

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第32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

健保より

2020-4 第182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) ■「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) ■禁煙のすすめ「望まない受動喫煙」防止はマナーからルールへ(P7)
- 令和2(2020)年度予算のお知らせ(P8・9) ■被扶養者要件の変更(P10)
- 健康保険のオンライン資格確認が導入されます(P11) ■就任のご挨拶 / 健康保険組合の役員改選結果(P12)
- 公告 / 第31回「健康ウォーキング運動」の結果報告(P13) ■ココロメンテ通信(P14) ■くらしにプラス(P15)
- 契約保養所のご案内(P16・17) ■手洗いが予防の基本(P16) ■脳が目覚めるパズル クロスワード(P18)
- 第32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32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31回の結果は13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・休日にかけている医療機関は、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に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。

- ✓ やる気が出ない
- ✓ 集中できない 「うつ」なのかも？
- ✓ 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



まずは相談してみましょう。
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

【すべてご利用は無料です！】

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

- 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。

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、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・スマートフォンのご利用でどこから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。



(企業ID=18K01)

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

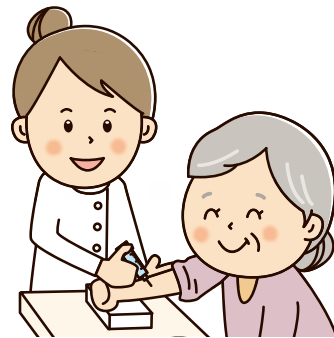
(2) 検査項目

- 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		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	〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋1-4-3 心斎橋オーパ11F	(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 橋甲会	〒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		18,500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		21,400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		19,600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		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	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		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

