

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第30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 健保友り

2019-4 第180号

- わたしたちの健康保険組合の保健事業(P2) ■適正受診にご協力をお願いします! / 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) ■「目帰り人間ドック」契約健診機関のご案内(P5)
- 特定健康診査等のご案内(P6) ■タバコなんて止めてしまおう!(P7)
- 平成31年度(2019年度)予算のお知らせ(P8・9)
- はり・きゅう・あん摩マッサージ 療養費の申請・支払い方法が変わります(P10・11)
- 公告/第29回「健康ウォーキング運動」の結果報告(P12)
- 脳が目覚めるパズル 推理クロス(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30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30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29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。

# 適正受診にご協力をお願いします！

## 1 夜間・休日の安易な受診は控える

夜間・休日に受診しようとする際には、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・休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、**緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。**

## 2 「はしご受診」はしない

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。同じ病院で**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。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費のむだになり、**薬の重複や検査漬けによる体への負担も心配です。**

## 3 薬のもらいすぎに注意する

医師は通常、私たちの病気を治すのに過不足ない量の薬を処方しています。もし飲みきれず、**薬が余ってしまうときには、医師や薬剤師に相談しましょう。**

## 4 ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、**新薬と同等の有効成分、効能・効果をもつ医薬品のことです。**

いつも新薬を服用している方は、価格が約半分のジェネリック医薬品を活用できないか、医師・薬剤師に相談してみましょう。もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。

※疾病によってはジェネリック医薬品が使用できない場合があります。

## 5 小児救急電話相談〈#8000〉を利用する

夜間・休日の急な子どもの病気はどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのか、といった判断に迷ったときは、**小児救急電話相談の番号〈#8000〉**をプッシュしてください。

小児科医師・看護師から、症状に応じた適切な対処のしかたや受診する病院等の**アドバイスを受けられます。**

※小児救急電話相談が利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。



# 心の天気を 晴れにしてみよう♪

お話するだけで心がスッキリすることがあります。  
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  
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

土曜 10:00～17:00

(日曜・祝日・年末年始は休み)

\*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(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>

電話から **0120-535-085** (企業ID=18K01)



※機種によっては読み取れない場合がございます。

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 ぜひ受けまじょー!

## ■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―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。

	名 称	所 在 地	T E L		自己負担額
			F	A X	
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		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 ぎつこう会 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)
	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		18,500円(税込)

	名 称	所 在 地	T E L		自己負担額
			F	A X	
東 京	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 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		21,600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)

	名 称	所 在 地	T E L		自己負担額
			F	A X	
I M S ( イ ム ス ) グ ル ー プ	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

