

いきいき

大建
No.110

太りにくく若々しい体をつくる！ 体幹トレーニング

V字ひねり腹筋

いろいろ野菜のカラフルレシピ

さんまとキノコの炊き込みご飯
焼き野菜の和風マリネ
かぼちゃプリン

CONTENTS

家庭用常備薬、カレンダー
などを無料で配付いたします ● 国保1
健康者表彰について ● 国保1
インフルエンザ予防接種
費用の一部を助成します ● 国保2
歯科検診を受けましょう ● 国保2
秋の健診について ● 国保3
大建国保の加入資格について ● 国保3
柔道整復師・鍼灸師のかかり方 ● 国保4

元気の秘密 武田双雲さん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
働く世代の体メンテナンス ● 7
JOYFUL FAMILY ● 8
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10
太りにくく若々しい体をつくる！ 体幹トレーニング ● 12
知っておきたい 患者の心得 ● 13
健診結果活用術 健診結果から行動をチェンジ！ ● 14
いろいろ野菜のカラフルレシピ ● 16
専門医がお答えします！ 気になる症状のQ&A ● 18
目指せ！健康マイスター ● 20
HEALTH NEWS&TOPICS ● 22
暮らしの防災 地震に備える！ ● 23
コミュニケーションの小箱 ● 24

スマホ  老眼
にご用心!

平成29年9月20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 石田秀男

大阪市浪速区敷津西2-14-22

電話 (06) 6631-7112番 (代表)

FAX (06) 6631-7418番

大 建 国 保
だい けん こく ほ

家庭用常備薬、カレンダーなどを 無料で配付いたします

被保険者の皆様に、「家庭用常備薬」、「2018健康生活メモカレンダー」、「生活改善ダイアリー」を3つセットにして無料で配付いたしますので、どうぞご活用ください。配付は10月下旬頃を予定しております。

※配付対象者は平成29年7月31日現在、在籍の世帯



健康者
表彰

高島屋よりカタログギフトを 10月中旬頃発送予定

昨年度（平成28年4月～平成29年3月）健康保険証を一度も使用されなかった健康世帯に敬意を表し、記念品をお贈りいたします！

※該当世帯には別途ハガキで通知

記念品発送月の前月までの保険料納入状況を確認し、遅れている世帯については前月までの入金を確認できるまで配送を保留いたします。

※平成29年11月30日まで



長期不在等で、受け取ることができない場合は
〈国保本部 (☎06-6631-7113)〉までご連絡ください。

インフルエンザ予防接種 費用の一部を助成します



注意

先着5,000名に、1人につき1回分のみ
1,000円を限度で助成

- ◆申請書の書き方に注意しましょう
- ◆申請書は紛失しないようにしましょう
- ◆医療機関の証明が必要!!

予防接種をお受けになる場合は、同封している黄色の用紙を医療機関に持参し、予防接種領収書に記入・捺印をもらい、支給申請書にて申請してください。

※加入後3カ月以内の接種には適用されません。

※年度接種1回分のみ助成。

※助成金の支給がゆうちょ銀行口座のみ振込可能になりました。ただし、組合員本人名義口座に限ります。
(振込手数料はかかりません。)



歯科検診を受けましょう

歯は健康の源。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。

助成は1年度に1回限り



検診の対象者

被保険者（ただし20歳以上で当国保加入後3カ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29年11月1日～平成29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

国保組合本部まで、①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤被保険者証の記号・番号を記載のうえ、FAX(06-6631-3850)か、電話(06-6631-7113)でお申込みください。「歯科健康診査票」を送付します。

秋の健診について

今号で日曜健診と大協共同健診の案内を同封しております。重複受診はできませんので、どちらか一方を選んでお申込みください。

日曜健診、大協共同健診、それぞれ希望の健診の申込みはがきでお申込みください。



下記に該当する方は、大建国保の加入資格がなくなりますので、必ず届出をお願いします

事業所が大阪府外の方。

法人事業所(株式会社・有限会社)を設立された方や、その事業所の従業員となる方。(健康保険の適用除外承認を受けている場合を除きます)

収入を全額、法人事業所から源泉徴収されている方。

5人以上の従業員を源泉徴収している個人事業主や、その事業所の従業員の方。

主に製造・販売に従事されている方。

電化製品販売に付随する取付工事のみに従事されている方。



詳しくは

〈国保本部 (☎06-6631-7112)〉までご連絡ください。



柔道整復師・鍼灸師のかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）や鍼灸師による施術のうち、健康保険が使用できるケースは限定されています。「各種保険取扱」と表示があっても、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。施術を受ける前にしっかり確認して正しくかかりましょう。



健康保険が使えるケース (一部自己負担)

※急性または亜急性(急性に準じるもの)のみ

- 外傷性の打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・脱臼の施術（緊急の場合を除き医師の同意が必要）
- はり・きゅうは、主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症及び頸椎捻挫後遺症等の慢性的な疼痛を主症とする疾患の治療（医師の発行した同意書か診断書が必要）
- マッサージは、筋麻痺や関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とする症例（医師の発行した同意書か診断書が必要）

健康保険が使えないケース (全額自己負担)

- 単なる肩こり、筋肉疲労など
- 病気（内科的原因による疾患）によるこりや痛み
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術（応急処置を除く）
- スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術
- 工作中や通勤途上に起こった負傷（労災保険からの給付になります）
- 疲労回復や疾病予防のためのマッサージなど
- 交通事故の負傷



施術を受けるときはココをチェック

1

負傷原因（いつ・どこで・何を
して・どんな症状があるのか）
を正確に伝えてください。

2

療養費支給申請書は負傷原因・
負傷名・日数・金額を確認し、
原則患者自身が署名または捺印
してください。

3

領収書は必ずもら
い、保管しておき
ましょう。



※施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けてください。
※保険医療機関（病院・診療所など）で同じ負傷等の治療中は、施術を受けても保険等の対象になりません。

★ 施術内容等の照会にご協力をお願いします

施術内容によっては、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、照会させていただく場合があります。負傷部位、負傷原因などをご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

こんなとき

- 架空請求
- 健康保険対象外の請求
- 水増し請求