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

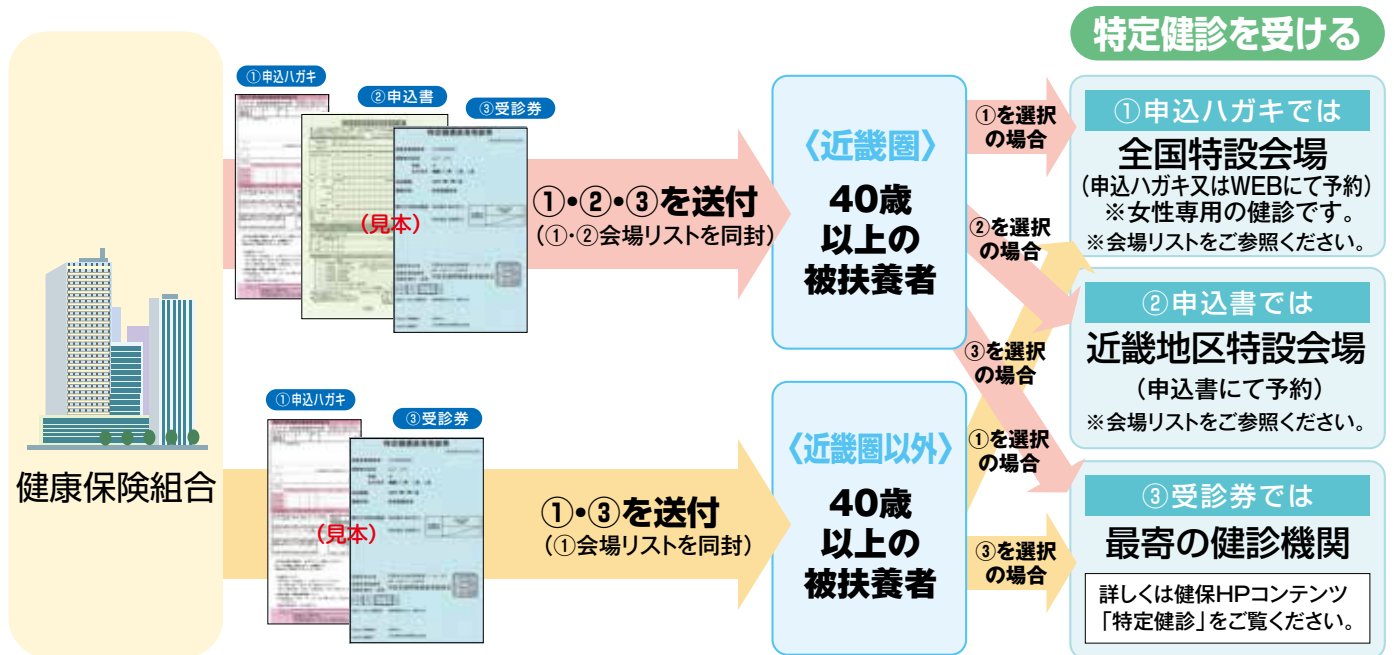
■ 特定健診・特定保健指導の対象者

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

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))²

+

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

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

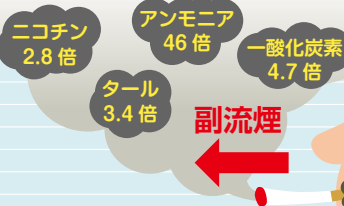
★ ご案内の特定健康診査は必ず受けましょう! ★



禁煙の春到来!

「健康増進法の一部を改正する法律」が、2020年4月1日から全面施行されました。基本的な考え方としては、①望まない受動喫煙をなくす ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども・患者等に特に配慮する ③施設の類型・場所ごとに対策を実施となっています。その結果、大勢の人が利用する施設では、原則“全面禁煙”となります。これを「禁煙」のチャンスと捉え、チャレンジしてはいかがでしょうか。

主流煙と比べたときの
副流煙に含まれる有害物質



受動喫煙の健康被害は大きい

タバコを吸っている人の周囲にいて、タバコの中から出る煙（副流煙）を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。副流煙には喫煙者本人が吸う煙（主流煙）より多くの有害物質が含まれるため、受動喫煙の方が健康被害は大きいとされています。

油断は禁物、「三次喫煙」もある

副流煙の届かないところで吸えば大丈夫、というわけではありません。例えばベランダで吸ったとしても直後はまだ体内に煙は残っており、服や髪にも有害物質はついています。タバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着しているので、これを吸ってしまうと「三次喫煙」になってしまいます。

健康増進法の一部を改正する法律、
受動喫煙等について詳しくはこちらへ



受動喫煙対策 厚生労働省

検索



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



多彩な保健事業で 皆さまの健康づくりを応援します！

大阪金属問屋健康保険組合の令和2(2020)年度の予算案が、去る2月19日開催の第131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。

当健保組合の令和2(2020)年度の予算総額は五七億五八九一万四千円となりました。

収入面では被保険者数、平均標準報酬月額
の増加に伴う保険料収入の増加を見込んでい
ます。一方、支出面では皆さまの医療費等に
使われる保険給付費が増加する見込みであり、
高齢者医療を支えるための納付金も過重とな
っています。

昨年度予算に引続き、今年度も黒字予算と
なりましたが、当健保組合は平均年齢の上昇
に伴い医療費が増え続けていることから、そ
の医療費の抑制が必須課題となっています。

さらに、健保組合にとって過重な負担とな
っている高齢者医療制度への納付金が今後さ
らに膨らむことが予測され、健保財政の健全

化に向けた大きな壁となっています。

また、今年に入り新型コロナウイルスの感染
拡大に終息の兆しが見えず、内外の景気の下振
れリスクが懸念されています。

皆さまも、日頃の感染予防に留意いたたくと
ともに、健保組合が推進する疾病予防・健康づ
くり事業に積極的に参加いただき、日々の健康
づくりに努め、健診の受診、ジェネリック医薬
品の使用などを通じて、医療費の抑制にご理解
とご協力をお願いいたします。



