

いきいき

2020年
8月
No.126

どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

あごプッシュ

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

豚ひき肉のトマト詰め煮
れんこんヨーグルトサラダ
白玉だんごずんだあん

CONTENTS

大建国保に加入しない方の健康保険加入状況の確認について ● 国保1
保険料ランク設定のための所得調査について ● 国保1
新型コロナウイルス感染症による保険料減免について ● 国保1
令和元年度 歳入・歳出決算について ● 国保2
限度額適用認定証について ● 国保4
医療費通知の保管をお願いします ● 国保5
限度額適用認定証・特定疾病療養受療証・高額療養費支給申請時のご協力のお願い ● 国保5
健康診断助成金について ● 国保6
特定健康診査について ● 国保7
仕事中・通勤途中に事故にあったら… ● 国保8
第三者行為による交通事故などがあった場合はまず連絡を！ ● 国保8
元気の秘密 スザンヌさん ● 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！あなたのお悩みクリニック ● 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

マナー？
それとも
ルール？

受動喫煙に
さようなら



令和2年8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

大建国保に加入しない方の 健康保険加入状況の確認について

平素は当国保組合の事業運営にご協力賜り御礼申し上げます。

国民健康保険法により、同一世帯の方は全員、大建国保に加入していただく事になりますが、その中で市町村国保以外の健康保険に加入している方がいる場合は大建国保に加入する必要がないため、加入等の申請の際に健康保険の加入状況を確認しています。

当国保組合の健全運営のため、ご協力よろしくお願いいたします。

保険料ランク設定のための所得調査について

来年度の保険料ランク設定のための所得調査も、前年と同様にマイナンバーを活用し、所得情報を国保組合本部より一括取得を行います。

何らかの理由により取得できないときは、令和2年度の市民税・府民税課税証明書等の提出をお願いする場合があります。

その方には、後日案内文を送付します。



新型コロナウイルス感染症の影響により、 下記のいずれかの要件に該当する方は、 保険料が減免されます

【保険料の減免の対象となる方】

- ①新型コロナウイルス感染症により、組合員が重篤な傷病(1ヶ月以上の治療を有すると認められたもの)を負った世帯の方。
- ②新型コロナウイルス感染症により、組合員の収入が3割以上減少することが見込まれる世帯の方。

詳しい内容は後日、ホームページ及び各組合員宛に郵送でお知らせいたします。



令和元年度

大阪建設国民健康保険組合 歳入・歳出決算書



歳入

(単位:円)

款 項	予算現額	調定額	収入済額
1. 国民健康保険料	3,063,079,000	3,094,523,418	3,089,861,026
1. 国民健康保険料	3,063,079,000	3,094,523,418	3,089,861,026
2. 使用料及び手数料	300,000	165,900	158,800
1. 手数料	300,000	165,900	158,800
3. 国庫支出金	4,168,992,000	4,039,538,327	4,039,538,327
1. 国庫負担金	15,612,000	23,182,935	23,182,935
2. 国庫補助金	4,153,380,000	4,016,355,392	4,016,355,392
4. 前期高齢者交付金	0	0	0
1. 前期高齢者交付金	0	0	0
5. 高額医療費 共同事業交付金	116,360,000	124,963,000	124,963,000
1. 高額医療費 共同事業交付金	116,360,000	124,963,000	124,963,000
6. 財産収入	1,400,000	1,295,159	1,295,159
1. 財産運用収入	1,400,000	1,295,159	1,295,159
7. 繰入金	2,530,000	2,530,000	2,530,000
1. 給付費等支払準備金繰入	0	0	0
2. 職員退職積立金繰入	0	0	0
3. 財政調整積立金繰入	0	0	0
4. 建物管理積立金繰入	2,530,000	2,530,000	2,530,000
8. 繰越金	1,341,365,000	1,341,364,614	1,341,364,614
1. 繰越金	1,341,365,000	1,341,364,614	1,341,364,614
9. 諸収入	18,440,000	23,846,785	8,098,261
1. 預金利子	10,000	11,579	11,579
2. 雑入	18,420,000	23,835,206	8,086,682
3. 延滞金・加算金及過怠金	10,000	0	0
歳 入 合 計	8,712,466,000	8,628,227,203	8,607,809,187

