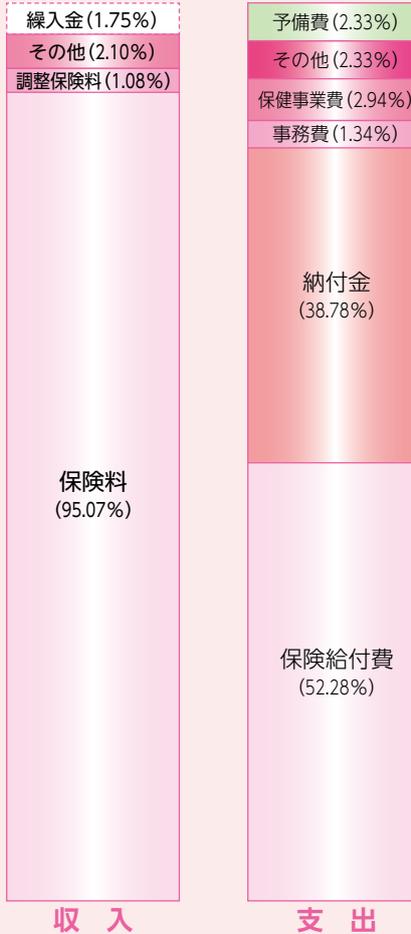
Point

保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	5,661,183
国庫負担金収入	2,324
調整保険料	64,456
繰越金	
繰入金	104,000
国庫補助金収入	4,633
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	18,236
合計	5,954,934

収入と支出の割合



Point

納付金

65～74歳の人が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の人が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

Point

保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支出 (千円)	
事務費	80,180
保険給付費	3,113,062
法定給付費	3,110,495
付加給付費	2,567
納付金	2,309,212
前期高齢者納付金	1,043,263
後期高齢者支援金	1,265,929
その他	20
保健事業費	175,199
還付金	1,015
病院診療費	60,278
財政調整事業拠出金	62,949
連合会費	2,619
積立金	5,373
雑支出	6,353
予備費	138,694
合計	5,954,934

経常収入合計 5,688,153 千円 — 経常支出合計 5,752,976 千円 = 経常収支差引額 64,823 千円

介護保険分

雑収入 2千円
繰入金 20,000千円

予備費 14,505千円
還付金 100千円

Point

介護保険料

40～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



収入合計
625,211千円



支出合計
625,211千円

Point

介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。



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（8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

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14～15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

