

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単 **ココモ予防**

エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
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 **腰を支える体幹をつくる**

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

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。

2	6	4	3	8	1	9	7	5
3	1	9	5	2	7	8	6	4
7	8	5	6	4	9	3	2	1
6	2	8	7	1	5	4	3	9
5	3	1	4	7	6	8	9	2
4	9	7	2	6	3	5	1	8
3	8	5	9	1	7	2	9	6
2	7	6	4	3	8	5	1	9
1	9	1	7	8	5	2	3	4
8	4	5	3	6	2	7	1	5

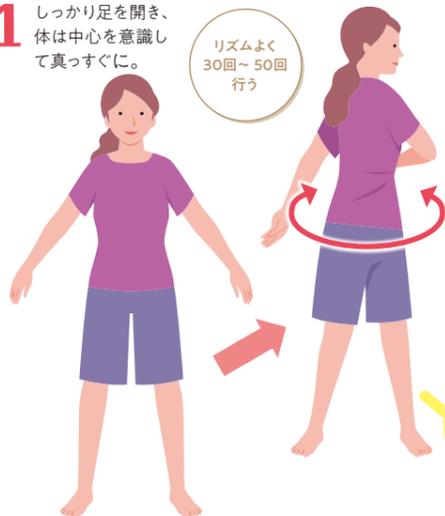
51=8+9+1 景
景撮

ほぐし **体ひねり**

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1 しっかり足を開き、体は中心を意識して真っすぐに。

リズムよく
30回~50回
行う



体重は左右の足に均等にのせ、かかどが浮かないようにします。

2 左右にリズムよくひねり、呼吸は片側で吸ったら片側で吐き出す。顔はひねった体の向きに合わせ、腕をでんでん太鼓のひものように体に巻き付くように自然に動かします。

筋トレ **股関節スライド**

イスに座って、体を前後に動かすことで腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに開きます。腕を前に伸ばし手のひらを上に向け、背筋を伸ばしたまま、上体をゆっくり後ろに倒します。



後ろと前で
1セットを
10セット

2 背筋を伸ばして股関節から体を折り曲げるように動かしましょう。

背もたれに背中がついたら体を元に戻し、背筋を伸ばしたまま前に体を傾けていきます。これを繰り返します。

効果の実感ポイント 背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで体幹が鍛えられることで、背中動きが軽くなります。

脳が自覚めるパズル **ナンバープレース**

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

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

A + B + C =

神戸機械金属 **健保をより**

No.194

2025

10



—コスモス—

ホームページをご活用ください!

<https://www.kobe-kikai-kenpo.org/>

被扶養者資格の再確認にご協力ください

健康保険の被扶養者になるには、収入や居住形態、送金の事実など被扶養者の認定基準を満たしていることが必要です。現在被扶養者として認定されている方の資格の再確認(検認)を毎年実施することが健康保険組合に義務づけられています。



健康保険組合の財政の健全化のためにも、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

令和7年10月1日時点で、被扶養者のおられる被保険者の皆様に、事業所様を通じて「健康保険被扶養者確認調書」を配布します。

必要事項を記入し、再確認に必要な添付書類※をあわせて事業所の健康保険担当者様までご提出いただきます。

「被扶養者確認調書」提出期限 令和8年1月末日

※但し、年末調整(源泉徴収票等)で期日までに提出が困難な場合は、令和8年2月末日

高齢者医療制度を支えている給付金等の算出には、加入者数(被保険者+被扶養者)や保険給付額が大きく影響しますので、適正な被扶養者の認定を行うことは、重要な取り組みとなります。

