

いきいき

2021年
1月
No.128

目覚めよ
MY筋肉

ゆる〜い

筋トレ習慣で からだ改善!

どこでもできる! 続けやすい!
楽しく筋肉トレーニング

足裏バランス

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

ぶり大根
グレープフルーツと
たたき山いもの和え物
小豆のレモン煮

CONTENTS

新年のご挨拶 ● 国保1
被保険者証の更新について ● 国保2
医療費控除の医療費通知の活用について ● 国保2
職種・業態区分調査について ● 国保3
認可されている49職種 ● 国保3
届け出は、14日以内に ● 国保4
適用除外承認申請について ● 国保4
元気の秘密 坂下千里子さん ● 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



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の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。
 昨年は新型コロナウイルスに翻弄された一年となりました。
 緊急事態宣言が発令され、人や品物が止まった社会は私たちの生活や仕事に多大なる影響を与えました。

世間では在宅勤務・外出自粛などが実施され「仕事」という価値観は大きく変わりましたが、建設業界は「現場での作業」が基本であり「密閉」「密集」「密接」の三密を避ける「働き方」や「働く環境」を考えながら日々の作業に従事されたことと思います。

大建国保も、昨年は創立50周年記念式典、また恒例の健康ハイキングを大変残念ながら中止とする事となりました。

様々な行事が通年と違う形で行われ、感染拡大の影響が広く経済へと波及するなかで、今後に向けて考えなくてはならない課題を投げかけられた様に思います。

厚生労働省が公表した2019年の人口動態統計の概数では、出生数は86万5千人で過去最少となり、死亡数から出生数を引いた「自然減」も過去初めて50万人を超える約51万6千人となりました。まさに少子化、人口減が加速している状況となっています。

このような社会情勢の中ですので、組合員の皆様には「ご自身の体」に興味を持っていただけのように「健康診断」の呼び掛けは大いに行なってまいります。

少しずつではありますが毎年の受診率も上がってきています。

共同健診・日曜健診・人間ドックは自分を知らずウイルスに負けない体づくりの第一歩です。一人でも多くの受診をお待ちしています。

また毎年実施しております「所得・職種調査」は、組合員の皆様のご理解もありスムーズに進めることが出ています。今後も皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

当組合のホームページも順調に閲覧数を増やしており、その役割を果たしています。

今年も新型コロナウイルスと向き合わなければなりません。感染予防と社会・経済活動の両立ということを意識し、コロナ対策とインフルエンザシーズンの本格的な到来を念頭に置いて備える必要があります。

最後に、ひとり一人の繋がりを大切にする運営を心掛けるとともに、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
常務理事	東住吉	関谷 英雄
常務理事	住吉	北岡 隆良
常務理事	阿倍野	祐谷 隆寿
常務理事	堺	花川 修二
常務理事	岸和田	鈴木 敏文

監事

職名	支部名	氏名
監事	都島	大橋 正和
監事	守口	井上 智次
監事	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	西成	奥井 俊治
議員	東住吉	中西 亮一
議員	住吉	小笠原 真一
議員	都島	金子 修司
議員	生野	太刀野 功一
議員	福島	七瀬谷 信
議員	城東	橋本 洋二
議員	東成	田中 祥久
議員	港	北園 政文
議員	東淀川	尾崎 永福
議員	阿倍野	沼田 利之
議員	西淀川	柴田 寅好
議員	守口	黒木 竜也
議員	東大阪	野久保 正廣

理事

職名	支部名	氏名
理事	守口	安中 俊裕
理事	高槻	松岡 健一
理事	枚方	武澤 幸二



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

被保険者証の更新について

現在、お手持ちの被保険者証(ピンク)は有効期限が令和3年3月31日となっており新しい被保険者証(ブルー)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。

また、新しい被保険者証はマイナンバー使用による医療機関のオンライン資格確認が開始される事により、被保険者証が下記のように変更となります。



(旧)

国民健康保険 被保険者証	有効期限 負担割合(裏面) 本人	令和 3年 3月31日
記号番号	建国	91-09999
氏名	大建 太郎	
生年月日	昭和45年 7月27日	性別 男
資格取得日	令和 2年 4月 1日	
交付年月日	令和 2年 4月 1日	
組合員氏名	大建 太郎	
組合員住所	大阪市浪速区敷津西2丁目14番22号	
見本		
保険者所在地	大阪市浪速区敷津西2丁目14番22号	電話(06)6631-7112代
保険者番号	273169	大阪建設国民健康保険組合



(新)

国民健康保険 被保険者証	有効期限 負担割合(裏面) 本人	令和 4年 3月31日
記号番号	建国	91-09999 (枝番) 00
氏名	大建 太郎	
生年月日	昭和45年 7月27日	性別 男
資格取得日	令和 2年 4月 1日	
交付年月日	令和 3年 4月 1日	
組合員氏名	大建 太郎	
組合員住所	大阪市浪速区敷津西2丁目14番22号	
見本		
保険者所在地	大阪市浪速区敷津西2丁目14番22号	電話(06)6631-7112代
保険者番号	273169	大阪建設国民健康保険組合

医療費控除の 医療費通知の活用について

所得税等の医療費控除の申告手続きに、医療保険者が交付する医療費通知を活用することができます。

現在、当国保組合が発行している医療費通知は、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。

職種・業態区分調査について

毎年行っておりました職種・業態区分調査ですが、理事会にて今後は2年に1度の実施に変更する事が決定されましたので、今年(令和2年分)の確定申告に対する職種・業態区分調査は行いません。しかし、毎年の保険料を決定する為にマイナンバーを利用して国保組合本部で所得情報を一括取得することに加えて、今年は厚生労働省の所得調査を行いますので、必ず期限内に確定申告をするようお願いいたします。



認可されている49職種

当国保組合が監督官庁より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。

認可されている職種以外に変更になった場合は、健康保険の資格がなくなります。

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。

※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。

認可されている49職種

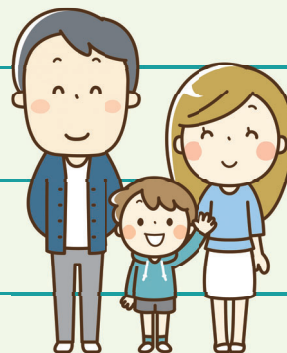
(1)大 工	(2)左 官	(3)とび工	(4)建築手伝工
(5)石 工	(6)はつり工	(7)土 工	(8)建築雑役
(9)建築板金工	(10)屋根ふき工	(11)配管工	(12)建築塗装工
(13)造園工	(14)壁下地工	(15)家洗工	(16)室内装飾工
(17)製図工	(18)電気工	(19)建具工	(20)表具工
(21)床張工	(22)木 工	(23)ガラス工	(24)畳 工
(25)鉄骨工	(26)鉄筋工	(27)サッシュ工	(28)リベット工
(29)ウインチ工	(30)エレベーター 組立工	(31)オペレーター	(32)タイル張工
(33)スレート工	(34)煉瓦積工	(35)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			

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)

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、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。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。

