

健保たより

2025-10
AUTUMN
第193号

大阪金属問屋健康保険組合



茨城県 ひたち海浜公園のコキアの紅葉／提供:アマナ

- 令和6年度 決算のお知らせ P2・3
- インフルエンザワクチンの接種はお早めに! P4
- 令和7年度 インフルエンザ予防接種補助のお知らせ P5
- さようなら! 健康保険証 P6・7
- 知って納得! 健康保険 P8・9
- 今年度の健診はもう受けましたか? P10
- ココロメンテ通信 P11
- 骨粗しょう症を予防・改善する生活習慣 P12
- 簡単ロコモ予防エクササイズ P13
- 健康宣言ははじめませんか? P14
- 脳が目覚めるパズル クロスワード P15
- 健康づくりでポイント貯まるK-POINT P16

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6年度 決算の お知らせ

保険料収入は増加するも義務的経費が高止まり

經常収支差引額 3億3,235万円の赤字に

大阪金属問屋健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月17日に開催された第142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6年度決算は、収入58億7,782万1千円に対し、支出62億1,017万8千円となり、經常収支差引額では3億3,235万7千円の赤字となりました。

収入の柱である保険料収入は、賃金引き上げ等により標準報酬月が増加したことで予算額を上回りましたが、保険給付費と高齢者医療への拠出金が高水準で推移していることから赤字決算となりました。不足分は準備金からの繰り入れにより賄います。

現在の医療保険制度は厳しい状況にあります。医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用により医療費が増加傾向にある中、2040年にかけて高齢者人口がピークを迎えることから、医療需要のいっそうの拡大が予測されています。これに伴い、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれ、このままでは現役世代の負担がさらに重くなると懸念されます。

政府は、すべての世代が各自の能力に応じて互いに支え合う持続性のある社会保障体制の構築を目

指し、さまざまな制度改革を議論しています。現役世代の負担軽減につながる施策の早期実施が望まれます。

今年12月2日からは、マイナ保険証への完全移行が実施され、経過措置で利用可能とされている健康保険証も使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書の提示により受診することになりますが、マイナ保険証には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの登録をお願いいたします。

当健保組合は、引き続き皆さまの健康保持・増進に資する保健事業を展開し、厳しい財政状況下にあるながらも保険料率の維持に最大限努めてまいります。そのためには、皆さま一人一人の健康への意識向上と医療費適正化への取り組みも欠かせません。定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の選択、医療機関の重複受診の見直しなど、医療費適正化にご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

決算の主なポイント

- **高齢者医療への拠出金が前年度より増加**
高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約44.4%を占めています。
- **収入の柱である保険料収入は前年度より増加**
保険料収入増加の主な要因は、標準報酬月額が増加が挙げられます。
- **効果的な保健事業と受診率向上の推進**
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。



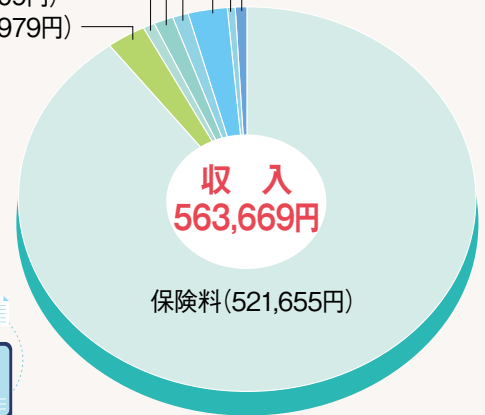
令和6年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

