

# いきいき

2020年  
4月  
No.125

保存版

正しい姿勢で  
健康づくり



## 姿勢、

### 意識していますか？

どこでもできる！続けやすい！  
楽しく筋肉トレーニング

## お尻プリッと スクワット

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

さわらのくるみ焼き

鶏レバーとにらの  
粒マスタード和え

ブラマンジェ  
いちごソース



#### CONTENTS

令和2年度 保険料ランク ● 国保1  
各届け出は必ず14日以内に! ● 国保2  
令和2年4月1日現在大建国保の給付 ● 国保3  
職種・業態区分調査の書類提出は、お済ですか? ● 国保4  
医療費が高額になるときは ● 国保5  
保健事業のご案内 ● 国保7  
令和2年度大建国保健診予定表 ● 国保7  
生活習慣病からあなたを守ろう! ● 国保8  
歯科健診を受けましょう ● 国保10  
特定健診の受診券を送付します ● 国保10  
「石綿(アスベスト)にさらされる作業に  
従事していたのでは?」と心配な方へ ● 国保11  
医療機関の適正受診にご協力ください ● 国保12

元気の秘密 林家たい平さん ● 2  
HEALTH UP THE SEASON ● 3  
今日から実践 お疲れリセット習慣 ● 7  
JOYFUL FAMILY ● 8  
心の習慣レッスン始めませんか? ● 10  
どこでもできる! 続けやすい! 楽しく筋肉トレーニング ● 12  
聞かせてください! あなたの悩みクリニック ● 13  
無理なく見直し! 健診結果を活かすコツ ● 14  
からだよろこぶ 疲労回復レシピ ● 16  
専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A ● 18  
暮らしの健康手帖 ● 20  
Health News & Topics ● 22  
暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋 ● 23  
健康経営×ヘルスリテラシー ● 24



令和2年4月10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)

FAX (06) 6631-7418番

大 建 国 保  
だい けん こく ほ

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	課税総所得非課税	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となりますので、各自治体へお問い合わせください。
- ▶ 株式会社等を設立し、適用除外承認申請をされる場合は、事前にご連絡ください。

各届け出は必ず

**14日以内に!**



結婚や就職で住民票を移したり、家族と同居することになったり、お子さんが就職したり、ご本人が廃業したり、さまざまなケースが考えられますが、国保に加入する場合、脱退する場合、住所変更等の届け出も、必ず**14日以内**にお願いいたします。

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、現保険証のコピー、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、保険証写し(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

※マイナンバーの確認書類には、次の①～③いずれかが必要です。



- 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

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等、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

※各届け出は、所属されている支部へお願いいたします。

令和2年4月1日現在

# 大建国保の給付

皆さまには、このような給付が受けられます。

こんなとき	その条件	給付の内容
<ul style="list-style-type: none"><li>● 病気になったとき</li><li>● 歯が痛いとき</li><li>● けがをしたとき</li></ul> 	<p>国保を取り扱っている病院、診療所へ被保険者証を提示</p> <p>*70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出</p>	<p>保険でかかれる医療費のうち下記の割合が自己負担、残りの費用を国保で負担</p> <p>〈自己負担割合〉</p> <p>義務教育就学前……………2割</p> <p>義務教育就学後～69歳……………3割</p> <p>70歳～74歳</p> <p>(平成26年4月2日以降に70歳になった方) ……2割*</p> <p>(平成26年4月1日以前に70歳に達している方は1割)</p> <p>70歳～74歳(現役並所得者)……………3割*</p> <p>*入院については上限度額あり(国保P6参照)</p> <p>*入院時の食事代は定額自己負担となります。</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 捻挫や打撲等で柔道整復師の施術を受けたとき</li></ul>	<p>国保を取り扱っている整骨院(接骨院)へ被保険者証を提示</p> <p>*70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出</p>	<p>上記〈自己負担割合〉とおなじ</p> 
<ul style="list-style-type: none"><li>● あんま、はり、灸の施術を受けたとき</li></ul>	<p>保険医の同意書が必要</p>	<p>上記〈自己負担割合〉とおなじ</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>● 旅行中や緊急の場合等でやむを得ず被保険者証なしで治療を受けたとき</li><li>● 以前加入の保険より請求された無資格診療費を支払ったとき</li><li>● 海外で診療を受けたとき</li></ul>	<p>やむを得ない事情か否かを国保で審査され、認められた場合</p> 	<p>国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻しされます。</p> 
<ul style="list-style-type: none"><li>● 補装具(コルセット等)を作ったとき</li><li>● 生血を輸血したとき</li></ul>	<p>治療を目的としたものに限られ、医師の意見書が必要</p>	<p>国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻しされます。</p>

**注意**

業務上、第三者行為は給付されません。

業務上、第三者行為(交通事故、ケンカ、犬・猫の咬傷等)、自傷行為、飲酒による傷病等は必ず国保へ届け出ること。飲酒による傷病等、給付制限があります。

こんなとき	その条件	給付の内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 重病人が寝台自動車等で入院、転院をするとき</li> </ul>	医師の意見書とそれに基づく国保の承認が事前が必要	国保が保険点数に基づき審査決定し、払い戻しされます。 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己負担額が高額になるとき</li> </ul>	詳しくは国保P5～6を参照してください。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子どもが産まれたとき(妊娠85日以上) 死産・流産を含む)</li> </ul> 	公的証明が必要 *産科医療保障制度加入の医療機関で分娩の方は領収書(写)等が必要 *直接支払制度差額支給申請の場合は合意文書(写)等が必要	<b>分娩された方のみ</b> 出産育児一時金 組合員・家族 42万円 *直接支払制度、受取代理制度の利用や他の健康保険から給付される場合は対象外 出産手当金 組合員 7万5千円 *休業期間中、給与の受取がある方は対象外
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加入されている方が亡くなられたとき</li> </ul>	葬祭を行った人に支給(確認できる書類、会葬ハガキ等が必要)	<b>組合員</b> 10万円(加入後1ヵ月以内1万円) <b>家族</b> 5万円(組合員加入後1ヵ月以内5千円) 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 疾病のため保険医の治療を受け4日以上休業したとき</li> </ul>	保険医の証明が必要(業務上、交通事故、外傷〔骨折、捻挫、切創等〕などは対象になりません)	<b>組合員のみ</b> 保険料ランクに応じ 日額2,100円～4,500円 (入院の場合は1,000円加算) 通院35日 入院60日(通院35日含む) *加入3ヵ月以内の発症については支給なし *柔整師、鍼灸師による証明は不可 *その他条件あり

## 職種・業態区分調査の書類提出は、お済ですか？

3月初めにオレンジ色の封筒にて、職種・業態区分調査の書類提出をお願いしておりますが、提出期限が近づいております。

まだ提出されていない方は、早急に確定申告書等を提出してください。



**提出期限は、4月30日までです。**

# 医療費が高額になるときは

医療費が高額になるときは、事前に申請すると医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

事前に国保より「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口提出してください。

## 申請に必要なもの

- ① 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- ② 当該月の1日時点で資格を有する高校生以上の全員の府市町村民税課税証明書  
(注意) 毎年8月診療月より対象年度が新しくなります。

## 組合員からの申請により「限度額適用認定証」を発行します。

- ※ すでに発行済みの世帯の構成が変わった場合は、再度所得の判定を行いますので必ず申し出てください。
- ※ 認定証を提示せずに支払った場合でも、あとから申請することで、後日払い戻しを受けることができます。忘れずに申請を行ってください。  
(限度額の手続きが間に合わないときや世帯合算、多数該当で医療費が高額になったときなど。)

## 70歳未満の方

医療機関に提出するもの

保険証

+

限度額適用認定証

## 70歳未満の方または国保世帯の自己負担限度額

所得区分		自己負担限度額
ア	基礎控除後の所得901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)
イ	基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)
ウ	基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)
エ	基礎控除後の所得210万円以下	57,600円 (44,400円)
オ	低所得 (住民税非課税世帯)	35,400円 (24,600円)

