

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第33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

2020-10 第183号

- 令和2年度インフルエンザ予防接種補助のお知らせ(P2) ■インフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう(P3)
- 運動・スポーツはNewスタイルで楽しもう!!(P4・5) ■令和元年度決算のお知らせ(P6・7)
- マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります(P8)
- 退職された場合や扶養家族から外れた場合、当組合の健康保険証は使用できません(P9)
- 健診未受診の人はいませんか?(P10) ■ヒューマニーズ相談センター(P11)
- 健保組合事業の報告/公告/なんでも相談OKコーナー(P12) ■くらしにプラス(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)
- 脳が目覚めるパズル クロスワード(P18) ■第33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>

令和2年度

インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

当健康保険組合ではインフルエンザの予防接種を受けられた方に対し、一部補助を実施しています。

契約医療機関では補助券を使用することで自己負担分のみのお支払いで受けられますので、是非この機会をご利用ください。

＜対象＞

被保険者および被扶養者

＜補助額＞

1人につき2,000円
(2,000円以下の場合は
実費補助)

＜回数＞

1人につき同一年度、年1回。複数回受診された場合、2回目以降は全額自己負担になります。(同一年度とは、4月1日から翌年の3月31日までです。)

＜注意事項＞

- ・ 契約医療機関一覧表は随時更新されますので、健保HPにて必ずご確認ください。
- ・ 噴霧型の生ワクチン「フルミスト」は、国内では未承認のため補助対象外となります。

大阪金属問屋健康保険組合HP (<http://www.kinzokukenpo.jp/>)

⇒保健事業⇒インフルエンザ予防接種補助⇒指定医療機関リスト



- ・ 医療機関のワクチン数には限りがあるため、ワクチンが不足する可能性があります。
- また、医療機関によって対象年齢や予約可否等も異なりますので、**必ずお早めに電話にてご確認ください。**

接種方法 予防接種の補助を受けるには、2種類の方法があります。

① 契約医療機関で接種

接種期間：
令和2年10月1日(木)～令和3年1月29日(金)

医療機関窓口での支払いは自己負担分のみです。
健保組合への補助金請求は不要(2,000円健保負担)

契約医療機関に対象年齢・
予約可否等を電話で確認
(最新の契約医療機関は健保HPで確認)



インフルエンザ予防接種補助券(健
保HPから印刷)に必要事項を記入



インフルエンザ予防接種補助券と被保
険者証を医療機関に提出(被保険者証
は確認後、返却されます)



自己負担分のみで予防接種

② 契約医療機関以外で接種

接種期間：同一年度、年1回

2,000円(消費税込)まで補助いたします。
(2,000円を超えた分は自己負担となります)

予 防 接 種



補助金請求用紙(健保組合HPから
ダウンロードもできます)に接種をう
けた方の氏名がわかる領収書を添
付して健保組合へ提出してください。
※数名分をまとめて請求される場合
は予防接種を受けた被保険者の代表
の方が請求者になり、他の方は請求
書裏面の委任欄をご利用ください。

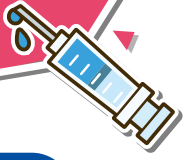
＜請求期限＞

予防接種を受けられた日から1年

大阪金属問屋健康保険組合

※上記に関するお問い合わせは健康管理室(TEL06-6271-0654)までお願いいたします。

トッシーズンが
来る前に



インフルエンザ予防ワクチン 接種しましょう

低温で乾燥した環境を好むインフルエンザが流行するのは、例年12月から3月です。新型コロナウイルスの予防ワクチンは、まだ実用化されていませんが、インフルエンザには予防ワクチンが有効です。

インフルエンザワクチンは、接種から2週間ほどで効果が表れるので、早めの接種が確実な予防策になります。

「3密」を避けるなど、新型コロナウイルス対策も引き続き実行しながら、必ずインフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう。

ワクチン接種は必須

予防接種を受けても100%の回避はできません。しかし、かかりにくくなり、かかっても重症化するのを防いでくれます。

自助努力も必要

インフルエンザは感染症なので、新型コロナウイルスと同じく自分のカラダにウイルスが侵入することを防ぐ努力も必要です。

● 小まめなうがい・手洗い

外出先から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする。

● 免疫力を高める

規則正しい生活を心掛け、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を実行して免疫力を高める。

● 室内では湿度を50～60%に

湿気に弱いという特徴があるので、ウイルスが活動しにくい環境をつくる。

● 人混みは避ける

感染を防ぐためには、人混みはNG。どうしても必要なときはマスクを着用して防ぐ。



withコロナに
負けない
健康づくり

運動・スポーツは

New スタイルで楽しもう!!