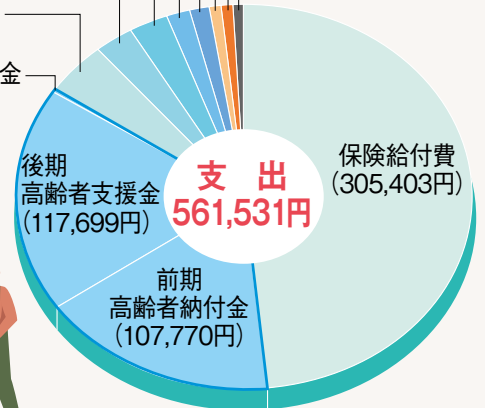
収 入		
保 険 料	5,835,236	
国 庫 負 担 金 収 入	2,204	
調 整 保 険 料	71,136	
繰 入 金	178,745	
国 庫 補 助 金 収 入	54,462	
出 産 育 児 交 付 金	2,561	
財 政 調 整 事 業 交 付 金	143,989	
雑 収 入	16,868	
合 計	6,305,201	
経常収入合計	5,877,821	
支 出		
事 務 費	84,575	
保 険 給 付 費	3,416,245	
法 定 給 付 費	3,413,455	
付 加 給 付 費	2,790	
納 付 金	2,522,098	
前 期 高 齢 者 納 付 金	1,205,514	
後 期 高 齢 者 支 援 金	1,316,577	
そ の 他	7	
保 健 事 業 費	118,768	
還 付 金	154	
病 院 診 療 所 費	51,150	
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	71,009	
連 合 会 費	2,616	
積 立 金	12,086	
雑 支 出	2,588	
合 計	6,281,289	
経常支出合計	6,210,178	
決 算 残 金	23,912 千円	
経常収支差引額	▲ 332,357 千円	

被保険者1人当たりで見ると

財政調整事業交付金(12,872円) 国庫負担金収入(197円)
 国庫補助金収入(4,869円) 出産育児交付金(229円)
 調整保険料(6,359円)
 雑収入(1,509円)
 繰入金(15,979円)



病院診療所費(4,573円) 積立金(1,080円)
 財政調整事業抛入金(6,348円) 連合会費(234円)
 事務費(7,561円) 雑支出(230円)
 保健事業費(10,618円) 還付金(14円)
 その他納付金(1円)



介護保険分 (千円)

収 入		
保 険 料	631,324	
繰 越 金	0	
繰 入 金	30,000	
雑 収 入	79	
合 計	661,403	
支 出		
介 護 納 付 金	658,444	
還 付 金	0	
積 立 金	0	
合 計	658,444	
決 算 残 金	2,959 千円	

組合現況

令和7年3月末現在

- 被保険者数 11,123人
(男性 7,290人、女性 3,833人)
- 平均年齢 45.23歳
(男性 46.66歳、女性 42.46歳)
- 平均標準報酬月額 346,964円
(男性 396,544円、女性 249,489円)
- 総標準賞与額(年間合計) 11,158,358千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の104
(事業主 1,000分の52、被保険者 1,000分の52)
- 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)

インフルエンザワクチンの接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし、感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。

特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・乳幼児・小学校低学年などのお子様
- ・ぜんそく・糖尿病など、基礎疾患のある方
- ・妊婦の方

チェックするけど
すぐに終わるよ

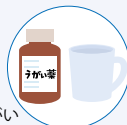


check

上記に該当する方と同居している方もワクチン接種を推奨します。

ワクチン接種以外の日常生活での予防策

- ・小まめなうがい、手洗いを行う
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- ・人混みはなるべく避け
外出時はマスクを着用する
- ・乾燥する室内は
加湿器などで湿度を
50～60%に保つ