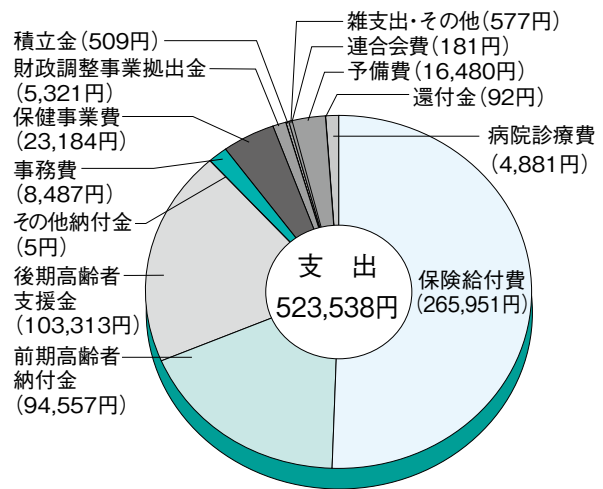
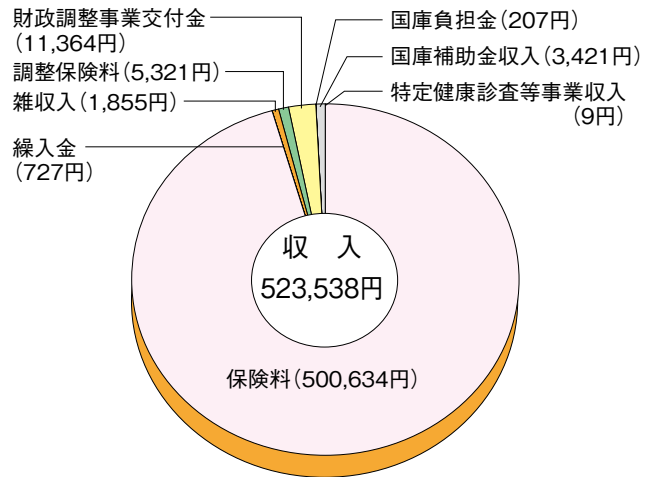
令和2年度(2020年度) 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	5,506,963
	国庫負担金	2,282
	調整保険料	58,536
	繰入金	8,000
	国庫補助金収入	37,630
	特定健康診査等事業収入	101
	財政調整事業交付金	125,000
	雑収入	20,402
合計	5,758,914	

支出 (千円)	事務費	93,358
	保険給付費	2,925,463
	法定給付費	2,922,724
	付加給付費	2,739
	納付金	2,176,613
	前期高齢者納付金	1,040,123
	後期高齢者支援金	1,136,443
	その他	47
	保健事業費	255,019
	還付金	1,015
	病院診療費	53,689
	財政調整事業拠出金	58,536
	連合会費	1,990
	積立金	5,597
	雑支出・その他	6,350
	予備費	181,284
合計	5,758,914	

被保険者
1人あたりで見ると



介護保険分

収入 (千円)	保険料	622,724
	国庫補助金受入	1
	雑収入	2
合計	622,727	

支出 (千円)	介護納付金	593,148
	還付金	100
	積立金	29,478
	雑支出	1
合計	622,727	

令和2年4月から

被扶養者になれるのは

国内に住所がある人だけになりました

被扶養者の要件に「国内に住所があること」が加わりました。

健康保険法の改正により被扶養者の認定基準に「国内に住所を有すること」が加わりました。国内に住所を有することの確認は住民票で行いますので、海外に住んでいて国内に住民票がない人は、令和2年4月以降は原則として被扶養者になることができません。収入など、その他の被扶養者になるための基準は変わりありません。

国内居住の例外となる場合

働くための海外への渡航ではなく、渡航が一時的なものである場合には、日本に生活の基礎があり、いずれ日本に戻り生活すると考えられるため、例外的に被扶養者になれます。具体的には海外留学中の学生や被保険者の海外赴任への同行、ボランティア活動などで一時的に海外に渡航している場合などです。その他、渡航目的などの事情から判断して日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者になることができます。

外国籍で適用除外となる場合

外国籍の人の場合には、たとえ日本に住所があったとしても、日本に来ている目的によっては被扶養者になることはできません。具体的には、医療を受ける目的で日本に滞在している「医療滞在ビザ」の人や、医療目的で滞在している人の日常生活の世話をする目的で滞在している人の場合、観光・保養などの目的で1年を超えない滞在の「ロングステイビザ」の人の場合には、国内に生活の基礎があるとはいえないため、被扶養者にはなれません。

