

いきいき

2023年
4月
No.137



職場づくり 心理的安全性の高い

保存版

別冊 保健事業のしおり

太らない・疲れない体をつくる
簡単エクササイズ

胸周り(胸郭)の ストレッチ

手早い・簡単・おいしい
ワンプレートごはん

たいのみそマヨ焼き
和風プレート

たけのこととろろ昆布の
お吸い物

オレンジとキウイのマリネ

CONTENTS

令和5年度 歳入・歳出予算総括表 ●国保1
令和5年度 保険料のランク ●国保2
後期高齢者支援金額の推移と国庫補助金の
充当率について ●国保3
令和5年4月1日現在 大建国保の給付 ●国保4
医療費が高額になるときは ●国保6
各届け出は必ず14日以内に! ●国保8

元気の秘密 風間トオルさん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

JOYFUL FAMILY ●8

迷える上司 悩める部下のすっきり一言術 ●10

太らない・疲れない体をつくる 簡単エクササイズ ●12

お口の「気になる」を解消! 健口のいろは ●13

目指せ! -2cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ●14

手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん ●16

専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A ●18

からだスッキリ! 元気予報 ●20

Health News & Topics ●22

まずはココから! みんなのSDGs ●23

春夏秋冬 新田恵利の介護日和 ●24



令和5年4月7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)

FAX (06) 6631-7418番

大建国保

だい

けん

こく

ほ

令和5年度 歳入・歳出予算総括表

歳入

款 項	本 年 度
1 国民健康保険料	3,643,912
1 国民健康保険料	3,643,912
2 使用料及び手数料	300
1 手数料	300
3 国庫支出金	4,731,574
1 国庫負担金	19,535
2 国庫補助金	4,712,039
4 前期高齢者交付金	0
1 前期高齢者交付金	0
5 高額医療費共同事業交付金	168,894
1 高額医療費共同事業交付金	168,894
6 財産収入	9,606
1 財産運用収入	9,606
7 繰入金	686,006
1 給付費等支払準備金繰入	0
2 職員退職積立金繰入	0
3 財政調整積立金繰入	657,778
4 建物管理積立金繰入	28,228
8 繰越金	341,573
1 繰越金	341,573
9 諸収入	12,440
1 預金利子	10
2 雑入	12,420
3 延滞金・加算金及過怠金	10
歳 入 合 計	9,594,305

歳出

(単位:千円)

款 項	本 年 度
1 組合会費	1,620
1 組合会費	1,620
2 総務費	231,252
1 総務管理費	172,901
2 徴収費	52,432
3 理事会費	3,555
4 趣旨普及費	2,364
3 保険給付費	5,430,922
1 療養諸費	4,742,285
2 高額療養費	533,877
3 移送費	100
4 出産育児諸費	75,032
5 葬祭諸費	5,750
6 傷病諸費	73,878
4 後期高齢者支援金等	1,709,317
1 後期高齢者支援金等	1,709,317
5 前期高齢者納付金等	678,564
1 前期高齢者納付金等	678,564
6 介護給付費納付金	874,649
1 介護給付費納付金	874,649
7 高額医療費共同事業拠出金	169,009
1 高額医療費共同事業拠出金	169,009
8 保健事業費	216,938
1 特定健康診査等事業費	59,889
2 保健事業費	157,049
9 積立金	14,106
1 積立金	4,500
2 利子及び配当金	9,606
10 諸支出金	105,000
1 償還金及還付加算金	105,000
11 予備費	162,928
1 予備費	162,928
歳 出 合 計	9,594,305