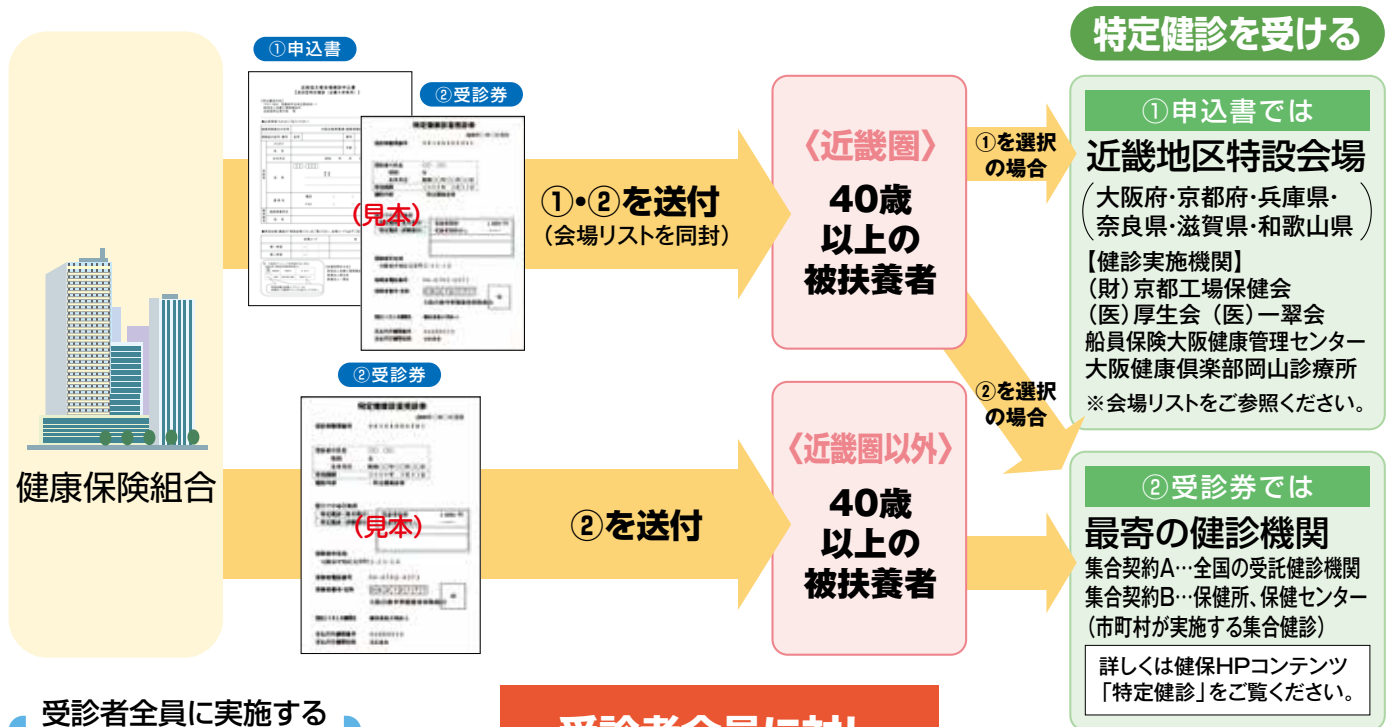
## ■ 特定健診・特定保健指導の対象者

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



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))<sup>2</sup>

+

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

### 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

### 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! ★

タバコなんて止めてしまおう！



「タバコを吸って肺がんで死ぬのは自分だけだから放っておいて！」と思つていませんか？

それは大きな間違いです。タバコの煙は喫煙者以外の人にも悪い影響を及ぼします。

タバコの先端から立ち上る副流煙を吸うと、喫煙者よりも多くの有害物質を体に取り込み、がんを含むあらゆる病気のリスクを抱えてしまうといわれます。

また、喫煙者の髪の毛や衣服、ソファやカーテンなどタバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着します。これを吸ってしまうことを「二次喫煙」といい、ここでもいろいろな病気のリスクが生まれます。このように喫煙に由来する健康被害はなかなか断ち切れません。

