健保たより

2023-10
AUTUMN
第189号

大阪金属問屋健康保険組合

奈良県 吉野山の紅葉

- 令和4年度 決算のお知らせ…… P2･3
- 健保組合事業の報告／公告／なんでも相談OKコーナー‥ P4
- マイナンバーカードが保険証として利用できます…… P5
- 令和5年度 インフルエンザ予防接種補助のお知らせ …. P6
- インフルエンザ予防のためにワクチン接種を受けましょう‥ P7
- 健診結果に異常があったら放置しないで医療機関へ! …. P8
- 交通事故に遭ってしまったら …… P9
- いつでもどこでもプチエクササイズ…… P10
- 動画でも見られる やる気をUP!3分ストレッチ …… P11
- あなたの睡眠は大丈夫?さまざまな睡眠障害 …… P12･13
- くらしにプラス おうちでエコ活…… P14
- レジャー施設優待利用のご案内 …… P15
- 契約保養所のご案内 …… P16
- ヒューマニーズ相談センター …… P17
- 健保組合LINEアカウントにご登録をお願いします!…… P18
- 脳が目覚めるパズル ナンバープレース…… 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

令和４年度　決算のお知らせ

コロナ禍による一時的な納付金の減少で
辛うじて黒字確保

引き続き皆さまの
健康増進と疾病予防に努めます

収　入
56億9,965万5千円

支　出
54億3,704万7千円

経常収支差引額
2億6,260万8千円

大阪金属問屋健康保険組合の令和４年度の決算が、去る７月14日に開催された第138回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和４年度の決算は、収入56億９，９６５万５千円に対し、支出54億３，７０４万７千円となり、経常収支差引額で２億６，２６０万８千円の黒字となりました。

令和４年度は、新型コロナウイルス感染症対策と社会経済活動の両立が緩やかに進んだことなどを受け、標準報酬月額と総標準賞与額、被保険者数が前年度を上回り、保険料収入が増加しました。

支出では、前年度に続き、新型コロナによる受診控えの反動から受診者数が増加した影響で、保険給付費が増加しました。

高齢者医療への納付金については、前々年度の受診控えの影響により、前期高齢者納付金の額が一時的に大きく減少しました。一方、後期高齢者支援金については、団塊世代が75歳に到達し、後期高齢者医療の制度に移行し始めていることから、大きく増加しました。この結果、令和４年度決算では、辛うじて黒字を確保したものの、健保財政は厳しい状況が続いています。

このような中、少子化の克服や現役世代の負担増の抑制を目指した健康保険法の改正案が、今国会で成立の見込みです。全世代が安心できる持続可能な社会保障制度の構築を目指して有意義な歩みといえます。

健康保険組合としましては、第３期データヘルス計画ならびに第４期特定健診・特定保健指導のスタートを来年度に控え、今年度は、これまでの成果を振り返り、新たな目標を設定する重要な期間となります。当健保組合では、今後も時代に即した保健事業の推進や事業主と連携したコラボヘルスなどを通して、皆さまの健康増進や疾病予防への取り組みを全力で進めてまいります。

皆さまにおかれましても、健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、引き続き医療費節減にもご協力いただきたくお願いいたします。

令和４年度　収入支出決算概要

健康保険分

POINT　保険料収入は前年度より増加

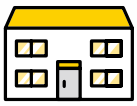
皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和３年度決算より 168,316 千円増加しました。
このうち、「基本保険料」は、皆さまへの保険給付や保健事業などに充てられる保険料です。
「特定保険料」は、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など高齢者医療を支える納付金に充てられる保険料です。

POINT　病気やけがの治療などのための保険給付費は受診控えの反動で増加

前年度に引き続き、コロナ禍による受診控えの反動から、保険給付費は令和３年度決算より 107,324 千円増加しました。

POINT　健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への納付金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金は、保険料収入の 36.31％を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。



収　入（千円）		被保険者１人当たり収入額（円）
保険料	5,683,087	511,207
国庫負担金収入	2,210	199
調整保険料	64,778	5,827
国庫補助金収入	4,450	400
財政調整事業交付金	134,610	12,108
雑収入	15,423	1,387
合計	5,904,558	531,129
経常収入合計	5,699,655	512,697

