

いきいき

大建
No.101

保存版

股関節を柔らかく保つ 3分エクササイズ

股関節回し

生活習慣病予防レシピ

焼きから揚げ
あさりとキャベツのスープ
スパイシーラタトゥーユ

CONTENTS

平成28年度 保険料ランク ● 国保1
各届け出は必ず14日以内に! ● 国保2
平成28年4月1日現在大建国保の給付 ● 国保3
医療費が高額になるときは ● 国保5
保健事業のご案内 ● 国保7
生活習慣病からあなたを守ろう! ● 国保8
歯科検診を受けましょう ● 国保10
特定健診の受診券を送付します ● 国保10
平成28年4月から国民健康保険の一部が変わります ● 国保11
医療機関の適正受診にご協力ください ● 国保12

元気の秘密 東儀秀樹さん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
始めよう!セルフメディケーション ● 7
JOYFUL FAMILY ● 8
しなやかな心を育てる レジリエンストレーニング ● 10
股関節を柔らかく保つ 3分エクササイズ ● 12
知っておきたい 患者の心得 ● 13
健診結果から行動をチェンジ! 健診結果活用術 ● 14
生活習慣病予防レシピ ● 16
専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A ● 18
健康生活のススメ ● 20
HEALTH NEWS&TOPICS ● 22
コミュニケーションの小箱 ● 24

頑固な腰痛にサヨナラを!

これが腰痛
新常識

平成28年4月15日発行

＝必読保存版＝

大阪建設国民健康保険組合

編集発行人 井上智次

大阪市浪速区敷津西2-14-22

電話 (06) 6631-7112番 (代)

FAX (06) 6631-7418番

大 建 国 保
だい けん こく ほ

平成28年度

保険料ランク

未成年組合員	4月1日時点	4,000円
第1類組合員	課税総所得非課税	8,000円
第2類組合員	課税総所得50万円以下	10,000円
第3類組合員	課税総所得100万円以下	12,000円
第4類組合員	課税総所得200万円以下	14,000円
第5類組合員	課税総所得300万円以下	16,000円
第6類組合員	課税総所得400万円以下	18,000円
第7類組合員	課税総所得500万円以下	20,000円
第8類組合員	課税総所得600万円以下	22,000円
第9類組合員	課税総所得600万円超	24,000円
家族（1人につき）		3,000円
特別家族（1人につき）25歳から69歳までの男子		11,500円
介護保険料（1人につき）40歳から64歳まで		2,500円
後期高齢者支援金（本人）		4,000円
後期高齢者支援金（家族1人につき）		500円

こういう場合は、
ご注意ください!



- 保険料3ヵ月滞納者は除名処分となります。
- 保険料は必ず納期日までに。各種届け出は14日以内に。
- 第三者行為（自損事故等は必ず届け出てください）
- 65歳からの介護保険料は、誕生月（1日生まれの方は前月）より市役所への支払いとなりますので、各自治体へお問い合わせください。

各届け出は必ず14日以内に!



結婚や就職で住民票を移したり、家族と同居することになったり、お子さんが就職したり、ご本人が廃業したり、さまざまなケースが考えられますが、国保に加入する場合、脱退する場合、住所変更等の**届け出**も、必ず**14日以内**にお願いいたします。

こんなとき		手続きに必要なもの
加入・脱退や家族の増減	大建国保に加入するとき (新規)	▶ 世帯全員の住民票、誓約書、印鑑、現保険証の写し、府市町村民税納税通知書(課税標準額のわかるもの)、職種のわかるもの(確定申告書控え)
	出産、転入、他健保脱退などで家族が増えたとき	▶ 印鑑、住民票(または出生証明)、資格喪失証明、保険証写し(健保脱退)
	死亡、転出、他健保加入などで家族が減ったとき	▶ 脱退する人の保険証、印鑑、住民票(または埋葬許可証)、資格取得証明(健保加入)、生活保護開始通知書、戸籍事項証明書
	大建国保をやめるとき	▶ 全員の保険証、印鑑

