めざせ3ヶ月で100万歩!!

第31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 健保たより

2019－10　第181号

■ご存じですか？お薬手帳（P2）　■インフルエンザワクチン接種のシーズン到来！（P3）
■平成30年度決算のお知らせ（P4･5）　■健康保険の手続き早分かり（P6･7）　■健診未受診の人はいませんか？（P8）
■「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内（P9）　■オンライン面談のご案内 ヒューマニーズ相談センター（P10）
■スポーツクラブ ルネサンス（P11）　■健保組合事業の報告／公告／なんでも相談OKコーナー（P12）
■読み方スケルトン（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）
■だれでも！！泊まれる。かんぽの宿（P18）　■第31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

お薬手帳のイ★ロ★ハ

ご存じですか？お薬手帳

お薬手帳は、処方された薬の種類や飲む量、回数などに関する情報を、過去のアレルギーや副作用と共に、時間の経過に従って記録するためのものです。

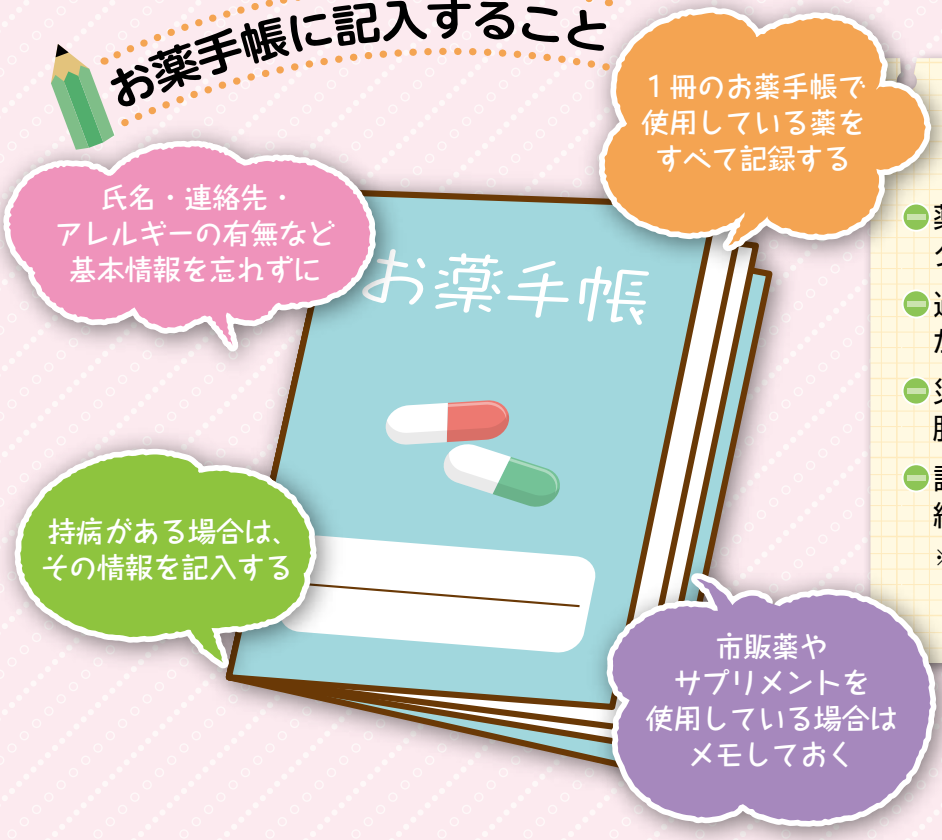
日本薬剤師会の2018年調査によると、お薬手帳の利用は全年代平均で64・3％、70代が80・7％で最も高く、以下年齢が若くなるにつれて利用率は下がり、20代では53・6％となっています。

若い人は、医療機関にかかる機会が少ないためと考えられますが、いろいろなメリットを考えると、お薬手帳は持っておいた方がお得のようです。

お薬手帳は1冊にまとめる

いろんな薬局でいくつもお薬手帳をもらった経験はありませんか？　お薬手帳は1冊にまとめた方が効率的です。使用している薬のすべてが1冊に記録されていれば、重複投与などを心配して、あれこれ確認しなくて済みます。市販薬やサプリメントなどを使用している場合は、その情報もメモしておきましょう。