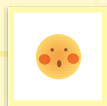
こんなに「はた迷惑」なタバコの煙もタバコを止めてしましましょう。

## 血管や血液に大打撃！ タバコの煙はこんなに悪者

### 一酸化炭素 (CO)

ヘモグロビンと結合しやすい

全身が酸素欠乏状態となり、多血症となって血液粘度が増大  
※酸素 (O<sub>2</sub>) の200倍~250倍



### 脳梗塞

### 認知症

喫煙によって体内で増加する

### 活性酸素

血管内皮を傷つける

血栓をつくって血管を詰まらせたりする



### 心筋梗塞

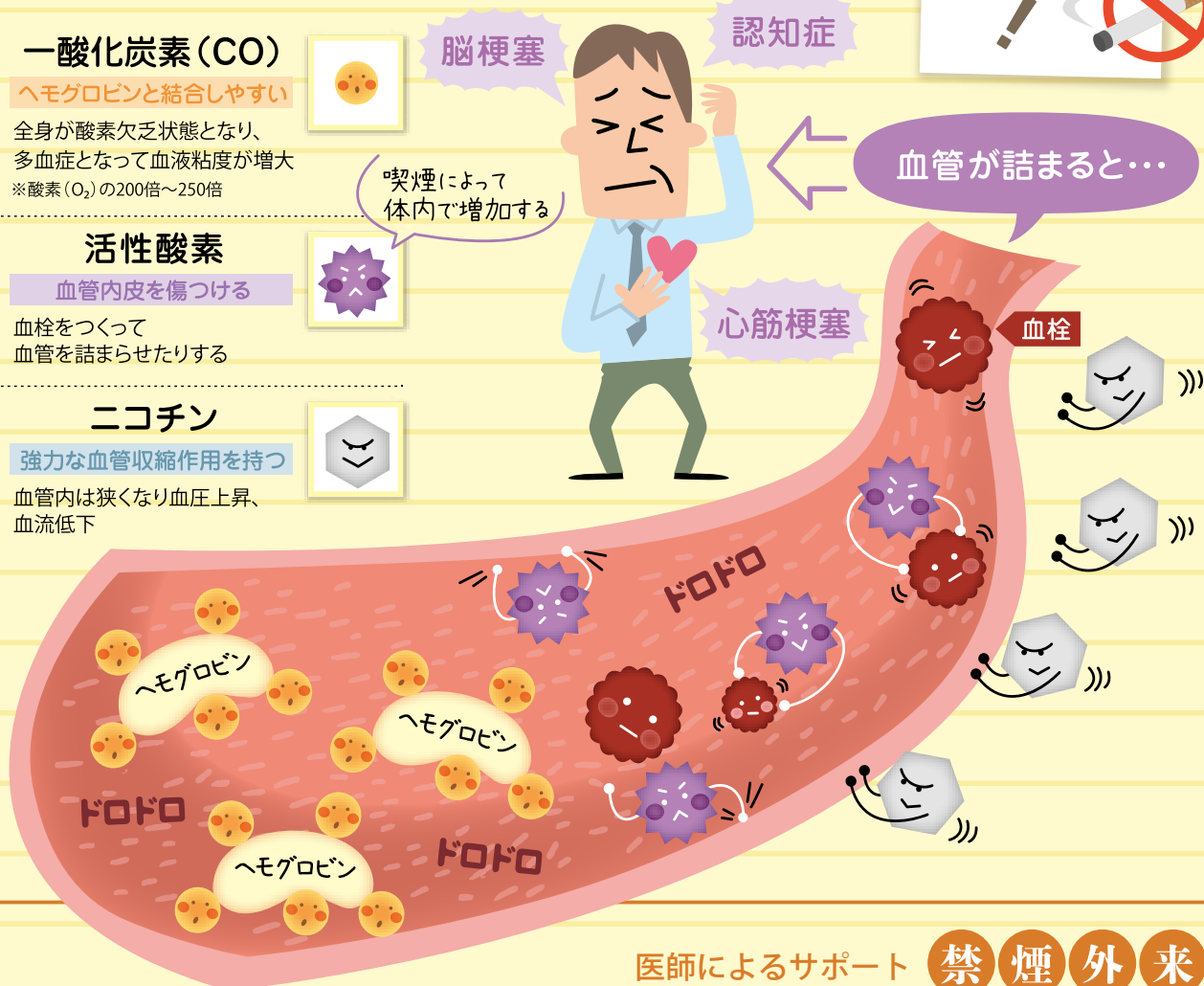
血管が詰まると…

血栓

### ニコチン

強力な血管収縮作用を持つ

血管内は狭くなり血圧上昇、血流低下



## 医師によるサポート 禁煙外来

自分だけで禁煙するのは難しいという方は、一定の条件\*を満たせば健康保険で医師のサポートが受けられます。自力で行うより高い成功率が報告されています。

禁煙外来は、総合病院のほか、内科や循環器科、婦人科、外科、心療内科、耳鼻咽喉科など、さまざまな診療科で行っています。ただし、医療機関によっては健康保険等で禁煙治療を受けられない所もあるため、事前に医療機関にお問い合わせください。

※一定の条件

1. ニコチン依存症の判定テストが5点以上
2. 1日の喫煙本数に喫煙年数を掛けた数が200以上 (35歳以上の方)
3. ただちに禁煙を始めたいと思っている
4. 禁煙治療を受けることを文書で同意している

## 平成31年度(2019年度) 予算のお知らせ

厳しさ増す健保財政

# 保険料率を引き上げ 健保財政の健全化を図ります

大阪金属問屋健康保険組合の平成31年度(2019年度)の予算案が、去る2月15日開催の第128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。

当健保組合の平成31年度(2019年度)の予算総額は56億188万6千円となりました。

当組合は、平成21年度より高齢者医療への納付金の増加や医療の高度化に伴う医療費の増加で、収支のバランスが崩れ経常赤字が続いておりました。この間収入不足を賄うため積立金を取り崩して対応してまいりましたが、平成30年度末においては、その積立金にも余裕がなくなることとなり、やむを得ず平成31年度は保険料率を引き上げ、