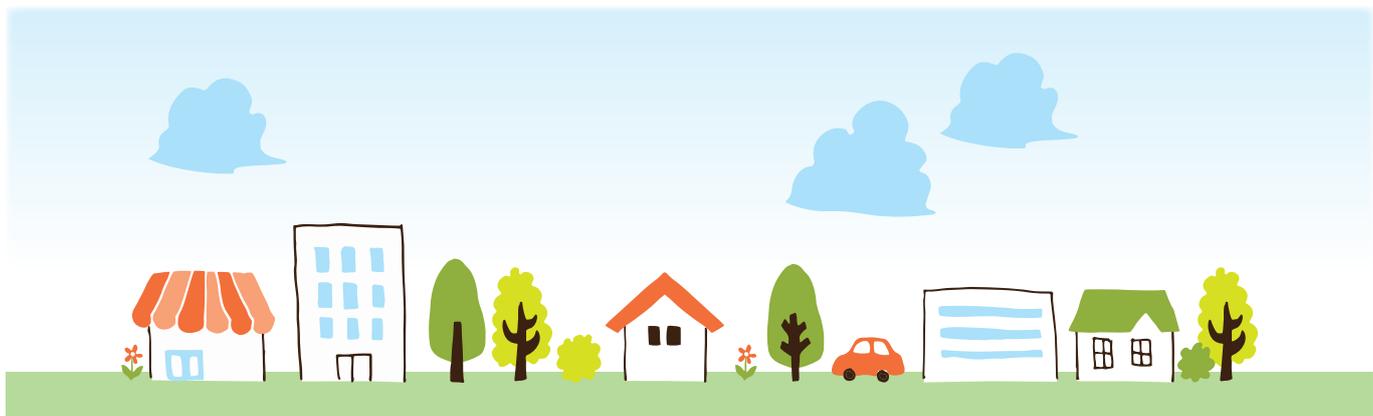
歳入・歳出差引残額

1,312,804,594 円

◎当組合の第117回通常組合会が7月19日に開催（新型コロナウイルス感染拡大防止のため書面表決）され、令和元年度歳入・歳出決算が承認されましたのでお知らせします。

◎平成30年度剰余金1,341,364,614円を繰越した事により黒字決算で終了しました。

歳入・歳出差引残額1,312,804,594円は、全額を令和2年度事業運営に繰り越すことになっています。



 **歳出**

(単位:円)

款 項		予算現額	支出済額
1. 組合会費		1,965,000	1,521,342
	1. 組合会費	1,965,000	1,521,342
2. 総務費		175,324,000	160,503,174
	1. 総務管理費	123,923,000	116,451,825
	2. 徴收費	44,066,000	38,786,121
	3. 理事会費	4,299,000	3,225,628
	4. 趣旨普及費	3,036,000	2,039,600
3. 保険給付費		4,491,696,000	4,072,589,446
	1. 療養諸費	3,950,769,000	3,630,875,558
	2. 高額療養費	450,652,000	361,273,348
	3. 移送費	100,000	0
	4. 出産育児諸費	55,468,000	53,770,040
	5. 葬祭諸費	6,100,000	3,100,000
	6. 傷病諸費	28,607,000	23,570,500
4. 後期高齢者支援金等		1,419,972,000	1,418,119,034
	1. 後期高齢者支援金等	1,419,972,000	1,418,119,034
5. 前期高齢者納付金等		426,975,000	425,983,291
	1. 前期高齢者納付金等	426,975,000	425,983,291
6. 介護給付費納付金		749,708,000	749,075,319
	1. 介護給付費納付金	749,708,000	749,075,319
7. 高額医療費共同事業拠出金		116,559,000	113,319,000
	1. 高額医療費共同事業拠出金	116,559,000	113,319,000
8. 保健事業費		192,130,000	150,185,662
	1. 特定健康診査等事業費	48,396,000	37,191,539
	2. 保健事業費	143,734,000	112,994,123
9. 積立金		4,900,000	4,795,159
	1. 積立金	3,500,000	3,500,000
	2. 利子及び配当金	1,400,000	1,295,159
10. 諸支出金		205,250,000	198,913,166
	1. 償還金及還付加算金	205,250,000	198,913,166
11. 予備費		927,987,000	0
	1. 予備費	927,987,000	0
歳 出 合 計		8,712,466,000	7,295,004,593