健全な健康保険組合の財政維持のため、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

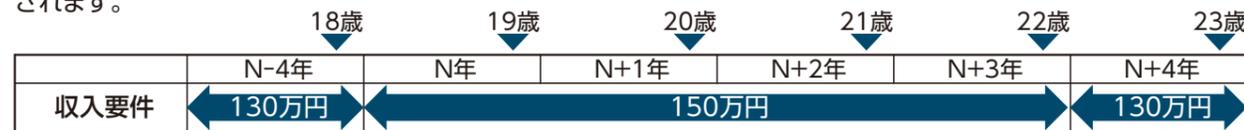
被扶養者認定における年間収入要件の改正が行われます

令和7年10月から

19歳~23歳未満の被扶養者(配偶者を除く)の年間収入要件が150万円未満に変わります
学生であるかどうかは問いません

被扶養者認定(再確認)が行われる年の12月31日現在の年齢で判定します。

年齢は誕生日の前日において加算されることから、誕生日が1月1日である者は12月31日において年齢が加算されます。



※令和7年10月1日以降に認定申請を行った場合

例① 平成19年1月1日生まれの子⇒民法の規定により令和7年12月31日に19歳に到達するため、収入要件は150万円未満であるかどうか

例② 平成15年1月1日生まれの子⇒民法の規定により令和7年12月31日に23歳に到達するため、収入要件は130万円未満であるかどうか

被扶養者認定日または健康保険組合において検認(再確認)を行った日が令和7年10月1日以降の者について適用されます。

※注: 令和7年10月1日より前の期間について認定する場合の年間収入の要件は130万未満で判定します。

公 告 事 項

加入事業所の所在地変更

神商株式会社 (神戸市兵庫区から神戸市中央区へ) 令和7年6月23日付
神商ホール株式会社 (神戸市兵庫区から神戸市中央区へ) 令和7年6月23日付

新規事業 ネスタリゾート神戸

事前申込受付

ネスタリゾート神戸入場券(1Dayパス チケット)を交付します

(申込受付 令和7年12月26日まで)

※当組合契約(買取方式)により、事前申込枚数の合計が20枚以上で実施決定

【1Dayパス】ネスタリゾート神戸のアクティビティが利用可能なチケット

駐車場、プール、温泉施設、BBQ等については、別途利用料金が必要です。

(詳しくはネスタリゾート神戸ホームページをご覧ください。)

チケット有効期限 令和8年3月1日(日)から令和8年8月31日(月)まで

一部負担金	
大人(中学生以上)	3,000円
小人(4歳~小学生)	2,000円

- 購入を希望される方は、事業所のご担当者様にお申し出ください。
- 全事業所様の事前申込枚数の合計が20枚未満の場合、実施中止となります。
- 申込後のキャンセルはできません。
ネスタリゾート神戸ホームページで施設内容を必ずご確認の上、当組合所定の「購入申込書」にてお申込みください。
- 事業実施が決定しましたら、申込みをされた事業所様に一部負担金をご請求させていただき、後日、ネスタリゾート神戸入場券(1Dayパス チケット)をお送りいたします。

健康管理サポート事業 参加しておトク!「グッピーヘルスケア」 令和7年10月より

グッピーヘルスケアの「サービスの内容」が変わります!

現 行	変更後(令和7年10月~)
①抽選方法 1組合ごとに150名にAmazonギフト券が当選	①抽選方法 参加組合全体で抽選権獲得者のうち20%にAmazonギフト券が当選(最大1,000人まで) (例)・登録者7,000名 ・ポイント達成者3割と想定した場合 抽選権獲得者2,100名 ・2,100名の20% 420名が当選
②インセンティブ金額 Amazonギフト券1,000円分	②インセンティブ金額 Amazonギフト券500円分
③抽選権獲得基準 毎月1,000pt以上で抽選権獲得	③抽選権獲得基準 毎月1,500pt以上で抽選権獲得
④ポイントの見直し アプリを起動/日 10pt 5,000歩以上/日 10pt 10,000歩以上/日 10pt エクササイズ動画の視聴/日 10pt	④ポイントの見直し アプリを起動/日 廃止 5,000歩~7,999歩/日 15pt 8,000歩以上/日 30pt エクササイズ動画の視聴/日 20pt その他のポイントの見直しについては 『グッピーヘルスケアアプリ』⇒『健保』⇒ 『今月〇〇pt』⇒『行動と獲得ポイント』 をご参照ください。

当組合ウォーキングイベント実施中 今年の基準を達成された方にQUOカード進呈!

2025年8月1日~2026年3月31日の期間で、1,215,000歩(1日あたり5,000歩)を達成された方にQUOカード2,000円分を進呈いたします!

