

めざせ3ヶ月で100万歩!!

第35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

2021-10 第185号

- 令和3年度 インフルエンザ予防接種補助のお知らせ(P2) ■健診未受診の人はいませんか?(P3)
- 今だから知っておきたいワクチンの話 免疫を訓練する仕組みそれがワクチン!(P4・5)
- 令和2年度決算のお知らせ(P6・7) ■健康保険関係の制度が改正されます(P8・9)
- しっかり理解して的確な避難行動を!(P10) ■新型コロナウイルス感染症の自宅療養に備えよう(P11)
- ヒューマニーズ相談センター(P12) ■健保組合事業の報告/公告/なんでも相談OKコーナー(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35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3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3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

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。

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？

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。

年度内に必ず
受けましょう！



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

または

健診を 受けない **未**



1. 病気のリスクに気づきにくい
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！

今だから
知っておきたい

ワクチンの話



免疫を訓練する仕組み それがワクチン!

ワクチンは感染症に対する最強の手段といわれます。

なぜそれほどワクチンは効くのでしょうか。

ワクチン接種が進められている今だからこそ、ワクチンの仕組みを確認しましょう。

ワクチンは感染に備えた“予行演習”

ワクチンを接種すると体内の免疫システムは未知の病原体が侵入したと誤認し、活発に働き始めます。その結果、病原体を排除する強力な武器として「抗体」を産生できるようになります。接種後は病原体を抗体で排除するため、感染症を発症しなくなるのです。病原体の感染に備えてワクチンで予行演習をするわけですね。



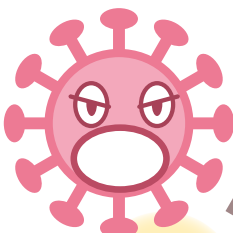
ワクチンを接種する

無毒化した病原体などを
ワクチンで体内に
取り込みます。

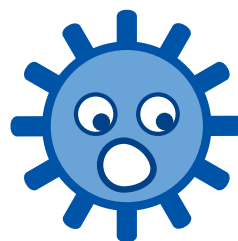
免疫システムを訓練する

ワクチンの成分に反応して、
病原体に対抗するための「抗体」が
作れるようになります。

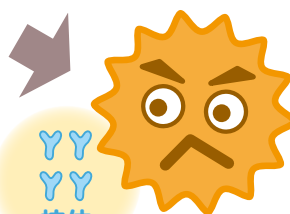
マクロファージ
ワクチンの成分を
T細胞に渡す



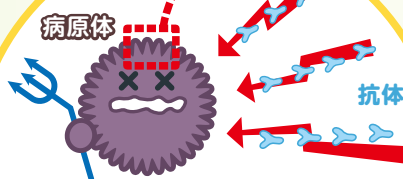
ワクチンの
成分



T細胞
抗体の産生を指示



B細胞
抗体を産生する



病原体を抗体で撃退

次に病原体が体内に侵入しても、
すぐに抗体で排除できます。



免疫を訓練するから ワクチンは効く！

ヒトの体は免疫の仕組みを使って、感染症の原因となる細菌やウイルスなどさまざまな病原体から体を守っています。しかし、新しい病原体には免疫システムが効果的に働けないため、病原体を排除できず感染症を発症してしまいます。

そこで使われるのがワクチンです。ワクチンは無毒化した細菌やウイルスの一部などを体内に取り入れ、免疫システムを訓練するためのものです。免疫システムはワクチンの成分に反応することで、病原体を排除する抗体を産生できるようになります。一度抗体が作れるようになると、その情報を免疫システムが記憶しているため、次に実際に病原体が体内に侵入した場合でもすぐに撃退できるのです。ワクチンには①感染予防 ②発症予防 ③重症化予防の3つの効果があります。つまり、ワクチンを接種することで感染しにくくなり、感染しても発症しな
いか、発症したとしても軽症で済むようになります。

これまで多くの感染症に対してワクチンが作られ、多くの人の命を感染症の脅威から救ってきました。感染症の感染と発症そのものを予防することから、ワクチンは感染症に対抗する最強の手段といわれます。