限度額適用認定証

外来でも入院でも、窓口での支払いが限度額までとなります。

医療機関の窓口での自己負担を限度額までの支払いで済ませるには、保険証や高齢受給者証とともに、下記の認定証を医療機関の窓口へ提出する必要があります。

事前に国保組合の窓口へ申請して、認定証の交付を受けてください。

※平成30年8月から70歳以上の「現役並み」所得区分の細分化に伴い、現役並み区分Ⅰ及びⅡに該当する方も、限度額適用認定証を発行することとなりました。



対象となる方		医療機関に提出するもの	
70歳未満	住民税非課税世帯以外	限度額適用認定証	+ 保険証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証	
70歳～74歳	一般及び現役並みⅢ	なし	+ 保険証と 高齢受給者証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証	
	現役並みⅠ・Ⅱ	限度額適用認定証	+ 保険証

認定証を提示しない場合でも、あとで国保組合の窓口へ申請すれば、後日払い戻しを受けることができます。

国民健康保険限度額適用認定証

有効期限 令和 年 月 日
交付年月日 令和 年 月 日

記号 建国 番号

組合員住所 氏名

対適象者用 氏名 生年月日 月 日

有効期日 年 月 日

適用区分

保険者番号並びに保険者の名称及び印
273189
大阪市浪速区敷津西2丁目14番22号
大阪建設国民健康保険組合
電話 (06) 6631-7112番(代表)

見本

様式33号

整理番号		理事長	常務理事	事務局長	事務局次長	係長	主任	担当者
決裁								

この欄は記入しないで下さい

何 下記のとおり認定して下さい。 年 月 日

認定 高額療養費限度額適用
・ 現役並みⅡ 課税所得380万円以上～690万円未満
・ 現役並みⅠ 課税所得145万円以上～380万円未満
ア 901万円超 イ 600万円超～901万円以下
ウ 210万円超～600万円以下 エ 210万円以下
オ・Ⅰ・Ⅱ 1. 非課税世帯 2. 生活保護申請却下

区分 食事療養標準負担減額
基本 = 1. 非課税世帯 2. 生活保護申請却下
長期入院 = 1. 該当 2. 非該当

A. 初回申請・年度更新・高額療養費限度額適用区分の変更
B. 長期入院による食事療養標準負担減額の変更
C. 記号番号の変更

発行期日 年 月 日 有効期限 年 月 日 資格取得 年 月 日

備考 外傷・外傷外

限度額適用 標準負担額減額 認定申請書
限度額適用・標準負担額減額

被保険者証の記号番号	建号	被保険者氏名及び生年月日	男、女	組合員との続柄
個人番号		年 月 日	日生	

A. 基本申請：保険医療機関について記入してください

保険医療機関	所在地 名称	年 月 日
所在地 名称	年 月 日	より

B. 長期入院：申請月を含む12か月以内に90日以上入院した場合にはその入院歴を最近から順に記入してください

保険医療機関	所在地 名称	年 月 日	から
年 月 日まで	日	日	日

保険医療機関 所在地 名称 年 月 日 から 年 月 日まで 日

上記のとおり、申請いたします。

年 月 日 住所 組合員 氏名

大阪建設国民健康保険組合 理事長 殿

* 限度額適用及び標準負担額減額を認定する為、世帯全員の市・府民税課税証明書が必要。
* 同年度内において扶養家族が増えた場合(義務教育以上の方)、再度申請が必要。