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は
マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知
情報を入力し、簡単に医療費
控除の確定申告ができます。

限度額以上の
支払いが不要

医療費が高額になった場合も、
手続きなしで窓口での支払い
が限度額まで済みます。

より質の高い
医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と
共有でき、より質の高い医療が受
けられます。*同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴
が医師等と連携でき、安全な
処方を受けられます。

■マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの取得方法

申請 マイナンバー交付申請書をご用意ください。

受け取り 交付通知書が届いたら指定場所にて受け取り

いずれかの方法で

- スマホまたはパソコン
- 郵送
- 街中の証明写真機

詳しくはこちら →

マイナンバー総合サイト

*交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

■保険証利用登録がまだの方

マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

- スマホ**
マイナポータルから手続き
- セブン銀行ATM**
「健康保険証利用の申込み」から手続き
- 医療機関・薬局**
受付の顔認証付カードリーダーから手続き

令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。



Androidの場合
最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。



iPhoneの場合
最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。



マイナ保険証利用時には、
電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。
有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから確認できます



電子証明書の更新方法

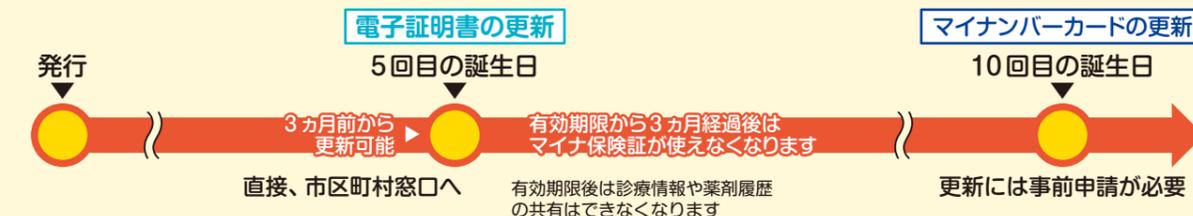
有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。
お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

▼有効期限通知書(見本)



有効期限の3カ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

*マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです(カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで)。



*有効期限が切れて3ヵ月が経過すると、マイナ保険証の利用登録が解除されますので、再度、利用登録を行う必要があります。
*スマートフォンでのマイナ保険証を利用する場合、3ヵ月の経過期間なくカードリーダーでの読み取りができず、マイナポータルにもログインできなくなります。

マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」を交付します

令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、

マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」の交付対象者 申請不要

令和7年10月中旬に、当健保組合の被保険者(任意継続被保険者を含む)、被扶養者の方が下記のような理由でマイナ保険証を利用できない場合にのみ、当健保組合から事業所経由で(任意継続被保険者の方にはご自宅に直接)「資格確認書」を交付します。ご本人の申請は不要です。

- マイナンバーカードを持っていない(国内に居住していない場合を含む)
 - マイナンバーカードを持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
 - マイナ保険証の利用登録を解除した
 - マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
 - マイナンバーカードを返納した
- *令和6年12月2日以降に資格取得するなどすでに資格確認書を持っている方は除きます。

「資格確認書」
送付予定
令和7年
11月中旬

又、下記の場合、「資格確認書交付申請書」をご提出いただければ、資格確認書を交付します。

- マイナンバーカードを紛失した・更新中(有効期限3ヶ月の短期資格確認書となります)
- マイナ保険証での受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者等に同行して、資格確認を補助する必要がある場合

ご注意ください



次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・マイナ保険証を持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



インフルエンザ予防接種を受けられた方に 補助金を支給します

利用方法 インフルエンザ予防接種を実施医療機関で受け、費用を全額お支払いください。接種後、もしくは限度額3,000円になった時点で、領収書原本を添付して当組合に請求していただくと、受診者毎に3,000円を限度としてかかった実費用を支給します。

「領収書」は(1)(2)のいずれかが必要です。

(1) 「特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書」内の「領収書」に記入を受ける。

「特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書」は、受診者毎に1枚必要です!