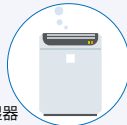
うがい



手洗い



マスク

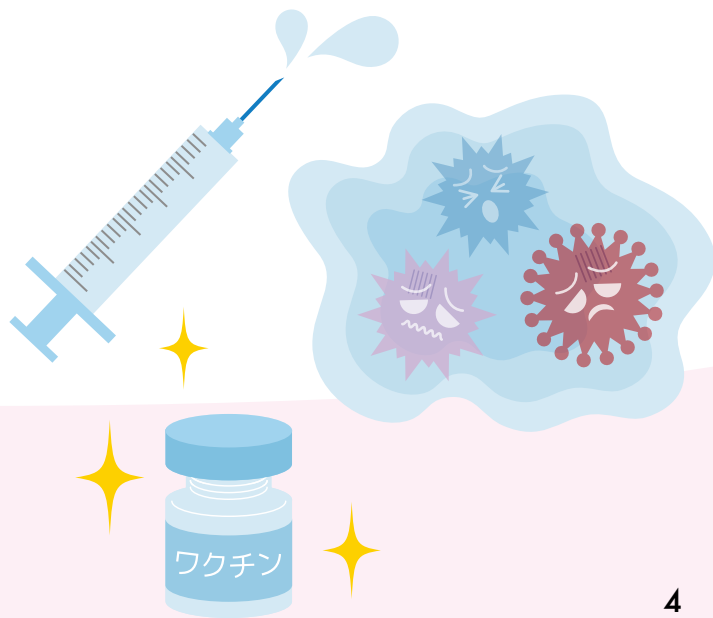


加湿器



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は発病リスクを減らします。発病した場合でも、重症化を防ぐ効果があります。ワクチンを接種しなかった方の発病率を基準にすると、接種した方の発病率は相対的に60%減少しています。



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



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7年10月1日(水)~令和8年1月31日(土)

- 1 契約医療機関に
対象年齢や接種価格、予約可否等を電話で確認
(最新の契約医療機関は健保組合HPで確認)
- 2 「インフルエンザ予防接種補助券」に
接種者全員分の必要事項を記入
- 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「マイナ保険証」
または「資格確認書」

4 自己負担分のみで予防接種!
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(4月~翌年3月)

- 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、接種者全員分の領収書を
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

※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予約ください。
※噴霧型の生ワクチン「フルミスト」は補助対象です。

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。

健康保険
の手続き
早分かり

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は
マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報を入手し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額までで済みます。

保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。
※資格取得の届出は必要。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。*同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから
確認できます



▼マイナポータル

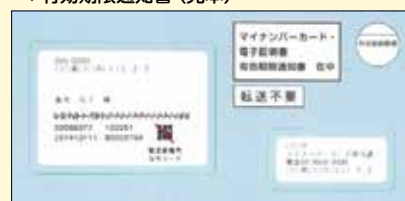


電子証明書の更新方法

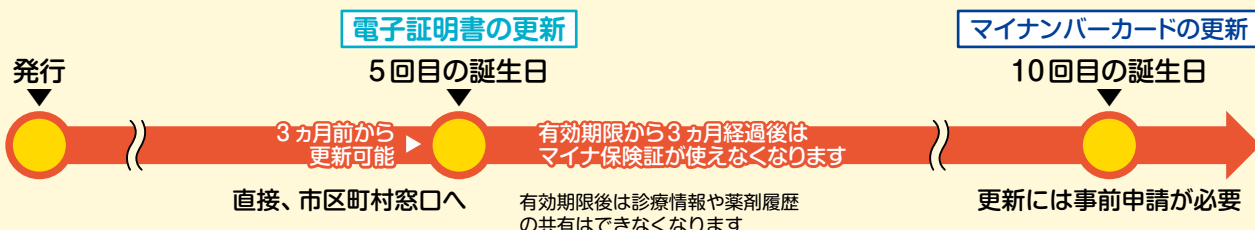
有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。



マイナ保険証の利用登録方法

■マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの取得方法

申請 マイナンバー交付申請書をご用意ください。

いずれかの方法で

スマホまたはパソコン



郵送



街中の証明写真機



※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

受け取り

交付通知書が届いたら指定場所にて受け取り



詳しくはこちら →

マイナンバー総合サイト

■保険証利用登録がまだの方

マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータルから手続き



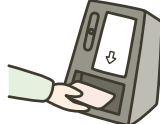
セブン銀行ATM

「健康保険証利用の申込み」から手続き



医療機関・薬局

受付の顔認証付カードリーダーから手続き



令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、
マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」の交付対象者（申請不要）