支　出（千円）		被保険者１人当たり支出額（円）
事務費	77,763	6,995
保険給付費	3,092,331	278,162
法定給付費	3,089,831	277,937
付加給付費	2,500	225
納付金	2,065,520	185,798
前期高齢者納付金	933,131	83,937
後期高齢者支援金	1,132,351	101,858
その他	38	3
保健事業費	139,551	12,553
還付金	279	25
病院診療所費	45,684	4,109
財政調整事業拠出金	64,723	5,822
連合会費	2,589	233
積立金	9,793	881
雑支出	3,540	318
合計	5,501,773	494,897
経常支出合計	5,437,047	489,075
決算残金	**402,785千円**	
経常収支差引額	**262,608千円**	

介護保険分

POINT　介護納付金は一時的に減少

介護納付金は、前々年度の精算額の戻りの影響で一時的に減少しています。

収　入（千円）	
保険料	609,358
雑収入	1
合計	609,359

支　出（千円）	
介護納付金	573,215
還付金	46
合計	573,261

決算残金	36,098千円

組合の現況（令和５年3月末現在）

- 被保険者数　11,119人（男性　7,452人、女性　3,667人）
  - 特定健診の受診者数　674人
    （被保険者　46人、被扶養者　628人）
- 平均標準報酬月額　336,742円
  （男性　383,880円、女性　238,013円）
- 総標準賞与額（年間合計）　10,935,318千円
- 平均年齢　44.72歳　（男性　46.23歳、女性　41.64歳）
- 被扶養者数　7,998人
- 前期高齢者加入率　4.223963%
- 健康保険料率　1,000分の104
  （事業主　1,000分の52、被保険者　1,000分の52）
  - 一般保険料率　1,000分の102.830
    （事業主　1,000分の51.415、被保険者　1,000分の51.415）
  - 基本保険料率　1,000分の63.878
    （事業主　1,000分の31.939、被保険者　1,000分の31.939）
  - 特定保険料率　1,000分の38.952
    （事業主　1,000分の19.476、被保険者　1,000分の19.476）
  - 調整保険料率　1,000分の1.170
- 介護保険の対象となる被保険者数　6,575人
- 介護保険料率　1,000分の17
  （事業主　1,000分の8.5、被保険者　1,000分の8.5）

健保組合事業の報告

令和5年度　健康者表彰

表彰対象期間　令和4年1月1日～令和4年12月31日
受賞者数　健康者表彰　985名（159事業所）

健康者表彰受賞者には、
K-POINTプログラムサイトよりポイントを進呈しています。
詳しくは裏表紙をご覧ください。

公　告

事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区　分
株式会社　庄井商店	令和5年7月1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。

大阪金属問屋健康保険組合

マイナンバーカードが保険証として利用できます

「オンライン資格確認システム」によりマイナンバーカードが健康保険証として利用できます。
その運用のためには、健康保険組合等が加入者の情報を正確に登録しなければなりません。
健康保険取得時や被扶養者認定時にはマイナンバーを記入して届出をお願いします。
（届出時に間に合わない場合は、後日必ず届出ください）

マイナンバーカードを使うメリット

- 転職・転居をしても保険証としてずっと使える！
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報、医療費が見られる！
- マイナポータルで医療費控除の確定申告が簡単にできる！
- 限度額適用認定証の申請が不要になる！
- 高齢受給者証を医療機関に持参する必要がなくなる！

このマークがある医療機関や薬局で使用できます。
カードリーダーにマイナンバーカードをかざして使用します。
★概ね８割程度の医療機関等での導入されています。

マイナンバーカードを保険証として利用するための申込方法

1 スマートフォンから申込む場合

「マイナポイント」アプリをインストール。
ログイン後、画面の指示に従ってお申込ください。

2 パソコンから申込む場合

「マイキーID作成・登録準備ソフト」をインストール。
※対応するICカードリーダライターが必要となります。
画面の指示に従ってお申込ください。

3 手続スポットから申込む場合

▲▲このマークが目印！
全国約7万箇所の端末でお手続が可能です。
■郵便局　■セブン銀行（ATM）
■ローソン（マルチコピー機）
■市区町村窓口　等

申込み時に準備するもの

・マイナンバーカード
・数字４桁のパスワード（暗証番号）
・決済サービスID／セキュリティコード

令和５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

※大阪金属問屋健康保険組合で認定されている方のみご利用いただけます。
※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