同封の「特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書」をお使いください。(コピー可)
※当組合ホームページからダウンロードできます。

予防接種を受けられる際には、右の費用請求書をご持参いただき、領収書の欄に記入を受けられることをお勧めします。

領収印の押印が必要です。

(2) ①「接種者氏名」 ②「接種費用」 ③「接種年月日※領収日と接種日が異なる場合のみ」
④「接種内容(インフルエンザ予防接種代として)」 ⑤「接種機関名」が記載、領収印が押印された領収書原本を添付する。

上記(2)の領収書で記載内容にもれがある場合、①②③のいずれかが必要です。

- ① 「特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書」内の内訳書に接種機関で記入を受ける。
- ② 記載内容もれ分を接種機関で記入、その機関の押印(ゴム印、認印可)を受ける。
- ③ インフルエンザ予防接種したことがわかるもの(領収明細書や「インフルエンザ予防接種済証」のコピー等)を添付する

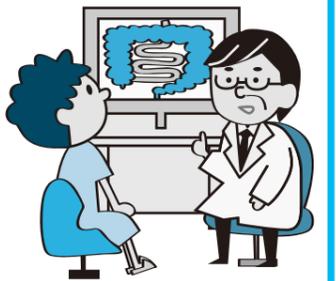
COVID-19(新型コロナウイルス)予防接種を受けられた方に 補助金を支給します

接種後「特定検診【COVID-19予防接種】費用請求書」に領収書原本を添付して当組合に請求していただくと、受診者毎に3,000円を限度としてかかった実費用を支給します。(請求書は受診者毎に1枚必要)

請求書送付先 〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1丁目3-3 神戸ハーバーランドセンタービル13階 神戸機械金属健康保険組合

増え続けている 大腸がん!

早期発見できれば、治る確率も高くなります。定期的に検診を受けましょう!
当組合では**大腸がん検診(便潜血検査)**を受けられた方に対して補助をしています!



補助は単年度(4月~翌年3月)①~③のいずれか1回です!

① 組合の郵送検診(メスプ細胞検査研究所)

只今、実施中

申込方法 「大腸がん検診申込書」に必要事項を記入し一部負担金700円を添えて当組合にお申込みください。

※「大腸がん検診申込書」

当組合ホームページからダウンロードできます。
(当組合にご連絡いただければ、ご自宅等に直接お送りします。)

申込期限 令和7年11月7日(金)(但し、定員に達すれば締め切ります。)

② 健診時のオプション検査として「大腸がん検診」を受診

→1,000円(税込)を限度としてかかった実費用を補助(支給)します
(当組合契約健診機関で受診した場合は、組合補助分を直接健診機関へ支払います)

③ 市町村住民検診などの「大腸がん検診」を受診

→1,000円(税込)を限度としてかかった実費用を支給します

※人間ドック受診時の大腸がん検査は対象外です。

上記②③の
補助金申請方法

当組合契約健診機関以外の健診機関で受診した場合、市町村住民検診などで受診した場合は、各申請書(「健診補助金支給申請書」「被扶養者健診補助金支給申請書」)に領収書及び検診結果のコピーを添付の上、申請してください。

六甲山スノーパークの入園引換券を交付します

六甲山スノーパーク

神戸市灘区六甲山町北六甲4512-98 Tel.078-891-0366

〈利用期間〉 令和7年12月6日(土) ~ 令和8年3月8日(日)(予定)

平日(月~金)、12/6(土)、12/31(水)、1/1(木・祝) 9:00~17:00
土日祝及び冬休み期間(12/25(木)~1/7(水)) 9:00~20:00

※天候・コンディション不良、イベント開催等のため、営業を中止・終了、内容を一部変更する場合があります。

- 利用希望者に下記一部負担金と引替えに「六甲山スノーパーク入園引換券」を交付します。
- 利用1回ごとに1人1枚を入口のチケット販売窓口へ提出し、入園券と引き換えてください。
- 入園引換券交付枚数は事業所ごとに大人券・小人券を合わせて被保険者数を限度とします。
- 引換券を利用されなかった場合でも一部負担金はお返しできません。
- 当組合が購入した枚数までの交付となります。(なくなり次第終了)

一部負担金			
大人(中学生以上)	1,800円	小人(3歳以上小学生)	800円

◇追加料金(リフト料金)、営業状況等については、六甲山スノーパークのホームページをご覧ください。