避けられない副反応リスク 正確な知識から判断を

ワクチンを接種すると、訓練とはいえ体内で免疫が反応するわけですから、その際に発熱したり、接種した部分が赤く腫れたり、痛みが出たりすることがあります。そのような反応は免疫が刺激され、正しく訓練が行われているということですが、人間にとって悪い反応でもあります。このようなワクチンを接種することで起こる、ヒトにとって望ましくない反応のことを「副反応」といいます。

免疫を利用するため、ワクチンでは副反応を完全に防ぐことができません。副反応の多くは発熱や痛み程度の軽い症状で、すぐに良くなります。急性のアレルギーなど重い副反応が起こるのは非常にまれですが、まったくないわけではありません。また、免疫不全などの持病がある場合には、ワクチン接種を受けられない場合があります。

ワクチン接種は義務ではなく、一人一人が接種を受けるかを判断します。ワクチンには副反応のリスクはありますが、自分を守り周囲の人に感染を広げにくくなるメリットはとても大きいものです。接種のメリットと副反応のリスクを理解し、正確な知識から判断することが大切です。

接種が進む新型コロナウイルスワクチン

国内で主に接種されている新型コロナウイルスのワクチンでは、95%程度の予防効果があります。ワクチンは一定の期間を置いて2回接種し、2回目の接種から7日もしくは14日後に十分な免疫を付けることができます。効果の持続期間はまだはっきりしませんが、半年から8ヵ月は効果が継続していることから、少なくとも1年程度は効果が続くのではないかと考えられています。さまざまな変異ウイルスが注目されていますが、それらに対しても予防効果があることが報告されています。

気になる副反応については、接種部分の痛みや倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛、発熱などが報告されており、2回目の接種後や比較的若い人に多い傾向があると報告されています。



令和2年度 決算のお知らせ

長引くコロナ禍にあっても、加入員の健康を守るため、
健保組合の維持とさらなる発展をめざします

収入
58億1,132万5千円

支出
54億9,316万5千円



大阪金属問屋健康保険組合の令和2年度決算が、去る7月16日に開催された第134回組合会で承認されましたのでお知らせします。

令和2年度の決算は、健保組合の収入の大半を占める保険料収入がコロナ禍の影響から前年度より減収となりました。

一方支出においては、新型コロナウイルスの感染を危惧する医療機関への受診控えで、医療費等の保険給付費が減少したことに加え、高齢者医療制度への納付金が前年度より減少したことで収支差引額が318,160千円の剰余金を計上しました。

しかしながら、団塊の世代が後期高齢者に到達し始め、高齢者の医療費の急増が懸念される「2022年危機」が問題となりましたが、新型コロナウイルスによる景気への打撃から来年度を待たずして、すでに財政がひっ迫している健保組合が多く報告されています。

こうした極めて厳しい状況下ではありますが、当組合は事務の合理化やさまざまな支出削減を図りつつ、健保財政の健全化に努めています。

皆さまにおかれましても、医療費の適正化を徹底すること、限られた予算の有効活用にご協力をいただき、引き続き新型コロナウイルスの感染予防とともに、健診の受診等、保健事業への積極的なご参加による健康管理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	5,439,927
	国庫負担金収入	2,199
	調整保険料	57,749
	繰入金	6,731
	国庫補助金収入	69,367
	財政調整事業交付金	217,775
	利子収入・雑収入等	17,577
	合計	5,811,325

支出	事務費	83,194
	保険給付費	2,868,805
	納付金	2,192,045
	(前期高齢者納付金)	(1,040,502)
	(後期高齢者支援金)	(1,151,498)
	その他	45
	保健事業費	218,466
	還付金	728
	病院診療所費	50,920
	財政調整事業拠出金	57,673
	積立金	5,597
	連合会費・その他	15,737
	合計	5,493,165

決算残金 318,160千円

介護保険分 (千円)