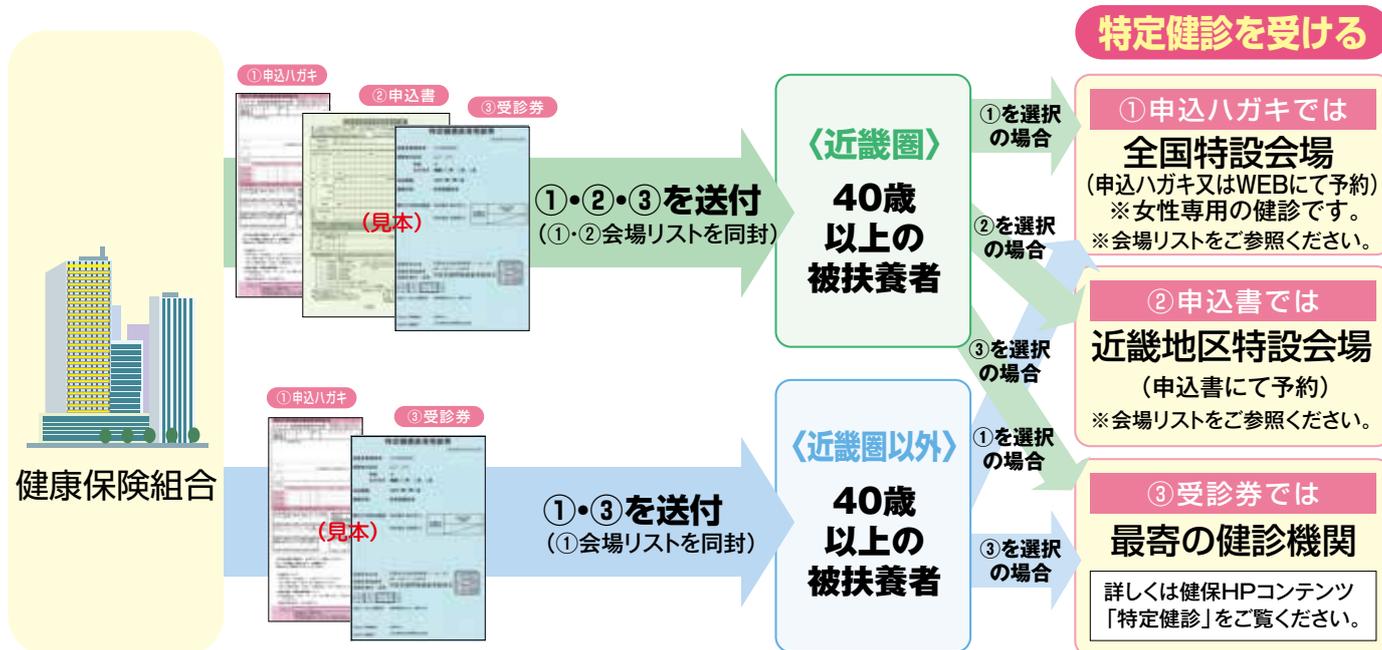
■ 特定健診・特定保健指導の対象者

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 すすんで受けまじょー!

■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

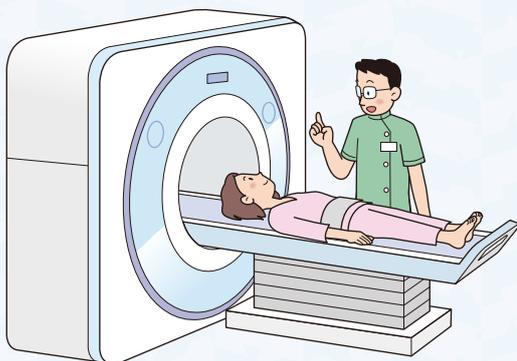
(2) 検査項目

- 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
 - オ) 貧血
- 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二〇,〇〇〇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。 ※補助金の申請は不要です。

	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)
	マイヘルスクリニック 心齋橋院	〒542-0086 大阪市中央区 西心齋橋1-4-3 心齋橋オーバ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 ベルクリニック	〒590-0985 大阪府堺市堺区戎島町4-45-1	(072)224-1717 (072)224-1500	26,200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	26,200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	27,300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)
	マイヘルスクリニック 神田院	〒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 エルスメディケア名古屋(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)
	IMS Me-Life クリニック渋谷	〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田10階	(03)3770-3100 (03)3770-3110	19,600円(税込)

令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました



被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。

? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

当健保組合では、これに加えて1児につき「出産育児一時金付加金」22,000円、「家族出産育児一時金付加金」12,000円が受けられます。

適正受診にご協力を!

適切で効率的に上手に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。適正受診のポイントを押さえておきましょう。

1 ▶ はしご受診はやめましょう!

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で**複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」**は控えましょう。



3 ▶ かかりつけ医を持ちましょう!

かかりつけ医は、気になる症状について気軽に相談できるホームドクターの役割があります。継続的にかかることで、**体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握し、適切な治療やアドバイスが得られます**。また、必要に応じて専門病院や専門医などを紹介してもらうこともできます。

2 ▶ 夜間・休日の安易な受診は控えましょう!



夜間や休日に受診しようとするときは、**翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか一度考えてみましょう**。(夜間・休日加算がかかります。)夜間・休日に開いている医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。

4 ▶ 救急車は正しく利用しましょう!

軽症で緊急性が低い救急車の利用が増えると、本当に必要なときに到着が遅れて命を救えなくなってしまうかもしれません。**必要なときだけ救急車を呼びましょう**。



接骨院・整骨院では健康保険の対象となる範囲が決められています

接骨院・整骨院の治療(施術)では、保険証が「使える場合」と「使えない場合」があります。

健康保険の使える範囲を正しく理解して利用しましょう。

健康保険の対象になるかわからないときは、治療を受ける前に確認しましょう。



健康保険の対象となる場合

- 外傷性が明らかな打撲・捻挫および挫傷(肉離れなど)、骨折・脱臼
※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

健康保険の対象とならない場合

全額自己負担になります

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こり・筋肉疲労
- リラクゼーション目的のマッサージ代替りの利用
- スポーツによる筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- 症状の改善のみられない長期の治療
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 仕事や通勤途上におきた負傷(労災保険の適用)