令和5年度予算総額

95億9,430万5千円

第122回通常組合会は、2月19日(日)TKP心斎橋駅前カンファレンスセンターで開催され出席者24名(欠席者6名、内5名委任状提出)、

その他役員15名で午後1時より開催され、令和5年度事業計画及び歳入歳出予算が承認されました。

大阪建設国民健康保険組合

<https://daikenkokuho.jp/>



スマートフォンにも
対応しています



令和5年度

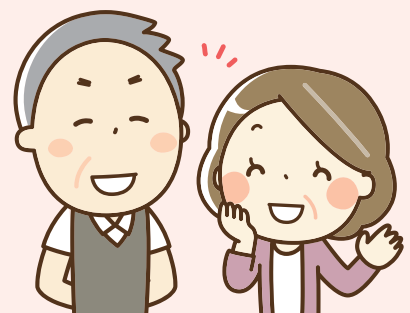
保険料のランク

		一般組合員	適用除外 事業主	適用除外 従業員
未成年組合員	4月1日時点	4,000円	5,200円	4,600円
第1類組合員	課税総所得非課税	8,000円	10,400円	9,200円
第2類組合員	課税総所得50万円以下	10,000円	13,600円	11,800円
第3類組合員	課税総所得100万円以下	12,000円	16,800円	14,400円
第4類組合員	課税総所得200万円以下	14,000円	20,000円	17,000円
第5類組合員	課税総所得300万円以下	16,000円	23,200円	19,600円
第6類組合員	課税総所得400万円以下	18,000円	26,400円	22,200円
第7類組合員	課税総所得500万円以下	20,000円	29,600円	24,800円
第8類組合員	課税総所得600万円以下	22,000円	32,800円	27,400円
第9類組合員	課税総所得600万円超	24,000円	36,000円	30,000円
家族(1人につき)		3,000円	3,000円	3,000円
特別家族(1人につき)25歳から69歳までの男子 (学生・障害者・60歳以上で年金収入のみの方は除く)		11,500円	11,500円	11,500円
介護保険料(1人につき)40歳から64歳まで		3,300円	3,300円	3,300円
後期高齢者支援金(本人)		5,500円	5,500円	5,500円
後期高齢者支援金(家族1人につき)		1,000円	1,000円	1,000円

令和5年度の保険料については、医療分の保険料ランクと介護保険料は据え置きとします。

しかしながら、後期高齢者支援金は引き上げとなりました。
理由は国への拠出金が増加している一方で、受け取る補助金が減額されているためです。改定額は以下のとおりです。