お薬手帳に記入すること



お薬手帳のメリット

- 薬の重複や飲み合わせによるリスクを減らせる
- 過去のアレルギーや副作用歴が分かる
- 災害時や旅行先などでの緊急時、服薬情報を伝えやすい
- 調剤費用が安くなるので薬代が節約できる

※調剤費用が安くなるには条件があります。詳しくは調剤薬局でご確認ください。

お薬手帳アプリもあります

スマートフォンの利用者には、お薬手帳アプリがお薦めです。いろんな会社のアプリがありますが、公益社団法人日本薬剤師会が提供している「eお薬手帳」は無料で利用できます。QRコードで薬の情報を得られるほか、処方箋の画像を薬局に送信して、待ち時間を短縮することもできます。また服薬時間を知らせるアラーム機能もあります。また、1つのアプリで家族全員の情報を管理することもできます。

※処方箋送付にはすべての調剤薬局が対応できるわけではありませんが、対応できる薬局を検索できます。

「eお薬手帳」はこちらから

インフルエンザ ワクチン接種のシーズン到来！

インフルエンザの流行シーズンは例年12月から３月ですが、
予防に有効なワクチン接種のシーズンは秋から始まります。
効果が出るまでに２週間ほどかかりますから、
早めに接種を受けることで、自身への感染を防ぐだけでなく、
周囲への流行の拡大防止にもつながります。

ワクチン接種以外の秋にできる対策

免疫力をアップさせる

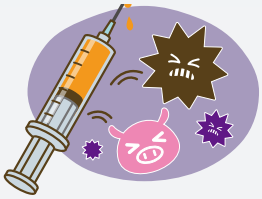
- 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 十分な休息と睡眠でストレスをためない
- バランスの取れた食事

ウイルスを遠ざける

- まめな手洗い、うがい
- 空気が乾燥してきたら加湿器を利用

覚えていますか？

新型インフルエンザ発生から10年



2009年、新型インフルエンザＡ（Ｈ１Ｎ１）が世界的に流行（パンデミック）し、日本でも感染が広がりました。流行は幸い早期に収束しましたが、インフルエンザワクチンは現在、通常の季節性インフルエンザワクチン２種に加えて、新型インフルエンザＡにも対応したワクチンとなっています。

「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30（2018）年度決算のお知らせ

「令和」とともに〝人生100年時代〟の幕開け

健康長寿社会の実現のため皆さまを支えつつ財政の健全化に努めます

大阪金属問屋健康保険組合の平成30(2018)年度決算が、去る7月19日の第129回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の平成30（2018）年度の決算は、左記のとおり収入56億2，623万2千円に対し、支出56億611万2千円、収支差引額は2，012万円となりました。

しかしながら、保険料収入は微増となったものの、増え続ける高齢者医療制度等への納付金等で、収入不足を賄うため積立金を取り崩し収支の均衡を図った厳しい決算となりました。

10月には再延期されていた消費税率10％の引き上げも実施され、人生100年時代といわれる中で団塊の世代の高齢化も進んでおり、健保組合の義務的経費となっている納付金の負担が今後さらに増大することが見込まれています。このままでは健保組合の財政危機がさらに深刻化するのは必至で、高齢者の医療を支える社会保障制度の見直しが令和時代の急務となっています。

当組合では、財政健全化に向けて事務の徹底した合理化を行い、さまざまな支出の見直しを図ってまいりました。その一方、被保険者や被扶養者の健康づくりのサポート、生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導の受診勧奨・インフルエンザ予防接種や人間ドックへの補助などを実施してまいりました。また、第2期データヘルス計画に基づき、皆さまが健康長寿を実現するために効果的な保健指導を行っています。