令和7年10月末時点で、当健保組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当健保組合から「資格確認書」を交付します。ご本人の申請は不要です。

- マイナンバーカードを持っていない
- マイナンバーカードは持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
- マイナ保険証の利用登録を解除した

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどすでに資格確認書を持っている方は除きます。

「資格確認書」の
送付予定

令和7年
11月中旬

ご注意
ください



次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

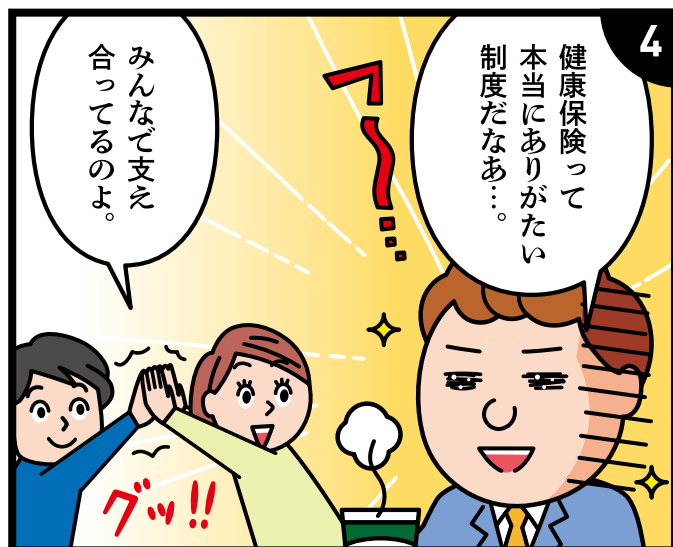
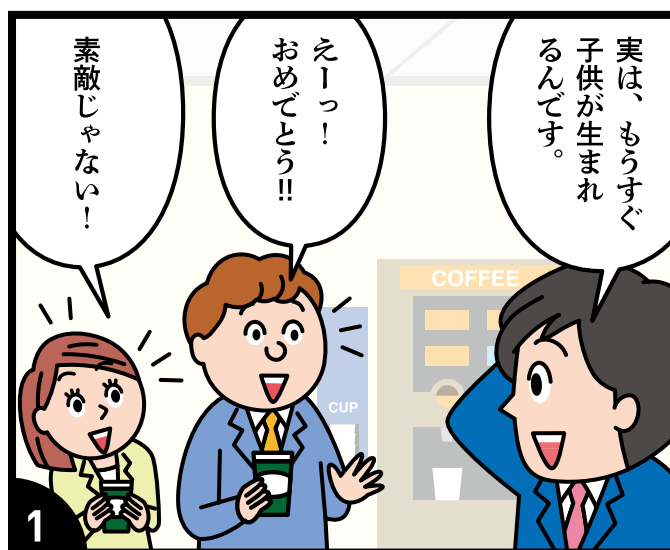
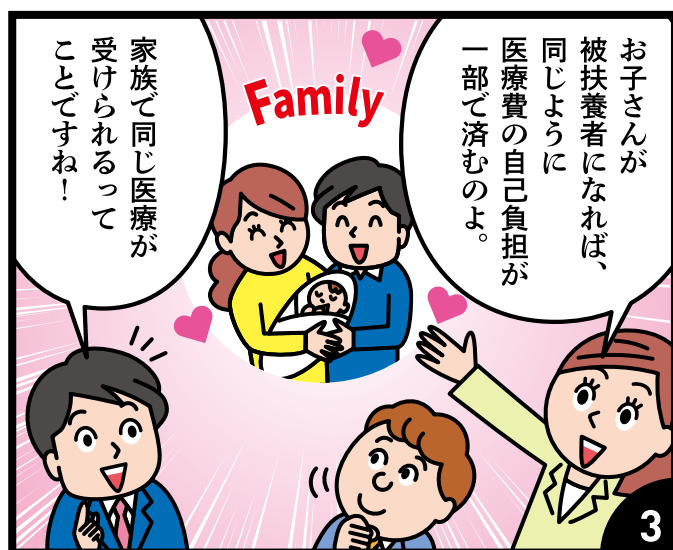
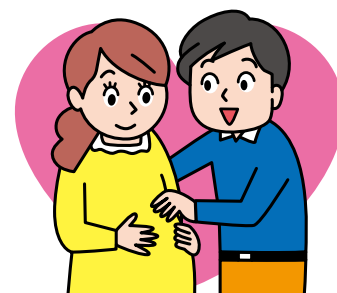
- ・マイナ保険証は持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



