

健保たより

2026-10
AUTUMN
第195号

大阪金属問屋健康保険組合



香川県 小豆島・寒霞溪の紅葉と寒霞溪ロープウェイ／提供:アマナ

- 令和7年度 決算のお知らせ P2・3
- 流行前に接種しよう!インフルエンザワクチン P4
- 令和8年度 インフルエンザ予防接種補助のお知らせ P5
- 医療費が高額になったとき P6・7
- 電子証明書の有効期限をご確認ください! P8
- 治療用装具の不支給が増えています! P9
- 今年度の健診はもう受けましたか? P10
- ココロメンテ通信 P11
- 簡単ロコモ予防エクササイズ P12
- スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内 P13
- 健康宣言 P14
- 脳が目覚めるパズル ナンバープレース P15
- 健康づくりでポイント貯まるK-POINT P16

ホームページも
ご活用ください! >>>



<https://www.kinzokukenpo.jp>

大阪金属問屋健康保険組合

Q 検索

健保組合と
みなさまをつなげる

健保組合LINE

友だち
登録は
こちら



令和7年度 決算の お知らせ

後期高齢者支援金が増加したものの、 保険料収入の上昇により黒字

引き続き、効果的な保健事業の 充実・向上に取り組んでまいります

収入 60億1220万2千円 支出 56億9298万3千円 経常収支差引額 3億1921万9千円

大阪金属問屋健康保険組合の令和7年度の決算が、去る7月17日に開催された第144回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和7年度決算は、収入60億1220万2千円に対し、支出56億9298万3千円となり、経常収支差引額では3億1921万9千円の黒字となりました。

決算の内訳としましては、賃金引き上げ等により標準報酬月額と標準賞与額が上昇したため、保険料収入が前年度決算より増加しました。支出では、前期高齢者納付金の清算による戻り額および高額医療費の減少により、支出は減少しました。

当年度決算は黒字となりましたが、保険料収入に占める高齢者医療への拠出金の割合は約3.6割であることに加えて、本年度は約30年ぶりの大幅な診療報酬引き上げが実施されたことで保険給付費の増加が見込まれるため、今後の健保財政の悪化が懸念されます。

少子化による現役世代の減少が続く一方、2040年には団塊ジュニア世代が65歳以上となり、高齢者数がピークを迎える見通しのため、現役世代の保険料負担はさらに重くなることが予測されます。こうした少子高齢化の進行を見据えると、年齢ではなく能力に応じて全世代が公平に支え合う、持続可能な社会保障制度の構築が急務となっています。

こうした中、令和8年度には医療保険

制度の改革が進められています。6月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、8月からは自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれた高額療養費制度の見直しが実施されました。また、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

4月から導入された子ども・子育て支援金は、健保組合が保険料と併せて徴収いたします。健保組合の事業には充てることができず、子育て世帯に対する給付の拡充に使用されます。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、皆さまの健康の保持・増進に貢献するため、各種健診の受診勧奨や保健指導をはじめとする保健事業の充実・向上に引き続き取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、健診や保健指導など当健保組合が提供する各種事業を積極的にご活用いただくとともに、定期的な健康診断の受診やジェネリック医薬品の選択、セルフメディケーションの実践などを通じて、ご自身の健康管理に積極的に取り組んでいただけますと幸いです。医療費の適正化にご理解とご協力をお願いします。

組合の現況

- 被保険者数 11,118人 (男性 7,226人、女性 3,892人)
 - ・ 特定健診の受診者数 691人 (令和8年3月末)
 - (被保険者 49人、被扶養者 642人)
- 平均標準報酬月額 355,909円 (令和8年3月末)
 - (男性 406,013円、女性 259,158円)
- 総標準賞与額(年間合計) 11,732,787千円
- 平均年齢 45.43歳 (男性 46.87歳、女性 42.75歳)
- 被扶養者数 7,190人
- 前期高齢者加入率 4.170277%