後期高齢者支援金 (本人)4,800円→**5,500円**
(家族1人につき)600円→**1,000円**

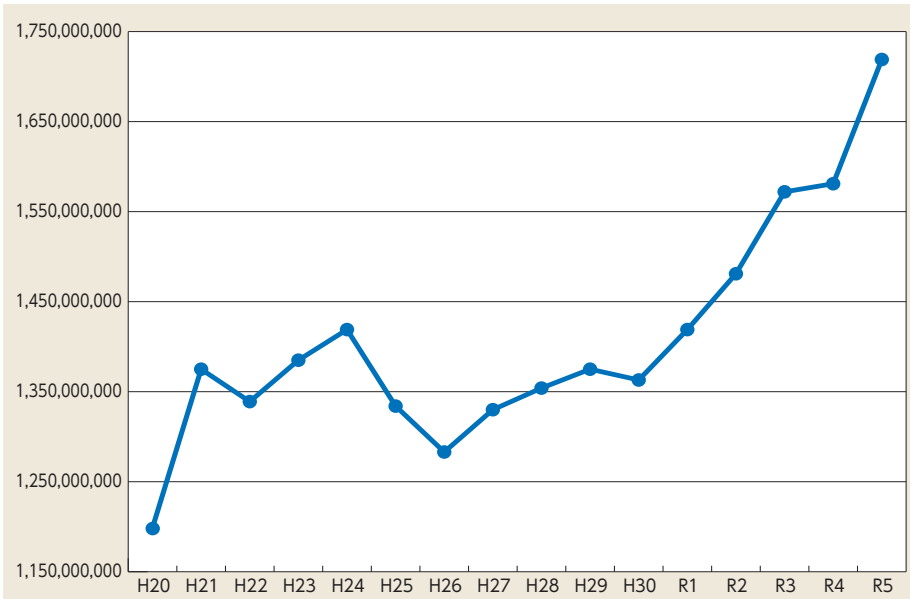


後期高齢者支援金額の推移と国庫補助金の充当率について

● 後期高齢者支援金額推移

H20	1,199,240,956
H21	1,375,288,000
H22	1,339,719,000
H23	1,385,433,000
H24	1,419,838,000
H25	1,334,860,000
H26	1,283,385,000
H27	1,330,394,000
H28	1,354,113,000
H29	1,375,036,000
H30	1,363,964,000
R1	1,419,972,000
R2	1,481,873,000
R3	1,572,200,346
R4	1,581,568,000
R5	1,709,218,000

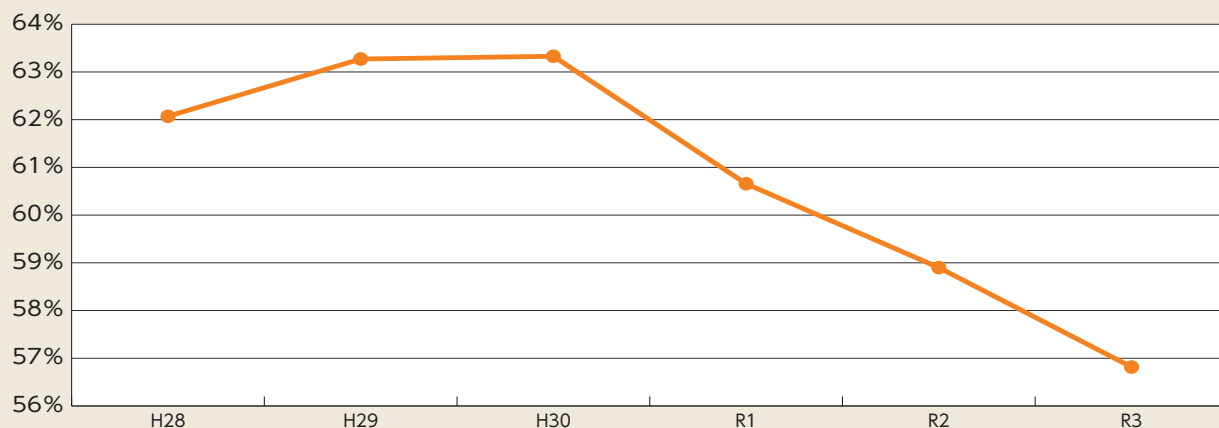
(円)



後期高齢者医療制度は、75歳以上の医療費のうち5割を税金で、1割を加入者の保険料でまかない、残る4割を現役世代(大建国保を含む)の支援金で支える仕組みです。平成20年の制度発足以降、当組合が納める支援金は徐々に増額され、特に令和元年以降は大きく伸びている状況です。



医療費+拠出金に対する国庫補助金充当率



※拠出金は後期高齢者支援金、介護給付費納付金、前期高齢者納付金の合計額

一方で、国から交付されている補助金は、平成30年度を境に減額され、組合が支払う医療費と国に納める拠出金に対する割合(充当率)は、年を追うごとに低下しています。

増額される拠出金と減額が続く補助金とのバランスから、令和5年度の保険料のうち後期高齢者支援金分を改定させていただくこととなりました。後期高齢者医療費や各拠出金の伸びの抑制は、国保組合の努力の及ぶにくい部分ですが、組合員・ご家族の皆さんには積極的に健診を受診いただき、早期発見・早期治療により医療費の適正化にご協力をお願いいたします。昨年度に引き続きご負担をお掛けすることとなり誠に申し訳ありませんが、国保組合をめぐる状況をご勘案いただき、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和5年4月1日現在

大 建 国 保 の 給 付

皆さまには、このような給付が受けられます。

こんなとき

- 病気になったとき
- 歯が痛いとき
- けがをしたとき



その条件

国保を取り扱っている病院、診療所へ被保険者証を提示
* 70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出

