

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第28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

2018-4 第178号

- わたしたちの健康保険組合の保健事業(P2) ■こんな受診の仕方はもったいない/ヒューマニーズ相談センター(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)
- 特定健康診査等のご案内(P6) ■年に一度は健診で 体のメンテナンスを(P7)
- ますます増加する高齢者医療への納付金で厳しい健保財政が続く(P8) ■平成30年度収入支出予算概要(P9)
- 大事に使いましょう あなたの健康保険(P10) ■こちらけんぽ相談室(P11)
- 公告/第27回「健康ウォーキング運動」の結果報告(P12) ■数独にチャレンジ(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)
- スポーツクラブ ルネサンス法人利用のご案内(P18) ■第28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（6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
- ・1～12月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（左ページ参照）

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20日前後～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28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27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。

みんなて
考えよう
医療費のこと

こんな受診の仕方はもったいない!

医療費の多くを賄っているのは私たちが負担する健康保険料です。
保険料を大切に使うためにも無駄なく賢く医療を受けましょう。

はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。検査や薬が重複し体への負担も心配です。



なんでも大病院

紹介状なしで大病院を受診すると特別料金が掛かります。まずは「かかりつけ医」から紹介状を。



いつでも時間外受診

急病でもないのに診療時間外や休日に受診するのはマナー違反。割増料金も加算されます。



おねだり受診

必要のない注射や検査をお願いする「おねだり受診」では、余計な医療費が増える一方です。



ストレスがあふれる前に 電話してみませんか?



話してみたら
スペースができた!

相談内容は秘密厳守です!

ご相談内容、ご相談を受けたことは、会社にはもちろん外部(ご家族も含む)に知られることはありませんのでご安心ください。(ご相談者や第三者の生命が危険にさらされている場合や、法によって開示を求められる場合のみ例外となります。)

ヒューマニーズ相談センター

【すべてご利用は無料です!】

電話カウンセリング



0120-535-085

携帯・PHSからもフリーダイヤルがご利用になれます

平日 10:00~20:00

土日 10:00~17:00※

(祝日・年末年始は休み)

※面談は日曜は行いません)

- 被保険者様およびその被扶養者様もご利用頂けます。
- お電話の際に会社名、職種、地域などを伺います。
- ご相談された事やその内容、個人情報は会社を含む第三者に開示されることはありませんので、ご安心ください。

面談カウンセリング(予約制)

面談カウンセリングは、ヒューマニーズカウンセリングルームにて、じっくり落ち着いてお話しただけです。面談カウンセリングも上記の時間帯で承っております。

まずは、お電話かEメールでご予約ください。

■電話予約 上と同じ

■ネット予約(企業ID=18K01)

<http://www.humaneeds.co.jp/reservation.html>



Humaneeds
株式会社ヒューマニーズ

「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
 - (1) 肝機能、HBs抗原、HCV抗体
 - (2) 腎・膵機能
 - (3) 糖代謝、血中脂質、尿酸
 - (4) 炎症反応、リウマチ、梅毒
 - (5) 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管理室までお問合せください。

☎〇六―六二七一―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。

大 阪	名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
	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	17,800円(税込) 1月~5月10,240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	17,800円(税込) 1月~5月10,240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	17,800円(税込) 1月~5月10,240円(税込)
	医療法人 厚生会 心斎橋クリニッ ク	〒542-0081 大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザビル本館5F	(06) 6243-0117 (06) 6243-0113	17,800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	18,880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	14,560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	12,400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	19,960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	17,800円(税込)
	大阪市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	14,560円(税込)

東 京	名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
	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	17,800円(税込)
	医療法人社団 せいおう会 鶯谷健診センター	〒110-0003 東京都台東区根岸2-19-19	(03) 3873-9161 (03) 3873-9170	17,800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	17,800円(税込)

I M S (イ ム ス) グ ル ー プ	名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
	池袋ロイヤルクリニック	〒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	18,880円(税込)
	新宿ロイヤル診療所	〒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	18,880円(税込)
	千葉ロイヤルクリニック	〒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	18,880円(税込)
	イムス八重洲クリニック	〒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	18,880円(税込)
	イムス仙台クリニック	〒980-0811 宮城県仙台市青葉区 一番町2-4-1 仙台興和ビル4階	(022) 262-9331 (022) 211-6165	18,880円(税込)
	イムス東京健診クリニック	〒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	18,880円(税込)