- 健康保険料率 1,000分の104
 - (事業主 1,000分の52、被保険者 1,000分の52)
- 一般保険料率 1,000分の102.77
 - (事業主 1,000分の51.385、被保険者 1,000分の51.385)
- 基本保険料率 1,000分の66.7330
 - (事業主 1,000分の33.3665、被保険者 1,000分の33.3665)
- 特定保険料率 1,000分の36.0370
 - (事業主 1,000分の18.0185、被保険者 1,000分の18.0185)
- 調整保険料率 1,000分の1.230
- 介護保険の対象となる被保険者数6,646人
- 介護保険料率 1,000分の17
 - (事業主 1,000分の8.50、被保険者 1,000分の8.50)

令和7年度 収入支出決算概要

健康保険分

POINT 保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和6年度決算より156,411千円増加しました。
このうち、「基本保険料」は、皆さまへの保険給付や保健事業などに充てられる保険料です。「特定保険料」は、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など高齢者医療を支える拠出金に充てられる保険料です。



POINT 健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への拠出金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への拠出金は、保険料収入の約35.65%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。



収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保 険 料	5,991,647	535,494
国 庫 負 担 金 収 入	2,175	194
調 整 保 険 料	71,843	6,421
国 庫 補 助 金 収 入	46,908	4,192
出 産 育 児 交 付 金	2,135	191
財 政 調 整 事 業 交 付 金	141,247	12,624
雑 収 入	14,273	1,276
合 計	6,270,228	560,392
経常収入合計	6,012,202	537,331
支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事 務 費	68,019	6,079
保 険 給 付 費	3,365,436	300,781
法 定 給 付 費	3,362,940	300,558
付 加 給 付 費	2,496	223
納 付 金	2,078,544	185,767
前 期 高 齢 者 納 付 金	768,198	68,657
後 期 高 齢 者 支 援 金	1,310,345	117,110
そ の 他	1	0
保 健 事 業 費	120,602	10,779
還 付 金	236	21
病 院 診 療 所 費	44,151	3,946
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	71,722	6,410
連 合 会 費	2,621	234
積 立 金	9,421	842
雑 支 出	4,100	366
合 計	5,764,852	515,225
経常支出合計	5,692,983	508,802
決 算 残 金		505,376千円
経常収支差引額		319,219千円

介護保険分

POINT 介護納付金は一時的に減少

介護納付金は、前々年度の精算額の戻りの影響で一時的に減少しています。

収 入 (千円)		支 出 (千円)	
保 険 料	649,531	介 護 納 付 金	625,420
雑 収 入	253	還 付 金	6
合 計	649,784	合 計	625,426
決 算 残 金		24,358千円	

公 告

事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区分
今里金属株式会社	令和8年4月16日	削除
オカダ産業株式会社	令和8年5月1日	削除

流行前に接種しよう！

インフルエンザワクチン

インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。

そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である12月中旬までにはワクチン接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった人の発病リスクを基準とすると、接種した人の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している
65歳以上の人

- ・発病を34~55%阻止
- ・死亡を82%阻止

6歳未満の子ども

- ・発病防止に対する有効性が41~63%

3歳未満の子ども

- ・発病防止に対する有効性が42~62%



特にワクチン接種が推奨される人

65歳以上の高齢者

子ども

(乳幼児や小学校低学年など)

ぜんそく、糖尿病などの持病のある人

妊婦

上記の人と同居している人

出典：2025-26期の季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

ワクチン接種以外の対策も忘れずに

十分な栄養と
睡眠をとり
免疫力を高める



小まめに
手洗いをする



インフルエンザウイルスが
体内に侵入しにくい
生活環境をつくり、
免疫力を高めて
重症化を予防しましょう。

外出時はマスクを
着用し、人混みは
なるべく避ける



加湿器などで
部屋の湿度を
50~60%に保つ



インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

■接種補助を受けられる人

被保険者および被扶養者

※大阪金属問屋健康保険組合で認定されている方のみご利用いただけます。
※接種日において、**健保の資格を喪失された方は利用できません。**

■接種回数

一人1回まで
(2回目以降は自己負担)