こんなとき		手続きに必要なもの
特別の場合	住所(氏名)が変わったとき	▶ 全員の保険証、住民票等、印鑑
	保険証を紛失、破損したとき	▶ 印鑑、破損した保険証、身分を証明するもの
	他府県での修学	▶ 印鑑、在学証明書

※各届け出は、所属されている支部へお願いいたします。

平成28年
4月1日現在

大建 国保の給付

皆様には、このような給付が受けられます。

こんなとき	その条件	給付の内容
<ul style="list-style-type: none">● 病気になったとき● 歯が痛いとき● けがをしたとき 	<p>国保を取り扱っている病院、診療所へ被保険者証を提示</p> <p>*70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出</p>	<p>保険でかかれる医療費のうち下記の割合が自己負担、残りの費用を国保で負担</p> <p>〈自己負担割合〉</p> <p>義務教育就学前……………2割 義務教育就学後～69歳 ……3割 70歳～74歳 (平成26年4月2日以降に70歳になった方) ……2割※ (平成26年4月1日以前に70歳に達している方は1割) 70歳～74歳(現役並所得者) ……3割※</p> <p>※入院については上限度額あり(国保P6参照) ※入院時の食事代は定額自己負担となります</p>
<ul style="list-style-type: none">● 捻挫や打撲等で柔道整復師の施術を受けたとき	<p>国保を取り扱っている整骨院(接骨院)へ被保険者証を提示</p> <p>*70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出</p>	<p>上記〈自己負担割合〉とおなじ</p> 
<ul style="list-style-type: none">● あんま、はり、灸の施術を受けたとき	<p>保険医の同意書が必要</p>	<p>上記〈自己負担割合〉とおなじ</p>
<ul style="list-style-type: none">● 旅行中や緊急の場合等でやむを得ず被保険者証なしで治療を受けたとき● 以前加入の保険より請求された無資格診療費を支払ったとき● 海外で診療を受けたとき	<p>やむを得ない事情か否かを国保で審査され、認められた場合</p> 	<p>国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻しされます</p> 
<ul style="list-style-type: none">● 補装具(コルセット等)を作ったとき● 生血を輸血したとき	<p>治療を目的としたものに限られ、医師の意見書が必要</p>	<p>国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻しされます</p>

注意



業務上、第三者行為(国保への届け出が必要)は給付されません。
自損事故、飲酒によるけが等、給付制限があります。

こんなとき	その条件	給付の内容
● 重病人が寝台自動車等で入院、転院をするとき	医師の意見書とそれに基づく国保の承認が事前が必要	国保が保険点数に基づき審査決定し、払い戻しされます 
● 自己負担額が高額になるとき	詳しくは国保P5～6を参照してください	
● 子どもが産まれたとき(妊娠85日以上)の死産・流産を含む)	<p>公的証明が必要</p> <p>*産科医療保障制度加入の医療機関で分娩の方は領収書(写)等が必要</p> <p>*直接支払制度差額支給申請の場合は合意文書(写)等が必要</p>	<p>分娩された方のみ</p> <p>出産育児一時金 組合員・家族 42万円</p> <p>*直接支払制度、受取代理制度の利用や他の健康保険から給付される場合は対象外</p> <p>出産手当金 組合員 7万5千円</p> <p>*休業期間中、給与の受取がある方は対象外</p>
● 加入されている方が亡くなったとき	葬祭を行った人に支給(確認できる書類、会葬ハガキ等が必要)	<p>組合員</p> <p>10万円(加入後1ヵ月以内1万円)</p> <p>家族</p> <p>5万円(組合員加入後1ヵ月以内5万円)</p> 
● 疾病のため保険医の治療を受け4日以上休業したとき	保険医の証明が必要(業務上、交通事故、外傷[骨折、捻挫、切創等]などは対象になりません)	<p>組合員のみ</p> <p>保険料ランクに応じ</p> <p>日額2,100円～4,500円(入院の場合は1,000円加算)</p> <p>通院35日 入院60日(通院35日含む)</p> <p>*加入3ヵ月以内の発症については支給なし</p> <p>*柔整師、鍼灸師による証明は不可</p> <p>*その他条件あり</p>