国内居住要件の例外チャート



被扶養者となる人は日本国内に住所がありますか？

いいえ

国内居住要件の例外に該当していますか？

- ①外国に留学する学生
- ②外国に赴任する被保険者に同行する人
- ③観光、保養、ボランティア活動など、就労以外の目的で一時的に海外に渡航している人（青年海外協力隊への参加、ワーキングホリデーなど）
- ④被保険者の海外赴任期間にその被保険者との身分関係が生じた人で、外国に赴任する被保険者に同行する者と同等と認められる人（海外赴任中に生まれた子供、現地で結婚した配偶者など）
- ⑤上記以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる人

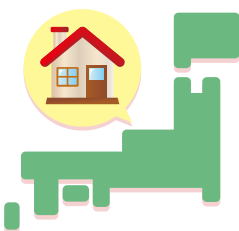
はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることはできません

はい



被扶養者となる人は日本国籍ですか？

いいえ

日本の滞在目的(ビザ)が次の内容以外のものですか？

- ①医療機関に入院し、医療を受ける「医療滞在ビザ」の人、またその世話をする人
- ②1年を超えない期間滞在する「観光・保養を目的とするロングステイビザ」の人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることはできません

はい

健康保険のオンライン資格確認が導入されます

健康保険の資格情報をオンラインで確認する仕組みの導入が予定されています。それにより、健診データや薬の服用履歴なども確認できるようになります。

健康保険で医療を受ける場合は、医療機関の窓口で保険証を提示する必要があります。



現在は資格を失った後でも保険証を返却せず持っている、その保険証で受診できてしまいます。このため、資格喪失後に受診した医療費が健康保険組合に請求される事務トラブルが起きていました。そこで、「どの健康保険に加入しているか」がオンラインで確認できる仕組みが導入されます。

患者はこれまでと同様に窓口で保険証を提示するか、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。医療機関は患者が加入する健康保険をオンラインでチェックできます。制度の導入により高額療養費の限度額適用認定証を発行してもらわなくても済むようになるなど手続きが簡略化され、健康づくりのために自分の健診データや薬の服用履歴などを確認できるようになる予定です。

オンライン資格確認の開始は2021年3月ごろの予定です。今後も制度の詳細が決まりましたら順次ご案内していきます。

導入で変わること

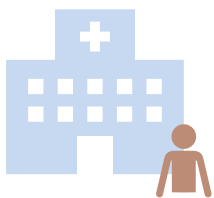
- ・オンラインで資格確認ができるので事務トラブルを防げる
- ・限度額適用認定証の発行を受けなくても済むようになる
- ・マイナンバーカードで医療機関を受診できる
- ・健診や服薬履歴の情報を確認して健康づくりに役立てられる

■導入までのスケジュール（予定）

2021年3月末	保険証、マイナンバーカードによるオンライン資格確認の本格運用
10月	マイナポータルでの薬剤情報の閲覧開始
2022年3月末	医療機関等の9割程度でオンライン資格確認が導入
2023年3月末	概ねすべての医療機関等でオンライン資格確認が導入

オンライン資格確認のイメージ

医療機関・薬局



患者はマイナンバーカードもしくは保険証を窓口で提示。

オンラインで健康保険の加入資格があるか確認

被保険者記号・番号について

- 新たに発行される保険証には2桁の番号が追加されますが、すでに発行されている保険証は制度開始後もそのまま利用できます。
- プライバシー保護の観点から、健康保険事業と関連した事務に使う以外で被保険者記号・番号の告知を求めることが制限されます。

支払基金・国保中央会



健康保険をまたがって加入資格を一元的に管理し、請求を正しい保険者に振り分ける。

資格確認システムに健康保険の資格情報を登録

健康保険組合



現在の被保険者記号・番号に2桁の番号を追加して個人単位の番号にする。

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 吉本商店	令和元年10月19日	削除
大平エアコン 株式会社	令和元年12月 1日	新規適用
芳澤鉛錫 株式会社	令和元年12月 1日	削除
芳澤鉛錫 株式会社	令和元年12月 2日	新規適用
トーブツテクノ 株式会社	令和 2年 1月 1日	所在地変更 東大阪市→大阪市此花区
アサノ住器金属 株式会社	令和 2年 1月 1日	所在地変更 松原市→大阪市西区
大阪金属間屋厚生年金基金	令和 2年 2月 8日	削除