皆さまも適正受診やジェネリック医薬品の利用などを通じ、引き続き当健保組合の運営にご理解とご協力をお願いいたします。

●収入支出決算の概要●

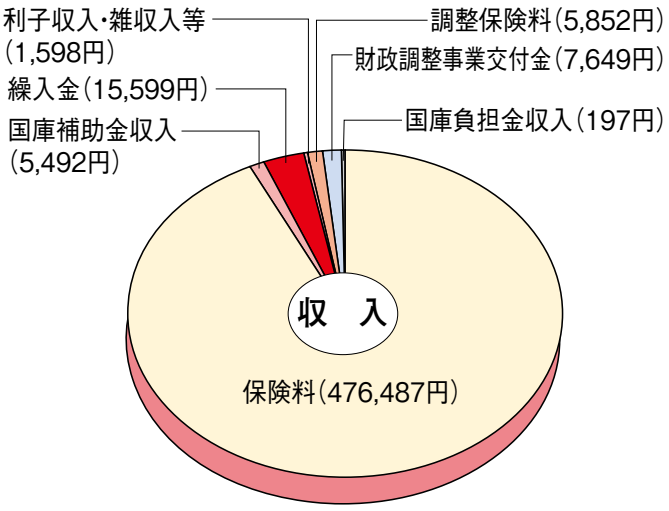
健康保険分（千円）

収入	保険料	5,227,078
	国庫負担金収入	2,156
	調整保険料	64,191
	繰入金	171,119
	国庫補助金収入	60,244
	財政調整事業交付金	83,909
	利子収入・雑収入等	17,535
	合計	5,626,232
支出	事務費	88,062
	保険給付費	2,789,006
	納付金	2,479,827
	（前期高齢者納付金	1,396,217）
	（後期高齢者支援金	1,073,830）
	（その他	9,780）
	保健事業費	126,661
	還付金	637
	病院診療所費	46,267
	財政調整事業拠出金	63,998
	積立金	5,828
	連合会費・その他	5,826
	合計	5,606,112
決算残金		20,120千円

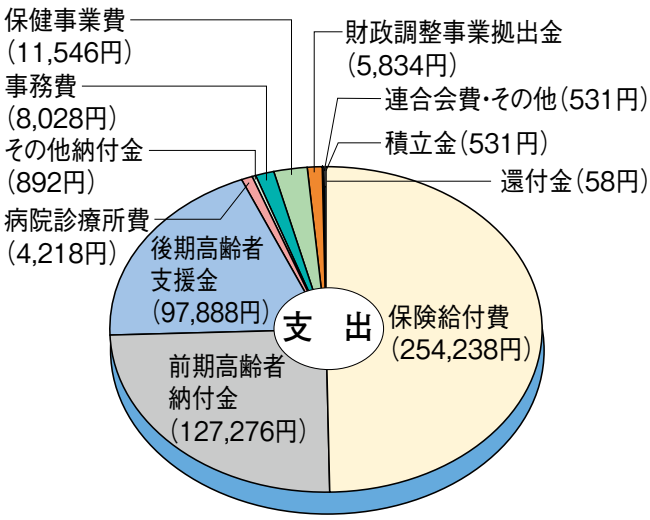
介護保険分（千円）

収入	保険料	576,395
	国庫補助金受入	7,954
	雑収入	5
	合計	584,354
支出	介護納付金	565,875
	還付金	59
	合計	565,934
決算残金		18,420千円

被保険者1人当たりでみると



計：512,874円



計：511,040円

●決算基礎数値●

■健康保険

- ●被保険者数　10,970人
  （男性　7,720人、女性　3,250人）
- ●平均標準報酬月額　332,236円
- ●平均年齢　43.53歳
  （男性　44.89歳、女性　40.33歳）
- ●被扶養者数　9,090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　8,526人
- ●平均標準報酬月額　369,912円
- ●介護保険料率　1,000分の17.4
  事業主　1,000分の8.7
  被保険者　1,000分の8.7

健康保険の手続き 早分かり

傷病手当金

- 病気やけがで働けない場合に支給される
- 欠勤1日につき、基準となる日額（標準報酬月額の過去1年間の平均から算定）の3分の2を支給
- 「傷病手当金支給申請書」の提出が必要

