

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第29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

健保より

2018-10 第179号

- インフルエンザ: 予防に優る対策なし! (P2・3)
- 平成29年度決算のお知らせ(P4・5)
- みんなの保険/海外療養費の支給基準について(P6)
- 柔道整復師の正しいかかり方(P7)
- 特定健診を受けられましたか?(P8)
- スポーツクラブ ルネサンス フィットネス+ウォーク(P9)
- 「うつ」なのかも?: ヒューマニーズ相談センター(P10)
- 心の健康レベルは睡眠の質にかかっている!(P11)
- 健保組合事業の報告/公告/健保ホームページをリニューアルしました!(P12)
- クロスワードにチャレンジ(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)
- かんぼの宿 旅々キャンペーン(P18)
- 第29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>

対策なし! 正しい知識と予防策を身につけましょう

流行してしまった ときの注意点

なるべく人込みに出ない

インフルエンザの主な感染経路は、ウイルスが含まれた飛沫(しぶき)を口や鼻から直接吸い込む「飛沫感染」です。さらに手などについたウイルスから「接触感染」することもあります。

予防には外出時の「マスクの着用」、帰宅時の「手洗い」「うがい」が効果的です。

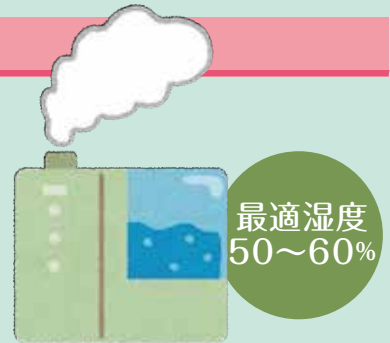
- 流行時は、できるだけ人込みへの外出を控えます。
- 特に高齢者や子ども、慢性疾患のある人は外出を控えてください。
- 外出時には、マスクを着用しましょう。
- 「手洗い」「うがい」をぜひ励行してください。



自宅でできるインフルエンザ対策

- 適度な湿度を保ちましょう

インフルエンザウイルスは低温・乾燥を好みます。室内では加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保つことが予防には有効です。



- 免疫力を高めましょう

免疫力が高いとウイルスが侵入しても発症しないで済みます。栄養バランスのとれた食事を規則正しくとる、適度な運動を行う、十分な睡眠をとるといった、ごく基本的な生活習慣が免疫力を高めます。



マスクと手洗い、うがいを習慣に

正しいマスクの選び方・つけ方・捨て方

- ウイルス用マスクを使用しよう

インフルエンザ予防には、フィルター効果の高い不織布製の「ウイルス用マスク」がお勧めです。

- 正しく装着する

- ①鼻の周りに隙間ができないようにしっかり装着。針金がついているマスクは鼻の形に合わせて折り曲げます。
- ②あごもすっぽりと包み、隙間なく。

- ③鼻を覆わないとマスクの効果は半減します。鼻がしっかり隠れるように。

- 使用後のマスクにご用心

使用後のマスクの表面には大量のウイルスがついています。ひもだけを持って顔からはずし、マスクに触れないように。捨てる際にはビニール袋などに入れ、口をしっかりと閉じましょう。処分したあとはすぐに手洗いを。

インフルエンザ：予防に優る

もつとも確実！
流行前のワクチン接種

ワクチンは合併症や死亡を防ぎます！

ワクチンはインフルエンザへの感染を防げるわけではありません。でも重篤な合併症を軽減したり、死亡を防ぐ効果があります。

65歳以上の健常な高齢者⇒約45%の人の発症を阻止。約80%の人の死亡を阻止する効果あり！
(厚生労働省「インフルエンザの基礎知識」より)