■契約医療機関一覧表

契約医療機関一覧表は随時更新されますので、必ず予約前にご確認ください。

大阪金属問屋健康保険組合HP (<https://www.kinzokukenpo.jp/>)
保健事業⇒インフルエンザ予防接種補助



予防接種の補助を受けるには
2種類の方法があります。



契約医療機関から選んで接種

補助内容	1回につき2,000円(税込)まで補助 接種期間: 令和8年10月1日(木)～令和9年1月31日(日)
1	契約医療機関に 対象年齢や接種価格、予約可否等を電話で確認 (最新の契約医療機関は健保組合HPで確認)
2	「インフルエンザ予防接種 補助券」に 接種者全員分の必要事項を記入
3	接種当日、下記の2点を医療機関へ提出 ①「インフルエンザ予防接種 補助券」 ② 接種者全員分 の「マイナ保険証」 または「資格確認書」
4	自己負担分のみで予防接種! 接種後のお手続きは不要!



契約医療機関以外で接種

補助内容	1回につき、2,000円(税込)まで補助 (2,000円を超えた分は自己負担) 接種期間: 同一年度、年1回
1	利用したい医療機関に 対象年齢・予約可否等を電話で確認
2	予防接種
3	窓口で、予防接種費用全額を支払い、 インフルエンザ予防接種費用とわかる接種者全員分の 個人名宛領収書を発行してもらう(※レシート不可)
4	「補助金請求用紙」(健保組合HPからダウンロード)に必要事項を 記入し、接種者全員分の領収書を添付の上、健保組合へ提出 ※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、他の方は請求者裏面の委任欄 をご利用ください。 (補助金請求用紙提出期限: 予防接種を受けられた日から1年)

注意事項

- ※ 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。
お申し込み方法をご確認の上、**必ずお早めに電話にてご予約ください。**
- ※ 噴霧型の生ワクチン「フルリスト」は補助対象です。

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。

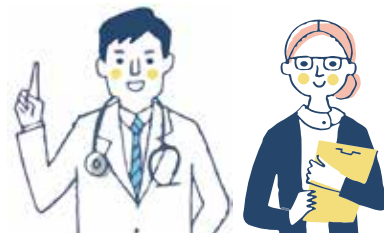


医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し 3つのポイント

①

月ごとの自己負担限度額が、
所得に応じて
引き上げられました

②

多数回該当の限度額は、
今回の見直しでは
変更されません

③

1年間（8月～翌年7月）の
自己負担合計に「年間上限」が
新設されました

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方法で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口で提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。



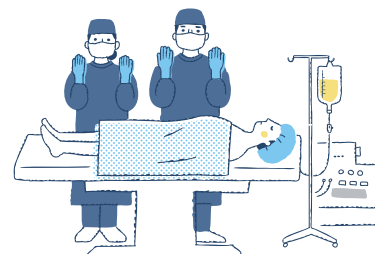
令和8年8月より自己負担限度額が引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたり高額療養費制度を維持していくために、制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、限度額が5,700円程度引き上げられています。なお、長期に継続して治療を受けている方の経済的負担に配慮し、

多数回該当については据え置きとなっています。

さらに、令和9年8月からは、応能負担の観点から所得区分をより細分化した上で、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。



新たに年間上限が新設

多数回該当に該当しない長期療養者の経済的負担に配慮する観点から、令和8年8月より、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担の合計に上限を設ける年間上限が導入されました。これにより、月単位の自

己負担限度額に到達しない方であっても、年間の自己負担が上限に達した場合には、いったん窓口で支払った後、超えた分が保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から払い戻されます。

表●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円+ (総医療費－901,000円) ×1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53～79万円	179,100円+ (総医療費－597,000円) ×1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28～50万円	85,800円+ (総医療費－286,000円) ×1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 (住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

*標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月（1日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに



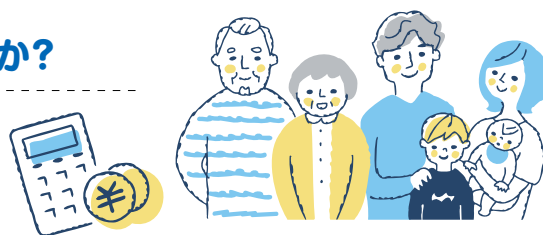
高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



● 電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

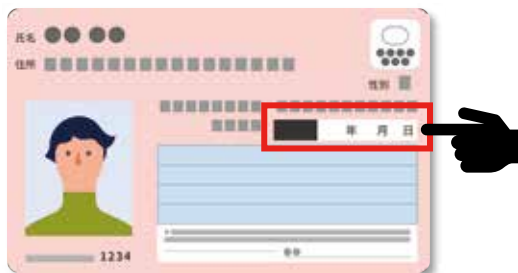
マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

● 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認くださいませ。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

● 更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

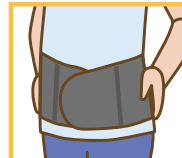
治療用装具の

不支給

が増えていきます!

治療用装具とは、症状固定前に治療を目的として医師の指示のもと一時的に使われるものです。

義肢（義手・義足）、コルセット、関節用装具、
義眼（眼球摘出後眼窩保護のため装着した場合）、などがあります。



コルセット



インソール



膝装具など

健康保険は使えるの？

医師が治療上必要であると認め、健康保険組合が療養費の支給はやむを得ないと認めた場合に限り、療養の給付に代えて適用されます（健康保険法第87条）。下記に当てはまるものは**対象外**です。

対象外となるケース

所定の要件を満たさないもの

- ×症状固定後に作製したもの
- ×市販品を加工・転用したもの
- ×補装具費支給事務取扱要領の基準を満たさないもの
- ×医師の管理下にないもの
- ×療養の給付として手技料等に含まれている処置・手術で用いる治療材料（サポーター等）

下記を目的として作製したもの

- ×日常生活やスポーツ等における能力向上・改善目的のもの
- ×職業上で必要になるもの
- ×美容を目的とするもの
- ×原因疾患の治療目的でなく、単に症状緩和（除痛）を目的とするもの

これが守られていないと支給できません

- ①医師が**患者を診察**し、治療遂行上「治療用装具」が必要と認める
- ②**医師の指示により**治療用装具が製作又は購入される
- ③医師が患者を診察し、**患者・医師・義肢装具士の立ち合いのもと**装着確認を行う
- ④患者等が治療用装具に係る代金を補装具製作事業者等に支払う
- ⑤事業者等が患者に対して領収書を発行する ※その他、支給基準等に照らし審査を行います



ココに
注意!

「健康保険で3割負担になる」と言われて購入しても、健康保険組合に療養費を申請すると「対象外」となり、結局、**全額を支払わなければならないケースが増えていきます**。治療用装具を作製する際には、くれぐれもご注意ください。

重要!
健康保険を使えるのは、
限られた場合のみです!

療養費申請に必要な書類は？

- ☐療養費支給申請書
- ☐装具の写真
- ☐治療用装具作製指示装着証明書(原本)
- ☐装具購入領収書(原本)



※療養費支給申請書は当健康保険組合ホームページからダウンロード可。



大阪金属問屋健康保険組合では保険給付の適正化を図るため、詳しく審査をした上で支給決定を行なっています。
そのため申請から支給決定まで3~4ヵ月程度かかります。
必要に応じて照会等を行い、6ヵ月以上かかる場合もございます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今年度の健診は もう受けたか？

