

いきいき

2022年
1月
No.132

下がっていませんか？

睡眠の質が

眠れない
寝てもスッキリしない

どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

インナーリフト

生活習慣病改善サポートレシピ

たらとかぶのレンジ蒸し
ブロッコリーとわかめの
のり和え

りんごとみかんの
ささっとマリネ

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
- 新型コロナウイルス感染症に感染した被保険者に対する傷病手当金について ● 国保2
- 職種・業態区分調査について ● 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 枝元なほみさん ● 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 はじめの一步 ● 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
- 感染症の話しよう ● 24



令和4年1月1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

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。
 組合員ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より大建国保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

一昨年よりの新型コロナウイルスによって、日常生活に新しい生活様式を取り入れるなど、昨年は、社会変化に合わせた生活環境の変化を求められる一年となりました。

政府の「骨太の方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる方向性として「デジタル化への集中投資」が掲げられ、医療分野等においてはマイナンバーを活用し生涯を通じた個人の健康情報等を把握できる制度、またオンライン資格確認等の本格運用などICT化が加速され、さらにマイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。健康保険を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いています。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を維持するために、大建国保では、皆様の健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。

毎年の健康診断の受診率も上がっています。
 共同健診・日曜健診・人間ドックは自分と家族の生活を守る第一歩です、一人でも多くの受診をお待ちしています。また「所得・職種調査」は皆様のご理解とご協力によりスムーズに進んでおります。引き続き宜しくお願い致します。

当組合のホームページには健診等の事業などの情報も幅広く掲載されています。情報を見て活用し、健康を守ることの大切さと大事さを感じてもらえれば幸いです。

最後になりますが、健やかな日々を過ごして頂くために、今年もお一人お一人が新型コロナウイルスの感染防止や拡大阻止のためにできることを今一度確認して頂き、コロナ禍を共に乗り越えたいと願っています。

本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、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	東住吉野	関谷 英雄
常務理事	西成	福本 安正
	住吉	北岡 隆良
	阿倍野	祐谷 隆寿
	堺	山崎 昭典
	岸和田	鈴木 敏文
コングレガシヨ 提理事	生野	太刀野功一

監事

職名	支部名	氏名
監事	都島	大橋 正和
	泉佐野	本田雄一郎
	豊中	濱田美津雄

組合会議員

職名	支部名	氏名
議長	東住吉野	中西 亮一
副議長	城東鶴見	橋本 洋一
	西成	奥井 俊治
	住吉	小笠原真一
	都島	金子 修司
	生野	赤沢 由浩
	福島	七瀬谷 信
	東成	田中 祥久
	港	永野 裕
	東淀川	尾崎 永福
	阿倍野	沼田 利之
	西淀川	藤田富史行
	守口	黒木 竜也
	東大阪	野久保正廣
	堺	藤本 昌弘

理事

職名	支部名	氏名
理事	守口	安中 俊裕
	寝屋川	杉山 武寛
	高槻	松岡 健一
	枚方	松山 泰浩



職名	支部名	氏名
議員	池田	猪澤健一郎
	八尾	稲垣 彰
	貝塚	若家 誠司
	岸和田	田中 一行
	松原	箱田 弘幸
	泉佐野	松下 英次
	吹田	松尾 琢磨
	羽曳野	阿部 光宣
	門真	中村 一
	寝屋川	渡辺 典臣
	大東	北原 進
	茨木	渡邊 聡
	富田林	中野 浩次
	高槻	中野 浩次
	枚方	川下 正光

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)は有効期限が令和4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。



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。**

マイナンバーカードを活用したマイナポータルでも、医療費通知情報の参照が可能になります。(同封の**リーフレット**でご確認ください。)



お問い合わせは
国保組合本部 ☎(06)6631-7112まで。

新型コロナウイルス感染症に感染した 被保険者に対する傷病手当金について

給与等の支払いを受けている被保険者が新型コロナウイルスに感染したり、発熱などの感染が疑われたりした事で、労務に就労できなくなった場合に傷病手当金が支給されます。

詳しくは本部給付係(06-6631-7113)までお問い合わせください。



職種・業態区分調査について

今年は、2年に1度の職種・業態区分調査を行います。

税務署の受付印が押された今年(令和3年分)の確定申告書等は、大切に保管しておいてください。また、毎年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、昨年延期となりました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ら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ので、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。