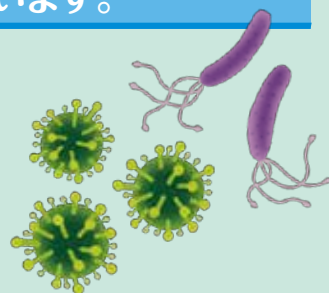
12月上旬ごろまでに予防接種を終わめしょう！

日本でのインフルエンザ流行のピークは、毎年1月上旬から3月ぐらいまで。ワクチンを接種して効果が出るまでは約2週間かかりますのでご注意ください。



ワクチンは3種類のウイルスに対応しています。

ワクチンは、流行している主なウイルスの型に対応しています。ワクチンの効果が続くのは5か月程度と考えられており、時間がたつと効果がなくなってしまいますので、毎年受けるようにしましょう。



こんな人は、ぜひワクチン接種を！

高齢者や子ども、基礎疾患（糖尿病・免疫不全症・心疾患・肺疾患・腎疾患）がある人は重症化しやすいので早めの接種がお勧め。また、養護施設等に入所している慢性疾患のある人や、気管支ぜんそくがある子どもなどもワクチン接種が望ましいでしょう。こうした人たちと同居している人、世話をする人も接種を受けたほうがよいでしょう。



「インフルエンザ予防接種」一部補助のお知らせ

疾病予防対策の一環として「インフルエンザ予防接種」の一部補助を行っています。

対象者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補助額	お1人につき2,000円 ※補助額を下回る場合は実費を補助します。
補助回数	お1人につき年1回
対象医療機関	全国の保険医療機関
請求方法	“インフルエンザ予防接種補助金申請書”（健保HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、予防接種を受けた医療機関の“領収書”（写し可）を添えて健保組合までご提出ください。
請求期限	予防接種を受けた日から1年以内

詳しくは、健保組合の健康管理室までお問い合わせください。TEL:06-6271-0654

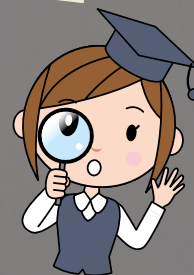
平成29年度 **決算**のお知らせ

依然のしかかる医療費と 納付金の負担

●収入
54億616万2千円

●支出
53億2,966万2千円

●経常収支差引額
▲4,305万5千円



依然のしかかる医療費と 納付金の負担

当健康保険組合の平成29年度決算は、収入54億616万2千円に対して支出53億2,966万2千円、経常収支で4,305万5千円の赤字決算となりました。

高齢者医療を支える納付金や医療費の負担などにより、厳しい財政状況が続いています。

特に、組合の義務的経費の5割近くを高齢者医療等への納付金が占めており、これらの負担が組合財政を圧迫している最大要因となっています。

当健保組合としましては、引き続き財政の健全化に努めながら、皆さまの日々の健康づくりをサポートしてまいります。

皆さまにおかれましても、特定健診・特定保健指導をはじめとする各種保健事業を活用いただきながら健康を守り、医療を必要ときには適正受診やジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、限りある保険料を大切に使うために、ご協力のほどよろしく願っています。

なお、健康保険分・介護保険分の決算状況につきましては、左記のとおりとなっております。

収入支出決算の概要

健康保険分 (千円)

収入	保険料	5,186,535
	国庫負担金収入	2,168
	調整保険料	61,013
	繰入金	17,240
	国庫補助金収入	17,208
	財政調整事業交付金	103,848
	利子収入・雑収入等	18,150
	合計	5,406,162
経常収入合計		5,225,776

支出	事務費	87,667
	保険給付費	2,806,642
	納付金	2,177,654
	(前期高齢者納付金)	(1,093,822)
	(後期高齢者支援金)	(1,025,605)
	(その他)	(58,227)
	保健事業費	122,570
	還付金	119
	病院診療所費	62,455
	財政調整事業拠出金	60,830
	積立金	5,746
連合会費・その他	5,979	
合計	5,329,662	
経常支出合計		5,268,831

決算残金	76,500千円
経常収支差引額	△43,055千円

介護保険分 (千円)