健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。



なぜ健診が必要なの？

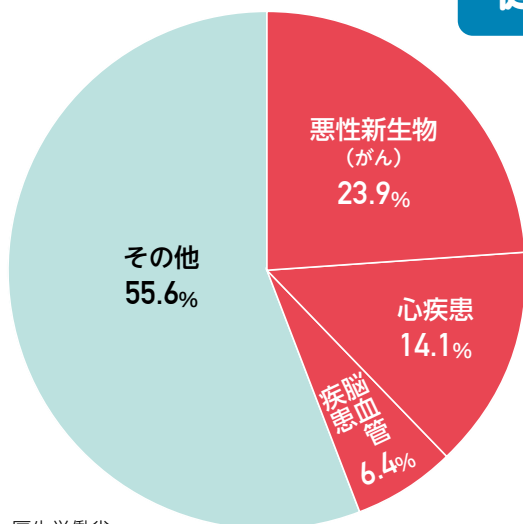


- 症状が出る前に病気を早期に発見できる。
- 病気の早期発見と治療によって将来的な医療費を減らすことができる。
- 自分の生活習慣を見直すきっかけになる。
- 生活習慣病の予防につながる。



死因の4割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

■死因に占める生活習慣病の割合



厚生労働省

「令和6年(2024)人口動態統計(確定数)の概況」より作成

生活習慣病は、発症する初期の段階では自覚症状がない場合がほとんどです。**健診を年に1回必ず受診**することで、生活習慣病の早期発見・重症化予防をすることができます。



再検査・精密検査は
必ず
医療機関受診を

再検査・精密検査などと指示された場合、放置していると重症化リスクが高まってしまいます。自覚症状がなくても**必ず医療機関を受診**しましょう。

ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボトレーナー
代表取締役 鵜飼 柔美

お悩み



とある同僚とコミュニケーションがかみ合わず 同じチームで仕事をするのがストレスです…

この春から同じチームで働くことになったAさんと、どうもコミュニケーションがかみ合いません。プロジェクトとしてはリーダーがうまくまとめているので順調に進んでいますが、いつもAさんとは話がズれる気がしてモヤモヤするのです。確かに間違ったことは言っていないと思うけど、自分からすれば「そこじゃない」気がして何度も説明しているうちに、お互いにムキになってしまうという状況が続いています。

アドバイス

コミュニケーションがどの段階で ズれているかを振り返ってみましょう

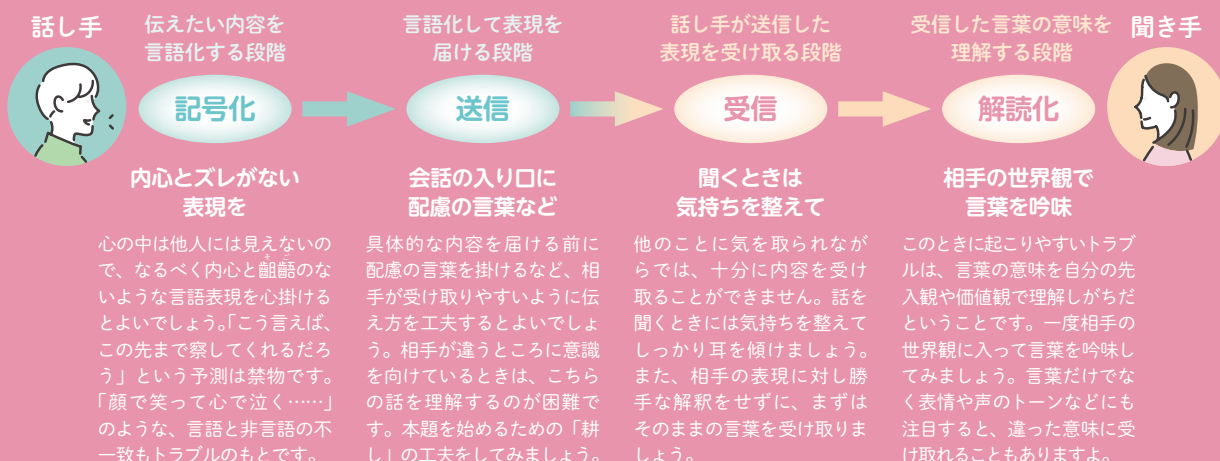
チームリーダーがうまくまとめてプロジェクトが順調ということは、お互いの意見はそれぞれに有効な内容のようですね。

ただ、自分の言っていることが伝わっていない気がする、相手の言うことが「そこじゃない」気がする、というのは、コミュニケーションのどこかで不具合が起きているのかもしれません。どの段階でズレが生じているのかを考えることで、感情的にならずに対処しやすくなります。



セルフケアのポイント

コミュニケーションのプロセスと それぞれの対処法を理解しましょう



簡単

動けるカラダは**いまから**つくる!