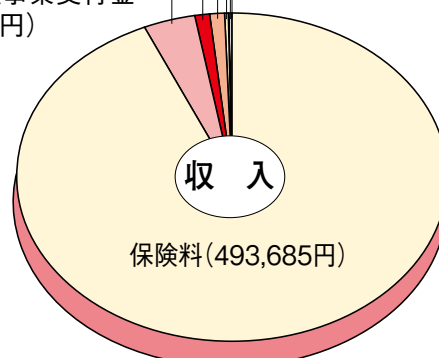
収入	保険料	609,207
	雑収入	5
	合計	609,212

支出	介護納付金	592,993
	還付金	82
	合計	593,075

決算残金 16,137千円

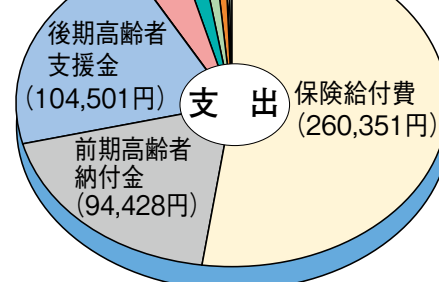
被保険者1人当たりでみると

収入
国庫補助金収入 (6,295円)
調整保険料 (5,241円)
財政調整事業交付金 (19,764円)
国庫負担金収入 (200円)
繰入金 (611円)
利子収入・雑収入等 (1,595円)



計：527,391円

支出
財政調整事業拠出金 (5,234円)
事務費 (7,550円)
保健事業費 (19,826円)
その他納付金 (5円)
病院診療所費 (4,621円)
積立金 (508円)
連合会費・その他 (1,428円)
還付金 (66円)



計：498,518円

●決算基礎数値●

■健康保険

- 被保険者数 11,019人
(男性 7,608人、女性 3,411人)
- 平均標準報酬月額 334,355円
- 平均年齢 44歳
(男性 45歳、女性 41歳)
- 被扶養者数 8,567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 8,624人
- 平均標準報酬月額 369,043円
- 介護保険料率 1,000分の18
- 事業主 1,000分の9
- 被保険者 1,000分の9



令和4年1月から順次

健康保険関係の制度が改正されます

少子高齢化が進展する中で、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という社会保障の構造を見直し、すべての世代で安心できる社会保障への改革が進められています。



主な改正内容

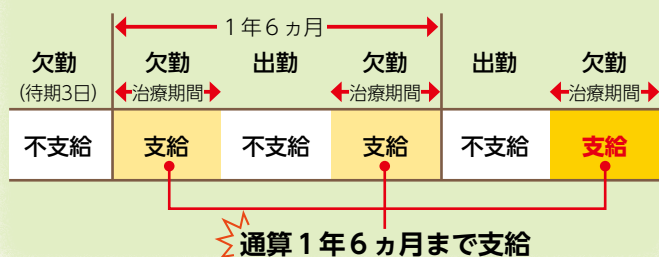
① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。今回の改正では、健保組合については、組合の財政状況等を踏まえ退職前に高額の給与が支給されていた者についても、退職前と同等の応能負担を課すことが適当な場合もあると考えられるこ

とから、健保組合の実情に応じて「③全被保険者の平均の標準報酬月額を超える被保険者については、退職前の標準報酬月額とする」ことも可能となりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。改正により、資格喪失理由に、・・・申請による「任意脱退」が追加されました。

当健保組合では、任意継続被保険者の保険料の算定方法の規約変更については決まり次第ご報告します。

③ 出産育児一時金・家族出産育児一時金の引き上げ

施行時期 ● 令和4年1月1日

産科医療補償制度が見直され、掛金が1.6万円から1.2万円に引き下げられることになりました。しかし、出産育児一時金は少子化対策としても重要であることから、総額はこれまでと同じ42万円に維持されます。

現行			改正後		
40.4万円 (出産育児一時金)	+	1.6万円 (掛金)	=	40.8万円 (出産育児一時金)	+
				1.2万円 (掛金)	=
		42万円 (総額)			42万円 (総額)

産科医療補償制度

産科医療補償制度は出産の際に、赤ちゃんが重度脳性マヒになった場合に補償が受けられる制度で、公益財団法人日本医療機能評価機構が運営しています。この制度に加入する分娩機関（病院、診療所、助産所）が、出産育児一時金から掛金を支払うため、妊婦さんご本人による制度への加入や掛金の支払いは必要ありません。

④ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

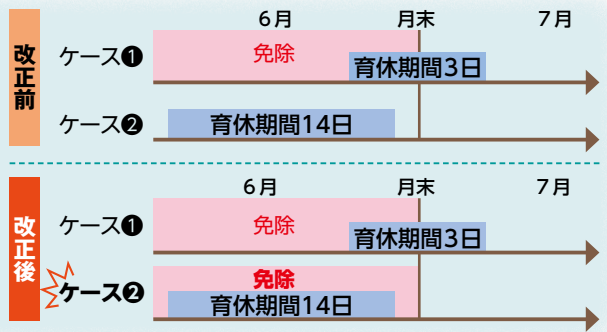
施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短期間の育休



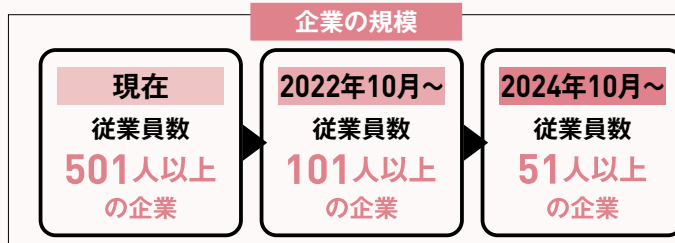
⑤ 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

施行時期 ● 令和4年10月1日

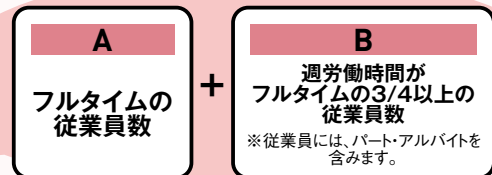
令和4（2022）年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方が社会保険に加入できるようになります。

対象となる企業

現在、対象となる企業は従業員が500人超でしたが、2022年10月から段階的に拡大されます。



従業員数の数え方



新たな加入対象者

新たに加入する対象者は、次の要件をすべて満たすパート・アルバイトの方です。

☐ 週の所定労働時間が20時間以上

☐ 月額賃金が8.8万円以上

☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある

☐ 学生ではない

⑥ 不妊治療の保険適用

施行時期 ● 令和4年以降

少子化に対処し、子供を持ちたいという方々の気持ちに寄り添うことを目途に、不妊治療の保険適用が令和2年12月に閣議決定されました。保険適用までの間、助成制度の所得制限の撤廃や助成額の増額（30万円）等の拡充が実施されています。現在は令和4年4月からの保険適用を目指し、対象となる治療とその範囲、金額などについて検討されています。

⑦ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

*単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

住所変更の届出をお願いします

健康保険組合における加入者のみなさんの登録住所については、通知等をはじめ被保険者本人に発送する必要がある文書があるため、「健康保険 被保険者・被扶養者 住所変更届」を事業所を通じて送ってください。電話でも受け付けています。

（健保HP）<http://www.kinzokukenpo.jp> ➡ 届出申請用紙 ➡ 適用関係

スマホはこちら



新しくなった 「避難情報」

しっかり理解して 的確な避難行動を！

近年、全国各地で頻発する自然災害。市町村は災害の発生が差し迫った場合に「避難情報」を出して住民に避難を促します。令和3年5月、住民が危険度を直感的に理解し、よりの確な避難行動が取れるように、「避難情報」が改善されました。

具体的行動が分かる 表現に改善

警戒レベル5の「災害発生情報」は取るべき行動が分かりづらかったため、「緊急安全確保」に変更。すでに災害が発生し、避難場所等への移動がかえって危険な場合には、ただちに安全な場所で命を守る行動を取るよう促す。

「避難情報」の主な改善点



※内閣府・消防庁「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」より抜粋

「避難勧告」が廃止

警戒レベル4に「避難指示」と「避難勧告」の二つがあり分かりづらかったため、「避難勧告」を廃止して「避難指示」に一本化。これまでの「避難勧告」のタイミングで「避難指示」を発令。



新しくなった警戒レベルの内容

警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。それぞれの段階でどのような行動を取ればいいのか確認しましょう。