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！



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。

※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。

〒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9月28日

「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)	5,300	4,800	4,300	3,300
特別入園料金(1DAY)	5,100	4,600	4,100	3,100

※料金は変更になる場合がございます。

単位:円(税込)

※GW期間(4月29日~5月7日)は共通優待券の利用は不可となります。

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 4,100円→**3,800円**

半日(午前・午後)
3,100円→**2,800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 600円→**550円**

※5名様まで

※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15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24箇所の契約保養所

全国24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。



Hotel & Resorts MINAMIWAJII

お得にリゾート
しませんか？



Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO露天風呂

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

- ロイトン札幌
- Royal Hotel 富士砺波
- Hotel & Resorts MINAMIWAJII
- Active Resorts 宮城蔵王
- Royal Hotel 能登
- Royal Hotel 大山
- Active Resorts 裏磐梯
- Hotel & Resorts ISE-SHIMA
- Royal Hotel 土佐
- Royal Hotel 那須
- Hotel & Resorts NAGAHAMA
- Royal Hotel 宗像
- Hotel & Resorts MINAMIBOSO
- Hotel & Resorts KYOTO-MIYAZU
- Hotel & Resorts SAGA-KARATSU
- Royal Hotel ハヶ岳
- THE KASHIHARA
- Hotel & Resorts BEPPUWAN
- Royal Hotel 長野
- Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO
- Active Resorts 霧島
- THE HAMANAKO
- Hotel & Resorts WAKAYAMA-MINABE
- 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 (1棟1泊) 22,000円～	プラス	宿泊料金 (1泊朝食付)
キッズコテージチャージ料 24,200円～	+	大人(中学生以上) 3,000円 小人(小学生以上) 1,500円 幼児(3歳以上) 1,000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】
0595-43-1489 (9:00～17:00)
【HP】 <http://www.moku-moku.com>



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】 **0575-72-5102**
【HP】 <http://hotel.washigatake.jp/rainbow/>



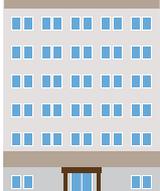
アークホテルグループ
アークホテル大阪(写真)・東京・京都・岡山・広島・博多・博多ロイヤル・熊本・姫路キャッスルホテル
【優待内容】 宿泊料金10%割引
【予約先】 大阪: **06-6252-5111**
【HP】 <http://www.ark-hotel.co.jp/>



ホテル トラストイ
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/>

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

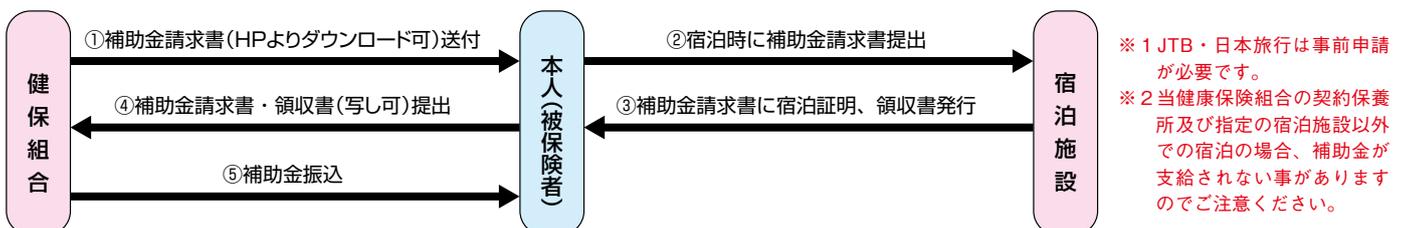
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆契約保養所補助金について◆◆◆

上記およびP14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。

新規登録者の方QUOカードPay

1,000円分を進呈します!

抽選で
100名に

● 健保組合とみなさまをつなげる ●

健保組合LINEアカウントに

ご登録をお願いします!



