

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第34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 健保たより

2021-4 第184号

- わたしたちの健康保険組合の保健事業(P2) ■ジェネリック/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) ■控えなくて! コロナ禍でも健診は重要です!(P7)
- 令和3(2021)年度予算のお知らせ(P8・9) ■健康保険の手続き(P10・11)
- 第33回「健康ウォーキング運動」の結果報告/事業所異動等について/任意継続被保険者の標準報酬月額について/新型コロナウイルス感染予防(P12) ■脳が目覚めるパズル クロスワード(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34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
- ・1～11月分の医療費を被保険者に通知
- ・「後発医薬品」の使用促進を年3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・テレビ等を通じて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34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33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

当健康保険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

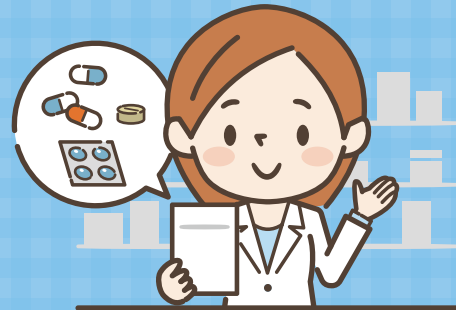
大阪市中央区南船場1-12-27 大阪金属問屋健康保険組合『なんでも相談OKコーナー』宛

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。

ジェネリック医薬品を 利用しましょう

ジェネリック（後発）医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療費・家計負担をもっと軽くすることができます。



同じ成分・効能なのに安いジェネリック医薬品

処方箋で調剤を受ける医薬品には、新薬とジェネリック医薬品があります。ジェネリック医薬品は特許の切れた新薬の成分でつくられるため、効果が同等なのに新薬の半額以下と安価です。このため、医療の質を落とさずに薬代を節約することができます。



ジェネリック医薬品の入手方法

医師



医師に「ジェネリック医薬品希望」と伝え、処方箋を受け取る

薬剤師



調剤薬局で薬剤師から説明を受ける

患者



どのジェネリック医薬品にするか、薬剤師と相談して選ぶ

～元気に働ける職場環境をつくるために～

新年度に入り、新しい環境の中で仕事に取り組まれている方も多いかと思います。今回は元気に働ける職場環境をつくるためのコミュニケーションのヒントを紹介します。

◆元気に働くための円滑なコミュニケーション◆

✓相手（取引先・上司・同僚など）の話をよく聞きましょう

✓人の話を聞いていると、色んな感情が湧いてきます。
そのときに「どう感じるか」は人それぞれです。
自分の価値観が「絶対」だと思わないようにしましょう

✓情報を省略せず伝えましょう

✓話の中で曖昧なことは相手に質問・確認をしましょう



個別に何かご相談等ございましたら、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。

ヒューマニーズ相談センター

【すべてご利用は無料です！】

電話カウンセリング

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）

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、落ち着いた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 すすんで受けましょー！

■当健康保険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。

■当健康保険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一〇、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健康保険組合健康管理室までお問合せください。

☎〇六―六二七一―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。

大阪	名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
	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 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	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)

東京	名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
	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)
IMS(イムス)グループ	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)

IMS(イムス)グループ	名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
	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 読売仙台一番町ビル4階	(022)262-9331 (022)211-6165	19,600円(税込)
IMS(イムス)グループ	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
当健康保険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