〈 〉内は、12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合(多数該当)の4回目からの限度額。

## 入院時の食事代について

入院時の食事代は、医療機関に入院したときに必要となる一食あたりの食費の一部(標準負担額)を自己負担します。

### 1食あたりの標準負担額

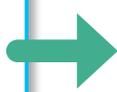
A	一般(B・Cに該当しない方)	460 <sup>※</sup> 円	
B	低所得Ⅱ(住民税非課税世帯)	過去12ヵ月の入院日数が90日以下	210円
		過去12ヵ月の入院日数が90日超	160円
C	低所得Ⅰ(Bのうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の方)	100円	



※ただし、指定難病患者等は260円となります。

## 70歳～74歳の方

医療機関に  
提出するもの



保険証と  
高齢受給者証

+

限度額適用認定証・  
標準負担額減額認定証  
(低所得者Ⅰ・Ⅱ及び現役並みⅠ・Ⅱの場合)

### 70歳～74歳の方の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人)ごと	入院及び世帯ごと
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)	
現役並みⅡ 課税所得380万円以上	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)	
現役並みⅠ 課税所得145万円以上	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)	
一般	18,000円 (年間144,000円上限)	57,600円 (44,400円)
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円

〈 〉内は、12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合(多数該当)の4回目からの限度額。  
※月の途中で75歳の誕生日を迎える方は、移行した後期高齢者医療制度と移行前の医療制度、それぞれのその月の自己負担限度額が1/2となります。

### 療養病床に入院した時の食事・居住費について

療養病床に入院する65歳以上の人は食費と居住費の一部を自己負担します(入院時生活療養費)。



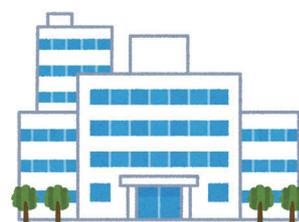
#### 食費の標準負担額

	1食あたりの食費
一般(下記以外の人)	460円*
低所得Ⅱ	210円
低所得Ⅰ	130円
老齢福祉年金受給者	100円

#### 居住費の標準負担額

	1日あたりの居住費
医療区分Ⅰ(下記以外の人)	370円
医療区分Ⅱ、Ⅲ (医療の必要性の高い人)	370円
指定難病患者	0円

\* 保険医療機関の施設基準等により、420円となる場合もあります。



# 保健事業のご案内

## 健康の保持・増進にお役立てください。

万一の病気やけがの回復を図るだけでなく、皆さまの健康づくりのお手伝いをいたします。  
また、医療費適正化を目的に下記の事業を行っています。

お申し込みは支部事務所または国保組合本部へ

### 1 健診の費用を一部助成します。

	対象者	申込み方法	自己負担金額
① 日曜健診	18歳以上	案内に同封のハガキ またはホームページで申込み	35歳以上 500円 18~34歳 6,200円
② 共同健診	18歳以上	案内に同封のハガキで申込み	35歳以上 500円 18~34歳 5,540円
③ 特定健診	40歳以上	受診券を直接医療機関へ提示 (国保P10参照)	500円
④ 人間ドック・脳ドック	18歳以上	当国保へ電話・FAX・ホームページで予約 (国保P8~9参照)	健診センターにより異なる
⑤ 健康診断助成金申請	18歳以上	受診後、申請書と領収書を提出(1人7,000円を限度に助成) ※40歳以上の方は健診結果表も提出してください。	
⑥ がん検診助成金申請	18歳以上	受診後、申請書と領収書を提出(1人1,500円を限度に助成) ※胸部レントゲン検診、肺炎球菌予防接種(65歳以上)を含む。	

※①~⑤は重複して受診することはできません。年度に1回いずれか1つ受診して下さい。

### 令和2年度大建国保健診予定表

	R2.3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R3.1月	2月	3月
① 日曜健診	いきいきで案内		実施(5月~7月)			封書で案内			実施(10月~3月)				
② 共同健診		いきいきで案内		実施(6月~8月)			いきいきで案内		実施(11月~1月)				
③ 特定健診		受診券発送						通年実施					
④ 人間ドック・脳ドック							通年受付・実施						