在宅ワークや外出自粛が続いて、運動不足になっていませんか？ いま、新型コロナウイルスの感染拡大を警戒しつつ「新しい生活様式」の中で暮らす「withコロナ」の時期に入っています。将来の健康のためにも、今できる運動・スポーツをNewスタイルと捉えて、空き時間などに楽しみながら実践してみましよう。

Newスタイルで
運動・スポーツをするPOINT

ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で実施
- ② 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離はなるべく空ける
- ④ すれ違うときは距離を取る、なるべく距離を空ける

筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② 小まめに換気



運動することで、コロナ太りや体調不良が改善

長らく自粛生活で、活動量の低下による運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安を訴える人が増えています。しかし、意識的に運動・スポーツに取り組むことで、健康の保持だけでなく、心身にもさまざまな良い影響をもたらします。

感染症対策による活動制限・
運動不足の長期化による

影響

- ・ ウイルス感染への不安
- ・ ストレス蓄積
- ・ 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- ・ 体力の低下
- ・ 腰痛・肩こり・疲労
- ・ 体調不良
- ・ **〈子供〉**
- ・ 発育・発達不足
- ・ **〈高齢者〉**
- ・ 転倒による寝たきり
- ・ フレイル ロコモ



チェンジ!

適度な運動・スポーツを
行うことによって得られる

効果

- ・ 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ・ ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- ・ 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- ・ 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- ・ 血流の促進 腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消・質の良い睡眠
- ・ **〈子供〉**
- ・ 発育期の健全な成長
- ・ **〈高齢者〉**
- ・ 筋量・筋力の維持 転倒防止
- ・ 認知症予防
- ・ 食欲増進



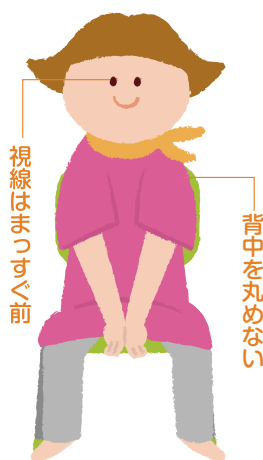
僧帽筋(首・肩)のトレーニング

首や肩こりの原因になりやすい僧帽筋の緊張をほぐすことで、血流が促進され、疲れの解消に効果的。腕や肩の筋トレとしても効果があります。

■実施方法

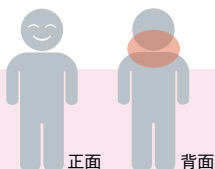
- ① イスに浅めに腰掛け、肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を外側に向けて。腕はクロスさせて、イスの座面をつかむ。
- ② 息を吐きながら、つかんだイスの座面を引っ張り上げるようなイメージで背筋を伸ばす。

※腕を組み替えて、反対側も行います。



効果

- ★筋力向上
- ★姿勢改善
- ★★こり解消
- 目標回数/秒数 1日10回



コア・もも(骨盤底筋群、股関節内転筋、腹筋、腸腰筋)のトレーニング

体幹(コア)を鍛え、姿勢の改善が期待できます。また、産後その他の排泄障害の悩み解消にもつながります。

■実施方法

- ① 座面を持って腰掛け、本やティッシュ箱などを膝に挟み、足首をクロスさせる。
- ② 息を吐きながら膝を10cmほど上げ、吸いながら下げる。

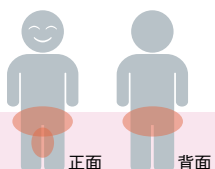
※足を組み替えて、反対側も行います。



小さいお子さんを膝に載せてもOK

効果

- ★★筋力向上
- ★★姿勢改善
- 目標回数/秒数 1日10セット



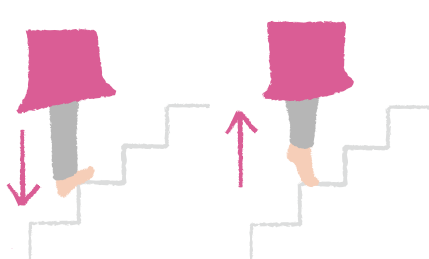
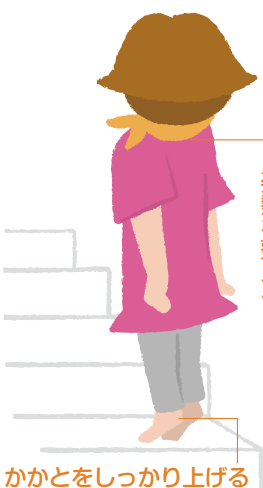
ふくらはぎのトレーニング・ストレッチ

