

いきいき

大建
No.106

体の不調に効く! かんたんストレッチ

「腰痛」に効く ストレッチ

前日の晩ごはん+野菜でお弁当

ハンバーグ
しいたけと赤ピーマンの肉詰め弁当

らくらく健康管理

口の中の生活習慣病 歯周病

CONTENTS

平成29年度 予算総額 ● 国保 1
平成29年度 保険料について ● 国保 2
保険料ランク設定、
職種・業態区分調査について ● 国保 3
被保険者証の更新について ● 国保 3
届出は、14日以内に ● 国保 4
マイナンバー制度への対応について ● 国保 5
ジェネリック医薬品を活用しよう ● 国保 6

らくらく健康管理 ● 1
がんを知ろう! ● 3
体の不調に効く! かんたんストレッチ ● 4
良い睡眠で快適生活 ● 5
人間関係スッキリ術 ● 7
前日の晩ごはん+野菜でお弁当 ● 9

平成29年3月17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29年度
 予算総額

76億8,612万6千円

第110回通常組合会が、2月19日（日）、当国保組合事務所2階会議室において出席者22名（欠席者12名、内8名委任状提出）、その他役員16名で午前10時より開催され、平成29年度事業計画及び歳入歳出予算について数々討議の上、可決承認されました。

歳入

款 項	金額(千円)
国民健康保険料	3,035,716
国民健康保険料	3,035,716
使用料及び手数料	300
手 数 料	300
国庫支出金	3,648,539
国庫負担金	16,086
国庫補助金	3,632,453
前期高齢者交付金	0
前期高齢者交付金	0
高額医療費共同事業交付金	107,109
高額医療費共同事業交付金	107,109
財 産 収 入	1,070
財 産 運 用 収 入	1,070
繰 入 金	248,571
給付費等支払準備金繰入	0
職員退職積立金繰入	0
財政調整積立金繰入	248,571
建物管理積立金繰入	0
繰 越 金	626,291
繰 越 金	626,291
諸 収 入	18,530
預 金 利 子	100
雑 入	18,420
延滞金・加算金及過怠金	10
歳入合計	7,686,126

歳出

款 項	金額(千円)
組 合 会 費	2,038
組 合 会 費	2,038
総 務 費	186,768
総務管理費	135,937
徴 収 費	43,671
理 事 会 費	4,124
趣 旨 普 及 費	3,036
保 険 給 付 費	4,455,799
療 養 諸 費	3,957,522
高 額 療 養 費	413,460
移 送 費	100
出 産 育 児 諸 費	52,106
葬 祭 諸 費	5,800
傷 病 諸 費	26,810
精神・結核医療給付費	1
後期高齢者支援金等	1,375,036
後期高齢者支援金等	1,375,036
前期高齢者納付金等	431,057
前期高齢者納付金等	431,057
老人保健拠出金	24
老人保健拠出金	24
介護給付費納付金	739,454
介護給付費納付金	739,454
高額医療費共同事業拠出金	107,241
高額医療費共同事業拠出金	107,241
保 健 事 業 費	162,348
特定健診診査等事業費	46,186
保 健 事 業 費	116,162
積 立 金	1,070
積 立 金	0
利子及び配当金	1,070
諸 支 出 金	15,250
償還金及還付加算金	15,250
予 備 費	210,041
予 備 費	210,041
歳出合計	7,686,126

平成29年度

保険料について

平成29年度 保険料のランク

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前までに。
- 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になります。



お問い合わせは 電話 (06) 6631-7112 (代表) FAX (06) 6631-7418

保険料ランク設定、 職種・業態区分調査について

当国保組合では監督官庁の指導により、職種・業態区分調査を毎年行うことになっています。

そのため、今年も平成29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。

*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。



※納税通知書は各自治体によって名称が異なります。

提出の際は、年度・氏名・課税標準額・府市町村民税が記載されているページが必要です。

提出対象者は組合員全員です。

被保険者証の更新について

現在、お手持ちの被保険者証（ピンク）は有効期限が平成29年3月31日となっており、新しい被保険者証（ブルー）は、3月中旬より、保険料を期限内に納められた方から順次、**簡易書留にて更新**させていただきます。

※留守等で、不在票を受け取られたら、必ず期限内に郵便局へ連絡してください。

※被保険者証は、1人1枚となっています。管理をしっかりして、紛失・盗難に注意してください。

※被保険者証の更新後に資格喪失の手続きをされる場合は、必要書類とともに**更新前と更新後**の被保険者証**2枚**をご返却ください。



マイナンバーを使う手続きには、次の

①～③いずれかの本人確認書類が必要です。

1 個人番号カードの表・裏面のコピー

2 通知カード表面と写真付き身分証明1点のコピー

3 通知カード表面と写真無し身分証明2点のコピー
+ ●住民票 ●被保険者証
●年金手帳 いずれか2点

届出は、14日以内に

下記のような場合は、所属支部窓口にて手続きが必要です。

喪失日以降に医療機関等にかかれた場合は、**医療費の返還**が発生しますので、ご注意ください。



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、現保険証コピー、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、資格喪失証明、保険証コピー（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（または除票、埋葬許可証）、保険証コピー（健保加入）、生活保護開始通知書、戸籍事項証明書
	法人事業所を設立したとき	▶ 社会保険の保険証コピー
	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、変更後の住民票、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