給付の内容

保険でかけられる医療費のうち下記の割合が自己負担、残りの費用を国保で負担

〈自己負担割合〉

義務教育就学前……………2割
義務教育就学後～69歳……………3割
70歳～74歳……………2割※
70歳～74歳(現役並所得者)……………3割※

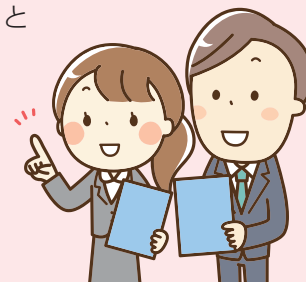
* 入院については上限額あり(国保P6参照)

* 入院時の食事代は定額自己負担となります。

- 捻挫や打撲等で柔道整復師の施術を受けたとき

国保を取り扱っている整骨院(接骨院)へ被保険者証を提示
* 70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出

上記〈自己負担割合〉とおなじ



- あんま、はり、灸の施術を受けたとき

保険医の同意書が必要

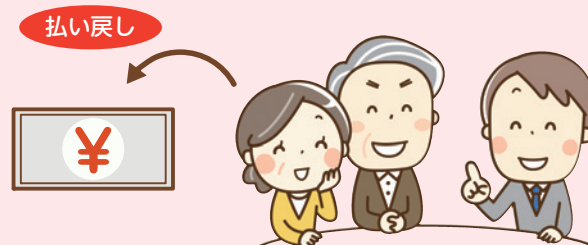
上記〈自己負担割合〉とおなじ

- 旅行中や緊急の場合等でやむを得ず被保険者証なしで治療を受けたとき
- 以前加入の保険より請求された無資格診療費を支払ったとき
- 海外で診療を受けたとき

やむを得ない事情か否かを国保で審査され、認められた場合



国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻されます。



- 補装具(コルセット等)を作ったとき
- 生血を輸血したとき

治療を目的としたものに限り、医師の意見書が必要

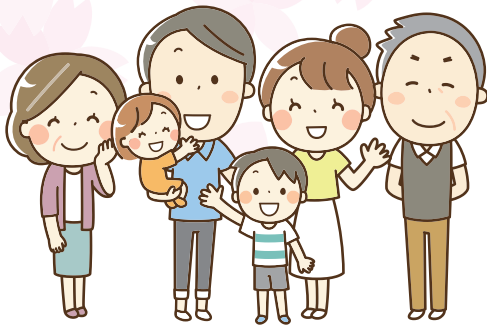
国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻されます。



注意

業務上、第三者行為は給付されません。

業務上、第三者行為(交通事故、ケンカ、犬・猫の咬傷等)、自傷行為、飲酒による傷病等は必ず国保へ届け出ること。飲酒による傷病等、給付制限があります。



こんなとき

その条件

給付の内容

- 重病人が寝台自動車等で入院、転院をするとき

医師の意見書とそれに基づく国保の承認が事前に必要な

国保が保険点数に基づき審査決定し、払い戻しされます。

- 自己負担額が高額になるとき

詳しくは国保P6～7を参照してください。

- 子どもが産まれたとき(妊娠85日以上
の死産・流産を含む)



公的証明が必要

*産科医療保障制度加入の医療機関で分娩の方は領収書(写)等が必要

*直接支払制度差額支給申請の場合は合意文書(写)等が必要

分娩された方のみ

出産育児一時金 組合員・家族 50万円

*直接支払制度、受取代理制度の利用や他の健康保険から給付される場合は対象外

出産手当金 組合員 7万5千円

*休業期間中、給与の受取がある方は対象外

- 加入されている方が亡くなられたとき

葬祭を行った人に支給(確認できる書類、会葬ハガキ等が必要)

