元気を応援する組合情報誌　HEALTHY　INFORMATION

いきいき

2022年
9月
No.135

在宅避難

／今こそ知っておきたい！／

疲れ&痛み 改善ストレッチ

首の疲れ

パパッとできる！
野菜たっぷり健康ごはん

牛肉とさつまいもの甘辛炒め
かぶのはちみつレモン漬け
もやしとミニトマトのかき玉汁

CONTENTS

家庭用常備薬の配布方法が変更になります!●国保1
国による子ども(未就学児)に係る子育て世帯への
財政支援措置実施のため、
振込口座提出の案内が届きます!!●国保1
健康者表彰について●国保2
インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します●国保2
下半期集団健診について●国保3
歯科健診を受けましょう●国保3
令和3年度　大阪建設国民健康保険組合
歳入·歳出決算書●国保4
元気の秘密　千田嘉博さん●2
HEALTH UP THE SEASON●3
JOYFUL FAMILY●8
心の道案内●10
疲れ&痛み 改善ストレッチ●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
パパッとできる！野菜たっぷり健康ごはん●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

大阪建設国民健康保険組合
URL https://daikenkokuho.jp/

令和4年9月12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　髙橋雅彦
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

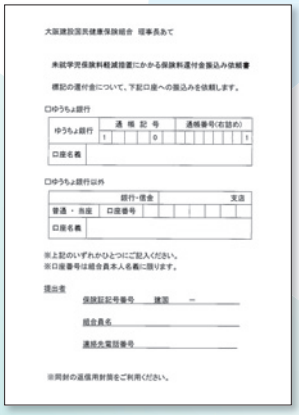
家庭用常備薬の配布方法が変更になります！

毎年10月ごろに家庭用常備薬セットをお送りしておりましたが、今回から**カタログの中からお好きな薬を2,000円を上限に選んでいただき、お申込みいただく方式に変更**となります。

10月下旬に封筒で届きますカレンダーの中に、常備薬のカタログが同封されますので必ず開封していただきお申込みください。

※配布対象者は、令和4年8月31日現在在籍の世帯です。

国による子ども（未就学児）に係る子育て世帯への財政支援措置実施のため、振込口座提出の案内が届きます!!



対象の世帯には10月下旬常備薬カタログ等発送の封筒に、振込先口座提出の案内を同封しますので必ずご回答ください。

※未就学児とはお子さんが6歳に達する日以後の最初の3月31日までをいいます。

（令和4年11月30日現在在籍者対象）

健康者表彰

髙島屋よりカタログギフトを11月中旬ごろお贈りします

昨年度(令和3年4月～令和4年3月)健康保険証を一度も使用されず、かつ健診受診の健康世帯に敬意を表し、記念品をお贈りします！
※該当世帯には11月上旬に別途はがきで通知
記念品発送月の前月までの保険料納入状況を確認し、遅れている世帯については前月までの入金が確認できるまで配送を保留します。(令和4年12月31日まで)

長期不在等で、受け取ることができない場合は
〈国保組合本部（☎06-6631-7112）〉までご連絡ください。

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

注意 先着5,000名に、1人につき1回分のみ1,000円を限度で助成。

- 申請書の書き方に注意しましょう。
- 医療機関の証明が必要!!
- 申請書はホームページからもダウンロードできます。

予防接種をお受けになる場合は同封している黄色の用紙を医療機関に持参し、予防接種領収書に記入・捺印をもらい助成金申請書にて申請してください。(ホームページに記入例掲載)
※年度接種1回分のみ助成。
※助成金の支給はゆうちょ口座のみ振込可能です。ただし、組合員本人名義口座に限ります。(振込手数料はかかりません。)

下半期集団健診について

●**日曜健診** ➡ 8月20日頃案内送付済
●**共同健診** ➡ 今号に案内同封
●**朋愛会集団健診**（ほうあいかい） ➡ 10月20日頃DM便にて案内送付予定