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

歩行を安定させる

歩行は常に片足立ちを繰り返す連続動作です。バランスが崩れると、ふらつきが増え転倒のリスクが高まります。安定した歩行には、おなかの奥から足へつながるインナーマッスルを鍛え、しなやかに保つことが大切です。

ほぐし

ももの付け根 ストレッチ

ももの付け根の柔軟性が高まると歩行時の安定感が増し、腰や膝への負担が軽減されます。

20秒キープを
左右2回ずつ

1

足を前後に開きます。後ろ足の爪先は45度ほど外側に向けます。



2

前側の膝を曲げ、後ろ足のももの付け根が伸びたところで止めます。かかとをつけしっかり伸ばしながら20秒キープ。

足の幅を広げ過ぎず、ぐらつく場合はつかまって行いましょう。



筋トレ

もも上げ

股関節や太ももを鍛え、歩行に必要な筋肉やバランス感覚を効率よく養います。

左右それぞれ
10回

1

イスに浅めに腰掛けて足を閉じ、両手をイスの座面につけます。



背中を丸めずに、背筋を伸ばして行いましょう。

2

左右の足を交互に上げます。足踏みのように行うのではなく、ももをしっかり胸に近づけるように上げます。



効果の実感
ポイント

体がふらつかずに安定して歩きやすくなります。
足が前に出やすくなり歩幅も広がります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。



今日はサウナで整いたい！

「行かなきゃ」じゃなくて...
行きたくなる。
だから続ける！
成果が出る！

★★★★★
安心して一歩を踏み出していただくため、
満足度(返金)保証制度を設けています。

満足度
保証制度

週1でも
効果を出したい！

初心者さんも大歓迎！

自宅でも
オンラインレッスン！

法人会員限定！ ライフスタイルで選べる **2つのおトクなプラン！**

いつでも通えて月額固定で使い放題！

Monthlyコーポレート会員

一般の全国会員の場合 22,330円/月

月払い **11,550** (税込) 円/月

月ごとに
変更可能です！

都度払いだから自分のペースで通えます！

**1Day
コーポレート会員**

都度払い **1,980** (税込) 円/回

詳しくはコチラから！



※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

健康経営に向けた『健康宣言』

健康宣言はじめませんか？

『健康宣言』は事業所全体で健康づくりに取り組むことを事業主の皆様に宣言いただき、事業所及び加入者の健康づくり等の促進に向けた取組を通じて、事業所の健全な運営及び従業員の健康な生活の実現に資することを、目的としています。加入者の健康を守るだけでなく、企業の生産性やイメージアップを向上させる健康経営を始めましょう。

健康経営とは？

従業員の健康を「経営的な視点」で捉え、戦略的に管理・実践する経営スタイルのことです。

『健康宣言』に取り組む効果は？

- 生産性の向上
- 健康意識の向上
- 事業所のイメージアップ
- 労災や疾病によるリスクを軽減

『健康宣言』のエントリー方法は簡単です！

1. 大阪金属問屋健康保険組合のホームページからエントリーシートをダウンロード
2. 宣言事項と事業所・担当者名をご記入ください。
3. 大阪金属問屋健康保険組合へ FAX してください。

大阪金属問屋健康保険組合では
『従業員の健康づくり』に取り組む企業を応援します！

- ☆ 心の相談窓口『ヒューマニーズ』の活用
- ☆ 令和8年6月19日には株式会社明治による『ヨーグルトのひみつ』の講演会がありました。
- ☆ K-POINTでポイントを貯めて健康に など