病気やけがで仕事を休み給与を受けられないときは？

病気やけがで長期間仕事に就けず、給与が受けられない場合、その間の生活費や療養にかかる費用をサポートしてもらえる制度があります。支給には条件がありますので、いざというときのためにもきちんと知っておきましょう。

病気やけがの療養で働けない場合の経済的サポート

病気やけがによって長期間働けず、給与などを受けられない場合に支給されるのが傷病手当金です。働けない期間の生活費のほか、療養にかかる費用を経済的にサポートすることを目的とした制度です。

傷病手当金を受けるためには、次の4つの条件を満たす必要があります。

1. 病気やけがで療養している
2. 療養のために仕事に就くことができない
3. 連続して3日以上休んでいる
   ※有給休暇・公休を含む
4. 給与などの報酬が支払われていない

療養のために仕事に就けない（労務不能）という判断は、原則として主治医が行います。入院している場合だけでなく、自宅で療養しながら医師の診察を受けている場合も含みます。

また、休業開始3日間は待期と見なされ、支給の対象外となります。例えば土日も含めて3日間休み、4日目から休業する場合はその日から支給対象となります。もし、3日目に出勤し、その後長期間休業する場合はさらに3日間の待期が必要です。

最長で1年6ヵ月支給 申請書、事業主の証明等が必要

傷病手当金は、支給月を含む直近の継続した12ヵ月の標準報酬月額の平均額を30日で割った「基準となる日額」を基に計算します。基準となる日額の3分の2が欠勤1日当たりの支給額となります。支給される期間は最長で1年6ヵ月です。

傷病手当金を受けるためには、「傷病手当金支給申請書」の提出が必要です。その際、労務不能と判断する医師の意見と、勤務状況が分かる事業主の証明（タイムカードや出勤簿など）の添付が求められます。また、療養のために休業した翌日から2年以内であればさかのぼって申請できます。

なお、傷病手当金は、業務以外での病気やけがで働けないときに支給されるものです。業務上や通勤中の病気やけがは労災保険の支給対象となりますので、傷病手当金は支給されません。

傷病手当金の支給額の計算方法

支給月を含む直近12ヵ月間の標準報酬月額の平均額を算出

↓

標準報酬月額の平均額÷30日＝基準となる日額

↓

欠勤1日当たり、基準となる日額の3分の2を支給

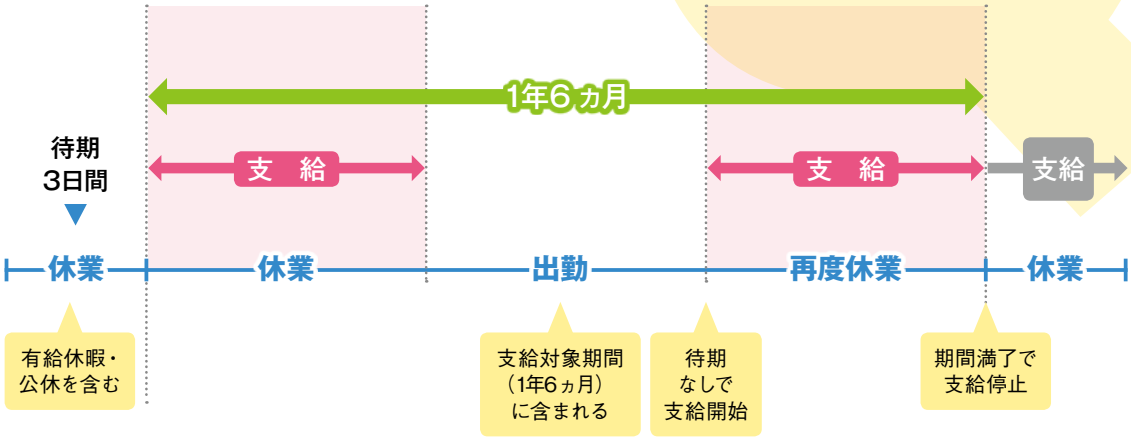
Q 有給休暇を消化しながら支給を受けられる？

A

傷病手当金は休業中の生活保障を目的としているため、有給休暇を取得して給与が支払われている場合は支給されません。ただし、待期の3日間には有給休暇を充てることができます。