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5年10月1日（日）～令和6年1月31日（水）
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！ 接種後のお手続きは不要！

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) 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。**

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。

インフルエンザ予防のために
ワクチン接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症への対応が変わり、
マスク着用が任意になったこともあり、
今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されます。
早めにインフルエンザワクチンの接種を受けておきましょう。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を防ぐ効果と発症した際の重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンが効果を発揮するまでには接種から２～３週間ほどかかりますので、流行が始まる前の段階で接種を受けることをお勧めします。ワクチンの効果が続くのは５ヵ月程度ですので、昨年受けている人も改めて接種を受けておきましょう。

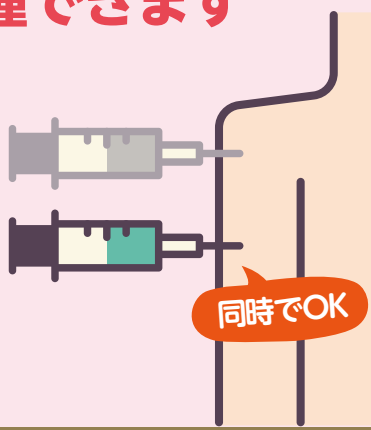
特にワクチン接種が推奨される人

- 65歳以上の高齢者
- 子供（乳幼児や小学校低学年など）
- ぜんそく、糖尿病など持病のある人
- 妊婦
- 上記の人と同居している人

インフルエンザワクチンは
新型コロナウイルスのワクチンと同時に接種できます

オミクロン株に対応した新型コロナウイルスのワクチンの追加接種が続けられています。感染・重症化予防のために引き続き接種を受けましょう。接種費用は無料です。

新型コロナウイルスワクチンと他のワクチンは、原則として２週間以上の間隔を空けないと接種ができません。ただし、インフルエンザワクチンについては同時に接種しても効果と安全性に影響がないことが確認されたことから、例外的に同時接種が可能です。



健診結果に異常があったら
放置しないで医療機関へ！

健診結果で異常を指摘されているのに、「いつものことだ」と放置していませんか。健診結果を受け取ったらしっかり確認し、再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は放置しないで必ず受診してください。

結果が基準値内で「異常なし」の判定であったとしても、昨年までの結果と比較して悪化する傾向がある場合は要注意。健康に不安を感じたり、治療が必要になる前に健康的な生活を意識して、毎日の生活習慣を見直すようにしてください。

「要治療」があったら

すぐに治療が必要な状態ですから、早急に医療機関で治療を始めましょう。適切な治療を継続することで病状の悪化を食い止められます。

「要精密検査」があったら

詳しい検査が必要な状態で放置するのはとても危険！ できるだけ早く医療機関を受診し、検査を受けて異常の原因を突き止めてください。

「要再検査」「経過観察」があったら

健診結果が基準値を外れている状態です。すぐに生活習慣の見直しに取り組みましょう。再検査が必要な場合は指示に従って受けてください。

「正常」「異常なし」だったら

正常範囲内でも悪化している項目は注意が必要。自分の健康を過信しないで、健康的な生活習慣を維持していけるようにしましょう。

生活習慣病のリスクが高い方には特定保健指導を実施します

健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方には、特定保健指導を実施します。特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣を改善して健康になるためのサポートを行います。費用は健康保険組合が負担するため無料です。健康を守るための大事な機会ですので、対象になった場合は必ず受けてください。

交通事故に遭ってしまったら

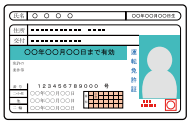
健康保険で治療を行う際は、健保組合に連絡、「第三者行為による傷病届」の提出を!!