知って納得！ 健 | 康 | 保 | 険

家族が病気やけがをしたときも
健康保険が強い味方に！

「大切な家族が病気やけがをしたとき、医療費を支払えるだろうか」と不安に感じたことはありませんか？ 健康保険では、条件を満たして「被扶養者」と認定された家族は、病気やけがなどの際に被保険者本人と同様の給付を受けることができます。いざというときに備えて、家族が医療を受ける際のポイントを確認しておきましょう。



家族の病気やけがの医療費も健康保険の対象

家族が病気やけがをした場合、被保険者（健康保険に加入している本人）と同様に健康保険が強い味方になります。家族が「被扶養者」として認定される条件を満たしていれば、医療機関の窓口でマイナ保険証（健康保険証としての利用登録をしたマイナナンバーカード）などを提示することで、家族療養費の給付対象となり、表1にある自己負担割合で被保険者と同じ医療を受けることができます。

(表) 家族（被扶養者）の自己負担割合

小学校入学前	医療費の2割
小学校入学後～70歳未満	医療費の3割
70歳以上75歳未満（一般）	医療費の2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者）	医療費の3割

入院中の食事はどのようになる？

被扶養者が病気やけがで入院した場合、被保険者と同様、食事にかかる費用として表2の「食事療養標準

(表2) 入院時に負担する食費「食事療養標準負担額」

入院した場合、1日3食を上限に以下の金額を患者が負担します。負担額を超えた場合の超過分は保険者が負担します。

区 分	食 費
一般	510円
低所得(住民税非課税)	240円 (91日目以降は190円)
下記3つの条件をすべて満たす場合 ■70歳～74歳 ■低所得(住民税非課税) ■所得が一定以下(年金収入80.67万円以下 等)	110円

負担額」を患者が負担することになります。実際にかかった費用がこの負担額を超過した分は「家族療養費」として保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）が負担するため、被扶養者・被保険者が支払う必要はありません。

ただし、65歳以上の被扶養者が療養病床^{*}に入院した場合は、表3の通り、別途「生活療養標準負担額」として食費と居住費（光熱費相当額）を負担することになります。

^{*}長期的な療養や介護が必要な高齢者や慢性疾患のある患者のために設けられた入院用の病床

(表3) 65歳以上の家族（被扶養者）が療養病床に入院した場合の食費・居住費「生活療養標準負担額」

療養病床（長期入院の病床）に65歳以上の被扶養者が入院した場合、以下の金額を患者が負担します（被保険者本人も同様）。

区 分	食費(1食)	居住費(1日)
一 般	510円 (医療機関によつては470円)	370円
低所得	住民税非課税	240円
	住民税非課税で所得が一定以下 (年金収入80.67万円以下 等)	140円

被扶養者に認定される条件とは？

家族を被扶養者にするためには、加入している保険者への申請が必要です。被扶養者としての認定を受けるには一定の審査があり、家族の収入や同居状況を証明できる書類の提出が求められます。認定されると、被保険者と同様の健康保険の給付を