収支の均衡を図ることといたしました。

当組合では、保健事業を通して皆さまの健康づくりを支援し、医療費の節約を図ることで、健保財政の健全化に努めたいと考えております。

皆さまにおかれましても、健診や保健事業に積極的に取り組んでいただき、当健保組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

## 予算のPoint

### ●納付金・支援金が保険料収入の42%に

日本が世界に誇る「国民皆保険」を維持するための、義務的経費である納付金は22億8,859万8千円となり、健保組合の主たる収入源である保険料の42%を占めています。

### ●保健事業に力を入れ医療費抑制を

ここ数年増加傾向にある医療費等の保険給付費は、前年度比5.8%増の28億4,137万4千円になりました。そのため、特定健診等の疾病予防や健康増進に向けた保健事業に力を入れていきます。





●平成31年度(2019年度) 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	5,443,500
	国庫負担金	2,273
	調整保険料	64,358
	繰入金	5,000
	国庫補助金収入	2,631
	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	24,022
合計	5,601,886	

支出 (千円)	事務費	94,463
	保険給付費	2,841,374
	法定給付費	2,838,492
	付加給付費	2,882
	納付金	2,288,598
	前期高齢者納付金	1,143,574
	後期高齢者支援金	1,144,907
	その他	117
	保健事業費	153,484
	還付金	1,015
	病院診療費	54,531
	財政調整事業拠出金	64,358
	連合会費	1,968
	積立金	10,160
	雑支出・その他	6,348
	予備費	85,587
合計	5,601,886	

被保険者  
1人あたりで見ると

収入  
511,588円

保険料(497,124円)

繰入金(457円)

雑収入(2,194円)

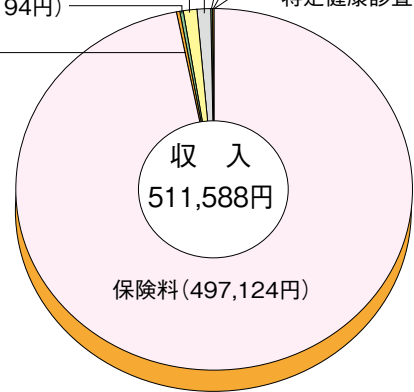
調整保険料(5,877円)

財政調整事業交付金(5,480円)

国庫負担金(207円)

国庫補助金収入(240円)

特定健康診査等事業収入(9円)



支出  
511,588円

保険給付費(259,487円)

病院診療費(4,980円)

還付金(92円)

予備費(7,816円)

連合会費(180円)

雑支出・その他(579円)

積立金(928円)

財政調整事業拠出金(5,877円)

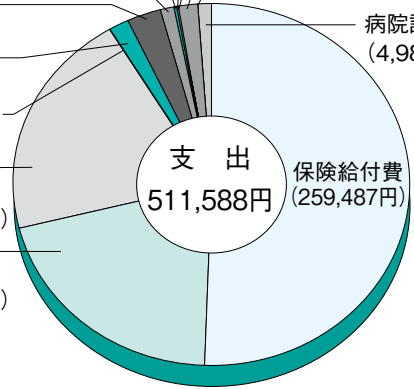
保健事業費(14,017円)

事務費(8,627円)

その他納付金(11円)

後期高齢者支援金(104,558円)

前期高齢者納付金(104,436円)



介護保険分

収入 (千円)	保険料	530,214
	繰入金	23,000
	国庫補助金受入	1
	雑収入	2
合計	553,217	

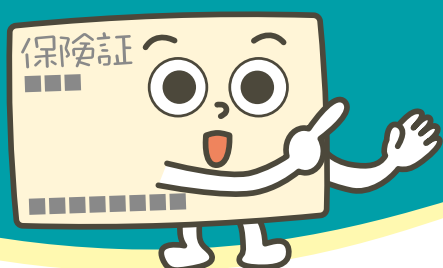
支出 (千円)	介護納付金	552,795
	還付金	100
	積立金	321
	雑支出	1
合計	553,217	

# はり・きゅう・あん摩マツサージ

## 療養費の申請・支払い方法が変わります

柔道整復師(接骨院)とは違います。

正しく  
かかりましょう!