### 2 家庭常備薬・健康カレンダーの無償配布(10月頃)や常備薬追加の斡旋をいたします。

### 3 1年間(4月~翌3月)無受診世帯に健康家庭表彰を行います(健診未受診者は除く)。

### 4 支部による健康教室の開催(粗品を進呈します)。ハイキング(国保主催11月15日(日)に実施予定)

### 5 日帰り温泉施設優待利用券を取り扱います。

一年度中：一世帯18枚まで(1枚300円助成)今号に同封しています。

※(注意) 大建国保加入者のみ利用のこと・利用券には必ず氏名と記号番号を記入すること



### 6 インフルエンザ予防接種の費用の一部を助成します。詳しくは「いきいき」に掲載しますので、よく読んでください。

※(注意) 先着5,000名 1人につき年度に1回分1,000円を限度で助成。

# 生活習慣病からあなたを守るう！

当国保では下記の健診センターと人間ドックの契約をし、  
29,000円を限度に助成します。

その他脳ドック29,000円限度、婦人科4,000円限度、今年度よりPET-CT検診についても50,000円を限度に助成します。

一泊二日・婦人科・検査項目等詳しくは、当国保のホームページをご覧ください。<https://daikenkokuhoh.jp>



**対象者** 18歳以上の被保険者に限ります。

**申込方法**

受診希望日・健診センター・コースを決めて所属支部または国保組合本部までご連絡いただくか、当国保ホームページの予約フォームよりお申込みください。

※健診センターに直接申込みされた場合は一切助成いたしません。

**注意事項**

他健診との重複はできません。重複された場合は返還請求いたします。18～34歳までの被保険者は自己負担額が異なります。

## 契約健診センター（金額は自己負担額）

令和2年4月1日現在

所在地	健診施設名	コース	35歳以上自己負担額(円)	
大 阪 市	西成区南津守	日帰り	15,000	
		日帰り+脳MRIMRA	19,000	
	港区築港	日帰り	15,000	
		日帰り+脳MRIMRA	19,000	
	港区弁天	日帰り	15,000	
		日帰り+脳MRIMRA	19,000	
	生野区巽北	日帰り	13,900	
		日帰り+脳MRIMRA	23,400	
	中央区道修町	日帰り(男性用)	15,000	
		日帰り(女性用)	13,200	
	中央区南船場	飯島クリニック	日帰り	12,800
	中央区久太郎町	オリエンタル労働衛生協会	日帰り	10,600
	中央区城見	アムスニューオータニクリニック	日帰り	16,100
	北区西天満	日本予防医学協会	日帰り	9,500
	北区天満橋	帝国ホテルクリニック	日帰り(H)	79,500
			日帰り(C)	16,100
			日帰り(H)+PET-CT	112,000
			日帰り(C)+PET-CT	55,200
	淀川区西中島	西中島クリニック	日帰り	9,500
			日帰り	16,100
東淀川区柴島	淀川キリスト教病院健康管理増進センター	日帰り+脳MRIMRA	20,100	
		脳ドック	26,000	
		日帰り+脳ドック	37,700	
天王寺区石ヶ辻町	大阪警察病院付属人間ドッククリニック	日帰り	15,000	
		日帰り+脳MRIMRA	19,523	
		脳ドック	27,414	
阿倍野区阿倍野筋	大阪市立大学医学部附属病院(MedCity21)	日帰り	19,400	
		日帰り+脳MRIMRA	22,100	
		※PET/CTエグゼクティブ(男性)	208,800	
		※PET/CTエグゼクティブ(女性)	234,500	