第2の心臓といわれるふくらはぎ。伸ばすことで血流が良くなり、筋トレとしても効果があります。

■実施方法

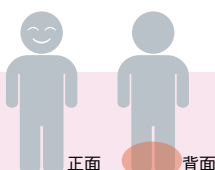
- ① 段差のある階段などで、手すりにつかまり、土踏まずに階段のエッジが当たる位置に立つ。
- ② 息を吐いてかかとを上げた後、吸いながら水平よりも下にする。

※かかとの上げ下ろしの動きを繰り返します。



効果

- ★★筋力向上
- ★こり解消
- ★冷え性改善
- 目標回数/秒数 1回当たり10セット



令和元(2019)年度 決算のお知らせ

より効果的・効率的な 保健事業を推進します

大阪金属問屋健康保険組合の令和元(2019)年度決算が、去る7月17日の第132回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健康保険組合の令和元(2019)年度の決算は、収入58億2,720万8千円に対し、支出56億7,678万4千円、収支差引額1億5,042万4千円となりました。

しかしながら、医療の高度化や高額薬剤の登場による保険給付費の増加と依然として大きな負担となっている高齢者医療制度への納付金で厳しい健保財政が続いています。

今後、健康保険組合を取り巻く環境は、「2022年危機」と呼ばれる財政悪化の見通しに加え(下記参照)、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによる景気の減退と雇用情勢の悪化が、健保組合にどれほど悪影響を及ぼすか予想ができない状況となっています。とはいえ、一刻も早い感染流行の収束と経済の立て直しのためには、感染拡大および医療崩壊の防止が最優先であることは言うまでもありません。

このような状況の中ではございますが、当健保組合といたしましても、皆さまの健康増進を目的とした効果的・効率的な保健事業を実施していきます。皆さまにおかれましても引き続き新型コロナウイルスへの感染防止に努めていただくとともに、規則正しい生活などにより、健康維持・増進を心掛けてくださいますようお願いいたします。

健保組合のおかれた状況

～「2022年危機」に向けて～

団塊世代が後期高齢者に到達し始める2022年度以降、拠出金の負担額が急増することが現実となっています。

危機を迎える2022年度、健康保険組合連合会(健保連)による推計では…

◆拠出金が義務的経費の50%を超える健保組合が半数を超える

◆実質保険料率10%以上の健保組合は4割を超える

健保組合は保険料率の引き上げを余儀なくされ、さらなる負担増に！

◆介護保険は2020年度に全面総報酬割となり、保険料負担が増加

(2019年度 健康保険組合予算早期集計結果と「2022年危機」に向けた見通し等について)(健保連発表)を基に作成



●収入支出決算の概要●

健康保険分 (千円)

収入	保険料	5,508,023
	国庫負担金収入	2,211
	調整保険料	65,022
	繰入金	9,775
	国庫補助金収入	62,477
	財政調整事業交付金	151,819
	利子収入・雑収入等	27,881
	合計	5,827,208

支出	事務費	91,977
	保険給付費	2,950,743
	納付金	2,287,149
	(前期高齢者納付金)	(1,142,727)
	(後期高齢者支援金)	(1,144,307)
	その他	115
	保健事業費	216,620
	還付金	15
	病院診療所費	49,002
	財政調整事業拠出金	64,902
	積立金	10,160
	連合会費・その他	6,216
	合計	5,676,784

決算残金 150,424千円

介護保険分 (千円)

