

# いきいき

大建  
No.117

我慢していませんか？

## つらい 頭痛

### CONTENTS

新年のご挨拶 ● 国保1  
確定申告書の提出をお願いします ● 国保2  
認可されている49職種 ● 国保2  
医療費控除の医療費通知の活用について ● 国保3  
適用除外承認申請について ● 国保3  
届出は、14日以内に ● 国保4

元気の秘密 寺川 綾さん ● 2  
HEALTH UP THE SEASON ● 3  
歩いて予防！重症化 ● 7  
JOYFUL FAMILY ● 8  
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10  
筋肉をほぐして動ける体に！タオルストレッチ ● 12  
医療を賢く受ける患者術 ● 13  
健康キープは健診の活用から！ ● 14  
栄養学×減塩 家族の健康ごはん ● 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 すぐに役立つ防災の知恵袋 ● 23  
フレーフレー！わたし ● 24

筋肉をほぐして動ける体に！タオルストレッチ

## 骨盤ひねり

栄養学×減塩 家族の健康ごはん

牛肉と大根の赤ワイン煮  
れんこんの緑酢和え  
しょうが蜜がけホットプリン

平成31年1月1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

# 保 国 建 大

だい けん こく ほ

## 新年のご挨拶



大阪建設国民健康保険組合

理事長 石田 秀男



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、当国保組合の運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、昨年は大阪府北部を震源とする大地震の発生や台風上陸に伴う暴風、集中豪雨などが猛威を振るい、例年になく大きな自然災害に見舞われた一年となりました。このたび被災されました皆様には、心よりお見舞いを申し上げます。予期せぬ災害時においても、被保険者の皆様が安心して受診・受療いただけるよう、医療保険者としての責任を再認識し安定した組合運営に努めてまいります。

また、国が推し進める働き方改革、ならびに外国人労働者受け入れに伴う入管法の改正など、我々建設業界にも大きな影響を与える政策が実施されています。一方で増大を続ける国民医療費の適正化に向け、各医療保険者には社会保障費の抑制に繋がる施策が求められています。当国保組合においても皆様の健康増進に資するよう、効果的な保健事業の展開に日々取り組んでまいります。

本年は新しい元号を迎える節目の年でもあり、新たな気持ちで役員・職員一丸となり健全運営に努めてまいります。引き続き皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

この一年の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

### 謹 賀 新 年

職名	支部名	氏名
議長	泉佐野	新 博
副議長	東住吉平野	関谷 英雄
議員	西成	奥井 俊治
	住吉	廣浦 重義
	都島	金子 修司
	生野	太刀野功一
	福島	七瀬谷 信
	城東鶴見	橋本 洋二
	東成	田中 祥久
	港	北園 政文
	大正	永野 裕
	東淀川	尾崎 永福
	阿倍野	沼田 利之
	旭	梶川 誠二
	西淀川	宮下 嘉彦
	守口	安中 俊裕
	東大阪	野久保正廣

組合会議員 定員 33名

職名	支部名	氏名
監事	支部分	井上 智次
	東大阪	吉田 鉄男
	茨木	丸本 邦次

監事 定員 3名

職名	支部名	氏名
理事長	吹田	石田 秀男
副理事長	都島	高橋 雅彦
常務理事	西成	福本 安正
	住吉	北岡 隆良
	阿倍野	祐谷 隆寿
	守口	平尾 隆
	門真	岡林 利幸
コンプライアンス担当理事	東住吉平野	中西 亮一

理事 定員 17名

職名	支部名	氏名
議員	池田	飛柿 斗夢
	八尾	吉本 茂
	貝塚	要 秀樹
	岸和田	田中 一行
	松原	箱田 弘幸
	吹田	松尾 琢磨
	羽曳野	大前 秋生
	豊中	濱田美津雄
	門真	見延 保
	寝屋川	植木 慎一
	大東	北原 進
	茨木	金子 彰七
	富田林	浅野 清治
	高槻	松岡 健一
	枚方	後藤健次郎



職名	支部名	氏名
理事	生野	石原 啓三
	八尾	稲垣 彰
	岸和田	鈴木 敏文
	寝屋川	岡田 洋人
	枚方	武澤 幸二

# 確定申告書の提出をお願いします

組合員の皆様もご承知のとおり、国保組合に対して組合員資格確認の適正化が求められています。公的書類による確認が必要ですので、確定申告をされる際の職業欄が当国保組合に認可されている職種(下記参照)になっているか、十分にご確認ください。