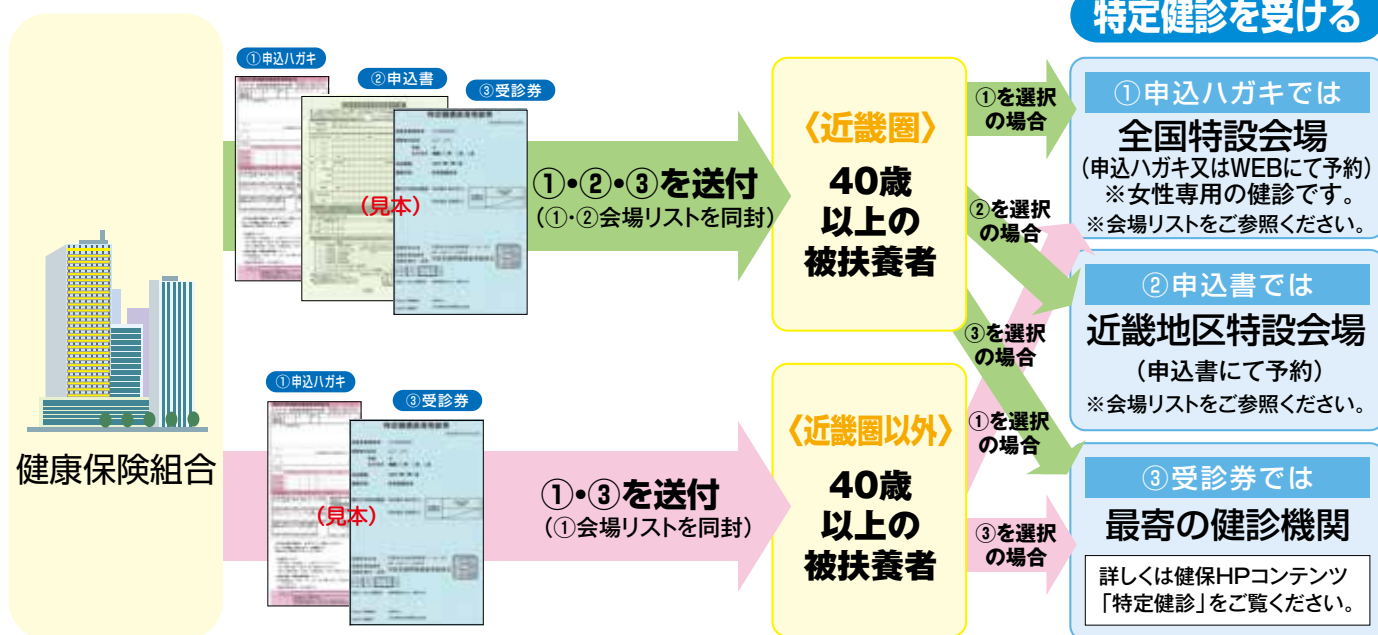
40歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)

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

特定健診を受ける



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! ★

控えないで！ コロナ禍でも健診は重要です！

健診のご案内

健診控えは逆に
健康リスクを高めます

健康診断は、自分では気付きにくい糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんを早い段階で発見し、重症化の予防につなげる貴重な機会です。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、健診控えが長期間に及ぶと、生活習慣病などの自覚症状の現れにくい病気が知らないうちに進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。

健診会場では感染防止対策に
取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い、健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩となります。

＋ 健診会場の感染症防止対策

受診者間の
距離を確保

健診の所要時間の
短縮

受診者と職員の
適切な距離

室内の換気

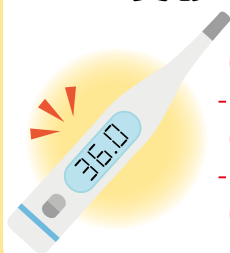
受診者の予約時間
等の調整

手指の消毒の励行

共用設備や健診機器
の消毒



受診者の皆さんも感染対策を忘れずに



健診前に検温など体調を確認しましょう

健診前後は手洗いをしましょう

健診中はマスクを着用しましょう

再確認しよう 健診のメリット

- ① 自覚症状のない体の異常を早めに発見
- ② 健診結果が生活習慣の見直しのヒントになる
- ③ 重篤な疾患の兆候の早期発見・早期治療
- ④ リスクの早期発見で病気を予防し医療費を減らせ

あれ？ この数値、
去年と比べて
悪化してるぞ...