対象者

被保険者(本人)および被扶養配偶者

対象期間

2023年5月1日~5月31日登録分で抽選

進呈条件

期間内に「友だち登録」「本人確認」を新規登録した方

健保組合からのお知らせのほか、健康情報、動画コンテンツなど、さまざまな情報をお届けします。

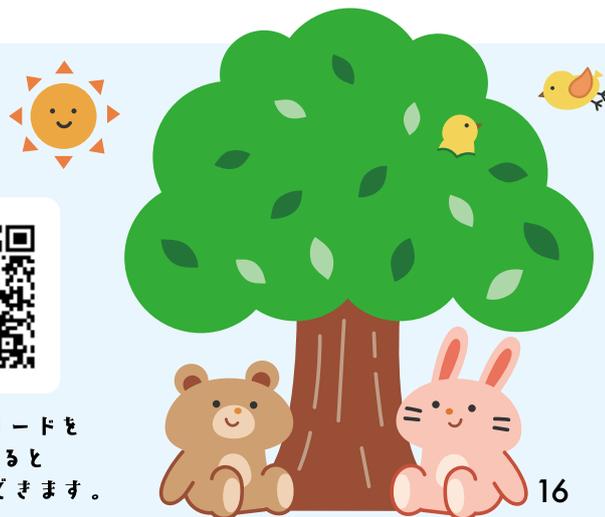
加入者のみなさまのご登録、よろしくお願いいたします!!

友だち登録はカンタン!!

友だち登録は右記の二次元コードを読み取って【友だち追加】、もしくはLINEホーム画面から【大阪金属問屋健康保険組合】で検索して【追加】でOK。



この二次元コードも
スキャンすると
友だち追加ができます。





健保組合のLINE公式アカウントで 何ができるの？



健保からのお知らせでは

インフルエンザ予防接種の費用補助や各種保健事業のご案内などをお知らせします。



健康情報の配信では

イラストや動画で分かりやすくご紹介！
誰でも簡単に取り組んでいただける内容となっています。

定期的に

- ✓ 健保からのお知らせ
- ✓ 健康情報の配信
- ✓ 重症化予防・保健指導

などを
実施
します。



体にうれしい
情報が

Tap /

タップ
画像を すると...

動画で動きを
確認できる!



Tap /



そのほかにも...

LINE公式アカウントを利用して、重症化予防や保健指導の実施を予定しています。
健診結果によって保健指導が必要な方をピックアップし、後日案内をお送りします。

リッチメニューのご紹介

けんぽの
ホームページ



けんぽの
ホームページ

大阪金属問屋健康
保険組合のHPに
つながります

ホームページの
こんなとき



ホームページの
こんなとき

家族の異動や病気の
際の給付など困ったと
きのお助けサイトです

ホームページの
健康保険ガイド



ホームページの
健康保険ガイド

健康保険についてわ
かりやすく解説して
います



大阪金属問屋健康保険組合LINE公式アカウントを登録して、
みなさまの健康への一助として、ぜひともご活用ください。

くらしに+ プラス おうちで エコ活

再生栽培できる野菜の活用

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアをご提案。今回は野菜を無駄なく食べられる再生栽培の方法と、再生野菜を使ったお料理をご紹介します。

今回の先生 **大橋 明子**さん イラストレーター 家庭菜園&料理愛好家

再生栽培の魅力を、雑誌、Web、テレビ等で紹介。著書は『食べて、育てる しあわせ野菜レシピ』（集英社インターナショナル）、『観て楽しい育てて美味しい 野菜の再生栽培』（産業編集センター）など多数。YouTube「食&植」チャンネルでは栽培をメインにおいしいレシピなども紹介。



エコなメリット

ECOLOGY 環境面
葉物野菜の根や芯など、本来捨てる部分を使うことで、生ごみの量を減らすことができる。

ECONOMY 経済面
わざわざ苗やタネを買わずに家庭菜園が楽しめる。余らせがちな薬味も必要ときに少量ずつ使える。

初心者でも
失敗しない

再生栽培にお薦めの野菜 BEST 3

こまつな

生命力が強いので
通年栽培でき、栄養満点！



根が付いているこまつなの株元の中央に生える小さい葉を残し、4cmくらいの所で切って水に根の部分半分漬ける。土植えの直後は葉が数日しなっとするが根付くとピンとする。