※ご自身の現在の登録職種は、1月中頃にお送りする「国民健康保険料納付証明書」に記載していますので、お確かめください。

また、税務署の受付印が押された控え(電子申告をされている方は電子申告完了報告書)を大切に保管しておいてください。職種調査の際に提出していただきますので、よろしくお願いいたします。

今回の職種調査は、2月から5月にかけて行います。詳細につきましては、オレンジ色の封筒にて2月中頃にお送りさせていただきます。



## 認可されている49職種

当国保組合が認可を受けている職種は下記の49職種ですが、日本標準産業分類表および職業分類表により、それぞれが細かく数種類に分類されています。詳しくは国保組合本部または所属支部にお問い合わせください。

### 認可されている49職種

(1)大工	(2)左官	(3)とび工
(4)建築手伝工	(5)石工	(6)はつり工
(7)土工	(8)建築雑役	(9)建築板金工
(10)屋根ふき工	(11)配管工	(12)建築塗装工
(13)造園工	(14)壁下地工	(15)家洗工
(16)室内装飾工	(17)製図工	(18)電気工
(19)建具工	(20)表具工	(21)床張工
(22)木工	(23)ガラス工	(24)畳工
(25)鉄骨工	(26)鉄筋工	(27)サッシュ工
(28)リベット工	(29)ウインチ工	(30)エレベーター組立工
(31)オペレーター	(32)タイル張工	(33)スレート工
(34)煉瓦積工	(35)ブロック積工	(36)築炉工
(37)コンクリート工	(38)防水工	(39)ラス張工
(40)さく井工	(41)土砂運搬工 (産業廃棄物処理業)	(42)製材工
(43)熱絶縁工	(44)建築溶接工	(45)しゅんせつ工
(46)杭打工	(47)道路舗装工	(48)清掃工 (建築に関するもの)
(49)解体工		



# 医療費控除の 医療費通知の活用について



平成29年度税制改正により、所得税等の医療費控除の申告手続きが、従来の医療費等の領収書の添付に代わり、医療保険者が交付する医療費通知を活用できることとされました。

現在、当国保組合が発行している医療費通知は、今回（平成30年分）の申告に活用できる様式になっておりますのでご活用ください。

ただし、11月・12月診療分の医療費通知は発行スケジュールの関係上、申告に間に合いませんので各自明細書を添付していただきますようお願いいたします。また、医療費通知の再発行はできませんのでご了承ください。

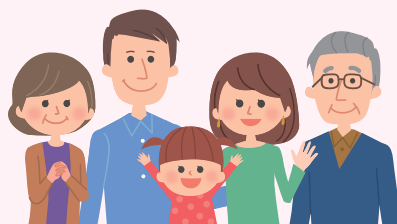


お問い合わせは  
国保組合本部 ☎(06)6631-7112まで。

## 適用除外承認申請

## について

株式会社等を設立した場合、原則は社会保険適用となりますが平成31年4月以降は、株式会社等を設立後14日以内に『適用除外承認申請書』を提出すれば当国保組合にて健康保険の資格を継続できることとなりました。



設立後早急に手続きが必要ですので、  
設立する際には事前に所属支部または国保組合本部へご相談ください。

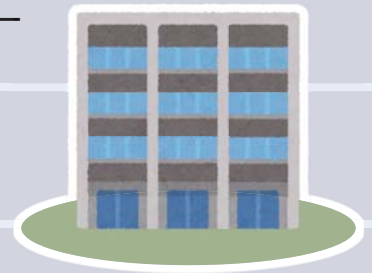
# 届出は、14日以内に

下記のような場合は、変更のあった日から健康保険の資格がなくなりますので所属支部窓口にて脱退の手続きが必要です。

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。



こんなとき	手続きに必要なもの
住所を離れたとき	転出日が記載された住民票、または除票
入籍などで戸籍に変更があったとき	転出日が記載された住民票、または除票
他の健康保険に加入したとき	加入した健康保険の被保険者証コピー
法人事業所を設立したとき	社会保険の被保険者証コピー
生活保護を受けることになったとき	生活保護開始決定通知書



また、下記のような場合にも変更の手続きが必要となりますので所属支部窓口にて手続きを行ってください。

こんなとき	手続きに必要なもの
自宅の住所が変わったとき	住所変更後の住民票※
氏名が変わったとき	氏名変更後の住民票※
家族が修学のため住民票を移し、住所を離れたとき	在学証明書、または学生証のコピー



※住民票は『世帯全員分』が必要です。

大阪府外に変更される場合は、健康保険の資格がなくなりますので喪失の手続きが必要となります。  
(健康保険の適用除外承認を受けている場合は除きます)