なお、休業後に一度職場に復帰し、その後同じ病気やけがの療養のために再度休業する場合は、待期なしで休業1日目から傷病手当金が支給されます。支給期間は最初の支給日から最長1年6ヵ月の期間となり、出勤して給与が支払われている期間もこれに含まれます。

傷病手当金（1疾病当たり）の支給期間



Q 会社から休業手当が出る場合も支給されるの？

A

休業期間中に給与や手当等の報酬の支払いがある場合は、傷病手当金は支給されません。その他、出産手当金が支給されている場合も傷病手当金は受け取れません。

ただし、いずれの場合も支払われる金額が傷病手当金よりも少ない場合は、その差額が支給されます。

Q 休業中の社会保険料は傷病手当金から控除されるの？

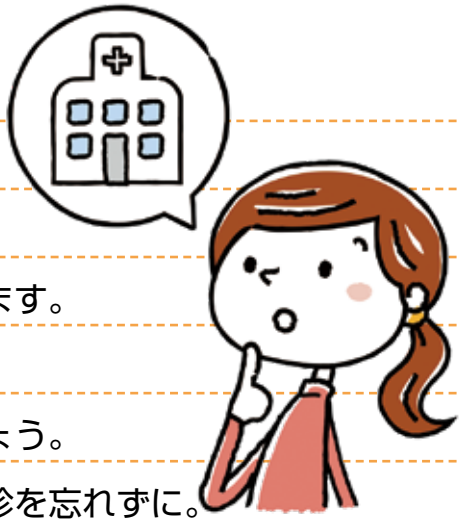
A

傷病手当金は非課税で社会保険料も控除されませんので、全額がそのまま支給されます。ただし、休んでいる間もそれまでと同様の社会保険料が毎月発生しています。後日支払いが必要になりますので、注意しましょう。

定期健診 特定健診 人間ドック 等

健診未受診の人はいませんか？

年度内に必ず受けましょう！



健診で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。
自覚症状がないからと健診を受けずにいると、
気付かないうちに**糖尿病**や**高血圧**、**脂質異常症**などの
生活習慣病や**がんなどの病気が進行**してしまうことがあります。
病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、
今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。
また、健診で「要精密検査」を指摘されたら、医療機関の受診を忘れずに。

あなたは**どちら**を選びますか？

健診を受ける 済

1. 病気のリスクが早めに察知できる
2. 病気の芽の早期発見や、早期治療につながる
3. 健康意識が高まり、生活習慣の見直しができる
4. 病気が予防できるので、将来の医療費を減らせる
5. 家族も安心
6. 健康寿命が延びる

OR

健診を受けない 未

1. 病気のリスクに気付きにくい
2. 知らないうちに病気が重症化してしまう
3. 健康意識が薄いまま、悪い生活習慣を継続
4. 病気を予防できず医療費の負担が増大
5. 家族は心配
6. 老後に病気がちになる可能性が！

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

令和元年10月1日より、消費税率が8%から10%に引上げとなりました。これに伴い、当組合と契約しております健診機関の自己負担額は下記の金額となります。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	TEL FAX	自己負担額
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	18,500円（税込） 1月~5月 10,800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	18,500円（税込） 1月~5月 10,800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	18,500円（税込） 1月~5月 10,800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	18,500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	19,600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	15,200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	13,000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	20,700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	18,500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	15,200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2-17	(072)671−1008 (072)671−1015	18,500円（税込）

	名　称	所　在　地	TEL FAX	自己負担額
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	18,500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	24,000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	18,500円（税込）
	医療法人 厚生会 神田南口健診クリニック	〒103-0022　東京都中央区 日本橋室町4−1−6 クアトロ室町ビル7階	(03)3527−1915 (03)3527−1920	18,500円（税込）