収入	保険料	583,319
	国庫補助金受入	6,703
	雑収入	6
合計	590,028	

支出	介護納付金	556,516
	還付金	21
合計	556,537	

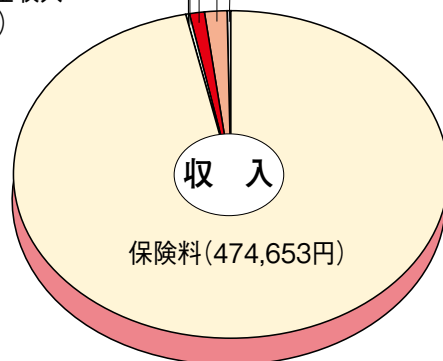
決算残金	33,491千円
------	----------



被保険者1人当たりでみると

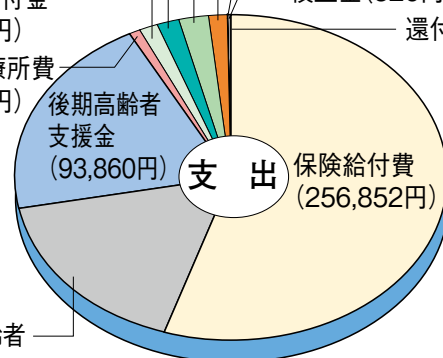
収入の内訳 (千円)

- 調整保険料 (5,584円)
- 財政調整事業交付金 (9,504円)
- 国庫負担金収入 (198円)
- 国庫補助金収入 (1,575円)
- 繰入金 (1,578円)
- 利子収入・雑収入等 (1,661円)



支出の内訳 (千円)

- 保険給付費 (256,852円)
- 後期高齢者支援金 (93,860円)
- 前期高齢者納付金 (100,103円)
- 保健事業費 (11,217円)
- 事務費 (8,023円)
- その他納付金 (5,330円)
- 病院診療所費 (5,716円)
- 財政調整事業拠出金 (5,567円)
- 連合会費・その他 (547円)
- 積立金 (526円)
- 還付金 (11円)



決算基礎数値

健康保険

- 被保険者数 10,927人
(男性 7,770人、女性 3,157人)
- 平均標準報酬月額 331,256円
- 平均年齢 43.35歳
(男性 44.70歳、女性 40.06歳)
- 被扶養者数 9,322人
- 健康保険料率 1,000分の100
(調整保険料率含む)

事業主 1,000分の50
被保険者 1,000分の50

介護保険

- 介護保険の対象となる被保険者数 8,455人
- 平均標準報酬月額 369,686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

医療費の立て替え 払いをしたとき

「療養費」を申請するには？

やむを得ない事情で健康保険が使えず、医療費を立て替えて支払ったときは、後から健保組合に申請することで、「療養費」として払い戻しが受けられる場合があります。療養費として払い戻されるのは健康保険に定められた範囲で、自己負担分を除いた健保組合が認めた額となります。

療養費として払い戻される例

- 急病でやむを得ず健康保険を扱っていない医療機関を受診した
- 国外で医療を受けた(海外療養費)
- 医師が認めた治療器具を装着した.....
コルセット、サポーター、義手、義足、義眼など
- 血液の輸血を受けたときの血液代
- はり・きゅう・あん摩・マッサージの施術代
医師が同意し、健康保険の対象となるもの

療養費の申請方法

立て替えた療養費の払い戻しは、「療養費支給申請書」と領収書、診療報酬明細書などの各必要書類を、速やかに当健保組合に提出し申請してください。

一部治療用装具の申請には、**写真の添付が追加**になりました！

病気やけがの治療に使用する治療用装具について、不正に利用される事例があったことから、治療用装具のうち**靴型装具**の申請では装具の現物が確認できる写真の添付が必要となりました。カタログ等ではなく、実際に作成された装具の現物の写真を添付してください。

