

# いきいき

2023年

1月

No.136

疲れた心身  
癒やす

疲れ&痛み 改善ストレッチ

## 背中 の疲れ

ババッとできる！  
野菜たっぷり健康ごはん

鮭と青菜のクリーム煮  
白菜とハムのさっぱりサラダ  
にんじん蒸しパン

### CONTENTS

新年のご挨拶 ● 国保1  
家庭用常備業のカタログ申込は1月31日迄です ● 国保2  
集団健診について ● 国保2  
医療費控除の医療費通知の活用について ● 国保2  
『国による未就学児に係る子育て世帯への財政支援措置』のための振込口座提出はお済ですか ● 国保2  
被保険者証の更新について ● 国保3  
職種・業態区分調査について ● 国保3  
SMS(ショートメッセージサービス/  
ショートメール)による連絡を開始します ● 国保4  
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 黒谷友香さん ● 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 はじめの一步 ● 14

ババッとできる！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

お  
風  
呂  
の  
作  
法



令和5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

新年明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、組合員ならびにご家族の皆さまにおかれましては、健やかに新年をお過ごしのことと心よりお慶び申し上げます。

また平素は、大阪建設国民健康保険組合の運営に深いご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は世界規模で拡大し約3年が経過しました。しかし新たな変異株が現れるたびに流行となり、なかなか収束の兆しが見えません。今までと同様に『手洗いうがい』『手指の消毒』『3密回避』など、これまでの感染症対策をお願いいたします。

今や日本は本格的な少子高齢化と人口減少が進む中で、政府は「すべての世代が安心感と納得感の得られる『全世代型の社会保障制度』」へ向けて、また次の世代に繋げるために様々な改革を進めています。

医療分野におきましては、後期高齢者医療制度の見直しや医療提供体制の改革に加えて、マイナンバーカードの健康保険証利用制度「マイナ保険証」をスタートさせました。

大建国保もホームページを開設し、今年度は通信アプリ「LINE」や携帯電話のショートメッセージサービスなどを導入して「特定健診・保健指導・重症化予防」等の情報を中心に発信を行ってまいりました。

これからは日々変わる医療制度の情報も含めて配信して参ります。今後も社会情勢の変化に的確に対応しながら、健康な生活の維持・向上を目指し、持続可能な国保運営の実現に向け、本年も全力を尽くしてまいりますので、引き続き、大建国保に対するご理解とご支援、ご協力を心よりお願い申し上げます。結びに当たり、皆さまにとって令和5年が活気ある、実りあふれた素晴らしい一年となりますことを心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶いたします。

## 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
	北岡	隆良
	住吉	祐谷 隆寿
	阿倍野	山崎 昭典
	岸和田	鈴木 敏文
	生野	太刀野功一
コングレガニスト		
理事長		

### 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

職名	支部名	氏名
議員	池田	猪澤健一郎
	八尾	稲垣 彰
	貝塚	牛ノ濱進一
	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	中章 一
	枚方	川下 正光

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



## ● 家庭用常備薬のカatalog申込は1月31日迄です ●

10月下旬にお送りしました家庭用常備薬のカatalog(2,000円分選択)の申込期限は令和5年1月31日迄となっています。まだ申込んでいない方は至急お申込みください。

※配布対象は令和4年8月31日現在在籍の世帯です。

## 集団健診について

料金500円

【検査内容】 診察 問診 視力 聴力 身体測定 血圧 腹囲測定  
尿検査 心電図 胸部X線 胃部X線 採血検査

●日曜健診 → 1月29日(日)堺市産業振興センター会場 現在募集中  
<https://daikenkokuho.jp/hoken/nichiyo.html>



●朋愛会集団健診 → 2月3月で多数実施会場を設定しています。ホームページよりご確認ください  
<https://daikenkokuho.jp/hoken/shudan.html>



申込み・詳しい案内は → ホームページまたは保健事業係 TEL06-6631-7112まで

## 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、マイナンバーカードを活用したマイナポータルでも、2月上旬より令和4年分の医療費通知情報が参照できます。



## 『国による未就学児に係る子育て世帯への財政支援措置』 のための振込口座提出はお済ですか

未就学児がいる世帯には、国からの財政支援措置により保険料還付金として国保組合本部から組合員名義の口座に振込みます。

対象の世帯には振込口座提出の案内を送付していますが、提出が無い場合は支給できませんので、支給を希望される方は早急に提出をお願いします。

※『国による未就学児に係る子育て世帯への財政支援措置』子育て世帯の経済的負担軽減の観点から毎年基準日に在籍している未就学児被保険者の人数に12,000円を掛けた金額が3月頃に保険料還付金として該当者に振込まれます。



お問い合わせは 国保組合本部 ☎(06)6631-7112 まで。

# 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5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。



## 職種・業態区分調査について

今年(令和4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、国保組合本部で所得情報を一括取得していますので、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			

# SMS (ショートメッセージサービス/ショートメール) による連絡を開始します



昨今の郵便事情が悪いこともあり携帯電話番号を宛先にSMS (ショートメッセージサービス/ショートメール) を利用した連絡を開始します。

今後とも情報をすみやかに発信できるよう努めてまいりますのでご理解とご協力をお願いします。

## 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。