	名　称	所　在　地	TEL FAX	自己負担額
IMS（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	19,600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	19,600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	19,600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	19,600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	19,600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	19,600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

新しいサービスが始まりました！

オンライン面談のご案内

パソコン、スマートフォンから面談してみませんか

～フリーダイヤル・メールにてお気軽にお問い合わせください～

大阪金属問屋健康保険組合　被保険者様

ご利用は無料です

平日　10:00～20:00
土曜　10:00～17:00
（日曜・祝日、夏季休暇、
年末年始は休み）

電話カウンセリング

0120-535-085

＊お電話の際に会社名・職種・地域などをお伺いします。
＊ご相談されたことやその内容、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ありませんので安心してご利用ください。
＊ご家族（扶養家族）の方もご利用できます。

対面カウンセリング（予約制）

○面談カウンセリング

＊HNカウンセリングルームで対面にて、じっくり落ち着いてお話しいただけます。

○オンライン面談

*PC・タブレット・スマートフォンでどこでも面談が可能です。

～ご利用方法～

＊フリーダイヤル・上記QRコード・メールよりお申込みいただけます。
（会社名・お名前・電話番号・メールアドレス・希望日時等をお伺いいたします）
＊オンライン面談は折り返し、案内のメールと操作手順のマニュアルをお送りします。
＊対面カウンセリングは年間5回まで無料です。
（6回目以降は有料となりますので予めご了承ください）

メール:humaneeds_eap@humaneeds.co.jp

（企業ID＝１８K01）

Humaneeds
ヒューマニーズ相談センター

大阪金属問屋健康保険組合にご加入の皆さまへ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

会員プランは2つ。今ならお得に始められます! 10/19(土)▶12/28(土)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン

月々 8,580円(税込) Monthly コーポレート会員

- 入会時の手数料 通常1,100円(税込)
- レンタル用品 通常3,630円/月(税込) 最大2ヶ月間
  タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含みます。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

0円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,650円(税込) 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
  タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含みます。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

0円

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※当チラシの価格表示は消費税10%の税込価格となります。

RENAISSANCE

店舗の詳細は ルネサンス○○ 検索 ○○は店舗を入力

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、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 ●その他弊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

健保組合事業の報告

令和元年度　健康者表彰

表彰対象期間　　平成30年1月1日～平成30年12月31日
受 賞 者 数　　健康家庭表彰　24名（18事業所）　　健康者表彰　992名（147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30回「健康ウォーキング運動」

開催期間　令和元年5月1日～令和元年7月31日
目　　標　3ヵ月で100万歩達成
達成者数　208名（内、男性141名、女性67名）
50万歩を超えた参加者　　54名（内、男性17名、女性37名）
70万歩を超えた参加者　119名（内、男性54名、女性65名）

100万歩達成者上位３名の方は、１位が40代の男性で3,059,717歩、２位が40代の男性で1,754,991歩、３位が20代の男性で1,750,856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31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
株式会社 ダイイチ	平成31年４月１日	削除
水上金属 株式会社	平成31年４月１日	名称変更 水上金属 株式会社　→　株式会社 水上
株式会社 クローバ	令和元年５月１日	削除
日東金属 株式会社	平成31年3月30日	削除
株式会社 三和商店	平成31年４月１日	所在地変更 大阪市天王寺区　→　大阪市東成区
株式会社 アサヒ金属製作所	令和元年５月１日	削除
大阪非鉄金属商工協同組合	令和元年6月10日	名称変更 大阪非鉄金属商工協同組合　→　関西非鉄リサイクル協同組合