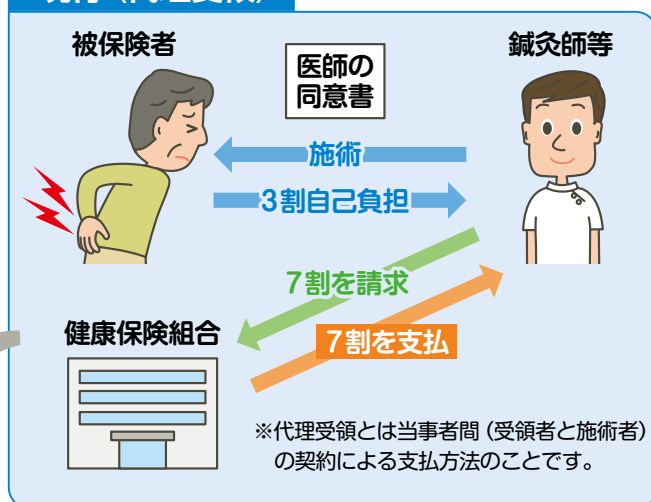
現行では鍼灸師等が被保険者に代わって、「療養費」を申請し受領していますが、この申請・支払方法が2019年6月1日から変わります。具体的には、被保険者がいったん窓口で全額立替払いをし、健保組合へ療養費を支給申請する取扱い(償還払い)となります。

この取扱いは、健康保険法の規定にもとづき、理事会および組合会において承認を得たものです。ご理解・ご協力をお願いいたします。

療養費は、一定の要件を満たし、保険者がやむを得ないと認めたときに支払う「償還払い」が原則となっています(健康保険法第87条)。

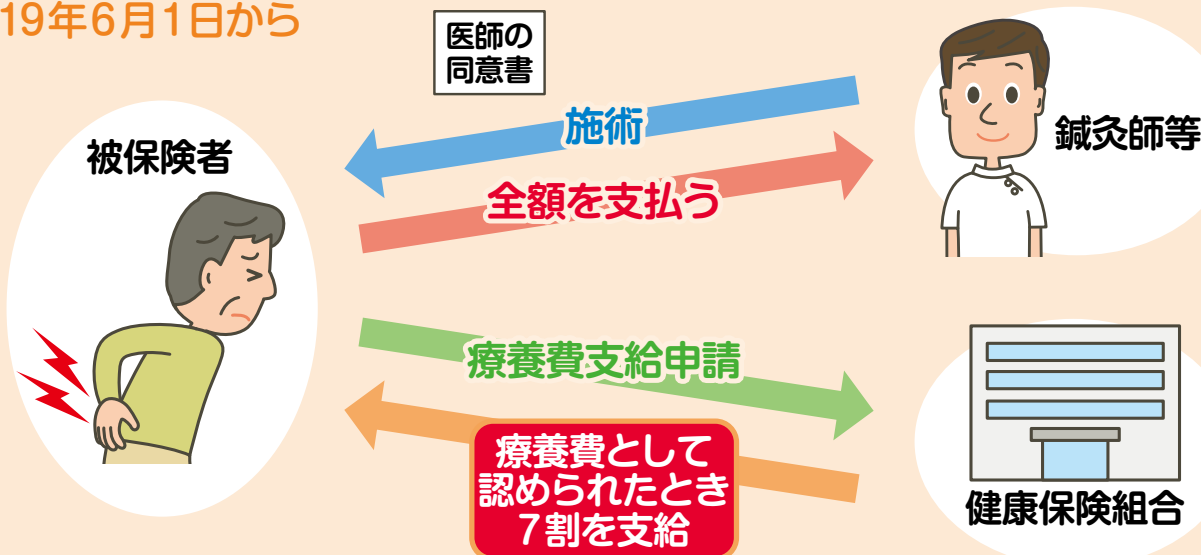
このたび、厚生労働省の指示により現行の支払方法(代理受領)は認められないこととなりました。

### 現行〈代理受領〉



### 変更後〈償還払い〉

2019年6月1日から



# はり・きゅう・あん摩マッサージ



鍼灸師等の施術を受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険で鍼灸師等の施術を受けるには、**医師の同意書が必ず必要**になります。また、施術が長期にわたる場合には、**6カ月ごとに文書による医師の再同意が必要**になります。医師の同意がなく自分の判断だけで施術を受けた場合は、健康保険が使えません。

