

いきいき

2021年
6月
No.130

夏に気を 付けたい！**食中毒**



CONTENTS

大建国保日曜健診のご案内 ● 国保1
医療費通知の保管をお願いします ● 国保1
特定健康診査について ● 国保2
特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います ● 国保2
健康診断助成金について ● 国保3
限度額適用認定証について ● 国保4

元気の秘密 平野早矢香さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

家も家族も風通しよく 目指せ！円満ライフ ● 7

JOYFUL FAMILY ● 8

自分の心と体に今日は何する？ごほうびアクション ● 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

まずはここから！生活習慣改善 はじめの一歩 ● 14

生活習慣病改善サポートレシピ ● 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

かんたんリメイクでお家時間を楽しもう！ ● 23

感染症の話をしよう ● 24

どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

ショルダープレス

生活習慣病改善サポートレシピ

オクラとわかめの豚肉巻き
豆苗とひじきの和風オムレツ
あんずの一口寒天



令和3年6月18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

大建国保日曜健診のご案内



下記の日程での日曜健診は定員に達していないため受付中です。

日曜健診は大建国保独自の健診です。この機会にぜひ受診をご検討ください。

◆受診資格 18歳以上の被保険者(但し、4月以降当国保組合の他健診受診者は申込みできません。)

※受診資格のない方が受診された場合、費用は全額自己負担になります。

◆実施会場及び日程

日付	会場	住所	アクセス
8月 8日	守口門真商工会議所	門真市殿島町6-4	京阪本線「門真市駅」より徒歩7分
8月22日	堺市産業振興センター	堺市北区長曽根町183-5	南海高野線「中百舌鳥駅」・地下鉄御堂筋線「なかもず駅」より徒歩3分
9月12日	寝屋川市立市民会館	寝屋川市秦町41-1	京阪本線「寝屋川市駅」東口より徒歩15分 京阪バス5分

◆検査内容 [基本] (35歳以上)500円 (18～34歳)6,200円

問診・腹囲測定・血圧測定・尿検査・血液検査・胃部X線(バリウム)・心電図・胸部X線・身体測定・診察・視力・聴力

[オプション] 大腸がん(採便)…1,650円、C型肝炎検査…1,870円

腫瘍マーカー【採血による検査】(前立腺がん…1,760円、子宮・卵巣がん…1,760円)

石綿健診(業務経歴の調査、胸部X線直接撮影)…2,200円

ピロリ菌抗体検査【採血による検査】…1,980円

※大腸がん検査・腫瘍マーカーのいずれかを申込んだ方には、がん検診助成金1,500円を差引いて請求します。

◆健診受付時間 午前9:30～午後1:00(健診時間は約1時間です。)

◆申込み方法 国保組合本部へのご連絡(TEL(06)6631-7112)、又はホームページからも申込みできます。
(<https://daikenkokuho.jp>) ※スマホにも対応しています。



◆健診実施医療機関 医療法人 一翠会 TEL(06)6923-5516

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。

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12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。

健康を維持・増進
医療費の節約
特定健診を受けましょう



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P3参照)

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



特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います

このたび当国保組合では、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に、皆様の健康を支援する事業を実施いたします。

当国保組合加入者のうち平成30年度又は令和元年度に受診していて令和2年度に特定健診を受診していない人を対象に組合が委託した業者の保健師から特定健診受診勧奨の電話をさせていただきます。

対象となられた方には突然のお電話で驚かれることもあるかと思いますが、ご自身の健康管理・生活習慣病予防につながりますので、何卒ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



【電話勧奨実施日】令和3年7月6日(火)～7月9日(金)・12日(月) 午前9時15分～午後7時

【電話勧奨委託業者】大阪府国民健康保険団体連合会(TEL06-6949-5320からの発信となります)

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)	○
血糖検査	空腹時血糖	◎
	HbA1c	◎
	随時血糖	◎
尿検査	尿糖	○
	尿蛋白	○
血液学検査 (貧血検査)	ヘマトクリット値	△
	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

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提出する必要があります。

事前に国保組合の窓口申請して、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	見本	
氏名			
対適者用	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	2 7 3 1 8 9 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)		

詳しい手続き等は国保本部
(06)6631-7113へ
ご確認ください。

様式33号															
整理番号	<table border="1"> <tr> <td>理事長</td> <td>常務理事</td> <td>事務局長</td> <td>事務局長</td> <td>係長</td> <td>主任</td> <td>担当者</td> </tr> <tr> <td>決裁</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	理事長	常務理事	事務局長	事務局長	係長	主任	担当者	決裁						
理事長	常務理事	事務局長	事務局長	係長	主任	担当者									
決裁															
この認定証は、下記の通り認定してよろしいか。 年 月 日 (注) 日 日の食事療養における費用に、長期入院による費用は含まれない。															
高額の療養費限度額適用	・ 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														
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														
区分	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															
被保険者の氏名及び個人番号	被保険者の氏名 及び 個人番号 生年月日 年 月 日生 男/女 組合員との続柄														
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 年 月 日より 名称														
B. 長期入院：申請月を含む前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 年 月 日から 年 月 日まで 日 名称														
保険医療機関	所在地 年 月 日から 年 月 日まで 日 名称														
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。															