▼不正な利用の例

- ・安眠枕なのに首を固定する装具として請求
- ・オーダーメイド靴を治療用装具として請求 など



海外療養費の支給基準について

海外旅行中等にやむを得ず現地の医療機関で診療を受けた場合、申請により海外療養費として払い戻しを受けられる場合があります。

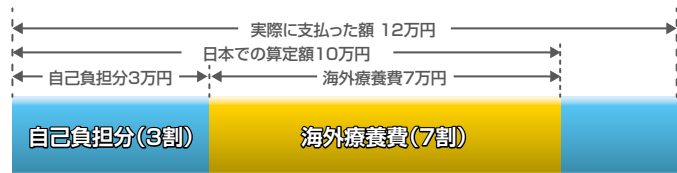
海外療養費が支給されるのは、日本国内で保険診療として、認められている医療行為に限ります。

※治療目的で海外に渡航された際にかかる医療費は支給の対象となりませんので、ご注意ください。

※保険給付費の適正な処理のため、申請手続きに必要な書類以外に「**パスポートの写し**」等の提出をお願いします。ご理解いただき、ご協力お願いします。

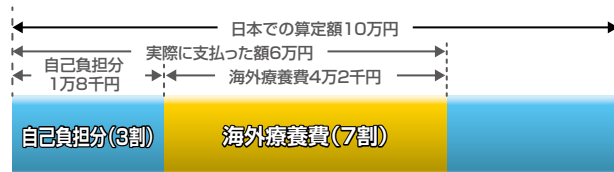


(1) 実際に支払った額 12万円 → 7万円が海外療養費として戻ってくる
日本での算定額 10万円



※患者の負担額の合計は5万円(3万+(12万円-10万円))

(2) 実際に支払った額 6万円 → 4万2千円が海外療養費として戻ってくる
日本での算定額 10万円



※患者の負担額の合計は1万8千円

接骨院・整骨院を使う人は**必見!**

柔道整復師の**正しい**かかり方

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使える範囲が決められています。「健康保険取り扱い」とあっても、必ず健康保険が使えるとは限りません。

健康保険が使える

負傷原因がはっきりしている

- 外傷性が明らかなかげによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- 骨折、脱臼
(応急手当てを除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意が必要)
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動
(いわゆるストレッチングは対象になりません)

捻挫!

チェック!

- 負傷原因
- 負傷部位
- 施術回数
- 施術内容
- 窓口での自己負担額

健康保険が使えない!

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩凝り・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・凝り
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 工作中や通勤途上のけが(労災保険が適用)

肩凝り?

●療養費支給申請書への署名は**内容を確認してから**

接骨院・整骨院で健康保険を使う場合は、施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要です。健康保険の請求に使う書類となりますので、誤りがないか内容をしっかりと確認して、ご自身で署名をいただくようお願いします。

負傷原因の確認にご協力ください

接骨院・整骨院からの請求の中には、不適切に健康保険を使用されたものが含まれていることが指摘されています。このため、健康保険組合では、接骨院・整骨院で受けた施術内容や負傷原因等を文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようご協力をお願いします。

不適切な請求の例

- 健康保険が使えない場合に使える負傷に変更して利用する
- 実際には施術を行っていないのに回数、部位を水増しする
- 膝、腰、腕など次々に部位を変えて長期間請求する



特定健診を 受けられましたか？

当該年齢の被扶養者には、健診を受けるための受診券を5月にお送りしています

40～74歳の方を対象にメタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした特定健診が義務化されました。被保険者のみなさんだけでなく、当健保組合の被扶養者も、その対象となっています。

健保組合では、当該年齢の奥様や対象となる方のいらっしゃるご家庭に、健診を受けるときに必要な受診券をお送りしています。また、受診されていない方がいらっしゃいましたら、お早めに受けられますよう、おすすめいたします。

受診券発行の 対象となっている方

今年度（平成30年4月～平成31年3月）に40歳以上の方で、平成30年4月1日に当健保組合に加入されている被扶養者です。

健診を受けられる 医療機関

原則として、当健保組合が指定している健診機関となります。**受診券**と一緒に送付した実施機関案内から最寄りの健診機関を選び、電話で予約していただきます。受診方法等については、お送りした案内文書をご覧ください。