## はり・きゅうで健康保険が使える疾病

神経痛

五十肩

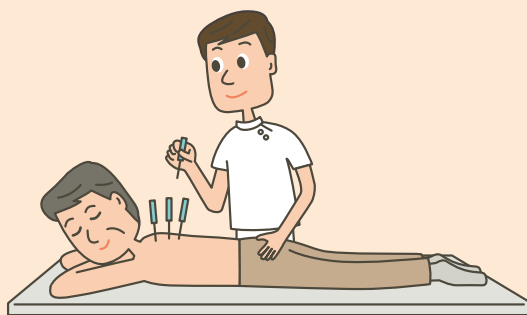
リウマチ

腰痛症

けい わん  
頸腕症候群

けい づい ねん ざ  
頸椎捻挫後遺症

- 医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。



## あん摩マッサージで健康保険が使える症状

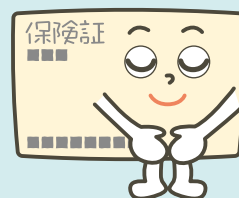
こうしゆく  
関節拘縮

きん ま ひ  
筋麻痺

- 関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限ります。



施術を受けた際には、通院のたびに領収証を必ず受けとり、受けた治療の記録になるので大切に保管しておきましょう。後日、医療保険者から治療内容についてお尋ねすることもあります。健康保険の適正な運営のためにご協力をお願いします。



# 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 西岡商店	平成30年 7月 1日	削除
アルバッド 株式会社	平成30年12月 1日	削除

## 保険料率変更について

健康保険料率を下記のとおり決定しました。

	健康保険	介護保険
保険料率	$\frac{104}{1000}$	$\frac{16}{1000}$

### 適用期日

平成31年3月分保険料から適用します。

(但し、任意継続被保険者については、4月分から適用します。)

●事業主、被保険者の負担区分は変更せず折半とします。

## 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30年9月30日現在全被保険者の平均標準報酬月額に基づき、平成31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決めました。

平成30年9月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	334,360円
平成31年度任意継続被保険者の標準報酬月額	340,000円
平成31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	5,440円
実施年月日	平成31年4月1日

## 第29回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 平成30年11月1日～平成31年1月31日

目 標 3ヵ月で100万歩達成

達成者数 183名(内、男性125名、女性58名)

50万歩を超えた参加者 46名(内、男性17名、女性29名)

70万歩を超えた参加者 125名(内、男性50名、女性75名)

100万歩達成者上位3名の方は、1位が40代の男性で2,891,889歩で、2位が40代の男性で2,093,701歩、3位が20代の男性で1,859,590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30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。

# 推理 クロス

ヒントに合うようにすべての白マスに文字か黒マスを入れて、  
クロスワードの盤面を完成させましょう。

	A	B	C	D	E	F	G
1	<input type="text" value="d"/>			<input type="text" value="c"/>			
2							
3							
4							
5							
6							<input type="text" value="b"/>
7				<input type="text" value="a"/>			

## ルール

- ① 黒マスをタテヨコに連続させたり、盤面を分断してはいけません。
- ② 「ン」や「ー」で始まる言葉を入れたり、「ン」「ー」「ー」という文字のつながりを作ったりしてはいけません。
- ③ 1つの盤面に、同じ言葉を複数個入れてはいけません。

## ヒント

- 3に入るユキドケミズは、Bに入るシユンミンと交差する。
- Eに入るタケノコは、ヨコに入るコブシと交差する。
- アタミとブツリは、同じタテ列に入る。
- ミズハシラ、ダイコン、ナゲキ、カモ、ツウはすべてタテに入る。
- キウツリ、モシヤ、ウノ、ノラはすべてヨコに入る。

## 答

パズル制作/ニコリ



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。

### 賞品

※切り後、健保HP「新着情報」に掲載します。

### 解答

▼応募資格 当健保組合の被保険者および被扶養者

▼切り 平成31年4月26日(金)必着

▼大阪金属問屋健康保険組合「クイズ」係宛

大阪府中央区南船場1-12-27

〒542-0081

### 応募先

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。

## 応募方法

# 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	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	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！



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 クレイン大坂 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 2019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 2019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 2019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 2019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 2019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 2019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 2019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 2019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 2019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