新規加入・家族追加の際の住民票は、マイナンバー記載のものがが必要です。なお、世帯の中に大建国保に加入されない家族がおられる場合は、別途マイナンバーのみの提出でも結構です。（右記参照）

マイナンバー制度への 対応について

昨年からお願ひしていましたマイナンバー（個人番号）の提出につき、ご協力をいただきありがとうございました。お預かりしましたマイナンバーは、国が定める安全管理措置に沿って、取扱う事務の範囲及び担当職員を限定し適切に管理します。

なお、今後、医療保険分野におけるマイナンバーを利用した情報連携が順次開始されますが、現段階で示されている事務例は以下のとおりです。



情報連携可能事務	用途	情報内容	情報提供者
資格取得の届出	資格情報の確認	住民情報	市町村長
資格喪失の届出		資格関連情報	医療保険者等
高齢受給者証の交付	所得・収入額の確認	個人住民税情報	市町村長
高額療養費の受給申請			
限度額適用認定証の交付			
国保保険料の賦課			
葬祭費の支給	重複支給確認	給付情報	医療保険者等

※厚生労働省「医療保険者等における番号制度導入に関する説明会」資料から一部抜粋

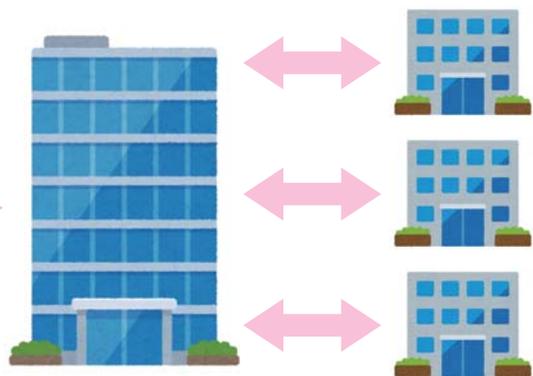
将来的な連携後のイメージ（予定）



組合員



- 住民票
 - 課税証明書
 - 喪失証明書 など
- 添付不要（予定）**



国保組合

各機関

マイナンバーを利用して市役所など各機関から情報を取得（住民情報・課税情報等）

現在、国が本年7月以降に情報連携での取得が可能となるよう調整中のため、具体的な手続きの変更時期は未定です。詳細が決定しだい順次お知らせします。

ご不明な点は国保組合本部(06-6631-7112)までお問い合わせください。

引き続き皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



ジェネリック医薬品 を活用しよう



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、効果も安全性の面でも信頼できる薬です。ジェネリック医薬品の特徴を理解したうえで、家計の負担軽減や医療費の節減もできるジェネリック医薬品をご活用ください。

ジェネリック医薬品を勧められるワケ

安心

効き目や安全性は 確認済み

ジェネリック医薬品に使われている有効成分は、長い間使用されてきた新薬によって効能・安全性は実証済み。さらに新薬との同等性を確認する試験や品質の再評価も行われています。

改善
改良

飲みやすさ、 使いやすさを改善

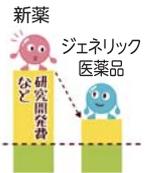
品質は保ちつつ、味やにおい、形状を変えて、新薬よりさらに使いやすく改良されているジェネリック医薬品もあります。大きくて飲みづらい錠剤を小さくしたり、苦みを和らげるコーティングをしたりするなど、さまざまな工夫をしています。



価格

開発期間と費用の差が、 価格の差に反映

新薬の開発には膨大な開発期間や費用が必要です。それに対し、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、短い開発期間と少ない費用で済みます。そのため、新薬より価格を安く抑えられます。



医療費
節減

医療保険制度を 守ります

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。ジェネリック医薬品を使うと、私たちが支払う薬代が安くなるだけでなく、医療保険者の負担も削減でき、ひいては医療保険制度を守ることにもつながります。

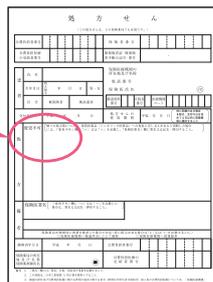
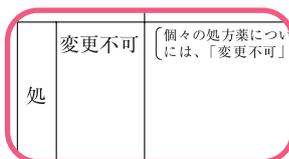
ジェネリック医薬品への切り替えはかんたん!

医師に相談

ジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。

薬剤師に相談

診察時に医師に相談できなくても、処方箋に【変更不可】の指示がなければ薬局でも変更できます。



※処方箋の「処方」欄左側の【変更不可】欄に「」または「」印がなければジェネリック医薬品に変更可能です。

長く飲み慣れた新薬をジェネリック医薬品に切り替えることに不安がある場合、短期間処方「分割調剤」ができます。体に合わないと感じたら、もちろん新薬に戻せます。

ジェネリック医薬品に 切り替えたならココをチェック



- 効き目の強さ
- 持続時間
- 効くまでの時間
- 副作用の有無

薬の効き方や服薬後の体調の変化などを一冊のお薬手帳にまとめて記録しておくことで、医師や薬剤師に相談しやすく便利です。



本誌の国保2ページに「ジェネリック医薬品希望カード」を貼付しています。
切り取って、皆さままでご利用ください。