※一泊二日になります。

所在地		健診施設名	コース	35歳以上 自己負担額(円)
大 阪 市	浪速区元町	入野医院	日帰り	12,800
			脳ドック	4,000
			日帰り+脳ドック	15,300
	福島区福島	中之島クリニック	日帰り	15,000
			脳ドック	26,000
			日帰り+脳MRIMRA	17,700
			日帰り+PET-CT	53,000
			脳ドック+PET-CT	64,000
	浪速区敷津西	富永クリニック ※建替え工事中ですので、富永病院(浪速区湊町、OCATの隣)での受診となります。	日帰り	1,000
			脳ドック	2,000
北区梅田	ラッフルズメディカル大阪クリニック	日帰り	4,000	
		日帰り+脳ドック	10,490	
堺 市	西区鳳東町	コーナンメディカル鳳総合健診センター	日帰り	15,000
			脳MRIMRA	4,000
			日帰り+脳MRIMRA	19,000
	西区鳳南町	耳原鳳クリニック	日帰り	2,900
	堺区協和町	耳原総合病院	日帰り	9,500
	堺区三国ヶ丘	大阪府結核予防会堺複十字診療所	日帰り(男性用)	15,000
			日帰り(女性用)	13,200
	堺区戎島町	ベルクリニック	日帰り	17,200
			日帰り+脳MRIMRA	19,900
			日帰り+PET-CT	77,200
日帰り+脳MRIMRA+PET-CT			79,900	
和 泉 市	肥子町	府中クリニック	日帰り	15,000
			日帰り+脳MRIMRA	21,200
岸和田市	加守町	岸和田徳洲会病院健康管理センター	日帰り	11,740
			脳MRIMRA	2,500
			日帰り+脳MRIMRA	14,240
			PET-CT	39,100
			日帰り+PET-CT	50,840
			日帰り+脳MRIMRA+PET-CT	53,340
泉佐野市	りんくう往来北	りんくうタウンクリニック	日帰り	15,000
泉 南 市	りんくう南浜	済生会 新泉南病院健康管理センター	日帰り	9,500
東大阪市	横枕	森本記念クリニック健診センター	日帰り	18,300
			日帰り+脳MRIMRA	20,800
八 尾 市	若草町	八尾徳洲会総合病院	日帰り	11,700
			日帰り+脳MRIMRA	14,220
吹 田 市	垂水町	みどり健康管理センター	日帰り	18,300
	江の木町	井上病院	簡易ドック	12,800
			標準人間ドック	18,300
			プラスドック(男性)	70,000
			プラスドック(女性)	68,200
豊 中 市	新千里東町	一翠会千里中央健診センター	日帰り	12,800
			日帰り+脳ドック	27,800
寝屋川市	寝屋川公園	大阪府結核予防会大阪病院	日帰り(男性用)	15,000
			日帰り(女性用)	13,200
枚 方 市	山之上西町	愛成クリニック	日帰り	12,800
			日帰り+脳MRI	15,300
高 槻 市	芥川町	大阪医科大学健康科学クリニック	日帰り	15,000
			日帰り+脳MRIMRA	19,000
尼 崎 市	御園町	カーム尼崎健診プラザ	日帰り	15,000
			日帰り(CTコース)	26,000
			日帰り+脳MRIMRA	17,000



## 歯科健診を受けましょう

健康な歯は生活習慣病予防にもつながります。しかし、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回は歯科健診を受けるようにしましょう。

- **検診の対象者** 20歳以上の被保険者
- **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** 令和2年 6月1日～令和2年 7月31日  
令和2年11月1日～令和2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** 300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  
☎06-6631-7112にお申し込みください。  
「歯科健康診査票」を送付します。



## 特定健診の受診券を送付します

封筒：みどり色 受診券：レモン色

### 受診できるところ

大阪府・京都府・兵庫県・奈良県・滋賀県の医師会に加入している医療機関

### 受診のしかた

4月中旬頃「特定健康診査受診券」を送付します。希望医療機関へご自身で確認し、受診券・保険証を持参の上、受診してください。

### 受診時の注意

他の健診と重複して受診することはできません。  
重複受診については、後日返還請求させていただきます。



# 「石綿(アスベスト)にさらされる作業に従事していたのでは?」と心配な方へ

石綿にさらされる作業に従事していた方は、将来、肺がん(原発性)や中皮腫などにかかるおそれがあります。とくに中皮腫については、石綿との因果関係が強く指摘されています。