収入	保険料	545,303
	繰入金	42,000
	国庫補助金受入	7,019
	雑収入	1
	合計	594,323

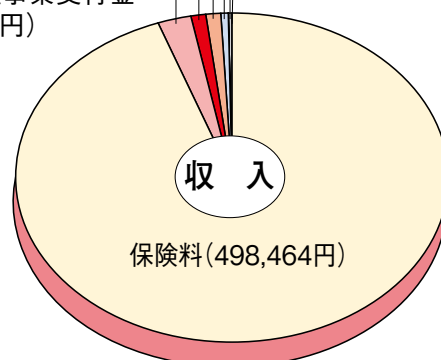
支出	介護納付金	571,329
	還付金	2
	合計	571,331

決算残金 22,992千円



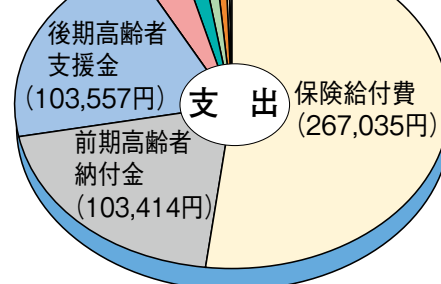
被保険者1人当たりでみると

国庫補助金収入 (5,654円) 利子収入・雑収入等 (2,523円)
調整保険料 (5,884円) 繰入金 (885円)
財政調整事業交付金 (13,739円) 国庫負担金収入 (200円)



計：527,349円

財政調整事業拠出金 (5,873円) 病院診療所費 (4,435円)
事務費 (8,324円) 積立金 (919円)
保健事業費 (19,604円) 連合会費・その他 (563円)
その他納付金 (11円) 還付金 (1円)



計：513,736円

●決算基礎数値●

■健康保険

- 被保険者数 11,050人
(男性 7,697人、女性 3,353人)
- 平均標準報酬月額 334,431円
- 平均年齢 43.88歳
(男性 45.28歳、女性 40.67歳)
- 被扶養者数 8,883人
- 健康保険料率 1,000分の104
(調整保険料率含む)

事業主 1,000分の52
被保険者 1,000分の52

■介護保険

- 介護保険の対象となる被保険者数 8,656人
- 平均標準報酬月額 369,487円
- 介護保険料率 1,000分の16

事業主 1,000分の8
被保険者 1,000分の8

令和3年3月から

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります

身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。令和3年3月からは、健康保険証として利用できるようになります。

▶ 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。



マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時も、保険証の切り替えを待たずに受診できます。



医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。



書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。



医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。



このほか、令和3年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり、医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

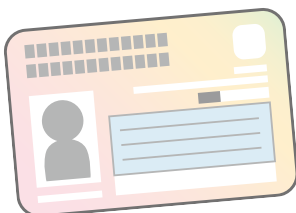
▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで事前に登録が必要です。マイナポータルのトップページに「健康保険証利用の申込」が掲載されています。

マイナポータル

検索

マイナンバーカードを申請してください



マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカード交付申請

検索

マイナンバーを見られても大丈夫？

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Check Point

個人情報は大丈夫？

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの？

従来の健康保険証でも受診できます。

退職された場合や扶養家族から外れた場合



当組合の健康保険証は 使用できません



退職された場合や扶養家族から外れた場合は、現在お使いの健康保険証は使用できません。

健康保険証が使えるのは、**退職日(扶養家族の方は、扶養から外れる日の前日)**までです。退職日の翌日(扶養家族の方は、扶養から外れた日)からは使用できませんのでご注意ください。

健康保険証は必ずご返却いただきますようお願いいたします。

- 健康保険証は、退職時にご家族分も含め、全員分をご返却してください。
- 病院受診中のときは、病院の窓口へすぐに連絡してください。



資格喪失したあとに健康保険証を
使用してしまったらどうなるの？



資格喪失日(退職日の翌日または扶養から外れた日)以降の医療費は全額自己負担となるため、保険使用分は返還していただきますのでご注意ください!!

※返還いただいた医療費は、受診日現在に加入されている健康保険から給付を受けられる場合があります。

健康保険証の取扱について

被保険者証は病院等で受診する際、身分を証明するものです。大切に取り扱いってください。**氏名が変わったとき、生年月日に誤りがあったとき、住所が変わったとき**は、事業主を経由して組合に届け出てください。

被保険者証の紛失により他人に使用されてもクレジットカードの様に使用を止めることができませんのですべて自己責任となります。くれぐれも紛失のないようご注意ください。

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



または

健診を

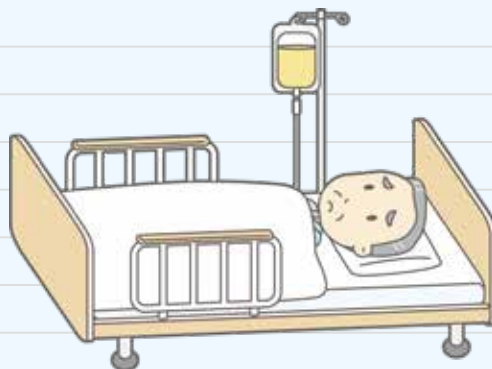
受けない



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



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！





毎年のように起こる自然災害も年々その被害や規模が大きくなっています。また今年は新型コロナウイルス感染症対策も同時におこなう必要があり、今まで以上に心身に疲労を感じやすくなっていることでしょう。今回は、心身の疲労を感じたときにすぐにできるストレスケアのポイントをご紹介しますので是非お役立てください。