交通事故等でけがをしたとき、仕事中や通勤途中以外の場合、健康保険証を使用し治療を行うことができます。
しかし、本来治療にかかる費用は加害者が負担するものであり、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費を立て替えていることになります。そのため、治療にかかった費用を後日加害者に請求することになりますので、保険証を使用する場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

交通事故に遭ったときの対応

1 すぐに警察へ連絡

2 加害者の確認



3 病院での診察

電話などで健保組合に連絡

4 「第三者行為による傷病届」の提出

自転車による事故に遭ってしまったら…

最近、自転車での事故が増加し社会問題となっています。自転車で事故に遭った際も、車での事故と同じように、すぐに警察に連絡しましょう。

その他の事故や交通事故以外の第三者行為事故

鉄道事故、航空機・船舶事故や次のような場合も「第三者行為」となります。保険証を使用する場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。必ず健保組合までご連絡ください。

- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でけがをしたとき
- 他人のペットにより、けがをしたとき

- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒になったとき

- ゴルフ場で他人の打球が当たって、けがをしたとき
- スキー・スノーボード等で衝突されて、けがをしたとき

お願い

医療費適正化の一環として、業務災害や通勤災害、または第三者行為（交通事故等）の可能性があると思われるけが等について、負傷原因の照会をさせていただく場合がございます。照会文書が届きましたら、必ず期限までにご回答くださいますようお願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。

いつでもどこでも
プチエクササイズ!!

＼10月は健康増進月間です／

ちょっとした運動習慣がメタボやロコモの予防に!

動画でも 見られる

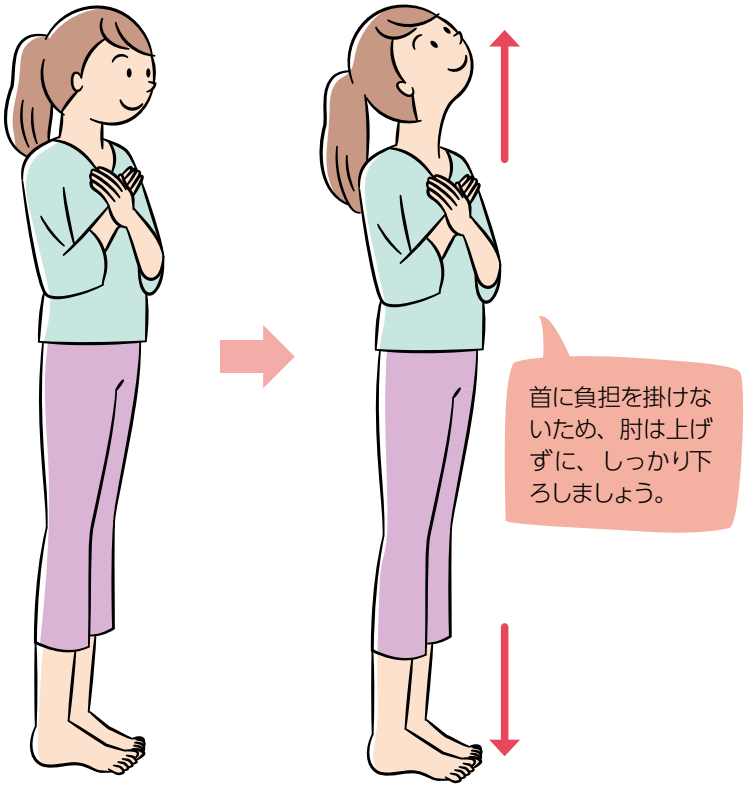
3分 やる気をUP! ストレッチ

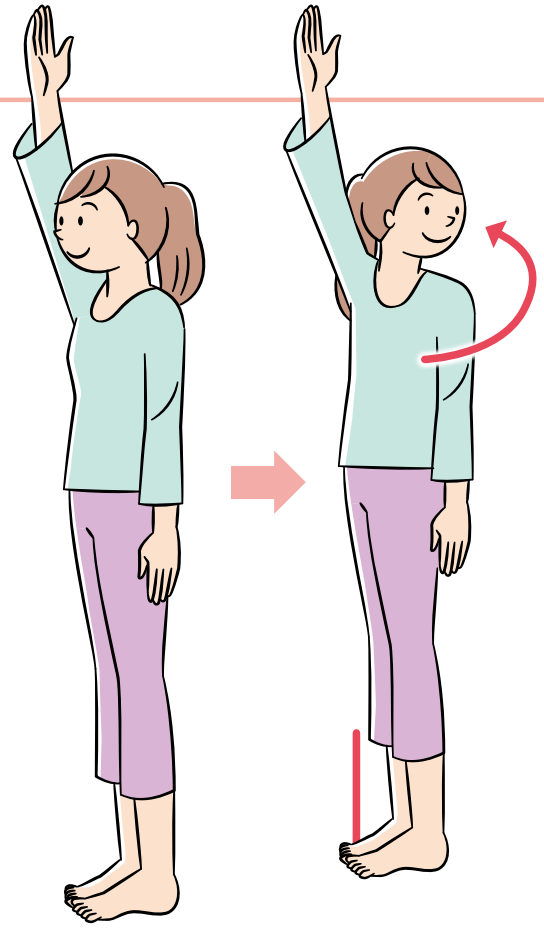
デスクワークの合間にできる、リフレッシュできて
やる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士　一般社団法人ケア・ウォーキング普及会　黒田 恵美子