被扶養者となる家族の範囲

被保険者またはその配偶者にとって3等親以内の親族で、かつ、主に被保険者の収入で生活していることが被扶養者の主な条件になります。さらに、被扶養者の認定には、保険者への申請が必要です。被扶養者の数にかかわらず、被保険者が負担する保険料額は変わりません。

●夫または妻 ●子、孫、兄弟姉妹 ●父母、祖父母などの直系尊属

※その他、続柄によって生計維持と同居が要件の場合もあります。

被扶養者の年収要件は通常130万円未満ですが、令和7年10月1日から19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者を除く）については「150万円未満」に緩和されます。

受けられます。また認定後も要件を満たしているかどうかの確認が定期的に行われ、詳しい条件や必要書類は保険者によって異なります。



今年度の健診は もう受けたか？

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、健診を有効活用しましょう。



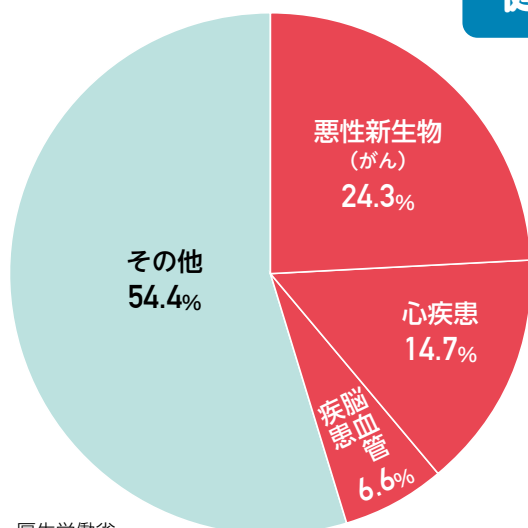
なぜ健診が必要なの？



- 症状が出る前に病気を早期に発見できる。
- 病気の早期発見と治療によって将来的な医療費を減らすことができる。
- 自分の生活習慣を見直すきっかけになる。
- 生活習慣病の予防につながる。



■死因に占める生活習慣病の割合



厚生労働省
「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」より作成

死因の4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

生活習慣病は、発症する初期の段階では自覚症状がない場合がほとんどです。**健診を年に1回必ず受診**することで、生活習慣病の早期発見・重症化予防をすることができます。



再検査・精密検査は
必ず
医療機関受診を

再検査・精密検査などと指示された場合、放置していると重症化リスクが高まってしまいます。自覚症状がなくても**必ず医療機関を受診**しましょう。

「認知のゆがみ」を理解し 職場の不安をポジティブに

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。仕事の人間関係で陥りやすい不安も、自分の考え方のクセを理解しセルフケアすることで、ポジティブな感情を生み出すこともできます。

認知のゆがみのパターン

● 白黒思考 ● 心のフィルター ● すべき思考

● マイナス化思考 ● 拡大解釈・過小評価

1 **レッテル貼り** ● 一般化のし過ぎ ● 結論の飛躍

● 感情的決め付け 2 **自己関連付け**

ケース

1

かつて関係が良くなかった
先輩が上長に。この先が不安…



Eさんは、新入社員だった十数年前に自分のメンターだった先輩が課長に昇進し、上長になるというニュースを聞いて憂鬱（ゆううつ）になっています。実はその先輩とはうまくコミュニケーションが取れなかった経験があるので「あの先輩が課長でいる限り自分は認めてもらえない」と思い込んでいるようです。

このケースは レッテル貼りパターン

物事の一面でネガティブな印象を持ってしまう

「レッテル貼り」の考え方のクセは、自分だけでなく他人にもネガティブな印象を決め付けてしまうことです。十数年前にうまくコミュニケーションが取れなかったから今回も取れないと感じているEさん。かつて良い関係を築けなかったから、今回もそうなるだろう、そして自分を認めてくれないだろうと、未来をネガティブに決め付けてしまっていますね。