心身の疲労を感じた時のストレスケア

〈睡眠〉

- ・アイマスクや耳栓があると眠りやすくなります。

〈運動〉

- ・ちょっとした時間でも、身体を動かすことは重要です。その場で足踏み、背伸びをこまめにするだけでもOKです。
- ・散歩やスポーツ、空を眺めるなどの気分転換も効果的です。

〈我慢しない〉

- ・オンライン上でのテレビ通話などを積極的に活用して、人に話を聞いてもらいましょう。
- ・疲れを感じる前に意識して休むことも必要です。2時間に1回などアラームをかけてアラームが鳴ったら手を休め、自分の疲労度をチェックしてみましょう。
- ・泣きたいときは、我慢せずに思いっきり泣きましょう。
- ・歌を唄う、音楽を聞く、オンライン配信番組などを見て大いに笑う、楽しむことも大切に。



自分でできるリラクゼーション法

○目や耳、腕といった体の一部を、左右交互に刺激することには、つらい経験を癒す効果があると言われています。

○心地よい、安心できることを思い浮かべたら、そのまま目をつむり、胸の前で両腕を交差したまま、左右の肩を、両手で交互に、ゆっくりたたきましょう。



コロナ禍でのストレスケア

災害対策に併せて、新型コロナウイルス感染防止対策も必要となるため、その分ストレスをより感じるかもしれません。

今まで以上にストレスを溜めないために、人との距離が保てる場所では、マスクを外して、思いっきり深呼吸するのもよい方法です。



何か気になることがある場合は、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください。

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 専用ダイヤル

ヒューマニーズ相談センター



ひとりで抱えこまず、まずはお電話ください。

0120-535-085

平日 10:00~20:00

土曜 10:00~17:00

(日曜・祝日は休み)



(ご利用は無料です)

- * 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。
- * 面談カウンセリングも皆様の費用負担はありません。まずはお電話でご予約ください。

★
Humaneeds

健保組合事業の報告

令和2年度 健康者表彰

表彰対象期間 平成31年1月1日～令和元年12月31日

受賞者数 健康家庭表彰 22名(18事業所) 健康者表彰 1,008名(139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32回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 令和2年5月1日～令和2年7月31日

目標 3ヵ月で100万歩達成

達成者数 192名(内、男性141名、女性51名)

50万歩を超えた参加者 67名(内、男性22名、女性45名)

70万歩を超えた参加者 99名(内、男性51名、女性48名)

100万歩達成者上位3名の方は、1位が40代の男性で2,792,470歩、2位が50代の男性で2,277,687歩、3位が50代の男性で2,085,993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33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 ヨシダコーポレーション	令和2年1月15日	削除
小林産業 株式会社	令和2年4月1日	名称変更 小林産業 株式会社 → トルク 株式会社
GreenSnap 株式会社	令和2年2月1日	所在地変更 東京都千代田区 → 東京都中央区
井上鋳螺工業 株式会社	令和2年7月1日	名称変更 井上鋳螺工業 株式会社 → 立六不動産 株式会社
井上鋳螺工業 株式会社	令和2年7月1日	新規適用