健康経営優良法人認定を目指して

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや、日本健康会議が進める健康増進(健康宣言)の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

認定を受ければ、企業イメージの向上だけでなく、健康経営優良法人向けに、自治体や金融機関等においてさまざまな、インセンティブを受けることができます。

※詳しくは「ACTION!!健康経営」のHPをご覧ください。▶▶▶



健康経営優良法人認定を受けると？

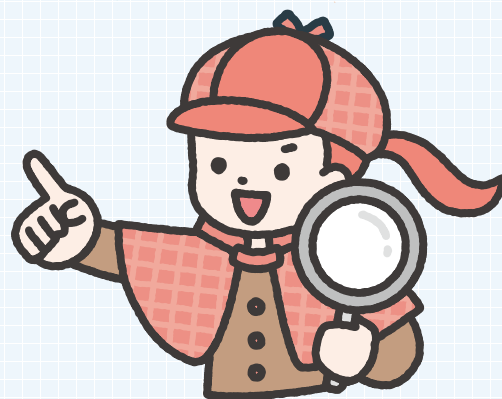
ロゴマークを名刺やホームページに掲載することで、社外に『従業員を大切にしている会社』とアピールできます。



脳が目覚めるパズル

ナンバー プレース

		3			7	1		A
			4			7		
1	8		5					6
3			6		9	8	7	
				B				
	6	4	2		5			3
8					4		5	1
		2			3			
C		1	7			2		



ルールに従ってマスに数字を入れ、
最後に A、B、C のマスに入る数字を
足してください。

ルール

下記の①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれたどの 3×3 ブロックにも 1 から 9 の数字を 1 つずつ、重複しないように入れる。

答

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$

◆ 応募方法

K-POINT サイトからポイントが付与されます。

- ① ログインし、**【クイズ応募】**
アイコンをクリック



- ② **【回答する】**をクリック



- ③ 答えを入力し、
【答えを送信する】をクリック



健康づくりでポイント貯まる



K-POINT

K-POINTとは？

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者の皆さまを応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品がもらえます。



今すぐ登録!!

スマホはこちら /



STEP 1 まずは簡単登録

- K-POINT 登録資格は被保険者の方のみです。
ご家族の方が登録された場合は対象外となります。



すでに登録済みの方は
再登録の必要はありません。
引き続きご利用いただけます。

STEP 2 ポイントを貯める

ポイントが貯まる期間：
令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日まで

① 毎日のウォーキングで貯まる

ウォーキングのコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイントが貯まります。
1,000 歩で 1 ポイント [1 日最大 10 ポイント]

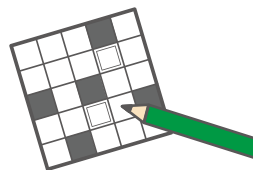
② 健康者表彰を受賞で貯まる

被保険者（本人）が 1 年間（1 月～12 月）健康でマイナ保険証・資格確認書を一度も利用されなかった場合、当健康保険組合からポイントを進呈いたします。[5,000 ポイント]

③ 健診を受けて貯まる

受診情報を入力するとポイントが貯まります。[500 ポイント]

④ クイズに答えて貯まる



STEP 3 ポイントを交換する

① 貯めたポイントに応じて賞品に交換できます。

交換期間は令和 9 年 3 月 1 日～令和 9 年 4 月 10 日です。
※交換期間が近づきましたら、事前にメールにてご案内いたします。

② 賞品を受けとる

交換した賞品を受けとります。賞品送付時期は令和 9 年 6 月下旬予定です。
※交換期間は変更されることがあります。



〈クオカード〉

賞品申請の対象者は令和 9 年 3 月 1 日時点で当健康保険組合の被保険者資格を有している方です。

*****『健康者表彰』『健康ウォーキング』について*****

当健康保険組合で実施している「健康者表彰」「健康ウォーキング」につきましては、『K-POINT』を活用して実施いたします。

今後もより一層、健康にご留意いただき、積極的に『K-POINT』をご利用ください。