目と首の疲れをとるストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。





上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

1 両手を胸の前で重ねます。

2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押すようにしながら顔を上に向けます。
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1～2回行います。

目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

1 左手は体の横に下ろし、右手を上に伸ばして立ちます。

2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押します。
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。

ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。

動画でチェック! アクセスはこちらから

※動画は予告なしに終了する場合があります。

眠りを見直そう！ 良い睡眠で健康に

あなたの睡眠は大丈夫？ さまざまな睡眠障害

なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、日中に強い眠気に襲われるなどの症状が続くときは「睡眠障害」かもしれません。
その代表的な症状や原因について見ていきましょう。

単なる睡眠不足ではない「睡眠障害」

睡眠障害とは、睡眠に関連した病気の総称です。睡眠に関わる多種多様な病気を指しており、症状もさまざまで、その多くは日々の生活に支障を来します。

夜更かしなどの生活リズムの乱れによる一時的な睡眠不足などではなく、睡眠自体に何らかの異常や問題がある状態であり、慢性的な睡眠不足と同様に生活習慣病を引き起こすリスクを高めたり、その症状を悪化させる恐れがあります。

不眠症

睡眠障害の中で最も多いのが不眠症です。不眠とは、精神的なストレスや身体的な苦痛などによって十分に眠れない状態をいい、症状には大きく分けて4つのタイプがあります。その多くは生活リズムの乱れや心理的なストレスによって起こる一時的なものですが、これらの症状が週の半分以上の日に見られ、日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどの不調が生じて日常生活に支障を来す状態が続く場合は、不眠症である可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。

不眠症状の4つのタイプ

入眠障害
布団に入ってもなかなか寝付くことができない。

中途覚醒
睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか寝付けない。

早朝覚醒
予定よりも早く目が覚めてしまい、その後寝付けない。

熟眠障害
十分な睡眠時間にもかかわらず、ぐっすり眠った感じがしない。

入眠 → 睡眠中 → 目覚め → 日中

過眠症

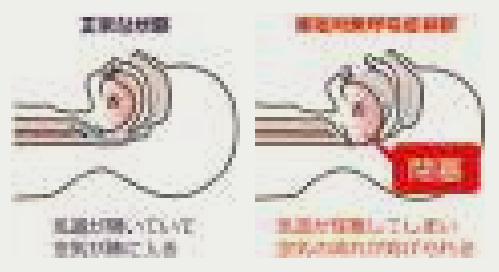
夜に十分な睡眠をとっているにもかかわらず、日中に起きていられないような病的な眠気が見られることを「過眠」といい、特に過眠症状を招く病気を「過眠症」といいます。過眠症には、睡眠時無呼吸症候群のような「睡眠中の体の症状のために深く眠ることができず、慢性的な睡眠不足となるもの」と、ナルコレプシーのような「脳の中の睡眠を調節する機能がうまく働かず、日中に強い眠気が表れるもの」があります。

●睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に空気の通り道である気道が狭くなり、呼吸が止まった状態（無呼吸）が断続的に繰り返される病気です。呼吸が止まり目が覚めてしまうことで深い睡眠がまったくとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。

特に肥満の方や高齢者が睡眠時無呼吸症候群になりやすく、睡眠による十分な休養が得られなくなってしまい高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。