葉が7~8枚、8~10cmくらいまで育ったら食べ頃。少しずつ間引くイメージで外側の葉から摘み取る。



ベビーリーフのようにサラダに入れるほか、彩りが良いのでチャーハンの具材や納豆トーストにトッピングするのもお勧め。

にんじんの葉っぱ

セリ科特有の爽やかな香りが
料理のアクセントに！



ヘタから1cmくらいを残して切り、5mmほど水を張ったお皿にのせる。時々ヘタにも水をかけると葉がよく育つ。



水は1日1回程度交換し（冬場は2日に1回）、にんじんやお皿がヌルヌルしていたら洗い流す。葉が10cm程度まで育ったら収穫できる。



香りが良いので、魚料理のソースや卵焼きに入れたり、料理に添えるなど、同じセリ科のイタリアンパセリのように使える。

ミント

手作りスイーツに添えれば
お店の仕上がりにランクアップ！



ミントの茎にある節が2つ以上あれば再生可能。葉が水に漬からないようにグラスなどに入れておくと節から根が出てくる。根が出たらプランターなどに移し替える。



ミントは害虫に強く、生命力が強いのであっという間に増える。先端の葉から収穫することで、そこから枝分かれしてこんもりと茂るようになる。



摘んでケーキやアイスクリームの上に飾ったり、大量に収穫できたらフレッシュミントティーやモヒートに使うのもよい。

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？

1	2		3		4	5
6	E				7	
			8	D		
10		11		12	13	C
		14	15			
16	B		18			19
20			A		21	

タテのカギ

- 1 毎年5月の第2日曜日は○○の日
- 2 綿毛のような種子が風に乗って飛ぶ春の花
- 3 お花見と思ったらこの花
- 4 紙幣=お○○
- 5 立春の後に初めて吹く強い南風は春○○○○
- 9 上司の下で働く人
- 10 春眠○○○○を覚えず
- 11 「ご」と「なな」の間
- 13 服などが体にぴったり合うこと
- 15 春にスキナの地下茎から生えてくる胞子茎
- 17 豆乳を加熱して表面にできた膜を集めた食材
- 19 桃○○三年、柿八年

ヨコのカギ

- 1 風にバタバタなびく
- 3 野山に自生するタラの芽やフキノトウなど
- 6 定価から50%オフ
- 7 趣味で畑作業や草花を育てるのは○○いじり
- 8 恋心をしたためた手紙は○○レター
- 10 人類を初めて月に着陸させた宇宙船は○○○11号
- 12 春に悩まされる人が多い○○○症
- 14 パンプスやスニーカー等
- 16 5月ごろから始まる日本の雨期
- 18 マウスのボタンをカチッと押すこと
- 20 気分転換をすること
- 21 チキン=○○肉

答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

応募方法

これまでとご応募方法が変わります。

今年度よりK-POINT事業がスタートすることに伴い、パズルの答えはK-POINTにご登録いただき、答えを入力いただく事で正解者にポイントを付与させていただきます。

詳しくは裏表紙をご覧ください。



健康づくりでポイント貯まる



K-POINT

はじまりました!

「健康者表彰」「健康ウォーキング」の実施内容が変わります。

今すぐ登録!!

K-POINTとは?

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者の皆さまを応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品がもらえます。



STEP 1 まずは簡単登録

- K-POINT 登録資格は被保険者の方のみです。ご家族の方が登録された場合は対象外となります。



STEP 2 ポイントを貯める ポイントが貯まる期間：令和5年4月1日～令和6年3月31日まで

- ① 毎日のウォーキングで貯まる
ウォーキングのコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイントが貯まります。
1,000歩で1ポイント【1日最大10ポイント】
- ② 健康者表彰を受賞で貯まる
被保険者（本人）が1年間（1月～12月）健康で保険証を一度も利用されなかった場合、当健康保険組合からポイントを進呈いたします。【5,000ポイント】
- ③ 健診を受けて貯まる
受診情報を入力するとポイントが貯まります。【500ポイント】
- ④ クイズに答えて貯まる
クイズの解答を入力するとポイントが貯まります。【100ポイント】



STEP 3 ポイントを交換する

- ① 貯めたポイントに応じて賞品に交換できます。
交換時期は令和6年3月1日～令和6年4月10日です。
- ② 賞品を受けとる
交換した賞品を受けとります。賞品送付時期は令和6年6月下旬頃予定です。
※交換期間は変更されることがあります。



〈クオカード〉

賞品申請の対象者は令和6年3月1日時点で当健康保険組合の被保険者資格を有している方です。

*****「健康者表彰」「健康ウォーキング」について*****

毎年、当健康保険組合で実施している「健康者表彰」「健康ウォーキング」につきましては、令和5年度から『K-POINT』を活用して実施いたします。

今後もより一層、健康にご留意いただき、積極的に『K-POINT』をご利用ください。