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。

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

防災用品（非常持ち出し袋）

今回の先生

菊池 顕太郎さん
減災・防災アドバイザー

自然災害はいつ、どこで起こってもおかしくありません。いざというとき、自分や家族を守るためにも日頃からの備えが大切です。

今回は、非常持ち出し袋に最低限入れておきたい基本のセットをご紹介します。なお、非常持ち出し袋は、1人1つずつ、両手が使えるリュックタイプの物が適しています。



+ 大人用

- ☐ ヘルメット（製造から10年以内）
- ☐ ヘッドランプ 両手が使えるので、手持ちの懐中電灯よりも便利です。
- ☐ ホイッスル ☐ 手袋（牛革・豚革）、防刃手袋
- ☐ 予備のLEDライト ☐ 予備の眼鏡
- ☐ 乾電池、モバイルバッテリー
- ☐ 食料 加熱せずに食べられるものを1日（3食）分。
- ☐ 水（500ml×4本）
飲料用の他、目の洗浄やうがい、火災現場付近を通過する際に髪や衣服を濡らしたりと、さまざまな用途があります。
- ☐ 防寒着
- ☐ エマージェンシーシート 体を温めることは、低体温症から命を守ります。
- ☐ 下着（1セット）
- ☐ マスク ☐ 常備薬 ☐ 三角巾
- ☐ トイレットペーパー 濡れないようにビニール袋に入れておきましょう。
- ☐ 除菌用ウェットティッシュ・アルコールスプレーなど
- ☐ タオル、手ぬぐい さまざまな用途に使えます。
- ☐ 生理用ナプキン 生理用だけでなく止血用にも役立ちます。
- ☐ 液体せっけん 旅行用のコンパクトなものが便利です。
- ☐ 歯ブラシなどマウスケア用品
人が密集した避難所では感染症流行のリスクが高まりますが、口腔内の衛生を保つことでそのリスクが下げられるということが分かっています。
- ☐ ノート・筆記用具
パニック時は記憶が曖昧になりがちなので、重要なことはメモをするようにしましょう。
- ☐ 現金10万円
停電になると、ATMやクレジットカード、電子マネーは使えませんが、普段から助け合える関係を築くようにしましょう。
- ☐ 健康保険証 ☐ パスポート

+ 子ども用

- ☐ ヘルメット（自転車用ヘルメットは強度不足）
- ☐ ヘッドランプ（なるべく軽いもの）
- ☐ ホイッスル
- ☐ おもちゃ1点 ☐ 子どもの好きなお菓子
- ☐ ノート・筆記用具
- ☐ 綿の軍手または防刃手袋
- ☐ タオル、手ぬぐい
- ☐ 水（500ml×2本）
- ☐ 歯ブラシなどのマウスケア用品
- ☐ 防寒着、下着（1セット）
- ☐ 保護者の写真
裏に①保護者の氏名 ②保護者の身体的特徴（身長・体重など） ③保護者および親戚などの連絡先の記入を。
- ☐ パーソナルカード
保護者とはぐれた場合に必要な情報をまとめたカードに家族全員の写真（裏に名前と住所を書く）を貼っておきましょう。カードには保護者の連絡先や子どもの健康情報の他に、親が加入している生命保険会社名を忘れずに。

名前 (なまえ)		家族構成		
性別	血液型	名前	本人との関係	連絡先
生年月日				
住所				
TEL				
身体やアレルギーの状態	使用薬			
かかりつけの病院・歯科		家族の集合場所		
健康保険番号		幼稚園・学校名 TEL		
好きなもの・こと	苦手なもの・こと	親が加入している生命保険会社		

防災用品以外にもできる「日頃の備え」とは

近隣の人との 関係づくりを

非常時は、周囲に知り合いが
いると、お互いに頼ったり相談
ができます。普段から助け合え
る関係を築くようにしましょう。
まずは日頃の挨拶から。



地域のことを 知ろう

迅速で的確な避難をするには、職場や
住んでいる地域の地形や地盤の特徴な
どを事前に知っておくことが大切です。自
治体のハザードマップなどを参照に、避
難場所は事前に決めておきましょう。

お家キャンプで 避難生活の練習を

いきなりの避難生活は大きなストレスに
なります。そこで、電気、ガス、水道を
使わず過ごす「お家キャンプ」を試みる
のがお勧め。事前に避難生活のシミュ
レーションをすることで発見もあります。

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
入場券付き	おとな (中学生以上)	3,000円		2,600円
	こどもA (3歳～小学生、身長110cm以上)	2,700円	400円引き	2,300円
	こどもB (3歳～小学生、身長110cm未満)	1,900円		1,500円
	シルバー (60歳以上)	2,200円	100円引き	2,100円



“レジャー施設共通割引券”を切り取って、
入場ゲート窓口でご提出ください！

※駐車料金(普通車・軽自動車 1,000円/1日)は割引の対象になりません。

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20分。
南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」より、南海バスで約25分。

〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304 TEL: 0721-54-3101

アドベンチャーワールド 和歌山県白浜町



「ここにスマイル 未来創造パーク」をテーマに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)	4,800	4,300	3,800	2,800
特別入園料金 (1DAY)	4,600	4,100	3,600	2,600