この件でのお問い合わせにつきましては
当組合健康管理室までお願いします。

TEL:06-6271-0654

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

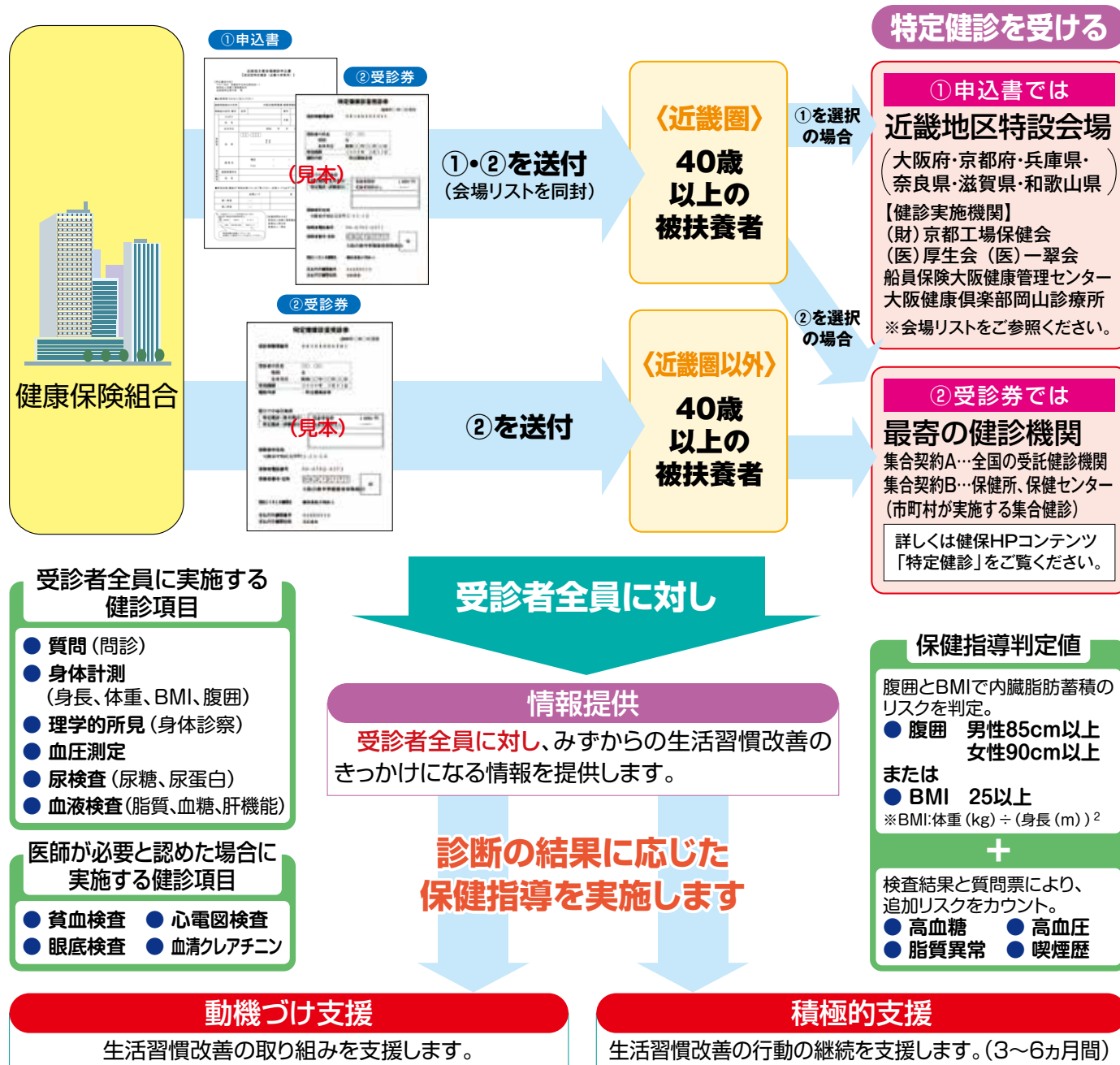
■特定健診・特定保健指導の対象者

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



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! ★

年に一度は
健診で

体のメンテナンスを

健康診断は、メタボリックシンドロームや
高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、
予防するための貴重な機会です。