これらは、石綿にさらされてから発症までの期間が非常に長く、肺がん(原発性)で15～40年、中皮腫で20～50年です。

「石綿にさらされる作業に従事していたのでは?」「作業で石綿製品を取り扱っていたのでは?」と心当たりのある方は、下記の相談窓口などへ相談されることをおすすめします。



▼ 石綿に関する情報は厚生労働省のホームページに掲載されています。

アスベスト情報 厚生労働省

検索



## セルフチェック

石綿にさらされる作業に従事していた方で、日常生活においてこのような症状はありませんか?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 息切れがひどくなった      | <input type="checkbox"/> 風邪をひいて、なかなか治らない  |
| <input type="checkbox"/> せきやたんが以前に比べて増えた | <input type="checkbox"/> 微熱が続く            |
| <input type="checkbox"/> たんの色が変わった       | <input type="checkbox"/> 高熱が出た            |
| <input type="checkbox"/> たんに血液が混ざった      | <input type="checkbox"/> 寝床に横になると息が苦しい    |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪いと注意された     | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなった場合や急にやせた |
| <input type="checkbox"/> 爪の色が紫色に見える      | <input type="checkbox"/> やたらに眠い           |
| <input type="checkbox"/> はげしい動悸がする       |   |



→ 症状がある方は、医療機関等にご相談ください。

発症した肺がん(原発性)や中皮腫が、業務で石綿にさらされたことが原因と認められた場合は、労災補償制度により労災保険給付を受けることができます。詳しくは、下記の相談窓口および最寄りの労働基準監督署にご相談ください。

### 医療機関等の相談窓口

大阪労災病院  
堺市北区長曾根町1179-3  
☎ 072-252-3561

大阪産業保健総合支援センター  
大阪市中央区石町2-5-3 エル・おおさか南館9階  
☎ 06-6944-1191

### 労災補償制度に関する相談窓口

厚生労働省大阪労働局

大阪市中央区大手前4-1-67 大阪合同庁舎第2号館  
☎ 06-6949-6507 (労災補償課)

# 医療機関の適正受診にご協力ください

医療費の増加は、国保組合の財政を圧迫します。医療機関へのかかり方を見直しましょう。一人ひとりの心構えが医療費適正化につながります。



## 1 かかりつけ医をもちましょう

大病院でも開業医でも治療内容はほとんど変わりません。自宅に近く評判のよい開業医を選び、自分の健康状態などを把握してもらえるかかりつけ医をもちましょう。必要な場合は、かかりつけ医から適切な医療機関を紹介してもらえます。

◆大病院では初診の患者は紹介状が必要で、紹介状がない場合は特別料金が発生します。

## 2 休日や夜間の診療は控えましょう

休日や夜間に医療機関へ支払われる医療費は高く設定されているので、窓口負担も高額になります。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。



◆休日や夜間に子供の容態が急変したら、まずは小児救急電話相談（#8000）をご利用ください。

## 3 重複受診はやめましょう

同じ病気で紹介なく医療機関を変更すると、その都度初診料がかかります。また、何度も同じ検査や処置・投薬が行われます。何かあった場合は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



## 4 おくすり手帳を活用し、薬への疑問はかかりつけ医・薬局に相談しましょう

薬は飲みあわせが悪いと、副作用を生じることがあります。まずは、おくすり手帳を作って服薬歴や体質、副作用の発生状況などを管理し、疑問点はかかりつけ医やかかりつけ薬局に相談しましょう。

◆医師や薬剤師から適切なアドバイスを受け、薬は必要な分だけもらいましょう。



## 5 ジェネリック医薬品を活用しましょう

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、安全性も効き目も立証されています。処方されている薬にジェネリック医薬品があれば、積極的に利用しましょう。

※新薬の製造・販売の特許期間終了後に、新薬と同じ有効成分で作られる後発医薬品

◆ジェネリック医薬品希望カードを提示すれば、変更する意思を簡単に伝えられます。

