

いきいき

大建
No.123

生活習慣病予防に！ながらゆるトレ

テレビを見ながら

カンタン！おいしい！ 太りにくい夜遅ごはん

牛肉のアジア風しゃぶしゃぶ
ささ身とアボカドのサラダ
根菜ピクルス

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
適用除外承認申請について ● 国保2
届け出は、14日以内に ● 国保3
大阪建設国保のホームページを開設しました ● 国保3
医療費控除の医療費通知の活用について ● 国保4
はり・きゅう及びあん摩・マッサージの
受領委任制度について ● 国保4

元気の秘密 橋本マナミさん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
歩いてキープ！いきいきライフ ● 7
JOYFUL FAMILY ● 8
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10
生活習慣病予防に！ながらゆるトレ ● 12
医療を賢く受ける患者術 ● 13
無理なく見直し！健診結果を活かすコツ ● 14
カンタン！おいしい！ 太りにくい夜遅ごはん ● 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



感情のトビラを 開放しよう

令和2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 高橋雅彦
 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

新年のご挨拶



大阪建設国民健康保険組合
理事長 高橋 雅彦

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、ご家族共々健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素より当国保組合運営に格別のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は4月に平成も終わり、新しく『令和』が始まりました。また10月には消費税が10%に引き上げられ、2014年から国が進めてきた「社会保障と税の一体改革」の一つの区切りがつけられようとしています。

医療費は増加の一途をたどり、現在年間40兆円を超えている現状で、今後も毎年1兆円ペースで増え続けると見込まれています。

国は、団塊の世代(約800万人)が後期高齢者になる「2025年問題」、また2042年には高齢者がピークを迎える反面、現役世代人口の減少が予測されることから「社会保障制度改革」については国民的な議論の必要性を呼びかけています。

医療制度の重要な役割を担う当国保組合としては、組合員の皆様の病気の早期発見、早期治療のための健康診断として、共同健診・日曜健診および人間ドックなどの受診勧奨を行い、これまで以上の特定健診受診率の向上を目指すとともに、生活習慣病の重症化予防や必要に応じた受診勧奨を促すための特定保健指導を積極的に取り組んで参ります。

また毎年行っております所得・職種調査におきましては、組合員の皆様には大変お手数をお掛けしております。しかし、行政官庁による監査では職種の確認は最重要項目と目されており、新規加入時の確認はもとより加入後も確認実施を行っていることの評価は高く、運営の健全性と信頼性の高い評定を頂いています。今後も皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

さて当国保組合も昨年10月にホームページを開いたしました。役割としましては、未加入の方とはもとより、組合員の皆様のより身近な存在と健康の周知に繋がるよう努めて参ります。また『大建国保』の効果的な宣伝と「健康診断」を受けることの必要性和重要性の啓蒙、更に組合員の皆様の各申請の利便性を図るなど、多彩な要求に対応できるよう更新を行いながら進めて参りますので、ぜひご利用とご活用をして頂きますよう宜しくお願いします。

本年は東京オリンピック・パラリンピックも開催されます。日本全体が経済も含めて活気に包まれる年になることを期待するとともに、組合員の皆様とご家族のご健勝とご多幸を心から祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

理事

職名	支部名	氏名
理事長	都島	高橋 雅彦
副理事長	吹田	石田 秀男
常務理事	西成	福本 安正
	東住吉	関谷 英雄
	住吉	北岡 隆良
	阿倍野	祐谷 隆寿
	堺	花川 修二
コンプライアンス 担当理事	岸和田	鈴木 敏文

監事

職名	支部名	氏名
監事	都島	大橋 正和
	守口	井上 智次
	茨木	丸本 邦次

組合会議員

職名	支部名	氏名
議長	泉佐野	新基 博
副議長	寝屋川	七田 幸則
議員	東住吉	中西 亮一
	西成	奥井 俊治
	住吉	小笠原 真二
	都島	金子 修司
	生野	太刀野 功一
	福島	七瀬 谷 信
	城東	橋本 洋二
	東成	田中 祥久
	港	北園 政文
	東淀川	尾崎 永福
	阿倍野	沼田 利之
	西淀川	柴田 寅好
	守口	黒木 竜也
	東大阪	野久保 正廣

職名	支部名	氏名
議員	堺	藤本 昌弘
	池田	郷田 秀和
	八尾	吉本 茂
	貝塚	若家 誠司
	岸和田	田中 一行
	松原	箱田 弘幸
	吹田	松尾 琢磨
	羽曳野	阿部 光宣
	豊中	濱田 美津雄
	門真	中村 一
	大東	北原 進
	茨木	渡邊 聡
	富田林	中野 浩次
	高槻	中章 一
	枚方	後藤 健次郎

職名	支部名	氏名
理事	生野	石原 啓三
	守口	安中 俊裕
	寝屋川	岡田 洋人
	高槻	松岡 健一
	枚方	武澤 幸一



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、3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月初旬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			

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になっております。

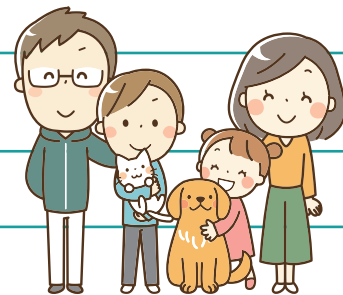
設立後早急に手続きが必要ですので、設立する際には事前に所属支部または国保組合本部へご相談ください。

届け出は、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ら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
入籍などで住民票に変更があったとき	異動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
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)



大阪建設国保の ホームページを開設しました

「いきいき（令和元年9月13日発行号）」でご案内いたしました当国保組合のホームページが10月10日に開設しました。国民健康保険に関する各種手続きや健康診査などの保健事業について、分りやすく解説しています。

(スマートフォンにも対応しています。)

<https://daikenkokuho.jp/>



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、3月初旬発送予定です。申告に間に合わない場合は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。

はり・きゅう及びあん摩・マッサージの 受領委任制度について

大阪建設国保では、令和元年9月施術分から、「はり、きゅう及びあん摩・マッサージ施術療養費」の支払いについて受領委任制度を導入しています。

制度に参加していない施術所では、被保険者（施術を受ける方）の窓口負担の割合が2割または3割ではなく、一旦全額お支払いいただくこととなりますのでご注意ください。



※令和2年3月施術分より。
※令和2年2月施術分までは暫定的な措置として、現行の申請が認められています。

はり・きゅう及びあん摩・マッサージの施術を受ける際の注意事項

- はり・きゅう及びあん摩・マッサージの施術を健康保険で受診する場合、文書による医師の同意が必要です。
- 負傷原因・負傷名・施術日数・金額等をよく確認の上、自筆で署名してください。
- 領収書は、必ず受け取り保管してください。