重大な病気の早期発見・早期治療につながる健診を受けるか受けないかは、
あなたの大切な人生にもかかわってきます。

年に一度は必ず健診を受けて体のメンテナンスを行いましょう。

健診から得られる
メリットは5つ



1 リスクを察知できる

健診結果から病気のリスクを早めに察知することができ、予防につながる。

2 生活習慣の見直しができる

健康を維持するために、生活習慣の見直しをすることができる。

3 早期治療につながる

病気の芽を早く発見して、早期治療に役立てることができる。

4 医療費の負担を減らせる

予防や早期治療ができることで、将来の高額な医療費負担を防げる。

5 長い老後を健康で明るく

病気を予防し健康を守れば、健康で明るい老後が期待できる。

データヘルス計画のために健診結果が必要です

健保組合では、健診結果や医療費のデータを分析し、データヘルス計画を
策定しています。より効果的な保健事業を実施するためにも、健診結果から
皆さまの健康状態を確認する必要がありますので、1年に1度は必ず健診を
受診しましょう。



ますます増加する高齢者医療への納付金で 厳しい健保財政が続く

収入支出予算額

- 予算総額 **56億 209万円**
- 経常収支差引額 **▲ 2億 9,064万円**

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 10,900 人 (男性 7,700 人、女性 3,200 人)
- 平均年齢 43.35 歳 (男性 44.70 歳、女性 40.06 歳)
- 平均標準報酬月額 332,000 円
- 健康保険料率 (調整保険料率を含む)
100 / 1,000 (事業主 50 / 1,000、被保険者 50 / 1,000)
- 介護保険料率
17.4 / 1,000 (事業主 8.7 / 1,000、被保険者 8.7 / 1,000)

健康保険組合の平成30年度の予算案が去る2月16日開催の第125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いたします。

当健康保険組合の平成30年度予算では、予算総額56億209万円となり、経常収支で2億9千64万4千円の赤字予算を計上しました。

厳しい健保財政の主たる要因は、現役世代による高齢者医療制度への過重な負担が高齢化の進展により増え続けていることが最大要因です。

今後、高齢化がピークを迎える2025年に向けて、健保組合にとっては財政運営の展望を見通すことが難しい情勢です。このような状況は、全国の他の健保組合でも同様で、支出増に見合った収入を確保するために、多数の健保組合が保険料率の見直しに頼らざるを得ない状況に追い込まれています。

厳しい財政状況ではありますが、加入員の健康維持・増進に向けて効果的保健事業を実施してまいりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



●平成30年度 収入支出予算概要

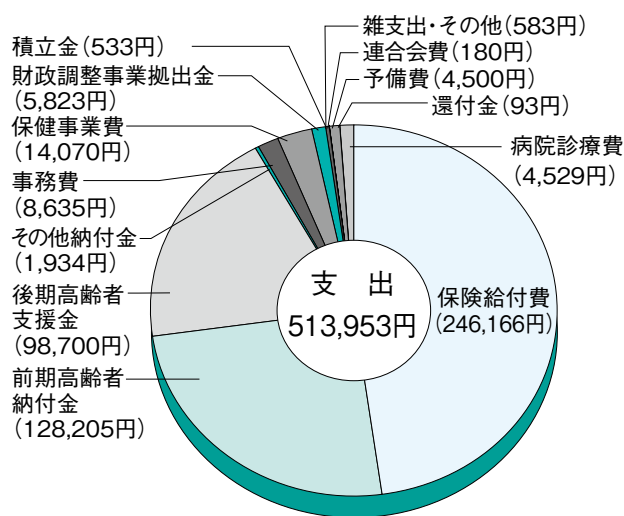
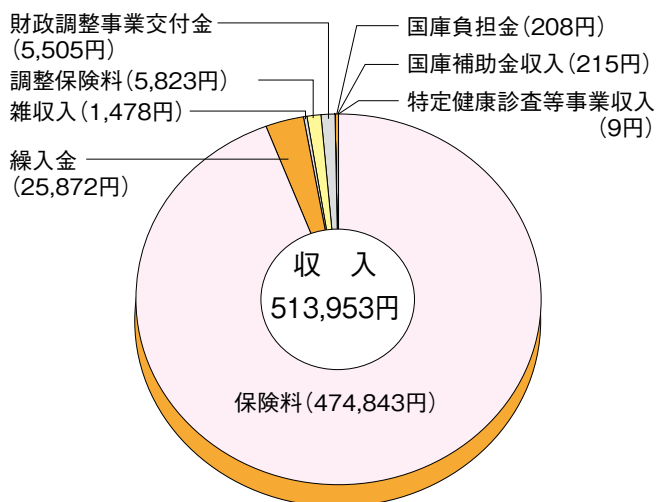
健康保険分

