

# いきいき

大建  
No.124

体の不調に効く! かんたんストレッチ

## 「眼精疲労・顔のたるみ」 に効くストレッチ

前日の晩ごはん+野菜でお弁当

えびのクネルとたっぷり野菜のスープ煮  
チンゲン菜のえびシューマイ弁当

### CONTENTS

令和2年度 予算総額 ● 国保 1  
令和2年度 保険料について ● 国保 2  
職種・業態区分調査の  
書類の提出は、お済みですか? ● 国保 3  
被保険者証の更新について ● 国保 3  
届け出は、14日以内に ● 国保 4  
40~74歳の方へ 毎年受けよう特定健診 ● 国保 5  
労働災害には健康保険は使えません ● 国保 5  
新型コロナウイルスについて  
大阪府より情報提供がありました ● 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  
お口と体の深〜い関係 ● 3  
体の不調に効く! かんたんストレッチ ● 4  
3つのヒケツでスッキリ睡眠! カラダ元気! ● 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

らくらく健康管理  
心臓病や脳卒中も招く  
腎臓病



令和2年3月19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

令和2年度  
 予算総額

89億2,208万円

第116回通常組合会が、2月16日(日)、当国保組合事務所2階会議室において出席者27名(欠席者4名、内3名委任状提出)、その他役員15名で、午前10時より開催され、令和2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	3,264,901
国民健康保険料	3,264,901
使用料及び手数料	300
手 数 料	300
国庫支出金	4,352,084
国庫負担金	18,225
国庫補助金	4,333,859
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	133,568
高額医療費共同事業交付金	133,568
財 産 収 入	2,700
財 産 運 用 収 入	2,700
繰 入 金	8,900
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	0
建物管理積立金繰入	8,900
繰 越 金	1,147,187
繰 越 金	1,147,187
諸 収 入	12,440
預 金 利 子	10
雑 入	12,420
延滞金・加算金及過怠金	10
<b>歳 入 合 計</b>	<b>8,922,080</b>

## 歳 出

款 項	金額(千円)
組 合 会 費	1,681
組 合 会 費	1,681
総 務 費	192,990
総 務 管 理 費	139,363
徴 収 費	46,972
理 事 会 費	4,124
趣 旨 普 及 費	2,531
保 険 給 付 費	4,569,673
療 養 諸 費	4,059,191
高 額 療 養 費	420,909
移 送 費	100
出 産 育 児 諸 費	57,568
葬 祭 諸 費	5,300
傷 病 諸 費	26,605
後期高齢者支援金等	1,481,873
後期高齢者支援金等	1,481,873
前期高齢者納付金等	589,451
前期高齢者納付金等	589,451
介護給付費納付金	760,751
介護給付費納付金	760,751
高額医療費共同事業拠出金	133,756
高額医療費共同事業拠出金	133,756
保 健 事 業 費	214,130
特定健康診査等事業費	49,459
保 健 事 業 費	164,671
積 立 金	6,200
積 立 金	3,500
利子及び配当金	2,700
諸 支 出 金	215,250
償還金及還付加算金	215,250
予 備 費	756,325
予 備 費	756,325
<b>歳 出 合 計</b>	<b>8,922,080</b>

令和  
2年度

# 保険料について

平素は、当国保組合の事業運営にご協力賜り、誠にありがとうございます。  
令和2年2月16日開催の組合会にて、令和2年度の保険料が以下のように可決されました。

## 令和2年度 保険料のランク

		一般組合員	適用除外 事業主	適用除外 従業員
未成年組合員	4月1日時点	4,000円	5,200円	4,600円
第1類組合員	住民税非課税	8,000円	10,400円	9,200円
第2類組合員	課税総所得50万円以下	10,000円	13,600円	11,800円
第3類組合員	課税総所得100万円以下	12,000円	16,800円	14,400円
第4類組合員	課税総所得200万円以下	14,000円	20,000円	17,000円
第5類組合員	課税総所得300万円以下	16,000円	23,200円	19,600円
第6類組合員	課税総所得400万円以下	18,000円	26,400円	22,200円
第7類組合員	課税総所得500万円以下	20,000円	29,600円	24,800円
第8類組合員	課税総所得600万円以下	22,000円	32,800円	27,400円
第9類組合員	課税総所得600万円超	24,000円	36,000円	30,000円
家族(1人につき)		3,000円	3,000円	3,000円
特別家族(1人につき)25歳から69歳までの男子 (学生・障害者・60歳以上で年金収入のみの方は除く)		11,500円	11,500円	11,500円
介護保険料(1人につき)40歳から64歳まで		2,500円	2,500円	2,500円
後期高齢者支援金(本人)		4,000円	4,000円	4,000円
後期高齢者支援金(家族1人につき)		500円	500円	500円