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。

脳が目覚めるパズル

読み方スケルトン

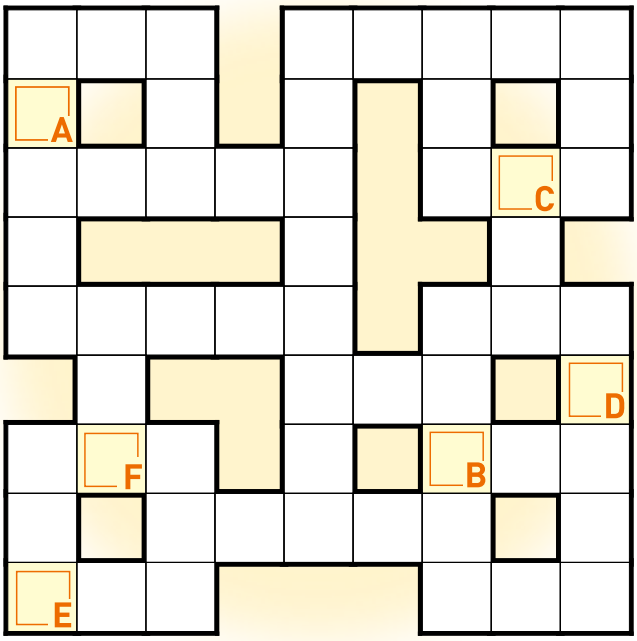
リストにある熟語の読み方をかなで盤面に書き込んでください。
A～Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう。

ルール

- 書き込む方向は「上から下」「左から右」のどちらかです。
- 小さい「ゃ・ゅ・ょ・っ」等は大きい文字と同じと考えます。

ヒント

- リストの数字はかなで書いたときの文字数です。
- マスが交差する所は同じ文字が入ります。



リスト

3文字	文化　手記　礼意　可憐　旨味　会派 夜露　単利　思索　起伏　紳士　許可 歯形　節目　露天
5文字	妙手　針鼠　燃料　知恵袋　発明家 紙吹雪　普通株
8文字	長十郎

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。

▼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

▼〆切り　令和元年10月28日(月)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　〆切り後、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/

健康 自然 学習

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！

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 入場料付き	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

※料金は変更になる場合がございます。
“レジャー施設共通優待券”を切り取って、
入場ゲート窓口でご提出ください！

アクセス
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

「こころにスマイル 未来創造パーク」をテーマに揚げたテーマパーク

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

※料金は変更になる場合がございます。
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 https://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 3,900円→3,600円
半日（午前・午後）
3,000円→2,700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
5,000円→3,500円（税別）
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（1,850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→**450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　2020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箇所の契約保養所のご案内

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 MINAMIAWAJI（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

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		宿泊料金（1泊朝食付）	
（1棟1泊）20,520円	プラス ＋	大人（中学生以上）	2,484円
		小人（小学生～）	1,242円
		幼児（3歳以上）	810円
キッズコテージチャージ料 22,572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　ハチ高原スキー場

【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。

日本旅行 NIPPON TRAVEL AGENCY

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。

- かんぽの宿
- 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

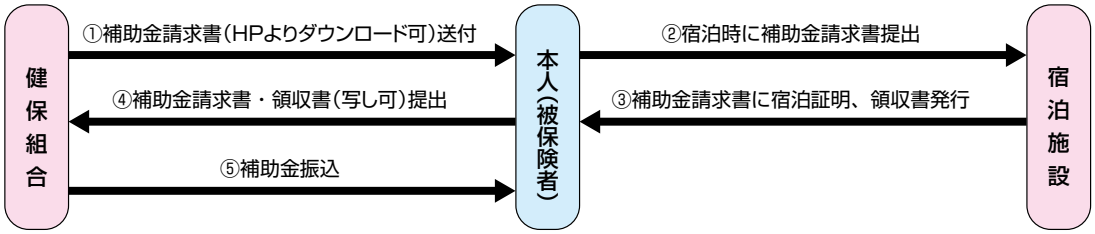
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◇◇◇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



※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。

だれでも!! 泊まれる。
かんぽの宿

大阪金属問屋健康保険組合の皆様へ

割引特典は、健康保険証をご持参の方と同伴者最大３名様が対象です。

※割引除外日及び割引対象外のプランもあります。詳しくは各宿にお問い合わせください。
※他社からの予約は対象外となります。
※健康保険証をご提示いただけない場合は、割引を受けられませんのでご注意ください。