収入 (千円)	保 険 料	5,175,798
	国 庫 負 担 金	2,272
	調 整 保 険 料	63,472
	繰 入 金	282,000
	国 庫 補 助 金 収 入	2,340
	特定健康診査等事業収入	101
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	60,001
	雑 収 入	16,106
	合 計	5,602,090
経常収入合計		5,198,611

支 出 (千円)	事 務 費	94,121
	保 険 給 付 費	2,683,222
	法 定 給 付 費	2,680,418
	付 加 給 付 費	2,804
	納 付 金	2,494,346
	前 期 高 齢 者 納 付 金	1,397,433
	後 期 高 齢 者 支 援 金	1,075,832
	そ の 他	21,081
	保 健 事 業 費	153,367
	還 付 金	1,015
	病 院 診 療 費	49,362
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	63,472
	連 合 会 費	1,961
	積 立 金	5,829
	雑 支 出 ・ そ の 他	6,347
	予 備 費	49,048
合 計	5,602,090	
経常支出合計	5,489,255	

経常収支差引額 ▲ 290,644 千円

被保険者
1人当たりで見ると



介護保険分

収入 (千円)	保	険	料	563,791				
	繰	越	金	0				
	繰	入	金	0				
	国	庫	補	助	金	受	入	1
	雑	収	入	2				
	合			計	563,794			

支出 (千円)	介護納付金	563,690
	還付金	100
	積立金	3
	雑支出	1
	合計	563,794



大事に使いましょ

あなたの健康保険

健康保険は毎日の生活の安心を守る、支え合いの制度です。
健康保険組合の一員として、大事に健康保険を使いましょう。

保険証は医療を受けるためのパスポート

保険証

保険証は健康保険に加入していることを証明する大切なものです。医療機関を受診するときは必ず保険証を持参し、窓口で提示しましょう。提示しないと全額自己負担となってしまいます。

注意

- 保険証の貸し借りは絶対にしてはいけません。他人の保険証を使用すると詐欺罪で処罰されます。
- 不正に使われる可能性もあるので、紛失しないように大切に管理してください。
- 万が一、紛失・盗難などにあった際は、すぐに健康保険組合に連絡してください。

給料や賞与から保険料を納めます

保険料

被保険者の方は毎月の給料や賞与から天引きで保険料を納めます。会社は徴収した保険料に事業主負担分を加えて、健康保険組合に納付します。健康保険組合の運営は主に皆さまの保険料で行われています。

健診などの保健事業を活用しましょう

健康管理

健康保険組合では皆さまに健康を守っていただくために、各種の健診や保健事業などを実施しています。健診や保健事業を活用しながら健康管理を行い、医療を必要としない健康状態を維持していきましょう。

被扶養者(家族)の方の生活の状況に変化が生じた場合は「被扶養者(異動)届」を提出してください

生活の状況の変化で被扶養者の資格がなくなった家族がいる場合は、「被扶養者(異動)届」を提出して被扶養者から外す手続きが必要です。被扶養者(異動)届と対象となる方の保険証を添付して、会社を通じて健康保険組合に提出します。

※任意継続被保険者の方は健保組合に提出します。

被扶養者の資格を失う例

- 被扶養者が就職して勤務先の被保険者になった
- 被扶養者の年収が130万円を超えた
※60歳以上の人または障害者の場合は180万円以上
- 同居が条件になっている被扶養者が別居した
- 被扶養者の収入が仕送り額を上回った など



Q 保険証を紛失したときは、どうしたらよいですか。

A 保険証は身分証明書としても使える大切なもの。だれかに悪用されてしまう恐れもあります。気がついたらすぐに警察に届け出てください。また、健康保険組合に連絡して再交付の手続を行いましょう。



Q 旅行中に急病となり、保険証を見せずに治療を受けました。

A 保険証を提出せずに診療を受けたときは、原則として医療費の全額を負担しなければなりません。健康保険組合が「やむを得ない事情である」と認めた場合は、あとから払い戻しを受けることができます。



Q 退職しましたが、いつまでに保険証を返せばよいですか。

A 退職すると「退職した翌日」に健康保険の資格を失います。5日以内に事業所の担当窓口で保険証を返却するようにしてください。



? 保険証と診察券の違い



保険証と診察券、両方とも医療機関などの窓口で提出するものですが、役割はまったく違います。保険証は健康保険に加入していることを証明する「資格証明書」ですが、診察券はそれぞれの医療機関ごとに患者のカルテを整理するためのものなのです。ですから、診察券を提出しただけでは保険扱いにしてもらうことはできません。