セルフケアの方法

「レッテル貼り」のストレスを回避するには、まず自分がどんなレッテルを貼りがちか気付くこと。そして「例外もあるのでは？」と疑問を持ったり「本当にそうかな」と検証してみるといいでしょう。Eさんも「先輩はあの頃と違うかもしれないぞ」と、ポジティブな想像ができるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトリー
代表取締役 **うかい やすみ** 鵜飼 柔美



ケース

2

気に掛けていた後輩が別の人に相談
自分に落ち度があったのかな…



Fさんは新しく部署に入ってきた後輩のGさんにとても親切に接していました。ある日、GさんがFさんとは別の人に仕事の相談をしているのを見て大ショック。「私の教え方が悪かったのかな」「去年の後輩も本当は不満だったのかも」と、どんどん不安が膨らんできてしまいました。

このケースは 自己関連付けパターン

悪いことの原因は自分にあると考えてしまう

Fさんのケースは、何かがうまくいかないときに「取りあえず自分が悪いことにしておこう」と、本来は自分の範疇（はんちゆう）ではないことまで責任を負ってしまう「自己関連付け」の考え方のクセです。自分で自分にぬれぎぬを着せてしまうことで心が弱ってしまったり、そのような考え方がもともと自分を肯定することができず苦しくなってしまいます。

セルフケアの方法

「自己関連付け」をしてしまう人は、自分と他者の境界線があいまいだったり、事実と解釈が混同していたりします。他人の庭の草むしりをしないのと同様に、どこまでが自分の領域かを意識したり、事実に対する別の理由を考えるなど、多面的に物事を捉えるようにするといいでしょう。

骨粗しょう症を予防・改善する生活習慣

骨粗しょう症予防の基本は、食事、運動、日光浴です。カルシウムやビタミンDを意識した食事と運動を心掛けるとともに、若い世代は骨密度を増やすことを、中高年世代は骨密度の減少を抑えることが大切です。定期検診も上手に活用し、予防や改善に努めましょう。

☑ 「骨粗しょう症検診」を活用

自分の骨の状態を知ることが予防の第一歩です。検診結果は、若い人の骨密度の平均値（YAM）を100%とした場合の割合で示されます。自分の骨密度がどれくらい減少しているのかを把握し、対策の足掛かりにしましょう。

検査結果は若い人の平均値（YAM）と比べて何%あるかで示されます。

- 異常なし（YAMの90%以上）
現時点では異常なし。引き続き骨密度を維持できるよう努めましょう。
- 要指導（YAMの80～90%）
骨密度がやや低下。これ以上減少しないよう生活習慣を改善しましょう。
- 要精検（YAMの80%未満）
詳しい検査が必要。骨粗しょう症と診断された場合には治療を始めてください。

☑ カルシウムやビタミンDを含む食材を摂取する

骨の主成分となるカルシウム、カルシウムの吸収を促すビタミンDを積極的に摂取しましょう。骨代謝は、成長ホルモンが分泌される夜中に活発になるため、就寝前に牛乳を飲む習慣を付けるとよさそうです。



☑ 日光を浴びる

ビタミンDは、日光（紫外線）を浴びることで皮膚でもつくられます。夏なら木陰で30分、冬は1時間程度、日焼けに注意しつつ適度に日に当たる習慣を付けましょう。ガラス越しでなく、直接日に当たることが大切です。

☑ 喫煙者は禁煙を！ お酒は控えめに

タバコは胃腸の働きを抑えてカルシウムの吸収を妨げるため、骨の大敵です。また、お酒が持つ利尿作用は、骨に必要なカルシウムまで排せつし、骨を弱くする原因となります。禁煙を目指し、お酒はほどほどに楽しみましょう。

☑ 適度な運動を続ける

骨には負荷がかかるほど強くなる性質があります。少しきつと感じる程度の運動を、無理のない範囲で継続しましょう。ウォーキングやスクワット、ジョギングなどがお勧めです。