保険料率変更について

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	$\frac{104}{1000}$	$\frac{18}{1000}$

適用期日

令和2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

当組合の令和元年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、令和2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。

令和元年9月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	335,828円
令和2年度任意継続被保険者の標準報酬月額	340,000円
令和2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	6,120円
実施年月日	令和2年4月1日

第31回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 令和元年11月1日～令和2年1月31日

目 標 3ヵ月で100万歩達成

達成者数 206名(内、男性152名、女性54名)

50万歩を超えた参加者 70名(内、男性23名、女性47名)

70万歩を超えた参加者 118名(内、男性52名、女性66名)

100万歩達成者上位3名の方は、1位が40代の男性で3,076,676歩で、2位が60代の男性で2,064,384歩、3位が50代の男性で1,833,714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32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。



日本メンタルヘルス協会代表

心理カウンセラー
衛藤 信之

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に『心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜』（PHP研究所）、『幸せの引き出しを開ける ころのエステ』（サンマーク文庫）などがある。日本メンタルヘルス協会公式You Tubeチャンネル



あなたの心は
大丈夫？

コメ
ン
テ
信



新しい環境に飛び込む不安を 払拭する方法を教えてください

40代の菊池さん（仮名）は、この春、関連企業へと出向することに。実は人見知りをするタイプなので、新しい人間関係を円満に築けるか心配です…。

新しい環境に飛び込む時の心構えの三つの基本をお教えします。それは「①笑顔、②素直、③訊ねる」です。

まず、笑顔は「自分はあなたと人間関係を良好に保ちたい」という意思表示であり、人に好印象を与えます。不安だからといって暗い顔をしていると、周囲の印象を悪くしてしまいます。

また、どんな年齢や立場であれ、新しい環境では新人です。周囲のアドバイスや意見を素直に前向きに捉える姿勢は、周囲の防衛心を解除してくれます。

そして、分からないことは何でも周囲に訊ねるようにしましょう。人は、自分が助けた人には親近感を抱くようになります。馬鹿

にされたくないと思ったかぶりをしてしまふ人は「無知の知」という言葉を知らないのです。本当に賢い人は、「自分が知らないということを知っている」のです。

この三つを守った上で、あらゆる道の修行における順序段階「守・破・離の法則」を実践しましょう。最初は「守」で、その場のムードややり方を踏襲します。場に慣れたら、「破」で自分らしく行動します。最終的には、「離」で個性を生かして皆のために場を新しく作り直します。ここで、最初の場になじんでいない段階で個性を出して「離」をしようとする人は、たとえ立場が上であっても、嫌われてしまうことが多いので注意しましょう。

新しい環境へ飛び込むとき、程度の差こそあれ、誰しも緊張するもの。そこで激しく緊張してストレスを感じてしまう人は「この人との関わりが失敗したら自分はおしまいだ」など、心の中にいる「もう一人の自分」との対話がオーバーで悲観的です。常に非現実的で最悪の想定をしているため、新しい環境に行く前から心も身体もすくみ上がってしまい、コミュニケーションが上手くできず、悪循環に陥ってしまいます。

「この人に嫌われても全世界を敵に回したわけではない」といったように、もう一人の自分との対話を現実的で楽観的にするだけで、そのストレスは大きく軽減されます。



くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報をプロの方に教えてもらいます。

テーマ | アロマセラピー

今回の先生 | 木田順子さん

アロマセラピーとは、植物から抽出した香り成分である「精油」を使って心身のバランスを整える芳香療法のこと。今回は目的別のおすすめの精油と、家庭でもすぐできる手軽な使い方をご紹介します。



+ 目的別おすすめ精油

手に入りやすく、初心者にもおすすめの精油を目的別にご紹介します。精油を買う際は、合成香料やアルコールなどが混入されていない、100%植物から抽出されたものを選ぶようにしましょう。

リラックスしたい

疲れ、ストレスがたまったときや
安眠のお供に

真性ラベンダー

「天然の万能薬」として古代よりさまざまなシーンで利用されてきたポピュラーな精油。爽やかでフローラルな香り。

青森ヒバ精油

日本三大美林の一つ青森ヒバから抽出された和の精油。森にいるような心地良い香りで、防虫、消臭、抗菌作用もあります。



やる気を出したいときや、
憂鬱な気分を一新!