保険料ランク設定、職種・業態区分調査について

保険料ランク設定のための所得調査と職種・業態区分調査を毎年行っています。

そのため、平成28年度府市町村民税納税通知書※(課税標準額または課税総所得金額と所得内訳のわかるもの)及び、公的書類*の控えを提出していただくこととなりますので、確定申告書等を大切に保管しておいてください。なお、提出対象者は組合員全員です。

※納税通知書は各自治体によって名称が異なります。(年度・氏名・課税標準額・市府民税が記載されているページが必要です)

*公的書類とは、税務署の受付印が押された確定申告書Bと収支内訳書(一般用)または所得税青色申告決算書(一般用)のことです。また、電子申告をされている方は、電子申告完了報告書も含まれます。

医療費が高額になるときは

医療費が高額になるときは、事前に申請すると医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

事前に国保より「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口に提出してください。

申請に必要なもの

- ① 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書
 - ② 当該月の1日時点で資格を有する高校生以上の全員の市・府民税課税証明書
- (注意) 毎年8月診療月より対象年度が新しくなります。

組合員からの申請により「限度額適用認定証」を発行します。

- ※ すでに発行済みの世帯の構成が変わった場合は、再度所得の判定を行いますので必ず申し出てください。
 - ※ 認定証を提示せずに支払った場合でも、あとから申請することで、後日払い戻しを受けることができます。忘れずに申請を行ってください。
- (限度額の手続きが間に合わないときや世帯合算、多数該当で医療費が高額になったときなど。)

70歳未満の方

医療機関に提出するもの

保険証

+

限度額適用認定証

● 70歳未満の方または国保世帯の自己負担限度額

所得区分		自己負担限度額
ア	基礎控除後の所得901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%
イ	基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%
ウ	基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%
エ	基礎控除後の所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税	35,400円

● 入院時の食事代について

入院時の食事代は、医療機関に入院したときに必要となる一食あたりの食費の一部（標準負担額）を自己負担します。これまでは、食材費相当額のみを自己負担でしたが、平成28年4月からは調理費相当額も負担することになります。

1食あたりの標準負担額

A	一般(B・Cに該当しない方)	260円	
B	住民税非課税世帯 (Cに該当する方を除く)	過去12ヵ月の入院日数が90日以下	210円
		過去12ヵ月の入院日数が90日超	160円
C	Bのうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の方	100円	

段階的に
引き上げます

平成28年度から

平成30年度から

360円

460円

※ただし、難病患者等は260円のまま据え置きとなります。



70歳～74歳の方

医療機関
に提出
するもの

保険証と
高齢受給者証

+

限度額適用認定証・
標準負担額減額認定証
(低所得者Ⅰ・Ⅱの場合)

● 70歳～74歳の方の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人単位)	入院・世帯単位
現役並み所得者	44,400円	80,100円+ (総医療費-267,000円) × 1%
一般	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円

※月の途中で75歳の誕生日を迎え、移行した後期高齢者医療制度と移行前の医療制度、それぞれのその月の自己負担限度額が1/2となります。

● 入院時の食事・居住費について

療養病床に入院する65歳以上の人は食費と居住費の一部を自己負担します(入院時生活療養費)。

食費・居住費の標準負担額

	1食当たりの食費	1日当たりの居住費
一般(下記以外の人)	460円*	320円
低所得Ⅱ	210円	320円
低所得Ⅰ	130円	320円
老齢福祉年金受給者	100円	0円

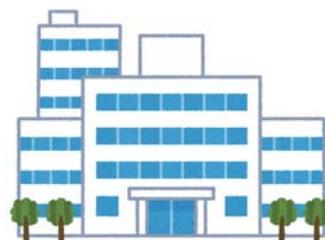


*保険医療機関の施設基準等により、420円となる場合もあります。

高額療養費の支給を年4回以上受けたとき

過去12ヵ月間に、同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目からは、4回目以降の限度額を超えた分が申請により支給されます。