### こういう場合は、ご注意ください！

- ◆ 保険料は必ず納期日前までに。
- ◆ 保険料3ヵ月滞納者は除名処分となります。
- ◆ 各種届け出は14日以内に。
- ◆ 第三者行為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

# 職種・業態区分調査の書類の提出は、お済みですか？

令和2年3月上旬にオレンジ色の封筒にて、お送りしております。

まだ提出されていない方は、公的書類\*と調査用紙を早急に提出してください。

\*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。



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（ブルー）は有効期限が平成32（令和2）年3月31日となっており、新しい被保険者証（ピンク）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。管理をしっかりと、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

# 届け出は、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) ※マイナンバーの確認書類
	出産、転入、他健保脱退などで家族が増えたとき	印鑑、世帯全員の住民票、資格喪失証明書、保険証コピー(健保脱退) ※マイナンバーの確認書類
	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)、生活保護開始決定通知書
	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、変更後の世帯全員の住民票、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
	家族が修学のため住民票を移したとき	印鑑、在学証明書

新規加入・家族追加の際には、マイナンバーが必要です。必要な書類はマイナンバー記載の住民票、または、右記記載の①～③の書類になります。

# 40～74歳の方へ 毎年受けよう特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症リスクがないか確認する健診です。生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま静かに進行していきます。毎年受けることで、数値の変化を「発症リスクを知らせるシグナル」としてとらえ、健康づくりに役立てましょう。

令和2年度がまもなく始まります。40歳から74歳までの特定健診の対象となる方には4月中旬頃（予定）に受診券を送付しますので必ず受診しましょう。



## 労働災害には健康保険は使えません

仕事が原因のケガや病気、通勤災害によるケガや病気については、労働災害保険が適用されます。事業主(元請)が職人を使うときは、必ず労働災害保険をかけなければならないと法律で決められています。ほんの小さなケガや病気でも、それが労働災害事故等である場合は健康保険では扱えません。

通勤中の事故



### 健康保険の給付制限でトラブル多発

国民皆保険制度の普及により、原則として、健康保険証があれば“いつでもどこでも”保険の現物給付が受けられる健康保険ですが、健康保険制度の趣旨を著しく逸脱していると認められる場合は、国民健康保険法の“保険給付の制限”を適用されることがあります。

### 「給付制限」を受ける場合

- ①故意の犯罪行為または故意に事故を起こしたとき
- ②けんか、飲酒による傷病を起こしたとき
- ③正当な理由がなく医師の指導に従わなかったり、保険者の指示による診断を拒んだとき
- ④詐欺その他不正な行為で保険給付を受けたとき、または受けようとしたとき
- ⑤正当な理由がないのに保険者の文書の提出命令や質問に応じないとき

※第三者行為(交通事故、けんか、犬・猫咬傷)、自傷行為は必ず届出を！

## 新型コロナウイルスについて 大阪府より情報提供がありました



ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

府民向け相談窓口 電話番号：06-6944-8197 FAX番号：06-6944-7579  
受付時間 9：00～18：00（土日・祝日も実施）



# 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

※特許が切れていない薬にジェネリック医薬品はありません。  
※薬によっては自己負担額が新薬より高くなる場合や、差が出ない場合もあります。

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。

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。



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。

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。

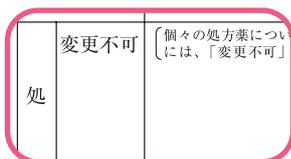
## ジェネリック医薬品への切り替えはかんたん!

### 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て便利です。



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。