5 緊急安全確保

命を守るための最善の行動を
すでに災害が発生・切迫している状況。命を守る最善の行動を取る。

4 避難指示

対象地域住民の全員が危険な場所から避難
対象地域で危険な場所にいる人は全員速やかに避難。

3 高齢者等避難

高齢者や要介護者等が危険な場所から避難
高齢者や障がいのある人とその支援者で危険な場所にいる人は安全な場所へ避難。土砂災害や急激な水位上昇の恐れがある地域の人も避難が強く望まれる。それ以外の人もいつでも避難できるように準備。

2 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)

ハザードマップなどで避難行動を確認
災害発生に対する注意が高まってきた段階。ハザードマップで危険のある区域や避難場所・避難経路、避難のタイミングを再確認。

1 早期注意情報 (気象庁)

災害への心構えを高める
災害発生の危険性はまだ低い段階だが、最新の防災気象情報などに留意し災害への心構えを高める。

いざというときに安全に避難行動ができるように、普段からお住まいの地域の災害リスクや避難経路などを、ハザードマップで確認しておきましょう。

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」でさまざまなハザードマップを調べることができます。

ハザードマップポータル

検索

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



自宅療養に備えよう

新型コロナウイルス感染症では、
軽症や無症状の場合は宿泊施設や自宅での療養となります。
自宅療養の基礎知識を知っておきましょう。

療養中は外出できない

PCR検査を受け、新型コロナウイルスに感染したと診断されると、軽症や無症状の場合は自宅や宿泊施設での療養となります。感染予防のために最短でも10日間程度は外出ができません。持病などがある場合は、かかりつけ医から2週間分程度の薬を処方してもらっておきます。

自宅で療養する場合は、自治体による配食サービスが行われますが、原則として食品や日用品は自分で調達しなければなりません。事前にインターネットなどから注文できる配送サービスを確認しておくことをお勧めします。

自宅療養で何より重要なことは、家族への感染を防ぐことと、症状が悪化した場合にすぐに保健所などに相談することです。自治体で自宅療養の手引・しおりなどの資料が用意されていますので、確認しておきましょう。

緊急性の高い症状が見られたらすぐに連絡

療養中は毎日の検温のほか、血液中に取り込まれた酸素の量を確認するパルスオキシメーター（酸素飽和度計）などで健康状態を確認します。もし、右記のような緊急性の高い症状が見られた場合には、保健所等から指示された連絡先にすぐに連絡してください。



●自宅療養の期間の目安

体内のウイルスは発症から10日程度で死滅するとされています。このため、10日間の療養後、症状がなくなってから3日で療養期間終了となります。具体的な期間は保健所等から指示がありますので、それに従ってください。

症状が あ る	発症日から10日間経過し、最後の3日間に症状がない
症状が な い	検査を行った日から10日間経過し、最後の3日間に症状がない ※途中で症状が現れた場合は、その日から10日間の療養が必要

●緊急性の高い症状

表情・ 外見	- 顔色が明らかに悪い 家族が判断 - 唇が紫色になっている - いつもと違う、様子がおかしい 家族が判断
息苦しさ 等	- 息が荒くなった（呼吸数が多くなった） - 急に息苦しくなった - 少し動くと息苦しい - 胸の痛みがある - 横になれない、座らないと息ができない - 肩で息をしている - 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーし始めた
意識障害 等	- ぼんやりしている（反応が弱い） 家族が判断 - もうろうとしている（返事がない） 家族が判断 - 脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

column 発熱などで市販の解熱剤を使うときは？

新型コロナウイルス感染症だとはっきりしない段階で、発熱などの症状に市販薬を用いる場合は、「アセトアミノフェン」を主成分とする解熱剤がよいと複数の医師が推奨しています。アセトアミノフェンは比較的安全性が高く、副作用が出にくいとされているためです。一方、「イブプロフェン」を主成分とした解熱剤は、新型コロナウイルス感染の症状を悪化させるなどといった説もありましたが、厚生労働省では、そのようなことを示す科学的根拠は得られておらず、引き続き情報収集に努めるとしています。

成分について分からない場合や心配な場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談してから用いることが大切です。



こんにちは！

ヒューマニーズ相談センターです。

コロナ禍の生活に疲れ
を感じている…



リモートワークが続いて
いて、仕事の人間関係で
悩んでいる…



もっと仕事を効率
的に進めたい…



経験豊富なカウンセラー
が対応いたします！



こんなときはお気軽に電話相談や対面相談をぜひご利用ください！

詳しくはこちらの動画をご覧ください→

(PW : kinzoku)