パート先で 健診を受けられた方

お勤めのパート先などで特定健診を受けられた方、受ける予定の方は、健診結果通知を当健保組合まで提出していただきます。健診結果通知をもらって、まだ健保組合に提出していない方は、ご提出ください。

※特定健診の実施主体が健保組合（医療保険者）となったため、当健保組合の被扶養者は、原則として健保組合実施の健診を受けることになります。がん検診等は引き続き受けられますので、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

特定健診の 健診内容

主にメタボリックシンドロームを見つけるための健診項目となっています。
健診の結果、メタボのリスクが高い人については、特定保健指導を受けることになります。

- 質問票（服薬歴・喫煙歴など）
- 身体測定（身長・体重・腹囲・BMI）
- 理学的所見（身体診察）
- 血圧測定
- 肝機能検査（GOT・GPT・ γ -GTP）
- 血中脂質検査（中性脂肪・LDLコレステロール・HDLコレステロール）
- 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
- 尿検査（尿糖・尿蛋白）

FITNESS + WALK

カラダを鍛えると、
歩くことがもっと楽しくなる。
日常生活に気軽に
運動を取り入れること、
活動量を上げることのヒントが
ルネサンスにあります。

FUN+WALK PROJECT

ルネサンスはFUN+WALK PROJECTを応援しています。
FUN+WALK PROJECTは、歩くことをもっと楽しく、楽しいこと
をもっと健康的なものにするスポーツ庁の官民連携プロジェ
クトです。「歩く」を入口に、国民の健康増進を目指しています。



走る
運動する

健康

ストレスが
解消

効率的に仕事が
できるようになる

生活が
充実

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 **1Day**

1,620 円/回
(税込)

お得なキャンペーン実施中! 2018年 9/22 ⊕ → 11/11 ⊕

Monthly コーポレート会員

入会時の
手数料

通常1,080円(税込)

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。

1Day コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入金当日

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
をしていただくのが便利です。

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

1Day
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
口座振込が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。ATMお札戻し、他山へご入金の方は
支店。口座番号がわかるもの+届出印もしくは金融機関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。)
- お近くにルネサンス直営施設がなく、提携施設のご利用のみをご希望の場合は、郵送にて法人会員登録及び会員証発行のお手続きを受付いたします。郵送でのお申し込みは以下までお問い合わせください。

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才以上の方に限らせていただきます。※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 ●社長の会費規約にご同意いただけない方 ●その他当社が不適当と認めた方



専用ページ
QRコード

- ✓ やる気が出ない
- ✓ 集中できない
- ✓ 不安が募る
- ✓ 眠れない
- ✓ 食欲がない
- ✓ 休んでも疲れが取れない

「うつ」なのかも？



まずは相談してみましよう。お気軽にお電話ください。

◎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、会社及び外部（ご家族も含む）に知られることはありません。（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

電話カウンセリング 大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様・被扶養者様 ご対応ダイヤル



0120-535-085

ご利用は無料です

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）

携帯・PHSからもフリーダイヤルがご利用になれます

* 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、個人情報に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。

※機種によっては読み込み
ない場合がございます。



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いただけます。面談カウンセリングも、皆さまの費用負担はなく、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。

ご予約は : ネットから <http://www.humaneeds.co.jp/reservation.html>（企業ID=18K01）

電話から  0120-535-085

ストレスと
上手に
つきあう

心の健康レベルは 睡眠の質にかかっている！

ゲームが大好きな山田（仮名）さんは、どんなに夜更かししても仕事はきちんとこなしていました。最近では午後になると無性に眠くなってしまう、せつかくの休日でも寝て過ごしてしまうことが増えていきます。



体内時計に合わせて眠って
ストレスを掃除しよう！

生活リズムの乱れは ストレス源になる

地球上の生物には、例外なく体内時計が備わっています。しかもその体内時計は、遺伝子によって動いています。これがどういうことかを考えてみると、地球環境に暮らす生物にとつて、1日24時間のサイクルに合わせて活動と休息を取るという生活スタイルが、最も効果的かつ合理的なことでしょう。