- 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 ハケ岳
  - 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 MINAMI-AWAJI(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

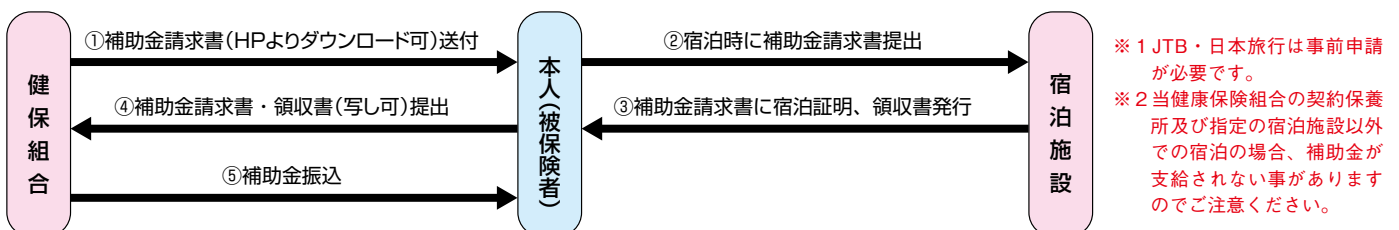
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆契約保養所補助金について◆◆◆

上記およびP16・17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。

# 今こそ、なりたい自分に なってみたいと思いませんか？



今年の  
**健康診断、  
全クリア**達成!

新入社員の前では  
**颯爽と  
歩きたい!**

今年度も  
**ベルトの穴は  
同じ**でいたい!



風呂あがりに  
**堂々と鏡  
の前に  
立てる**ように!

もう1回娘に聞いてみたい!  
**「パパって  
かっこイイ?」**

なりたい自分…スポーツクラブルネサンスにお任せください。

期間限定 **4/6(土) ▶ 6/2(日)** おトクに「なりたい自分」になれる!

月額固定  
使いたい  
放題

Monthly コーポレート会員 **8,424** 円/月 (税込)

**0** 円

- ・月会費ひと月分
- ・入会時の手数料  
通常1,080円(税込)
- ・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**

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も対象となります。※月会費ひと月分0円の特典は、8ヶ月以上ご継続の方に限ります。8ヶ月未満でご退会の場合、違約金(5,000円+消費税)をお支払いいただきます。また、他の会員への変更はご継続9ヶ月目以降から可能です。※レンタル用品のお取り扱いはない店舗もございます。

都度払い  
使う毎に  
お支払い

1 Day **1,620** 円/回 (税込)  
コーポレート会員

**0** 円

- レンタル用品**  
通常1,600円/回(税込) **入会当日**
- 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、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も対象となります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

ご入会の際に必要なもの等詳細は、専用WEBサイトでチェック ▶



※ご利用は15歳以上の方に限らせていただきます。※上記会費は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※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●弊社の会員規約にご同意いただけない方●その他会社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30  
**03-5600-5399**

# 第30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！

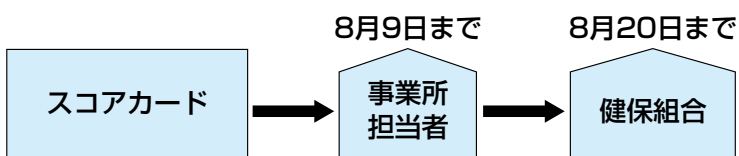


### 実施方法

- ・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

2019年5月1日(水) ~  
2019年7月31日(水)

氏名  男・女  本人  家族

〒 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 歳

事業所名 \_\_\_\_\_


保 記  
險 号  
証 号

番 号  
号

# 健康ウォーキング運動100万歩スコアカード

2019年 **5** 月 

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
1日の歩数		歩	歩	歩	歩	
今日までの歩数		天皇即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日	
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
こどもの日	振替休日					
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	今月の歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
						歩

2019年 **6** 月 

						1日(土)
1日の歩数						歩
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
30日(日)	今月の歩数					
	歩					

2019年 **7** 月 

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
1日の歩数		歩	歩	歩	歩	歩	歩
今日までの歩数							
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
	海の日						
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	今月の歩数			
歩	歩	歩	歩	歩			
					歩	<b>総歩数</b>	
						歩	

たいへんおつかれさまでした!