70歳未満の人または国保世帯	4回目以降の限度額
基礎控除後の所得901万円超	140,100円
基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	93,000円
基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	44,400円
基礎控除後の所得210万円以下	44,400円
住民税非課税	24,600円
70歳～74歳の入院・世帯単位	4回目以降の限度額
現役並み所得者	44,400円



保 健 事 業

のご案内

健康の保持・増進にお役立てください。

万一の病気やけがの回復を図るだけでなく、皆様の健康づくりのお手伝いをいたします。

また、医療費の軽減を目的に下記の事業を行っています。

お申し込みは支部事務所または国保組合本部へ

1 1泊以上の利用の場合

年度1回1世帯10,000円限度で助成します。

日本旅行関西法人営業部 (TEL06-6621-4125 担当: 山上)

取り扱いの利用分または公共の宿(国民宿舎、かんぽの宿、休暇村、厚生年金会館、領収書にて確認できるもののみ)が対象となります。

※(注意) 領収書の上(うえ)様は無効。必ず**フルネーム**で。領収書は宿泊代であることがわかる記載のあるもの。格安温泉、会社等の保養施設利用の1泊は除きます(人数の制限があります)。ただし、加入3ヵ月以内の利用には助成しません。



2 家庭常備薬・健康カレンダーの無償配布(10月頃)や常備薬追加の斡旋をいたします。

3 1年間(4月～翌3月)無受診世帯に**健康家庭表彰**を行います(保険料滞滞者は除く)。

4 支部による**健康教室の開催**(粗品を進呈します)。**ハイキング**(国保主催 年1回 春に実施)

5 **保健マッサージ**30分2,000円の**施術を1,000円補助**します(窓口で1,000円自己負担)。申込者に組合より、1,000円補助券をお渡しします(人数に制限があります)。

6 温泉の効能も最近認められるようになり、**スパワールドの温泉利用券**も取り扱います。一年度中：単身世帯/6枚まで、2人世帯/12枚まで、3人以上/18枚まで(1枚300円助成します)です。

※(注意)・大建国保加入者のみ利用のこと ・利用券には必ず氏名と記号番号を記入すること

7 **生活習慣病健診**(国保P8～9参照)、**特定健診**(国保P10参照)、**日曜健診**、**大阪協議会実施の共同健診**、**歯科検診**(国保P10参照)の**費用の一部を助成**します。

8 **インフルエンザ予防接種の費用の一部を助成**します。詳しくは「いきいき」に掲載しますので、よく読んでください。

※(注意) **先着5,000名** 1人につき1回分1,000円を限度で今年度接種分のみ助成。



9 **各種がん検診**、**胸部レントゲン検診**(35歳以上対象)、**子宮頸がん予防接種**(小学校高学年以上で生理のある方)、**肺炎球菌予防接種**(65歳以上対象)を全額自費で受診された方**1人につき1,500円を限度に助成**します。

※対象は加入3ヵ月経過の検診、接種分





生活習慣病から あなたを守ろう!

当国保組合では下記の健診センターと
契約し、一定額を助成します。

対象者

35歳以上の被保険者に限ります。
加入後3ヵ月以降、年度に1回限りとなります。

申込方法

受診希望日・健診センター・コースを決めて支部事務所または
当国保組合本部まで連絡ください。
健診センターに直接申し込みされた場合は一切助成いたしません。



注意事項

- 他の健診との重複はできません。重複受診された場合は返還請求いたします。
- 下記の健診センターを受けられる方は特定健康診査の受診券を当国保組合にお返しください。
- **株式会社・有限会社にお勤めの方は自己負担額が異なります。**
詳しくは当国保組合本部までお問い合わせください。
- 一泊二日や婦人科(子宮がん検査、乳がん検査)を契約している健診センターは当国保組合本部までお尋ねください。