31.4.1

詳しい手続き等は国保本部
(06)6631-7113へ
 ご確認ください。

医療費通知の保管をお願いします

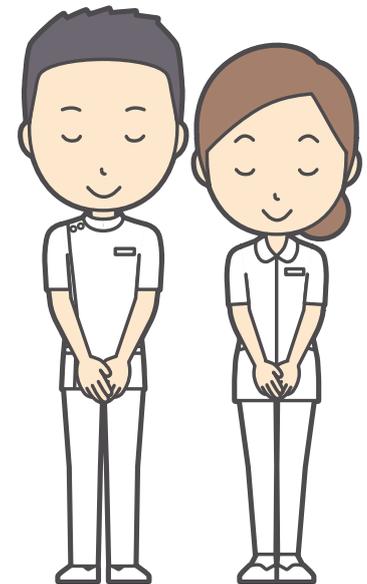
当国保組合から送付する医療費通知は、確定申告で医療費控除を受ける際には「医療費控除の明細書」として利用できます。なお、医療費通知の作成は大阪府国保連へ委託するため再発行はできません。保管の際はご注意ください。

(注意事項)

- ▶ 診療を受けた全ての情報が記載されるものではありません。
- ▶ 審査による医療費の変更、支払い窓口での端数処理等の関係により、窓口で支払われた金額と医療費通知に記載されている金額が一致しない場合があるため、医療費の支払額の証明とはなりません。

【送付予定月と記載対象の診療月】

送付予定月	対象診療月
5月	1・2月
7月	3・4月
9月	5・6月
11月	7・8月
1月	9・10月
3月	11・12月

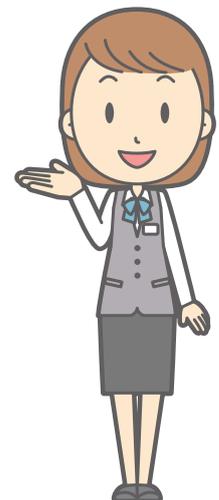


※11・12月診療分については翌年3月の発行となるため、確定申告に間に合わない場合は明細書をご自身で作成していただくか、領収書での対応をお願いいたします。

限度額適用認定証・特定疾病療養受療証・高額療養費支給申請時のご協力をお願いします

今までは高額療養費・限度額適用認定証・特定疾病療養受療証の申請時に所得証明を提出していただいていたのですが、平成28年1月からマイナンバー制度が開始され国民健康保険組合も法令に従いマイナンバーを活用し各種手続きにて所得証明を取得しています。しかし、何らかの理由により所得証明を取得できない場合が出てきています。所得証明が取得できないと限度額適用認定証・特定疾病療養受療証等を交付する事ができません。

誠に申し訳ございませんが、マイナンバーにて所得証明を取得できなかった方には、別途お知らせし、課税証明書等を提出していただく事になりますのでご協力いただきます様よろしくお願いいたします。



健康診断助成金について



健康診断を全額自己負担で受診した方には、7,000円を限度に助成します。

対象者 18歳以上の被保険者

申請方法 18～39歳 健康診断助成金申請書・領収書（原本）
40～74歳 健康診断助成金申請書・領収書（原本）・健診結果・質問票
※申請書はホームページよりダウンロードできます。（支部窓口にもあります）