実際、体内時計が正確でないと、活動に適した（獲物を捕まえやすい）時間帯に寝て過ごしてしまったり、休息に適した（獲物を捕まえにくい）時間帯に活動することになったりして、その種の生存が危ぶまれることとなります。

それだけ体内時計は生命活動において重要な役割を担っているわけですが、私たち人間は、なかなかその

ことに気付きません。しかも近代になつて明かりを手に入れたことで、山田さんのように「寝るのを惜しんで」活動する人が増えてしまいました。

幸い体内時計のメカニズムは、こうした活動を可能にするだけの融通性を有しています。しかし残念なことには、この融通性による体内時計の調整は、生体にとつてのストレスとなり、自分では気付かないうちに体に負担を掛けているのです。

睡眠が脳を ブラッシュアップしている

山田さんのケースでは、生活リズムの乱れがストレスになるとともに、睡眠が足らずに疲労が十分に回復していない状態にあると考えることができますでしょう。

睡眠には、大きく分けて①疲労からの回復 ②成長（再生）の促進

③情報の整理・定着 の3つの役割があるとされます。睡眠が不足すれば、当然その役割が十分に果たせません。しかも、そこに生活リズムの乱れが加わると、こうした脳のブラッシュアップが適切に行われなくなってしまうのです。

さらに、そこに心理的なストレスが加わったりすると、常に緊張状態を強いられて、脳がうまく機能しなくなったり、過活動になったりして、その影響が睡眠に現れます。こうした状態では、仕事のトラブルをいつまでもよくよと考えるしまつたり、眠りたくても眠れない不眠に陥ってしまつたりします。

つまり、脳活動の健康レベル、言い換えれば心の健康レベルが睡眠に現れるということ。その健康レベルを引き上げるためには、体内時計に無理を掛けないように生活リズムを整えることが大切なのです。

監修：下村 洋一

（医師・労働衛生コンサルタント・産業医・社会保険労務士）

健保組合事業の報告

平成30年度 健康者表彰

表彰対象期間 平成29年1月1日～平成29年12月31日
受賞者数 健康家庭表彰 34名(23事業所) 健康者表彰 1,088名(144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28回「健康ウォーキング運動」

開催期間 平成30年5月1日～平成30年7月31日
目標 3ヵ月で100万歩達成
達成者数 182名(内、男性126名、女性56名)
50万歩を超えた参加者 56名(内、男性21名、女性35名)
70万歩を超えた参加者 113名(内、男性42名、女性71名)
100万歩達成者上位3名の方は、1位が30代の男性で2,993,249歩、2位が40代の男性で2,197,930歩、3位が60代の男性で1,809,441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29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
大阪金属問屋企業年金基金	平成30年3月1日	新規適用
株式会社 ヤナイ	平成30年4月1日	削除
GreenSnap 株式会社	平成30年4月1日	新規適用
株式会社 エーアンドアルファ	平成30年4月1日	削除
株式会社 丸十	平成30年4月1日	削除
川喜金物 株式会社	平成30年5月7日	所在地変更 大阪市西区→東大阪市
株式会社 ユニオン	平成30年4月1日	削除
奥村金属 株式会社	平成30年5月1日	所在地変更 大阪市浪速区→尼崎市
金丸商事 株式会社	平成30年6月1日	削除
金丸商事 株式会社	平成30年6月1日	新規適用

組合会議員の就退任について

互選議員	橋本 健治	西谷商事 株式会社	平成30年4月1日 退任
互選議員	瀧本 和良	西谷商事 株式会社	平成30年8月1日 就任

健保ホームページをリニューアルしました！

本年10月1日より、当健康保険組合のホームページをリニューアルしました。
より見やすく、より充実したコンテンツを皆様にご覧いただけますよう今後も内容を充実してまいります。
被保険者またはご家族の方にも自由に閲覧していただけますので、ぜひご活用ください。