睡眠時無呼吸症候群



●ナルコレプシー

ナルコレプシーは、夜に十分な睡眠をとっていても日中に突然眠り込んでしまう病気です。目を覚まし続ける役割を持ったたんぱく質をつくり出す細胞が働かなくなってしまうことが原因です。この眠気は非常に強烈で「睡眠発作」と呼ばれており、運転中や顧客との商談中など、緊張感のある場面ですら急に眠ってしまいます。また、眠気が襲ってきたことに気付く前に眠り込んでしまい、眠ってしまったことに本人が気付かないこともあります。

睡眠時随伴症

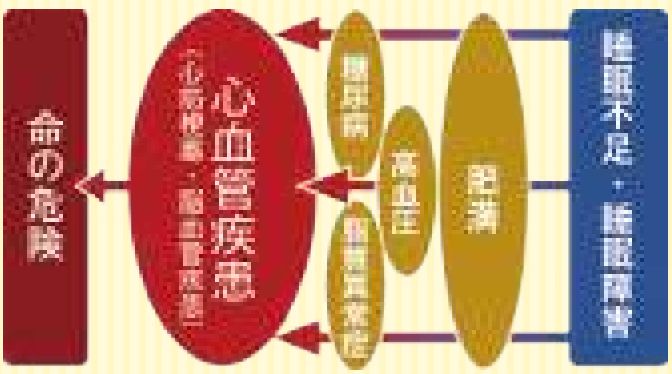
睡眠中に生じる寝ぼけ、夜尿、歯ぎしり、悪夢などの望ましくない現象を総称して睡眠時随伴症といいます。

主に運動面の問題として表れるものとして、睡眠中に起き上がって無意識で歩き回る睡眠時遊行症、睡眠中に突然叫び声を上げたり泣き出したりする夜驚症などが代表的です。

睡眠不足・睡眠障害と生活習慣病

慢性的な睡眠不足や睡眠障害は、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こすリスクを高め、かつ症状を悪化させる恐れがあります。

これらの生活習慣病は、いずれも動脈硬化の危険因子であり、心筋梗塞などの心疾患や、脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。



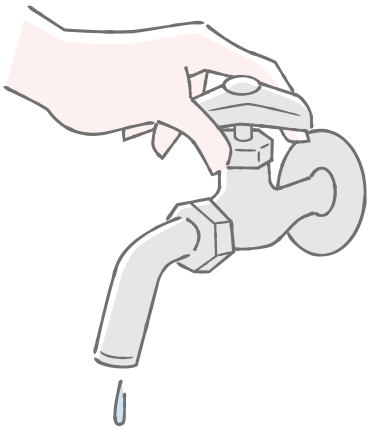
くらしにプラス おうちでエコ活

節水アイデアを学ぶ

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアを提案していきます。
今回は自宅で使う水やお湯の無駄遣いをなくす方法をご紹介します。

今回の先生 **和田 由貴さん** 節約アドバイザー

消費生活や環境問題の専門家として、現役の主婦・母の視点から、節約術や家事情報に精通する節約アドバイザーとして講演、テレビ出演、新聞、雑誌などで幅広く活躍中。近著に『即実践！即効果！節約のプロがおしえる家計防衛術100』（辰巳出版）がある。



エコなメリット

ECOLOGY 環境面
ガスや電気でお湯を沸かす機会を減らすことで、CO_2排出などの環境負荷を減らすことができる。

ECONOMY 経済面
水やお湯の無駄遣いを減らすことで、光熱費や水道代が抑えられる。

自宅で水をたくさん使うお風呂、キッチン、洗濯機に注目

自宅で水を使う場合、お湯として使う場面が多いのでは。
給湯には水道代のほかにガス代や電気代がかかるので、水と比べて約3倍のコストがかかります。
お湯を使い過ぎない、再利用を心掛けることで無駄なコストと環境負荷を減らしていきましょう。

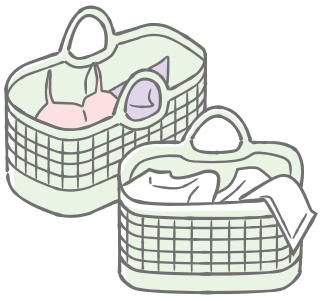
節水家電を買わなくてもできる節水の工夫

お風呂

シャワーを出しっ放しで使う人もいますが、普通のシャワーは1分間に約12ℓのお湯が出るため、16分使うと浴槽1杯分のお湯が流れてしまう計算に。家族が多い方は特に注意が必要です。