● 厚生労働省が運営する「健康日本21アクション支援システム」のWebコンテンツ「骨粗しょう症予防 骨活のすすめ」では、骨粗しょう症の基本情報、予防についての年代別アドバイスなどが紹介されています。骨粗しょう症予防の参考にしてください。

骨粗しょう症予防 骨活のすすめ



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、体は中心を意識して真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、呼吸は片側で吸ったら片側で吐きます。顔はひねった体の向きに合わせ、腕をでんでん太鼓のひものように体に巻き付くように自然に動かします。

体重は左右の足に均等にのせ、かかとが浮かないようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに開きます。腕を前に伸ばし手のひらを上に向け、背筋を伸ばしたまま、上体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして股関節から体を折り曲げるように動かしましょう。

背もたれに背中がついたら体を元に戻し、背筋を伸ばしたまま前に体を傾けていきます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで体幹が鍛えられることで、背中中の動きが軽くなります。

動画でも
見られる



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。

健康宣言に向けた『健康宣言』 健康宣言ははじめませんか？

『健康宣言』は事業所全体で健康づくりに取り組むことを事業主の皆様へ宣言いただき、事業所及び加入者の健康づくり等の促進に向けた取組を通じて、事業所の健全な運営及び従業員の健康な生活の実現に資することを、目的としています。加入者の健康を守るだけでなく、企業の生産性やイメージアップを向上させる健康経営を始めましょう。

健康経営とは？

従業員の健康を「経営的な視点」で捉え、戦略的に管理・実践する経営スタイルのことです。

『健康宣言』に取り組む効果は？

- 生産性の向上
- 健康意識の向上
- 事業所のイメージアップ
- 労災や疾病によるリスクを軽減

『健康宣言』のエントリー方法は簡単です！

1. 大阪金属問屋健康保険組合のホームページからエントリーシートをダウンロード
2. 宣言事項と事業所・担当者名をご記入ください。
3. 大阪金属問屋健康保険組合へ FAX してください。

大阪金属問屋健康保険組合では
『従業員の健康づくり』に取り組む企業を応援します！

- ☆ 心の相談窓口『ヒューマニーズ』の活用
- ☆ 令和7年6月20日にはアサヒビール株式会社による『人とお酒のイイ関係』の講演会がありました。
- ☆ K-POINTでポイントを貯めて健康に など



健康宣言にエントリー済みの皆様へ

健康経営優良法人認定を目指して

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや、日本健康会議が進める健康増進(健康宣言)の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

認定を受ければ、企業イメージの向上だけでなく、健康経営優良法人向けに、自治体や金融機関等においてさまざまな、インセンティブを受けることができます。

※詳しくは「ACTION!!健康経営」のHPをご覧ください。▶▶▶



健康経営優良法人認定を受けると？

ロゴマークを名刺やホームページに掲載することで、社外に『従業員を大切にしている会社』とアピールできます。



脳が目覚めるパズル

ナンバー プレース

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



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

下記の①～③のいずれも満たすように、空いている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

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$

◆ 応募方法

K-POINTサイトからポイントが付与されます。

- ① ログインし、**【クイズ応募】**
アイコンをクリック



- ② **【回答する】**をクリック



- ③ 答えを入力し、
【答えを送信する】をクリック



健康づくりでポイント貯まる



K-POINT

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。



今すぐ登録!!

スマホはこちら↓



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。



すでに登録済みの方は
再登録の必要はありません。
引き続きご利用いただけます。

STEP 2 ポイントを貯める

ポイントが貯まる期間：
令和7年4月1日～令和8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

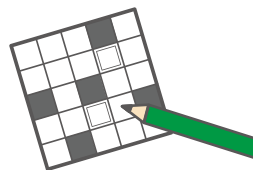
被保険者（本人）が1年間（1月～12月）健康で保険証・マイナ保険証・資格確認書を一度も利用されなかった場合、当健康保険組合からポイントを進呈いたします。[5,000 ポイント]

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8年3月1日～令和8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8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8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*****

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、『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。