医療機関では初診のときにはもちろんのこと、月初めに健康保険資格の確認があります。忘れずに持参してください。

公 告

◎事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区分
株式会社大平鋳螺製作所	平成29年 8月 9日	名称変更 株式会社大平鋳螺製作所 → 株式会社オーシャン
コバックス株式会社	平成29年12月 1日	新規適用
三喜鋳螺株式会社	平成29年12月 1日	削除

任意継続被保険者の標準報酬月額について

当組合の平成29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、平成30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。

記

平成29年 9 月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	332,917円
平成30年度任意継続被保険者の標準報酬月額	340,000円
平成30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	34,000円
介護保険料月額	5,916円
実施年月日	平成30年 4 月 1 日

第27回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 平成29年11月1日～平成30年1月31日

目 標 3ヵ月で100万歩達成

達成者数 172名(内、男性118名、女性54名)

50万歩を超えた参加者 51名(内、男性18名、女性33名)

70万歩を超えた参加者 108名(内、男性46名、女性62名)

100万歩達成者上位3名の方は、1位が30代の男性で2,881,732歩で、2位が40代の男性で2,115,700歩、3位が50代の男性で2,080,559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28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。

数独にチャレンジ

		2	6			1		
	9			7			8	
3					1		7	
	6							9
		4		5		8		
1							3	
	7		5					4
	5			3			9	
		9			4	6		

答 $\square + \square = \square$

パズル制作／ニコリ



ルールに従って数字でマス埋めていきましょう。完成したら2重枠に入った数字を足してください。

ルール

- ① 数字の入っていないマスには1から9までの数字が1つつ入ります。0は使いません。
- ② タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた3×3のブロックのそれぞれに、1から9までの数字が1つつ入ります。

ヒント

タテヨコの同じ列、太線で囲まれたブロックの中で、同じ数字が重複しないように空きマス埋めていくパズルです。

例えば右上のブロックで、9の入る場所を探してみましょう。7のすぐ左のマス以外の空きマスは、タテ列かヨコ列にすでに9が入っていますね。ですから、右上のブロックで9を入れるのは、7の左のマスだと決められます。すべての数字は、理詰めで入られます。根気強く注意深く探していきましょう。

応募方法

官製ハガキに住所・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。

また、**健保HPのクイズ解答送信フォーム**からもご応募いただけます。

4月上旬に健保HPコンテンツ「新着情報」で公開いたしますので、ご利用ください。

(健保HPアドレスは本誌表紙に記載)
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

大阪金属問屋健康保険組合「クイズ」係宛

▼お切り 平成30年4月27日(金)必着

▼応募資格 当健保組合の被保険者および被扶養者

▼解答

お切り後、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)	2,800円		2,400円
	こどもA (3歳～小学生、身長110cm以上)	2,500円	400円引き	2,100円
	こどもB (3歳～小学生、身長110cm未満)	1,700円		1,300円
	シルバー (60歳以上)	2,000円	100円引き	1,900円



Let's Cogi×2-Exercise!

“レジャー施設共通割引券”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15分。
南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」より、南海バスで約20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



「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)	4,500	4,000	3,500	2,500
特別入園料金 (1DAY)	4,300	3,800	3,300	2,300

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 <http://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 3,600円→**3,300円**

半日(午前・午後)

2,800円→**2,500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

5,400円→**3,780円**

初めての方でも安心の

マンツーマンレッスン！

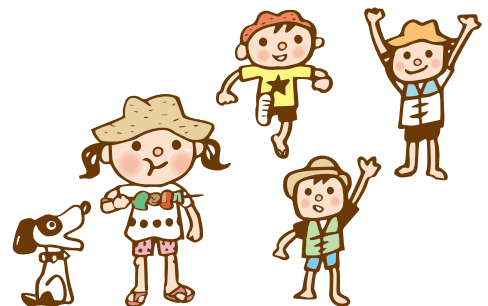
(所要時間約90分、乗馬スクール45分)

※保険料・ブーツ等レンタル料(1,280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



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→**400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 4月～12月第2水曜日(但し8月と12月は除く)
1月～3月毎週水曜日(但し春休みは除く)、及び冬季休園あり

モクモクでお泊り! 『OKAERiビレッジ』



ドーム型のコテージが38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」の入場料が半額になります。

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 平成30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 平成30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 平成30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 平成30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 平成30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 平成30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 平成30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 平成30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 平成30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

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●Hotel & Resorts MINAMIWAWAJI(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「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	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	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
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	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	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
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	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	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