- シャワーを小まめに止める
- 寒い日は湯船にお湯を入れて浴室全体を保温する
- 100円ショップなどで買えるお風呂の保温シートを利用してお湯の温度低下を防ぎ、追いだきや足し湯の回数を減らす
- 浴槽いっぱいまでお湯を入れず、肩まで漬かれる湯量だけ入れる

洗濯機



洗濯機を使う回数を減らすことで節水が可能になります。お風呂の残り湯（ぬるま湯）を洗濯に再利用する方も多いと思いますが、すすぎを真水で行えば臭いやばい菌が付く心配はいりません。

- 洗濯物が洗濯槽の8分目くらいまでたまったら洗濯をする
- かごに白い物、色物を別々にためて、「白い物を洗う日」「色物を洗う日」に分けて洗濯するようにする
- バスポンプを使って浴槽の残り湯を洗濯に利用する

キッチン

洗剤の泡を洗い流すとき、意外と大量の水を使っています。汚れの少ないコップなどから少ない洗剤で洗い、最後に油の付いた食器を洗うとすすぎ時間を短縮できます。また、麺類のゆで汁や野菜を洗った水を捨てずに、食器を漬けて置くのも節水につながります。

※パスタのゆで汁にはサポニンという成分が入っているので、油汚れやシンクの汚れ落としにも利用できます。

- 洗う順番を考える
- 食器の油汚れや食べ残しはヘラや紙で取り除く
- 調理に使った水を漬け置き洗いに再利用する

注意！ トイレ

水を小ボタンで流す、タンクにペットボトルを入れるなどの節水対策をすると、流した紙が流れ切らずに下水管の奥で詰まって、トイレが壊れてしまう原因に。トイレの過度な節水対策は控えましょう！

レジャー施設優待利用のご案内

下記掲載の〝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（大阪府）
- アドベンチャーワールド（和歌山県）
- 千早川マス釣り場（大阪府）
- 乗馬クラブクレイン大阪（大阪府）
- 神戸布引ハーブ園／ロープウェイ（兵庫県）
- モクモク手づくりファーム（三重県）

詳しくは、当健康保険組合HP
保健事業 ＞ 契約保養所･レジャー施設 をご覧ください

レジャー施設共通優待券
〈有効期間　2024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　2024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　2024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　2024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　2024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　2024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

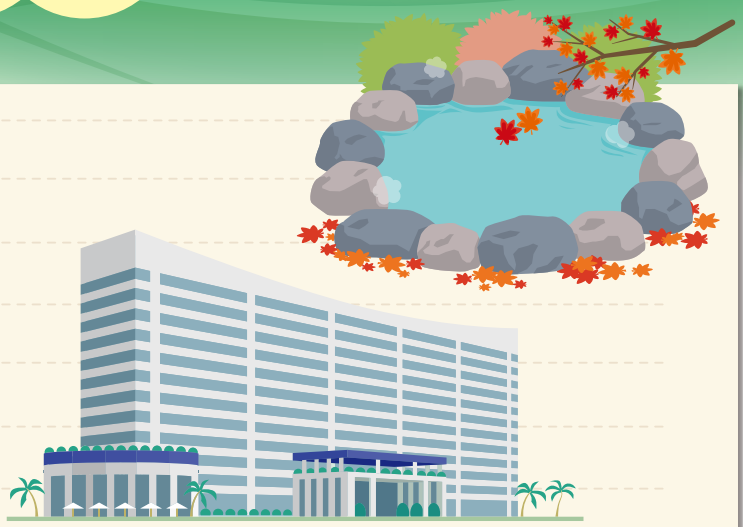
レジャー施設共通優待券
〈有効期間　2024年4月30日まで〉
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉
※乗馬クラブ クレイン大阪のみ2名まで有効
発行：大阪金属問屋健康保険組合

レジャー施設共通優待券
〈有効期間　2024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　2024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