各案内をご覧いただきお申込みください。
他健診との重複受診はできませんのでご注意ください。
この機会にぜひ健診を受けましょう。

■人間ドックについて

兵庫医科大学梅田健康医学クリニックで日帰り+脳MRIMRAのコースが増えました。
35歳以上の方の自己負担金額は22,300円です。
詳しくは、ホームページをご確認ください。

歯科健診を受けましょう

歯は健康の源。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。

助成は1年度に1回限り

健診対象者	20歳以上の被保険者
健診内容	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。
健診期間	令和4年11月1日～令和4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で受診できます。ご自身でご確認ください。
費用	無料
お申込み方法	国保組合本部 電話(06-6631-7112)にお申込みください。 「歯科健康診査票」を送付します。

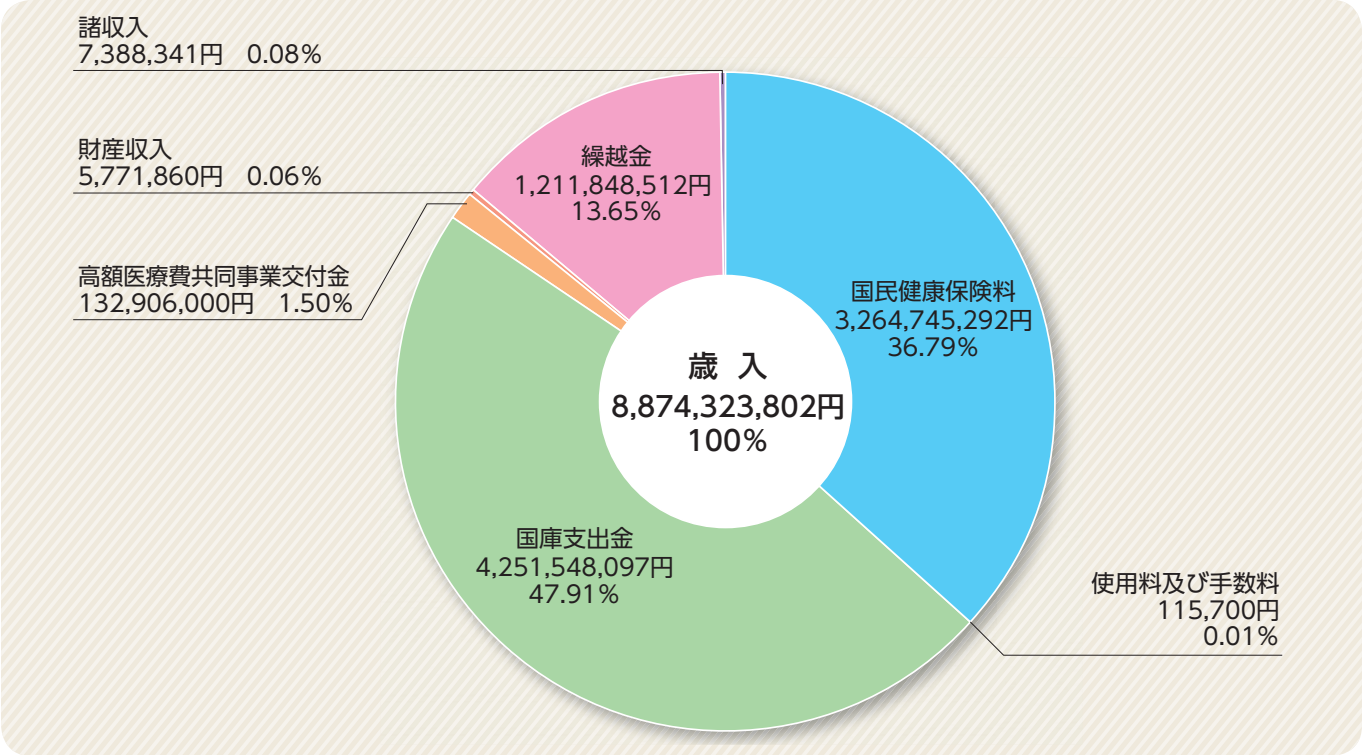
令和3年度

大阪建設国民健康保険組合 歳入・歳出決算書

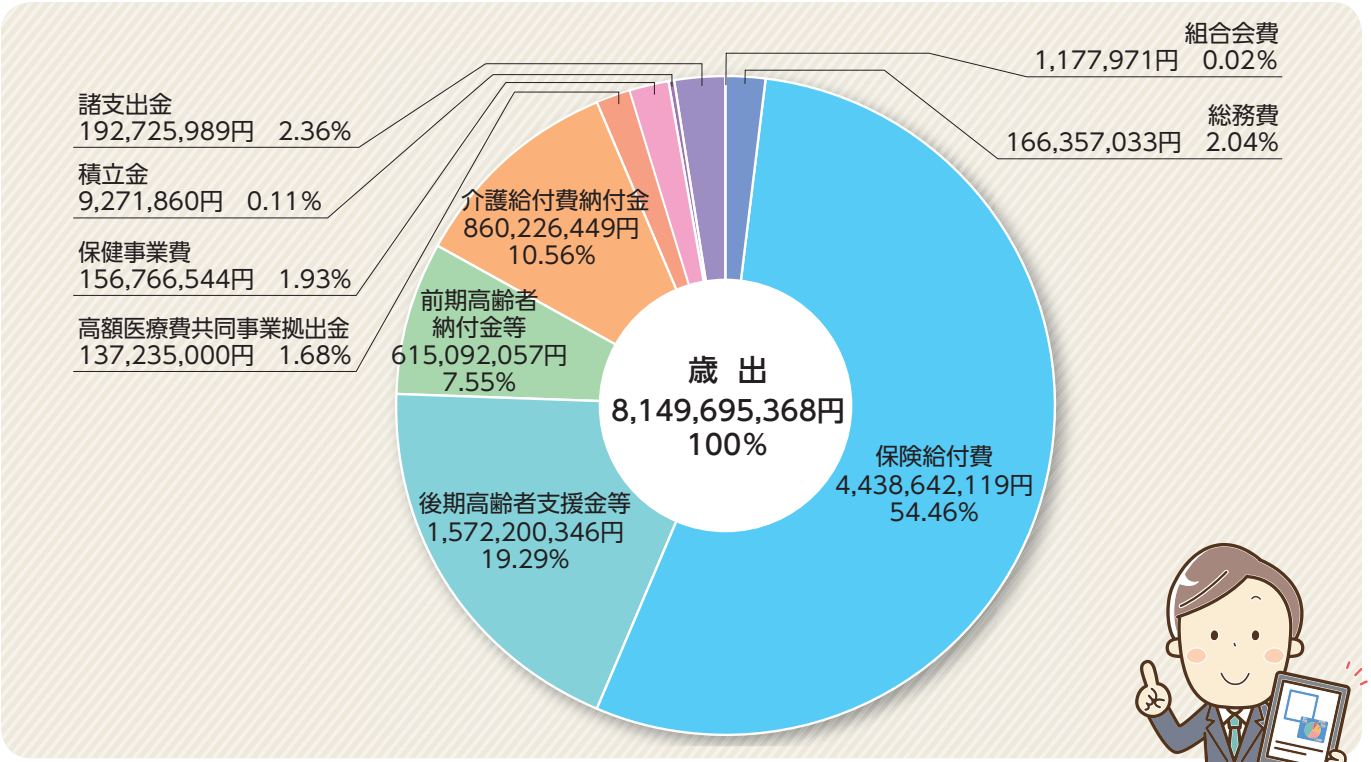
◎大阪建設国民健康保険組合の第121回通常組合会が7月24日にWEB会議で開催され、令和3年度歳入・歳出決算が承認されましたので、皆さまにお知らせいたします。

◎令和2年度剰余金1,211,848,512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724,628,434円は、全額を令和4年度事業運営に繰り越すことになっています。

● 歳　入 ●



● 歳　出 ●



歳入・歳出差引残額	724,628,434 円