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) 20,520円		大人(中学生以上) 2,484円
キッズコテージチャージ料 22,572円		小人(小学生~) 1,242円
		幼児(3歳以上) 810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://www.washigatake-rainbow.jp/>



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 八チ高原スキー場

【優待内容】 優待宿泊料金

【予約先】 079-667-7203

【HP】 <http://www.mytrip.net/HOTEL/20518/20518.html>

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】 <http://www.sanrakuso.co.jp/>

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「契約保養所」からお進みください。

- ・かんの宿
- ・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。

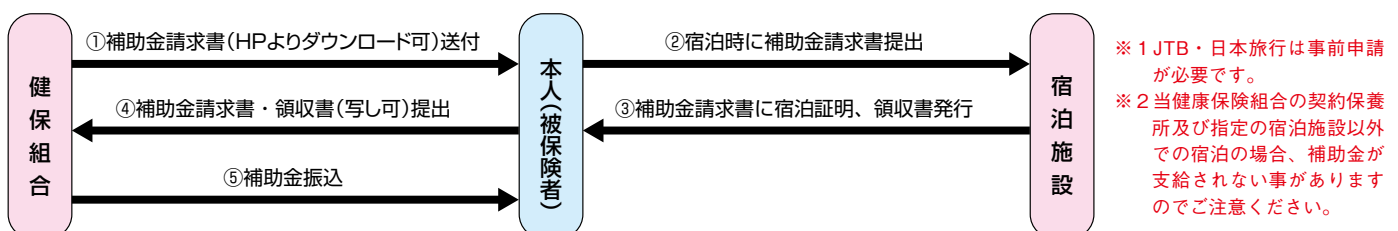
◆◆◆契約保養所補助金について◆◆◆

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。

* 春だから

カラダに いいこと スタート

ボクはいろいろな
施設を
楽しみたいから...

いつでも通えて月額固定

Monthly

私は毎日
通えないから
のんびり...

自分のペースで都度払い

1 Day

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

8,424 円/月
(税込)

月ごとに
変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

1,620 円/回
(税込)

お得なキャンペーン実施中! 2018年 4/14(土) → 6/3(日)

Monthly コーポレート会員

入会時の
手数料

0 円

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

通常 3,564 円/月(税込)

最大2ヶ月間

0 円

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

1 Day コーポレート会員

レンタル用品

通常 1,600 円/回(税込)

入会当日

0 円

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ



※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

事前にWEB入会登録
をしていただくと便利です。

WEB入会

ルネサンス 法人会員

検索

お近くのルネサンスで
ご登録ください。

ご入会に必要なもの

健康保険証

+

Monthly
コーポレート会員

1 Day
コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)に
よって異なります。

ルネサンスカードの
口座設定がWEBで
完了していない方は

キャッシュカード + 通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要。アリオ札幌、北野、池田へご入会の方は
支店名、口座番号がわかるもの+顔出し印もしくは全額預金キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,080 円(税込)

Monthlyコーポレート会員 ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

不明な点は、お電話ください

03-5600-5399 平日
10:00~17:30

※ご利用は15才以上の方に限定させていただきます。

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。

●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方
●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方

専用ページへGO! →



第28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！

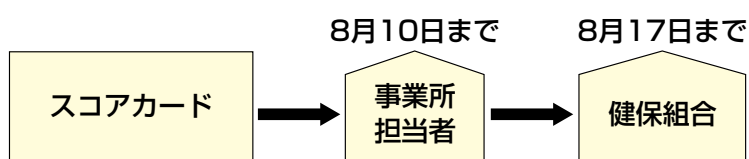


実施方法

- ・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。

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

平成30年5月1日（火）～
平成30年7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

平成30年

5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			憲法記念日	みどりの日	こどもの日
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)	31日(木)	今月の歩数	
歩	歩	歩	歩	歩		
					歩	

平成30年

6月



	1日(金)	2日(土)
1日の歩数	歩	歩
今日までの歩数		
7日(木)	8日(金)	9日(土)
歩	歩	歩
14日(木)	15日(金)	16日(土)
歩	歩	歩
21日(木)	22日(金)	23日(土)
歩	歩	歩
28日(木)	29日(金)	30日(土)
歩	歩	歩

平成30年

7月



7月の歩数		平成30年7月					1日の歩数	
歩							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	歩	歩
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	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	歩	歩
	海の日							
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	歩	歩
29日(日)	30日(月)	31日(火)	今月の歩数	たいへん おつかれさまでした!			総歩数	
歩	歩	歩	歩					
			歩				歩	