アドレスは変更ありません。

<http://www.kinzokukenpo.jp/>



クロスワードにチャレンジ

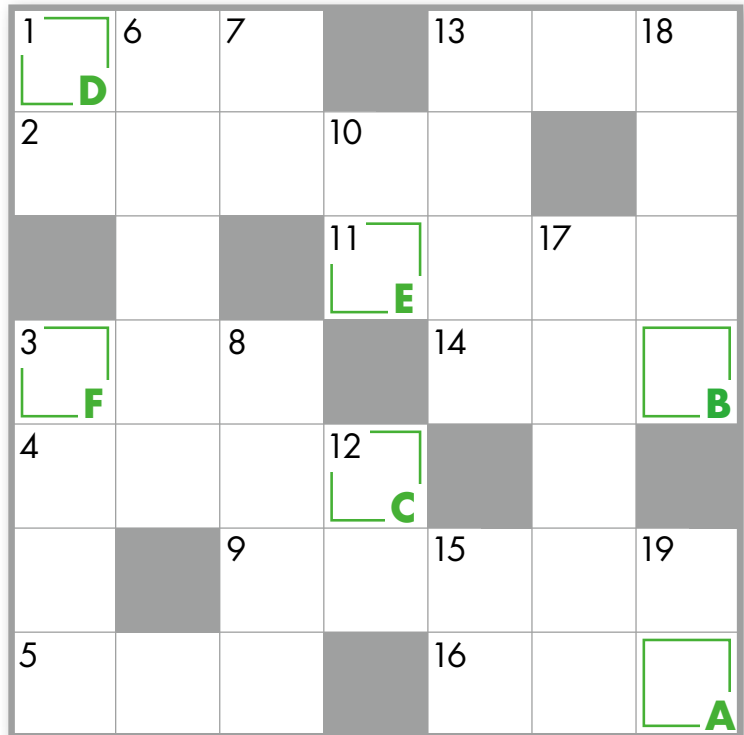
クロスワードを完成させて、A～Fに入る文字をつなげましょう。

ヨコのカギ

- ① 「——にございませぬ」と白を切る
- ② 干潮のとき、磯の岩のあちこちに残る
- ③ 工事中だから、裏道に——して行こう
- ④ お漬物のこと
- ⑤ ——教授 ——挽回
- ⑥ ——が落ちないように、ストレッチや体操をしてトレーニングしてるの
- ⑦ メロンが名産の北海道の市
- ⑧ モルトとも言います。——糖
- ⑨ ——ライトは月光、フル——は満月
- ⑩ 防犯のために——カメラが設置されています

タテのカギ

- ① 将棋や囲碁のプロ
- ② 足の裏にできちゃうと、歩くときに痛んだり
- ③ 何年くらい前からこう言うのかな?
- ④ パイプや筒とも言います
- ⑤ 現役から退いて、悠々自適の——暮らし
- ⑥ カイコの——から絹糸を取ります
- ⑦ ——を詰めて夜なべ仕事をする
- ⑧ 胃のレントゲン写真を撮るときに飲みます
- ⑨ 実験や観察を行う教科
- ⑩ 版。新製品に合わせてマニュアルが——アップされた
- ⑪ 自動車の燃料として使われます
- ⑫ 焼き鳥やお団子に刺します



答

□ A □ B □ C □ D □ E □ F

パズル制作/ニコリ

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。
 たくさんのご応募をお待ちしております。
 ※今回は官製ハガキでのみのご応募となります。
 悪しからずご了承ください。

▼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10月26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
フリーパス付 入場料	おとな (中学生以上)	2,800円	400円 引き	2,400円
	こどもA (3歳～小学生、身長110cm以上)	2,500円		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



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！



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。

※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



「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

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

5,400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(1,820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)
入場料 (ロープウェイ往復乗車料+入園料)	1,350	675	無料
ナイター券 (17時以降往復のみ)	810	495	無料