契約保養所のご案内

- ダイワロイヤルホテル（全国24ヵ所）
- 民宿「京口屋」（兵庫県）
- 鷲ヶ岳高原ホテルレインボー（岐阜県）
- アークホテルグループ（大阪府・岡山県・福岡県）
- ホテルトラスティ（東京都・愛知県・大阪府）
- OKAERiビレッジ（三重県）
- 亀の井ホテル（旧かんぽの宿）（全国30ヵ所）
- その他（日本旅行・JTBなど）



詳しくは、当健康保険組合HP

保健事業 ＞ 契約保養所・レジャー施設 をご覧ください

大和リゾート株式会社

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

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

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

大阪金属問屋健康保険組合員の皆さま

カウンセリングのご案内

こんにちは！
ヒューマニーズ相談センター
です。

最近、以下のようなことはありませんか。

◎最近元気が出ない、仕事に行きたくない
◎気持ちが落ち込むことがある
◎部下のことで相談したい
◎家族や友人のことで相談したい

その他、リモートワークのこと、
コミュニケーション能力を高めたい、など。

そんな時はカウンセリングをご利用ください。お話をよくお伺いして、一緒に解決に向けて考えていくことが可能です。まずはお気軽にお電話ください！

◎育児・介護問題、ハラスメント問題、キャリアの相談など様々なご相談が可能です。
◎経験豊富な臨床心理士、産業カウンセラー、キャリアコンサルなど有資格者がサポートします。

＊ご相談された事やその内容、個人情報は、　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。

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**

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

面談予約はこちら

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

Humaneeds

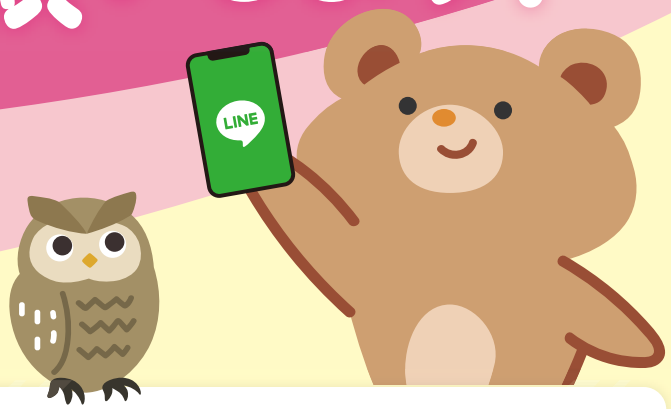
第２弾

健保組合とみなさまをつなげる

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11月1日～11月30日登録分で抽選

進呈条件

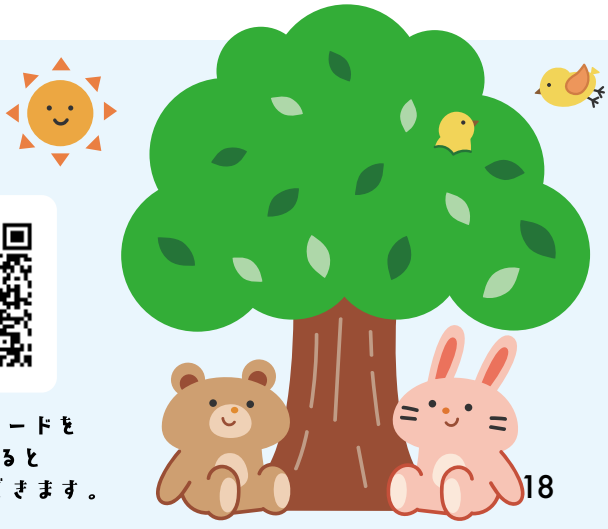
期間内に「友だち登録」「本人確認」を新規登録した方

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。

この二次元コードを
スキャンすると
友だち追加ができます。



大阪金属問屋健康保険組合

脳が目覚めるパズル

ナンバープレース

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

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

❶～❸のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。

❶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。

❷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。

❸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　□A ＋ □B ＋ □C ＝ □

応募方法

K-POINTサイトから
ポイントが付与されます。

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した。

今すぐ登録！！

\ スマホはこちら /

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。
※交換時期が近づきましたら、事前にメールにてご案内いたします。

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。

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：奈良県 吉野山の紅葉（提供＝アマナ）