契約健診センター(金額は自己負担額)

平成28年4月1日現在

	所在地	健診施設名	コース	自己負担額(円)
大阪市	西成区南津守	南大阪総合健診センター	日帰り	12,040
			日帰り+脳MR/MRA	15,440
	港区築港	船員保険健康管理センター	日帰り	14,200
	港区弁天	多根クリニック	日帰り	14,200
	生野区巽北	育和会記念病院	日帰り	13,120
	中央区道修町	大阪府結核予防会相談診療所	日帰り	12,040
	中央区南船場	飯島クリニック	日帰り	12,040
	中央区久太郎町	オリエンタル労働衛生協会	日帰り	9,880
	中央区城見	アムスニューオータニクリニック	日帰り	15,280
	北区西天満	日本予防医学協会	日帰り	13,120
	北区天満橋	帝国ホテルクリニック	日帰り	15,280
	淀川区西中島	西中島クリニック	日帰り	8,800
	東淀川区柴島	淀川キリスト教病院	日帰り	15,280
脳ドック			25,000	
日帰り+脳ドック			35,960	

所在地		健診施設名	コース	自己負担額(円)
大 阪 市	天王寺区石ヶ辻町	大阪警察病院	日帰り	14,200
			脳ドック	26,543
			日帰り+脳MRIMRA	18,114
	阿倍野区阿倍野筋	大阪市立大学クリニック	日帰り	15,280
			日帰り+脳MRIMRA	16,880
	浪速区元町	入野医院	日帰り	12,040
			脳ドック	3,400
			日帰り+脳ドック	14,040
	福島区福島	中之島クリニック	日帰り	14,200
脳ドック			25,000	
日帰り+脳MRIMRA			16,360	
堺 市	西区鳳東町	コーナンメディカル鳳総合健診センター	日帰り	14,200
			脳MRIMRA	3,400
			日帰り+脳MRIMRA	17,600
	西区鳳南町	耳原鳳クリニック	日帰り	11,320
	堺区協和町	耳原総合病院	日帰り	12,400
	堺区三国ヶ丘	大阪府結核予防会堺高島屋内診療所	日帰り	12,040
堺区戎島町	ベルクリニック	日帰り	16,360	
		日帰り+脳MRIMRA	19,760	
和 泉 市	肥子町	府中クリニック	日帰り	14,200
			日帰り+脳MRIMRA	19,760
岸和田市	加守町	岸和田徳洲会病院	日帰り	11,000
			脳MRIMRA	2,000
			日帰り+脳MRIMRA	13,000
泉佐野市	りんくう往来北	りんくうタウンクリニック	日帰り	14,200
泉 南 市	りんくう南浜	済生会新泉南病院	日帰り	8,800
東大阪市	横枕	森本記念クリニック健診センター	日帰り	17,440
			日帰り+脳MRIMRA	19,440
八 尾 市	若草町	八尾徳洲会総合病院	日帰り	11,000
			日帰り+脳MRIMRA	13,000
吹 田 市	垂水町	みどり健康管理センター	日帰り	17,440
	江の木町	井上病院	人間ドック (A)	12,040
日帰り			17,440	
豊 中 市	新千里東町	一翠会千里中央健診センター	日帰り	12,040
			日帰り+脳ドック	30,540
寝屋川市	寝屋川公園	大阪府結核予防会大阪病院	日帰り	12,040
枚 方 市	山之上西町	愛成クリニック	日帰り	12,000
			日帰り+脳MRI	14,000
高 槻 市	芥川町	大阪医科大学健康科学クリニック	日帰り	14,200
			日帰り+脳MRIMRA	17,600



歯科検診を受けましょう

健康な歯は生活習慣病予防にもつながります。しかし、70歳で平均20本の歯が失われているのが現状です。80歳で20本の健康な歯を残すことを目標に、1年に1回は歯科検診を受けるようにしましょう。

検診の対象者

被保険者(ただし20歳以上で当国保加入3ヵ月を経過している方)