単位:円(税込)

優待内容 入場料優待 HP <http://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→**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31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 平成31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 平成31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 平成31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 平成31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 平成31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 平成31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 平成31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 平成31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 MINAMIWAJJI(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) 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)



鷲ヶ岳高原ホテルレインボー
岐阜県 鷲ヶ岳高原スキー場
【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/>

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。

日本旅行 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。

- ・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

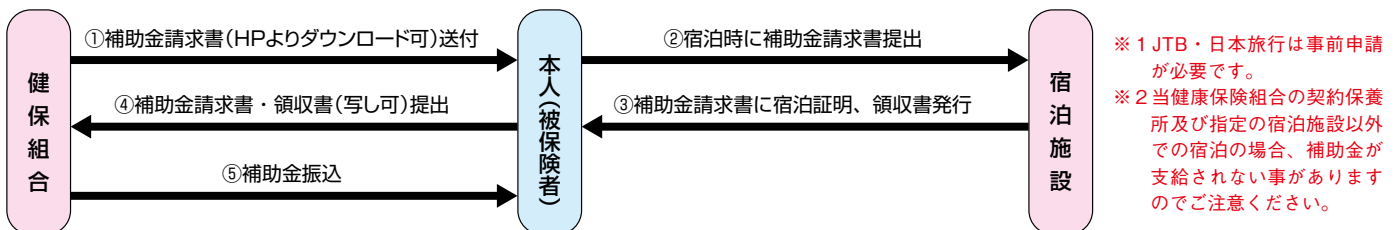
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆契約保養所補助金について◆◆◆

上記およびP16・18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。



訪ねてみたい 秋が ある



全国各地に50宿
にっぽんを旅するなら、
かんぼの宿があるじゃないか。
「にっぽん新発見・新体験の旅」公開中

かんぼの宿

この秋、
かんぼの宿に

いこ～よ
ご宿泊で、合計**154**名様に
にっぽん体験旅行をプレゼント！

2018年9月29日～11月30日



秋のご宿泊のご予約はコチラから

かんぼの宿

ご利用日の6か月前の月の初日からインターネット、各宿への電話・フロントで
ご予約いただけます。ただし、お電話は8時30分からの受付となります。

◎かんぼの宿・キャンペーンに関するお問い合わせ (かんぼの宿お客さまサービス担当)

0120-715-294 受付時間 9時30分～17時30分
(土・日曜、祝日、12/29～1/3を除く)

※掲載の写真・イラストはすべてイメージです。※暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。
※入れ墨(タトゥー)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(タトゥー)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。

だれでも!! 泊まれる。

かんぼの宿

2018年7月 日本郵政株式会社 宿泊事業部調製

第29回「健康ウォーキング運動」

……………11月1日からスタート！……………

目標 3カ月で 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！

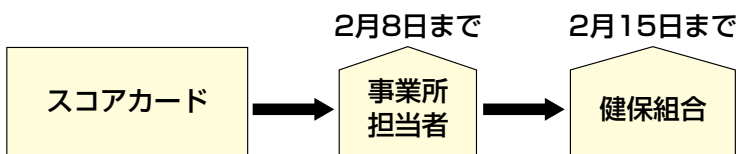


実施方法

- ・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「届出申請用紙」→「保健事業関係」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11月1日（木）～
平成31年1月31日（木）

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

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1-27 ☎066271-0651 表紙写真・岐阜町 紅葉の宇津江四十八滝（提供：アフロ）

平成30年
11月

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

平成30年
12月

			1日の歩数		1日(土)	
			今日までの歩数			
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
天皇誕生日	振替休日					
30日(日)	31日(月)	今月の歩数				
歩	歩	歩				
		歩				歩

平成31年
1月

		1日の歩数		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
		今日までの歩数		元旦									
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	成人の日						
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	総歩数							
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩							
						歩				歩			

たいへんおつかれさまでした!