ユーカリ

透明感のある、シャープですっきりした香り。呼吸器系の不調の改善、防虫、消臭、抗菌作用もあります。

レモングラス

レモンに似たエネルギー感ある香り。筋肉痛などの緩和、消化器系の不調の改善、防虫作用もあります。

リフレッシュしたい



集中したい

大事なプレゼンやデスクワーク
前に集中力をUP!

レモン

鮮烈な柑橘の香りが頭を活性化させます。消化促進、血行促進、抗菌作用も。
※肌に使用後、紫外線に当たると炎症やシミの原因になることがあるので注意しましょう。

ハッカ

クールで爽やかな香りで頭がクリアに。眠気覚まし、防虫、消臭、抗菌作用のほか、メントールの効果による冷感作用も。



お掃除や消臭剤に使うと、香りを
楽しみながら家をキレイに

ティートリー

つんとする爽やかでウッディーな香り。強い消臭、殺菌、抗菌作用があります。浴室のカビ対策にも有効です。

スイートオレンジ

甘みのある柑橘系の香り。油汚れを分解するリモネンという成分が含まれているので、キッチン周りのお掃除に。

ハウスキーパーに



+ 手軽な使い方

アロマセラピーを日々の生活に取り入れてみませんか？
特別な器具がなくても、身の周りにあるもので心身のケアができます。

コットンやハンカチに

コットンやハンカチに精油を1、2滴垂らすだけ。枕元やデスクに置いて場所を取りません。

マグカップで

温めたマグカップに熱湯を注いで、その中に精油を数滴垂らせば手軽に芳香浴ができます。

※ハッカ精油は、蒸気と共に使用すると目や鼻に対する刺激が強くなるので避けましょう。

掃除用アロマスプレー

スプレーボトルに無水エタノール5ml、精油10滴を入れ、水45mlを加えよく混ぜ、拭き掃除に。

洗面器で

耐熱性のある洗面器に熱湯を入れて精油を1、2滴落とします。バスタオルで頭を覆って、顔を洗面器に3分ほど近づけます。蒸気と精油の殺菌効果ののどを消毒してくれます。



湿布

50℃ほどのお湯に精油を数滴落として、その中に小さめのタオルを入れて濡らし、気になる部分に押し当てます。血液の巡りを良くして、慢性的な肩凝りにも効果的です。



使用上の注意

- 使う前に、必ず目立たないところにパッチテストをしてから使用してください。かゆみを感じるなど肌に合わない場合は、すぐに洗い流して使用を中止してください。
- 妊娠中、授乳中の方、治療中または持病をお持ちの方は、医師や専門家に相談の上、安全にご使用ください。
- 小学生以下のお子様には、精油は半分以下の量で使用しましょう。 ● 赤ちゃんや、ペットには使用しないようにしてください。

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
- Royal Hotel 富士砺波
- Hotel & Resorts MINAMI-AWAJI(写真)
- Active Resorts 岩手八幡平
- Royal Hotel 能登
- Royal Hotel 大山
- Active Resorts 宮城蔵王
- Royal Hotel 山中温泉河鹿荘
- Royal Hotel 土佐
- Active Resorts 裏磐梯
- Hotel & Resorts ISE-SHIMA
- Active Resorts 福岡八幡
- Royal Hotel 那須
- Hotel & Resorts NAGAHAMA
- Royal Hotel 宗像
- Hotel & Resorts MINAMIBOSO
- Hotel & Resorts KYOTO-MIYAZU
- Hotel & Resorts SAGA-KARATSU
- Royal Hotel 八ヶ岳
- THE KASHIHARA
- Hotel & Resorts BEPPUWAN
- Royal Hotel 長野
- Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO
- Active Resorts 霧島
- THE HAMANAKO
- Hotel & Resorts WAKAYAMA-MINABE
- 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。〕

新型コロナウイルス感染症

手洗いが予防の基本

日常的な感染予防策

- 手洗い** 外出先から戻ったときや食事前などに、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
- 咳エチケット** 咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖をつかって、口や鼻をおさえること(=咳エチケット)が重要です。