「2022年危機」を目前に控え

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により 健保財政がひっ迫！

大阪金属問屋健康保険組合の令和3年度の予算案が、去る2月18日開催の第133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3年度の予算総額は61億6,205万4千円となりました。

長引く新型コロナウイルス感染症拡大による景気低迷は、多くの健康保険組合に深刻な影響を及ぼしています。当健保組合におきましても、昨年から平均標準報酬月額および総標準賞与額が減少しており、本年度も大幅な景気の回復は見込めないと予想されます。そのため、平均標準報酬月額や総標準賞与額は、前年度比で減少を見込む予算編成となりました。

さらに団塊の世代が75歳に到達し始

める「2022年危機」が迫り、今以上の後期高齢者支援金の負担の急増が懸念されています。そのため、政府は来年秋以降より、一定以上の所得のある後期高齢者に対し、窓口負担を現行の原則1割から2割に変更することを新たな方針として決定しました。しかし、それだけでは現役世代の保険料負担の軽減には程遠く、健保組合としては非課税世帯を除く幅広い世帯を対象とするよう、引き続き訴えていきます。

今後感染拡大防止対策が推進される中、当組合も業務のデジタル化等により業務の効率化を図るとともに、円

滑な保険給付および健康診断の実施や保健指導等の保健事業を継続してまいります。

皆さまにも引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組んでいただきますこととはもとより、ジェネリック医薬品の利用促進や重複受診の防止など医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。



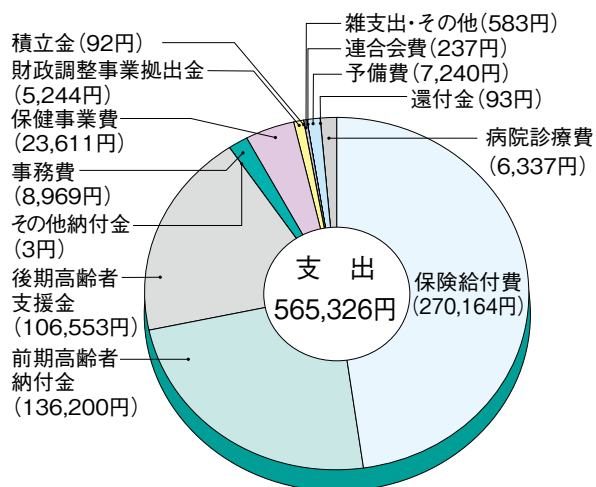
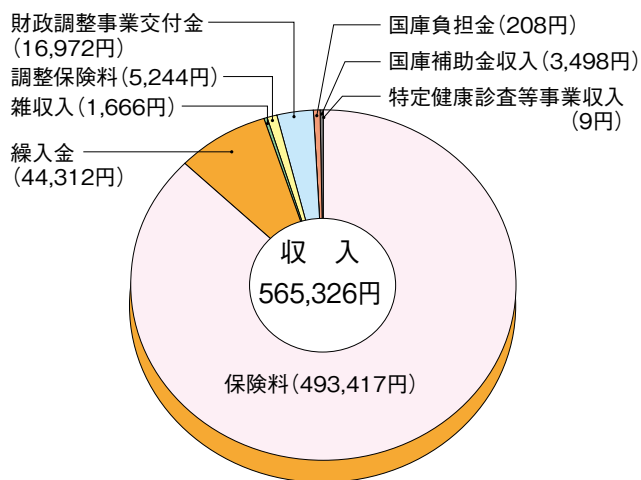
令和3年度(2021年度) 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	5,378,242
	国庫負担金	2,271
	調整保険料	57,158
	繰入金	483,000
	国庫補助金収入	38,125
	特定健康診査等事業収入	101
	財政調整事業交付金	185,000
	雑収入	18,157
	合計	6,162,054

支出 (千円)	事務費	97,766
	保険給付費	2,944,788
	法定給付費	2,941,625
	付加給付費	3,163
	納付金	2,646,051
	前期高齢者納付金	1,484,579
	後期高齢者支援金	1,161,429
	その他	43
	保健事業費	257,365
	還付金	1,015
	病院診療費	69,072
	財政調整事業拠出金	57,158
	連合会費	2,579
	積立金	1,000
	雑支出・その他	6,348
	予備費	78,912
	合計	6,162,054