注意事項 年度に1回限りです。
当国保組合を通じて予約した人間ドック・共同健診・日曜健診・特定健診との重複はできません。

40歳以上の方に提出していただく健診結果に必要な検査項目は下記の通りです。不足がある場合は、当国保組合から連絡することがあります。

健康診断項目		特定健診
診 察	既往歴	○
	うち服薬歴	○
	うち喫煙歴	○
	自覚症状	○
	他覚症状	○
身体計測	身長	○
	体重	○
	腹囲	○
	BMI	○
血圧等	血圧	○
肝機能検査	AST (GOT)	○
	ALT (GPT)	○
	γ-GT (γ-GTP)	○
血中脂質検査	中性脂肪	○
	HDLコレステロール	○
	LDLコレステロール (Non-HDLコレステロール)	○
	空腹時血糖	◎
血糖検査	HbA1c	◎
	随時血糖	◎
	尿糖	○
尿検査	尿蛋白	○
	ヘマトクリット値	△
血液学検査（貧血検査）	血色素量	△
	赤血球数	△
	心電図	△
眼底検査	△	
血清クレアチニン検査（eGFR）	△	

○…必須項目 △…医師の判断に基づき選択的に実施する項目 ◎…いずれかの項目の実施でも可

お問い合わせ TEL 06-6631-7112

特定健康診査について

すでに対象となる方については
受診券を送付いたしました。(4月15日交付)

受診券は大切に保管しましょう

● 受診できるところ

大阪府医師会に加入している医療機関

● 受診のしかた

お住まいの自治体の広報誌等を参考に、希望医療機関へ
ご自身で確認のうえ、受診してください。

● 特定健診の目的

生活習慣病を早期に発見して改善・予防をすることで、
健康を維持・増進し、健康寿命をのばすという目的で
設けられた制度です。

さらに、この制度は医療費の増加を抑えるという目的
も含まれています。

● 受診時の注意

次の健診とは重複できません。

- 当国保組合を通じた人間ドック
- 春・秋の大協共同健診
- 日曜健診
- 健康診断助成金 (国保P6参照)

いずれか1つしか受診できません。

重複受診については、
後日返還請求させて
いただきます

健康を維持・増進
医療費の節約
特定健診を受けましょう



仕事中・通勤途中に事故にあったら…

仕事中・通勤途中のケガや病気は、程度にかかわらず「健康保険」で診療を受けることができません。必ず医療機関等の窓口申し出て「労災保険」で受診されるようお願いいたします。万一、労災保険に該当する傷病を健康保険で受診された場合は、後日かかった医療費(国保組合負担分)を返還していただくことになります。なるべく早く国保組合に連絡してください。



第三者行為による交通事故などにあつた場合はまず連絡を!

交通事故など第三者(自分以外の人)による行為で負傷したり病気になったりした場合は、保険証を使って治療を受けることができます。

しかし、その場合の治療費は本来加害者が負担するべきものですので、国保組合が一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその治療費を請求することになります。

したがって、第三者の行為で負傷して、保険証等を使って治療を受ける場合は、必ず速やかに当国保組合にご連絡ください。



「第三者行為」に該当するのは次のような事例です

- 交通事故 ※バイクや自転車によるものも含む
- 他人のペットなどによるケガ
- 不当な暴力や傷害行為によるケガ
- スキー・スノーボードなどの接触事故
- 他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- 購入食品や飲食店などでの食中毒

示談を結ぶ前にご連絡ください

国保組合へ届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、その内容によっては、国保組合が加害者に対する請求権を失ってしまう場合があります。示談を結ぶ前に必ず当国保組合へご連絡ください。



健康保険の「給付制限」について

次のような場合は、健康保険の給付が受けられないことがあります。

- 故意の犯罪行為または故意に事故(自殺未遂も含む)を起こしたとき
- けんか、飲酒などで事故を起こしたとき
- 医師の診断に従わなかったり、保険者の指示を拒んだりしたとき
- 詐欺または不正な行為で保険給付を受けようとしたとき など



自転車のルールを守って安全運転

道路交通法の改正により、自転車への罰則が強化されました。危険な走行をしていてケガをした場合、国保の給付制限がかかります。そうならないためにもルールを守って安全運転を心がけましょう。

- 傘さし、携帯・スマホの操作、イヤホンなどの使用運転も危険行為となりますので絶対にやめましょう!