検診の内容

歯、歯周組織、軟組織、顎関節等のチェックと口腔保健指導
※治療やレントゲン、歯石除去等は対象外です。

検診期間

平成28年 6月1日～平成28年 7月31日
平成28年11月1日～平成28年12月20日

受診場所

大阪府歯科医師会に入会している歯科医院
詳しくは国保組合本部までお尋ねください。

費用

240円(消費税分)のみ自己負担となります。

申込方法

国保組合本部

☎06-6631-7113にお申し込みください。

「歯科健康診査票」を送付します。



特定健診の受診券を送付します

封筒：青色

受診券：レモン色

特定健診を受けましょう

- 40歳から74歳までの方に対して送付します。

(適用除外の事業所にお勤めの組合員には送付しません)

1～3月の新規加入の方は3ヵ月後に発送します。

人間ドック、生活習慣病共同健診、日曜健診との重複受診はできません。

- 大阪府医師会に加入されている医療機関等で受診できます。

(広報誌等をご参照のうえ直接お申し込みください)

- 受診券は失くさないよう大切に保管してください。



平成28年
4月から

国民健康保険の 一部が変わります

紹介状なしの大病院等の受診に定額負担が導入されます

平成28年4月から、紹介状なしで特定機能病院及び500床以上の大病院を外来受診する場合、原則として初診料または再診料とは別に、定額負担が必要になります。

定額負担の額は、初診5,000円（歯科3,000円）、再診2,500円（歯科1,500円）が最低金額となります。

※緊急、その他やむを得ない事情がある場合は、定額負担を求められないことがあります。

紹介状なしで大病院等を受診した場合



患者申出療養制度が創設されます

困難な病気とたたかう方からの申出に基づき、国内では承認されていない薬や医療技術等を、迅速に保険外併用療養の対象として使用できるようにするしくみです。

患者からの申出により、国や医療機関等で迅速に安全性や有効性、実施計画等の審査が行われ、治療に活用されるようになります。

■ 保険外併用療養費制度とは

保険が適用されない先進的な高度医療等を受けた場合、全額自己負担となりますが、先進医療部分を除いた保険適用の医療との差額分を自己負担することで先進医療を受けることができるしくみです。



医療機関の適正受診にご協力ください

医療費の増加は、国保組合の財政を圧迫します。医療機関へのかかり方を見直しましょう。一人ひとりの心構えが医療費の削減につながります。

1 かかりつけ医をもちましょう

大病院でも開業医でも治療内容はほとんど変わりません。自宅に近く評判のよい開業医を選び、自分の健康状態などを把握してもらえるかかりつけ医をもちましょう。必要な場合は、かかりつけ医から適切な医療機関を紹介してもらえます。

◆大病院では初診の患者は紹介状が必要で、紹介状がない場合は特別料金が発生します。



2 休日や夜間の診療は控えましょう

休日や夜間に医療機関へ支払われる医療費は高く設定されているので、窓口負担も高額になります。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

◆休日や夜間に子供の容態が急変したら、まずは小児救急電話相談（#8000）をご利用ください。



3 重複受診はやめましょう

同じ病気で紹介なく医療機関を変更すると、その都度初診料がかかります。また、何度も同じ検査や処置・投薬が行われます。何かあった場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



4 おくすり手帳を活用し、薬への疑問はかかりつけ医・薬局に相談しましょう

薬は飲み合わせが悪いと、副作用を生じることがあります。まずは、おくすり手帳を作って服薬歴や体質、副作用の発生状況などを管理し、疑問点はかかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

◆医師や薬剤師から適切なアドバイスを受け、薬は必要な分だけもらいましょう。



5 ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品※は新薬と同じ有効成分を使っているため、安全性も効き目も立証されています。処方されている薬にジェネリック医薬品があれば、積極的に利用しましょう。

※新薬の製造・販売の特許期間終了後に、新薬と同じ有効成分で作られる後発医薬品

◆ジェネリック医薬品希望カードを提示すれば、変更する意思を簡単に伝えられます。