被保険者
1人当たりで見ると



介護保険分

収入 (千円)	保険料	613,197
	繰入金	15,000
	雑収入	2
	合計	628,199

支出 (千円)	介護納付金	617,152
	還付金	100
	雑収入	1
	予備費	10,946
	合計	628,199

健康保険 の手続き

早 分 かり

被扶養者に加えるときの手続き

- 被扶養者になるには、被扶養者の要件を満たした上で、医療保険の保険者の認定を受ける必要がある
- 被扶養者の要件を満たしていることを証明するために、必要な書類を添付して「被扶養者（異動）届」を提出する



家族を被扶養者に加えるための手続きとは？

健康保険の被扶養者になると、保険証が交付され健康保険の給付が受けられます。被扶養者になるためには、要件を満たしていることを証明するために、各種の証明書類を添付し医療保険の保険者に提出し、審査を受ける必要があります。

被扶養者になるには 保険者の審査を受ける

健康保険では、被保険者の収入で生活する家族も被扶養者として給付を受けることができます。被扶養者の給付にかかる費用は、被保険者が負担する保険料に含まれるため、追加の保険料負担はありません。被扶養者になるには、勤務先を経由して医療保険の保険者（健康保険組合、協会けんぽの場合は日本年金機構など）に申請し、審査を受けて認定される必要があります。健康保険の扶養家族は、税法上の扶養家族や会社の扶養手当とは異なる制度ですので、基準が異なります。仮にこれらの対象であったとしても、審査なしで被扶養者にはなりません。

被扶養者になるための要件

被扶養者の要件は、①原則として国内に居住、②被保険者の3親等内の親

族、③収入が基準額以下の3点に加えて、主として被保険者の収入で継続して生計が維持されていることが必要です。同居か別居か、被保険者に扶養能力があるか、親族に他に扶養する義務がある人がいないかなどを確認する場合同じです。

なお、75歳以上（寝たきり等一定の障害がある場合は65歳以上）の人は、後期高齢者医療制度の被保険者に該当するため、被扶養者にはなりません。

被扶養者（異動）届に 証明書類を添付して提出

認定を受けるためには、要件を満たすことを証明するために必要な書類を添付して、「被扶養者（異動）届」を提出します。なお、書類の取得にかかる費用は被保険者の負担となります。

必要な書類は続柄や状況によって異なりますので、詳しくは勤務先の健康保険事務担当者などに確認しましょう。

被扶養者認定の原則

3親等内の親族である

国内に居住している

収入が基準額以下

59歳以下 年収130万円未満
60歳以上または障害者 年収180万円未満



主として

被保険者の収入で生計を維持している

- う。審査のために追加で書類の提出が必要になる場合もあります。
- 【主な提出書類】
- ・被扶養者（異動）届
 - ・続柄や居住、状況などを証明する書類
 - ・被扶養者になる人の収入を証明する書類（源泉徴収票、確定申告書など）
 - ・申請理由や事情を証明する書類など





「被保険者の3親等内の親族」とは、どこまでを指しますか？



3親等内の親族は右の図の範囲となります。被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫および兄弟姉妹は別居でも可ですが、それ以外の親族では同一住所に同居し家計が同じであることが要件となります。別居の場合には、生活費が送金されていることが銀行振込や現金書留の控えなどで証明できる必要があります。