「だれでも！！泊まれる。かんぽの宿」

（※）記載の宿は、2019年12月20日（金）のチェックアウトをもって営業を終了させていただきます。

かんぽの宿　小樽	0134-54-8511	かんぽの宿　富山（※）	076-469-3135	かんぽの宿　淡路島	0799-82-1073
かんぽの宿　一関	0191-29-2131	かんぽの宿　福井	0776-36-5793	かんぽの宿　竹原	（休館中）
かんぽの宿　酒田	0234-31-4126	かんぽの宿　熱海(本館)	0557-83-6111	かんぽの宿　光	0833-78-1515
かんぽの宿　郡山（※）	024-984-3511	かんぽの宿　熱海(別館)	0557-83-6111	かんぽの宿　湯田（※）	083-922-5226
かんぽの宿　いわき	0246-39-2670	かんぽの宿　伊豆高原	0557-51-4400	かんぽの宿　観音寺	0875-27-6161
かんぽの宿　大洗	029-267-3191	かんぽの宿　焼津	054-627-0661	かんぽの宿　徳島（※）	088-625-1255
かんぽの宿　潮来	0299-67-5611	かんぽの宿　浜名湖三ケ日（※）	053-526-1201	かんぽの宿　伊野	088-892-1580
かんぽの宿　塩原	0287-32-2845	かんぽの宿　知多美浜	0569-87-1511	かんぽの宿　北九州	093-741-1335
かんぽの宿　栃木喜連川温泉	028-686-2822	かんぽの宿　恵那	0573-26-4600	かんぽの宿　柳川	0944-72-6295
かんぽの宿　磯部（※）	027-385-6321	かんぽの宿　岐阜羽島（※）	058-398-2631	かんぽの宿　別府（※）	0977-66-1271
かんぽの宿　寄居	048-581-1165	かんぽの宿　鳥羽	0599-25-4101	かんぽの宿　日田	0973-24-0811
かんぽの宿　鴨川	04-7092-1231	かんぽの宿　彦根	0749-22-8090	かんぽの宿　阿蘇	0967-22-1122
かんぽの宿　旭	0479-63-2161	かんぽの宿　富田林	0721-33-0700	かんぽの宿　日南（※）	0987-22-5171
かんぽの宿　勝浦（※）	0470-76-3011	かんぽの宿　大和平群	0745-45-0351	かんぽの郷　庄原	0824-73-1800
かんぽの宿　青梅	0428-23-1171	かんぽの宿　奈良	0742-33-2351		
かんぽの宿　箱根（※）	0460-84-9126	かんぽの宿　紀伊田辺	0739-24-2900		
かんぽの宿　石和	055-262-3755	かんぽの宿　有馬	078-904-0951		
かんぽの宿　諏訪（※）	0266-52-1551	かんぽの宿　赤穂	0791-43-7501		

かんぽの宿 検索

●ご予約方法

直接ご希望の宿にご連絡ください。
ご利用日の6か月前の月の初日からお電話等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。
※お電話等でのご予約とは電話、インターネット及び各宿フロントでのご予約です。

◎ご予約の際「大阪金属問屋健康保険組合の保険証」をお持ちであることをお知らせください。
（かんぽの宿公式サイトからご予約の際は、ご連絡事項欄にご記入をお願いいたします。）

第31回「健康ウォーキング運動」
11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

スコアカード → 事業所担当者（2月7日まで） → 健保組合（2月14日まで）

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11月1日（金）～
2020年1月31日（金）

氏名　　男・女　□本人 □家族

〒　　ー

住所

年齢　　歳

事業所名

保険証	記号		番号	

大阪金属問屋健康保険組合

2019年10月　第181号

健康ウォーキング運動100万歩スコアーカード

2019年 11月

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

今月の歩数
歩

2019年 12月

						1日の歩数
						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
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
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
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
29日(日)	30日(月)	31日(火)	今月の歩数			
歩	歩	歩				
			歩			

2020年 1月

			1日(火)	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	元旦			
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
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
	成人の日					
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

総歩数
歩

たいへんおつかれさまでした!

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

キリトリ線

表紙写真：京都府　紅葉の瑠璃光院（提供＝アフロ）