ヒューマニーズ相談センターご利用案内

電話相談

0120-779-551

番号が変わり
ました！

面談予約

<http://www.humaneeds.co.jp/reservation.html>
または上記フリーダイヤルからもご予約いただけます



電話および対面・オンライン相談共通：

利用時間：平日：10:00～20:00 土曜：10:00～17:00 **日・祝日・夏季休暇・年末年始休み

**ご相談された事やその内容、個人情報、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一切ありませんので、安心してご利用ください。

Humaneeds

健保組合事業の報告

令和3年度 健康者表彰

表彰対象期間 令和2年1月1日～令和2年12月31日
受賞者数 健康家庭表彰 42名(29事業所) 健康者表彰 1,229名(145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34回「健康ウォーキング運動」の結果報告

開催期間 令和3年5月1日～令和3年7月31日
目 標 3ヵ月で100万歩達成
達成者数 243名(内、男性175名、女性68名)
50万歩を超えた参加者 65名(内、男性21名、女性44名)
70万歩を超えた参加者 126名(内、男性61名、女性65名)
100万歩達成者上位3名の方は、1位が20代の男性で2,844,494歩、2位が40代の男性で2,712,677歩、3位が50代の男性で2,190,919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35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 阪田商店	令和2年12月31日	削除
永沢商店	令和3年2月1日	削除
橋本アルミ 株式会社	令和3年3月1日	所在地変更 大阪市浪速区 → 大阪市住之江区
立花金属工業 株式会社	令和3年4月1日	所在地変更 大阪市北区 → 岐阜県養老郡
キモト 株式会社	平成30年3月1日	削除
奥村金属 株式会社	令和3年5月6日	所在地変更 兵庫県尼崎市 → 滋賀県栗東市
株式会社 ゴトウ	令和3年5月6日	所在地変更 大阪市天王寺区 → 東大阪市
昭和電工アルミ販売 株式会社	令和3年7月1日	名称変更 昭和電工アルミ販売 株式会社 → 株式会社 SDAT

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。

レジャー施設優待利用のご案内

左ページ掲載の“レジャー施設共通優待券”を各施設(チケット購入)窓口で利用当日に提出してください。
下記の施設で入園料などの割引を受けることができます。ぜひ、ご利用ください。



関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

<http://www.kcsc.or.jp/>

金剛生駒紀泉国定公園の豊かな緑に囲まれた自転車のテーマパークとキャンプ場！
ファミリーで楽しく遊んで、健康促進！ レッツ・コギコギ・エクササイズ！

健康

自然

学習

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20%引き	640円
	こども (3歳～小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	400円
フリーパス	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。

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



「彩浜(さいひん)」

「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 ※通常 (ロープウェイ往復乗車+ハーブ園入園)	1,350	675	無料
入場券 ※17時以降 (ロープウェイ往復乗車+ハーブ園入園)	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 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 2022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 2022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 2022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 2022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 2022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 2022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 2022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 2022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 2022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 MINAMI-AWAJI(写真)
- Royal Hotel 大山
- Royal Hotel 土佐
- Active Resorts 福岡八幡
- Royal Hotel 宗像
- Hotel & Resorts SAGA-KARATSU
- Hotel & Resorts BEPPUWAN
- Active Resorts 霧島
- Royal Hotel 沖縄残波岬

〔健保HPコンテンツ「保健事業：契約保養所」→「ダイワロイヤルホテル」より予約も可能な専用ページにログインしていただけます。〕

大和リゾート株式会社

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ

優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター
アドベンチャーワールド
伊賀の里 モクモク手づくりファーム
千早川 マス釣り場
乗馬クラブ クレイン大阪
神戸布引ハーブ園/ロープウェイ



伊賀の里モクモク手づくりファーム

【料金】

コテージチャージ料 ★最大収容人数8名	プラス	宿泊料金 (1泊朝食付)
(1棟1泊) 20,900円	+	大人(中学生以上) 2,640円
キッズコテージチャージ料 22,990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】 <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