※配偶者とその親族は内縁の関係を含みます。

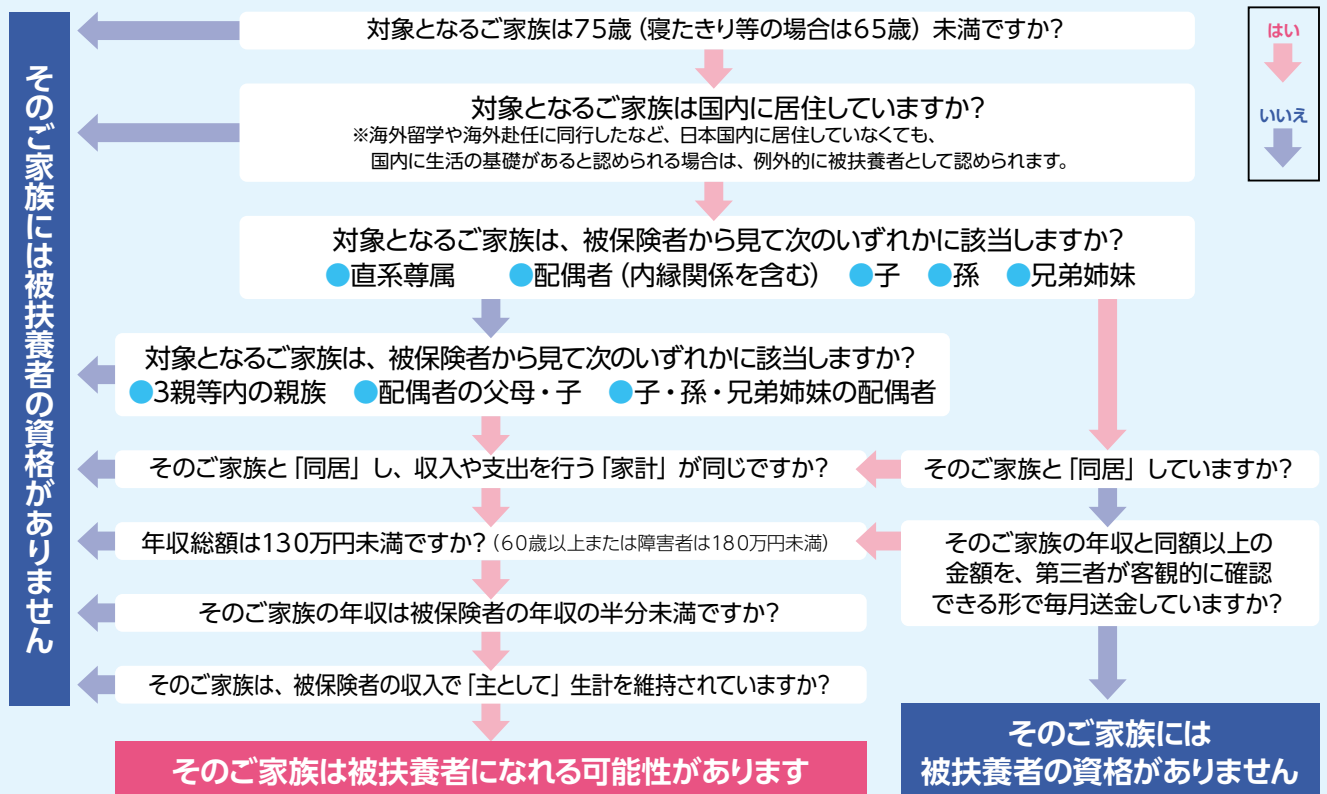


被扶養者の資格があるかが分からないのですが、目安はありませんか？



下記の簡易チェックチャートで、被扶養者認定の主な審査のポイントを確認してみましょう。ただし、チャートは原則的な基準を示したもので、実際の認定では提出された証明書類を基に公正かつ厳正に審査し、総合的に判断します。チャートで「被扶養者になれる可能性がある」と判定された場合でも、必ず認定されるとは限りません。

被扶養者資格の主な審査のポイント



※パート先等の健康保険の被保険者になっている場合は、被扶養者にはなれません。

【 健保組合事業の報告 】

第33回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 令和2年11月1日～令和3年1月31日

目 標 3ヵ月で100万歩達成

達成者数 244名(内、男性172名、女性72名)

50万歩を超えた参加者 78名(内、男性26名、女性52名)