3つの咳エチケット



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



指の間を洗います。

2



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

3



手の甲を伸ばすようにこすります。

4



指先・爪の間に念入りにこすります。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸・厚生労働省のホームページより



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
【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
【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

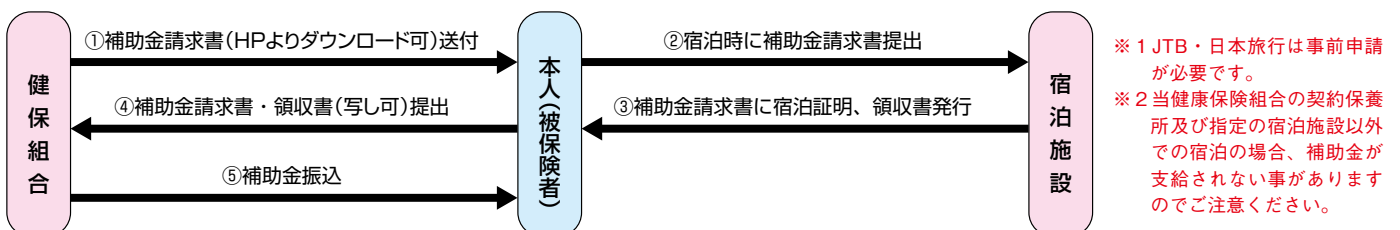
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆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。

脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A~Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

1		2		3	4	
					B	
		5	6			
		A				
7	8		9			10
11		12		13	14	
E				F		
		15	16		17	
	18			19		
				D		
20				21		
	C					

タテのカギ

- 3月3日に行うイベント
- シーフード=海の〇〇
- アンテナ、ギフト、ペット〇〇〇〇
- どちらも五角で〇〇劣つけがたい
- 派手の反対
- 部屋のここを開けて換気を
- 1月から始まるのは新年、4月から始まるのは？
- 立春後に吹く最初の強風は春〇〇〇〇
- ヒツジの食用肉はマトン、子ヒツジは？
- 希少な寿司ネタに多い値段形式
- 18のマスの下にあるアルファベット
- 四字熟語「〇〇整然」

ヨコのカギ

- 雨ではなく太陽光を遮るアンブレラ
- 日本は東京、アメリカはワシントン
- 春になり冬眠していた動物がここに出てくる
- 父がパパなら母は？
- ハチが花から集めてくる甘い液
- 会合などのイベントのこと。ファンの〇〇〇
- 旅行などの計画
- 各都道府県の首長
- 感無量で〇〇がいっぱいになる
- 昔話「桃太郎」でおじいさんが山へ行った目的
- 行って帰ってくるのはU〇〇〇
- 〇〇〇ショー、〇〇〇レース、〇〇〇ローラー

答

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---



▼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。

▼解 答
※切り後、健保HP「新着情報」に掲載します。

▼応募資格

当健保組合の被保険者および被扶養者

▼解 答
令和2年5月29日(金)必着

▼応募先
大阪金属問屋健康保険組合「クイズ」係宛

〒542-0081

大阪市中央区南船場1-12-27

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。

第32回「健康ウォーキング運動」

…………… 5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！

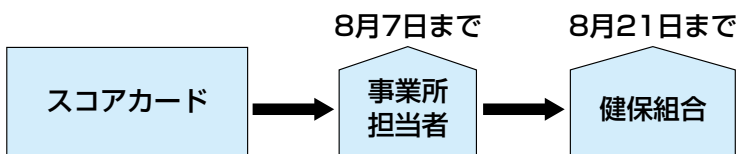


実施方法

- ・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「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

2020年5月1日(金) ~
2020年7月31日(金)

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

2020年 **5** 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
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	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
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

31日(日)	今月の歩数
歩	歩

2020年 **6** 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
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)	今月の歩数
歩	歩	歩	歩

2020年 **7** 月 

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		1日の歩数	歩	歩	歩
		今日までの歩数			
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
				海の日	スポーツの日
					今月の歩数
					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 表紙写真…新潟県 チューリップ畑と五頭連峰(提供IIアマナ)

キリトリ線