※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(1,860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 <https://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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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 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 MINAMIWAJII(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)



鷺ヶ岳高原ホテルレインボー
 岐阜県 鷺ヶ岳高原
【優待内容】 宿泊料金20%割引
【予約先】 06-6251-3189
【HP】 <http://www.washigatake-rainbow.jp/>



アークホテルグループ
 アークホテル大阪(写真)・東京・京都・岡山・広島・博多・博多ロイヤル・熊本・姫路キャッスルホテル
【優待内容】 宿泊料金10%割引
【予約先】 大阪: 06-6252-5111
【HP】 <https://www.ark-hotel.co.jp/>



ホテル トラスト
 心斎橋(写真)・名古屋・名古屋栄
 東京ベイサイド・神戸旧居留地
【優待内容】 通常客室料金10%割引他
【予約先】 心斎橋: 06-6244-7203
 名古屋: 052-221-5522
 名古屋栄: 052-968-5122
 東京ベイサイド: 03-6700-0001
 神戸旧居留地: 078-330-9111

民宿『京口屋』

兵庫県 八潮高原
【優待内容】 優待宿泊料金
【予約先】 079-667-7203
【HP】 <http://www.eonet.ne.jp/~kyougutiya/index.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】 <https://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。



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

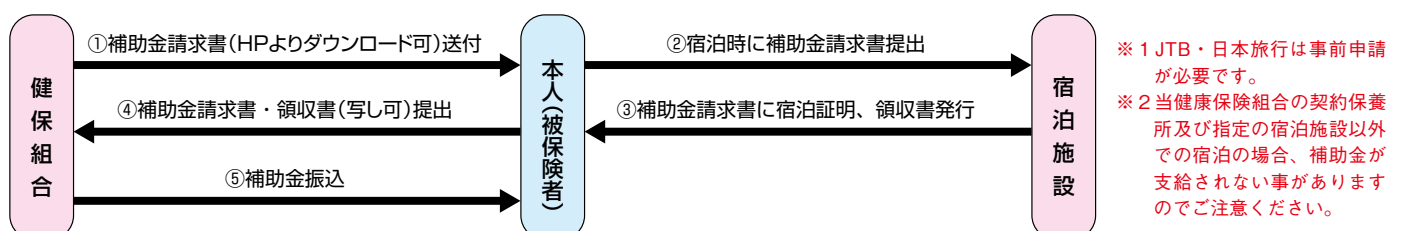
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆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				
7				8		9
		E				F
		10				
11	12			13	14	
C				A		
			15			
16		D			17	

タテのカギ

- 1 中秋の名月を眺めるならこの夜に
- 2 日本の絵は日本画、西洋の絵は？
- 3 鉛筆の中央にある
- 4 跳び箱の着地地点に敷いておく
- 6 9月の第3月曜日は〇〇〇〇の日の祝日
- 8 勝負は引き分けて終了
- 9 紅葉の名所へ行きその眺めを楽しむ
- 12 日本のこれは「日の丸」と呼ばれる
- 14 書類を入れるプラスチックの〇〇〇ファイル
- 15 イエスと反対の返事

ヨコのカギ

- 1 始まったばかり。まだまだ〇〇の口
- 3 収穫したてのお米
- 5 権利を持っていること。
選挙で投票できる〇〇〇〇者
- 7 口に水を含み、ガラガラパツ
- 8 桃太郎のこれは犬・猿・キジ
- 10 首都がモスクワの国
- 11 暗い中を走る〇〇〇列車
- 13 出産したらスタートする親の役目
- 15 クンクン、これはさっきまでいた
人の匂いだな
- 16 果物や野菜を入れてジュースを作る調理家電
- 17 地面に落ちた砂糖に群がるイメージのある虫

答

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

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

※切り 令和2年10月30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

※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。



第33回

「健康ウォーキング運動」

11月1日からスタート!

3カ月で

目標

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11月1日(日) ~
2021年1月31日(日)

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

11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
		文化の日				
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
	勤労感謝の日					
29日(日)	30日(月)	今月の歩数	2020年 12月			
歩	歩					
		歩				

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

2021年

1月



2021年

1月



				1日(金)		2日(土)	
				1日の歩数		歩	
				今日までの歩数		元旦	
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	
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	
				成人の日			
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	総歩数	たいへんおつかれさまでした!				
歩							
	歩	歩					