70万歩を超えた参加者 112名(内、男性57名、女性55名)

100万歩達成者上位3名の方は、1位が20代の男性で4,007,980歩、2位が40代の男性で3,723,241歩、3位が40代の男性で2,795,095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34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。

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 ナガサワ	令和3年2月1日	新規適用

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2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3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。

令和2年9月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	333,872円
令和3年度任意継続被保険者の標準報酬月額	340,000円
令和3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3年4月1日

自分のために
みんなのために

新型コロナウイルス感染予防

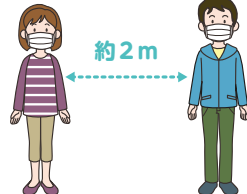
LIFE
STYLE
1

一人一人ができること

【3つの基本】

- 1 身体的距離の確保
- 2 マスクの着用
- 3 手洗い

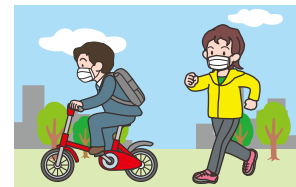
- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける



- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける



- 人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用



- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人込みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう

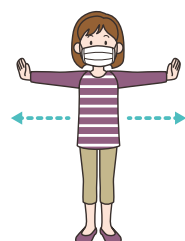
LIFE
STYLE
2

日常生活に取り入れたい生活様式

- まめに手洗い・手指消毒



- 身体的距離の確保



- 咳エチケットの徹底



- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)



- 一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行

- 小まめに換気



- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

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～Dに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？

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

タテのカギ

- 1 観光農園でストロベリーを摘もう
- 2 春に川をさかのぼる魚。漢字では「鮎」
- 3 試合のスコアが同点のこと
- 4 スチールやアイロンはこの金属のこと
- 5 展示用に使う本物そっくりな模造品
- 7 実験や観察を行う小学校の教科
- 10 漢字で「芝桜」と書く多年草
- 12 文や絵を長い紙に書いてロール状にしたもの
- 13 リサイクルで古紙から作った〇〇〇〇紙
- 15 鬼やサイの頭に生えている
- 17 木が2つで「林」なら、木が3つでは？
- 18 疑ってかかるとき、眉に付けるもの

ヨコのカギ

- 1 日本刀のデモンストレーションは〇〇〇〇抜き
- 4 4月ごろの〇〇〇〇は新番組が多いです
- 6 童謡では赤白黄色のものが咲いたと歌われる花
- 8 上司の配下で働く人
- 9 銀行の預金にときどき付くおまけ的なもの
- 11 辛抱強く耐える競争は〇〇〇〇比べ
- 13 バーやスナック、居酒屋などのお店
- 14 便利な道具は文明の〇〇
- 15 2つで一組になるペアのこと
- 16 3月3日はひな祭りをするこの日
- 19 手にちょこんと止まる姿がかわいい〇〇〇〇文鳥
- 20 とげだらけのように先行きが厳しい〇〇〇〇の道



A B C D

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3年4月30日(金)必着

▼応募資格 当健康保険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/>

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



“レジャー施設共通優待券”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。



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)
入場券 (ロープウェイ往復乗車+ハーブ園入園)	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

5月11日(火)・12日(水)、8月31日(火)・9月1日(水)
2022年1月1日・17日(月)～21日(金)・1月の毎週水曜日、2月1日(火)・2月の毎週水曜日

モクモクでお泊り! 『OKAERIビレッジ』



ドーム型のコテージが36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」の入場料が宿泊者特別価格になります。

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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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 2021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
 (1棟1泊)
 20,900円
 キッズコテージチャージ料
 22,990円
 プラス
 大人(中学生以上) 2,640円
 小人(小学生以上) 1,320円
 幼児(3歳以上) 825円
 未満(2歳以下) 無料
 ※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】 <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 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。