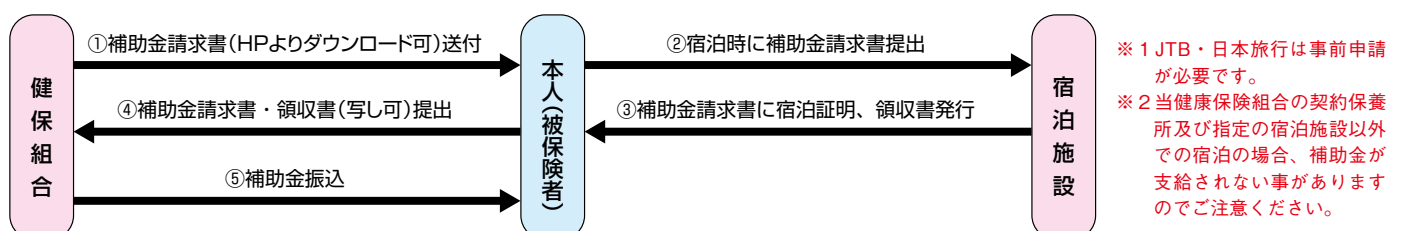
※各保養所にご予約の際は、「大阪金属問屋健康保険組合の組合員」であることを必ずお伝えください。

◆◆◆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～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
6		7			8	
	9			10		
11		12				
13	14			15	16	
17			18			19
20					21	

タテのカギ

- 1 この季節が終わると秋が来る
- 2 秋が旬のキノコ、漢字で「湿地」と書く
- 3 雨が降っているときに差す
- 4 電車の到着などが遅れること
- 5 写真を追加でプリントすること
- 7 「秋」は音読みで「シュウ」、○○○○で「あき」
- 10 10月下旬～11月下旬が誕生日の人の星座
- 11 有名な唱歌の中で「チンチロ チンチロ チンチロリン」と鳴く虫
- 14 77歳のお祝い
- 16 短いのはショート、長いのは？
- 18 めめりがある○○イモは秋が旬

ヨコのカギ

- 1 秋が旬の果物、幸水や二十世紀が有名
- 3 ハロウィンの飾りのモチーフとなる野菜
- 6 クローバーとも呼ばれる植物はシロ○○○○
- 8 電車の乗り降りを行う施設
- 9 ピンチの状態は背水の○○
- 10 漢字で「秋刀魚」と書く魚
- 12 理科の実験ででんぶんの有無を確認する薬品は○○○液
- 13 十五夜に満月を観賞するイベント
- 15 ○○整然と、筋道を立てて説明する
- 17 模様がまったくない○○の布
- 18 漢字で「山茶花」と書く植物
- 20 サッカーなどでゴールに向かってボールを放つこと
- 21 ゴムのような弾力があるお菓子、キャンディー



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

▼お切り 令和3年10月29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

お切り後、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。



健康ウォーキング運動

11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!

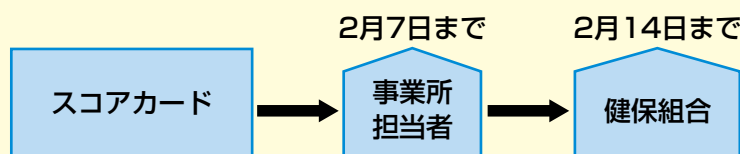


実施方法

- ・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ほとんど誰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11月1日(月) ~
2022年1月31日(月)

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

11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			文化の日			
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
		勤労感謝の日				
28日(日)	29日(月)	30日(火)	今月の歩数	2021年 12月		
歩	歩	歩	歩			

2021年

12月



		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
	1日の歩数	歩	歩	歩	歩
	今日までの歩数				
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
					今月の歩数
					歩

2022年

1月



		1日(土)
	1日の歩数	歩
	今日までの歩数	元日
2日(日)	3日(月)	4日(火)
歩	歩	歩
9日(日)	10日(月)	11日(火)
歩	歩	歩
	成人の日	
16日(日)	17日(月)	18日(火)
歩	歩	歩
23日(日)	24日(月)	25日(火)
歩	歩	歩
30日(日)	31日(月)	今月の歩数
歩	歩	歩
		総歩数
		歩

たいへんおつかれさまでした!