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

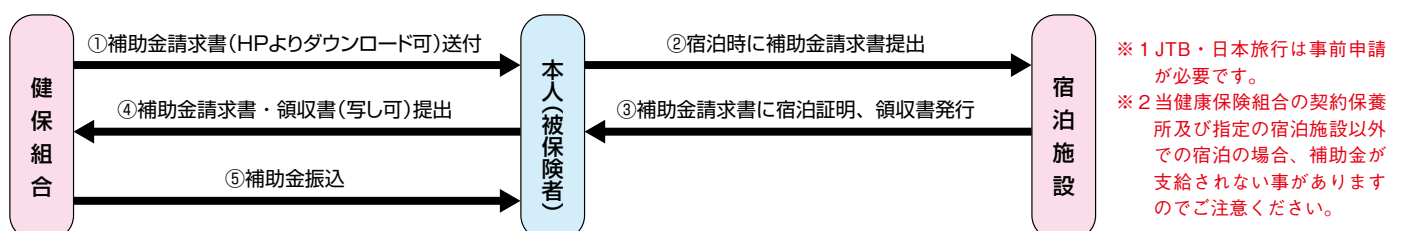
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆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。

始めよう!
新・運動スタイル!

今こそ、
負けない!
カラダへ!

基礎体力をアップして、免疫力を高める。
今こそ、ウイルスに負けないカラダづくりを。
ルネサンスも、新しい運動スタイルで応援します。

しっかり対策で、安心トレーニング。



お得に始めるチャンス! 春の入会キャンペーン実施中!

4/3(土) ▶ 5/31(月)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

月々 **8,580** 円 (税込) Monthly
コーポレート会員

※2021年7月より9,570円/月(税込)となります。

- ・入会時の手数料 通常1,100円(税込)
- ・月会費 **3ヵ月分**

▶ **半額**

レンタル用品 通常3,630円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

最大2ヵ月分

▶ **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

※2021年7月より1,980円/回(税込)となります。

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日

▶ **0** 円

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上継続の方に限ります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※上記記載の金額は変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。

2021春_840010198560



入会するなら、今スグに! WEB予約はコチラ! ➡



お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ➡

ルネサンス店舗一覧

検索

不明な点は、お電話ください

平日 / 10:00~17:00

03-5600-5399

※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 ●反社会的勢力関係者 ●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

第34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



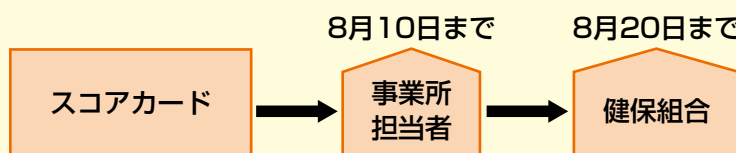
身近で手軽な運動「ウォーキング」で、体力アップや心身のリフレッシュなど健康な体づくりを目指しましょう!

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。

CAUTION! 歩きすぎは健康を害することもあります

「何ごともほどほどが肝心」と言いますが、歩くことに関しても、歩きすぎるとひざや足を痛めることになりかねません。さらに、疲れすぎると免疫力が低下してしまいます。

せっかく健康維持のために歩き始めても、けがの原因や免疫力の低下で病気になりやすくなってしまっては元も子もありません。

無理をせず、自分の体調や体力に合わせてマイペースで歩きましょう。

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

2021年5月1日(土) ~
2021年7月31日(土)

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

2021年

5月



	1日(土)
1日の歩数	歩
今日までの歩数	
7日(金)	8日(土)
歩	歩
14日(金)	15日(土)
歩	歩
21日(金)	22日(土)
歩	歩
28日(金)	29日(土)
歩	歩

2021年

6月



		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)	今月の歩数	2021年 7月	
歩	歩	歩	歩	歩		

2021年

7月



				1日(木)	2日(金)	3日(土)
1日の歩数				歩	歩	歩
今日までの歩数						
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
				海の日	スポーツの日	
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
今月の歩数	総歩数					
歩	歩	たいへんおつかれさまでした!				

たいへんおつかれさまでした!