組合員

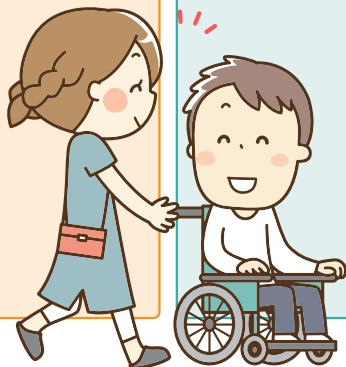
10万円(加入後1ヵ月以内1万円)

家族

5万円(組合員加入後1ヵ月以内5千円)

- 疾病のため保険医の治療を受け4日以上休業したとき

保険医の証明が必要(業務上、交通事故、外傷[骨折、捻挫、切創等]などは対象になりません)



組合員のみ

保険料のランクに応じ

日額2,100円～4,500円

(入院の場合は1,000円加算)

通院35日 入院60日(通院35日含む)

*支給期間は、支給を始めた日から通院は35日。入院については、60日(通院35日含む)をもって支給となります。但し、就労不能期間の最終日から2年間に2回目以降の申請の場合は、前回との通算支給となります。詳細は本部までご確認ください。

*加入3ヵ月以内の発症については支給なし

*柔整師、鍼灸師による証明は不可

*その他条件あり



医療費が高額になるときは

医療費が高額になるときは、事前に申請すると医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

事前に国保より「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口提出してください。

申請に必要なもの

- ① 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- ② 当該月の1日時点で資格を有する高校生以上の全員の府市町村民税課税証明書

(注意) 毎年8月診療月より対象年度が新しくなります。

※マイナンバーにて所得情報を取得できる方は、課税証明書は不要となります。



組合員からの申請により「限度額適用認定証」を発行します。

※すでに発行済みの世帯の構成が変わった場合は、再度所得の判定を行いますので必ず申し出てください。

※認定証を提示せずに支払った場合でも、あとから申請することで、後日払い戻しを受けることができます。忘れずに申請を行ってください。

(限度額の手続きが間に合わないときや世帯合算、多数該当で医療費が高額になったときなど。)

70歳未満の方

医療機関に提出するもの



保険証

+

限度額適用認定証

70歳未満の方または国保世帯の自己負担限度額

所得区分		自己負担限度額
ア	基礎控除後の所得901万円超	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>
イ	基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>
ウ	基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>
エ	基礎控除後の所得210万円以下	57,600円 <44,400円>
オ	低所得 (住民税非課税世帯)	35,400円 <24,600円>

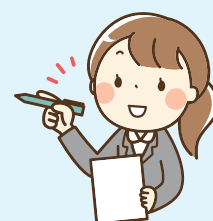
〈 〉内は、12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合(多数該当)の4回目からの限度額。

入院時の食費について

入院時の食費は、医療機関に入院したときに必要となる1食あたりの食費の一部(標準負担額)を自己負担します。

1食あたりの標準負担額

A	一般(B・Cに該当しない方)		460 [※] 円
B	低所得Ⅱ(住民税非課税世帯)	過去12ヵ月の入院日数が90日以下	210円
		過去12ヵ月の入院日数が90日超	160円
C	低所得Ⅰ(Bのうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の方)		100円



※ただし、指定難病患者等は260円となります。

70歳～74歳の方

医療機関に
提出するもの

保険証と
高齢受給者証

+

限度額適用認定証・
標準負担額減額認定証
(低所得者Ⅰ・Ⅱ及び現役並みⅠ・Ⅱの場合)

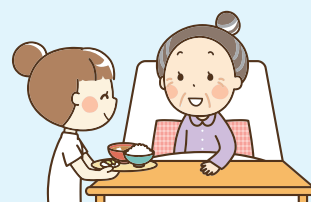
70歳～74歳の方の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人)ごと	入院及び世帯ごと
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)	
現役並みⅡ 課税所得380万円以上	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)	
現役並みⅠ 課税所得145万円以上	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)	
一般	18,000円 (年間144,000円上限)	57,600円 (44,400円)
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円

〈 〉内は、12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合(多数該当)の4回目からの限度額。
※月の途中で75歳の誕生日を迎える方は、移行した後期高齢者医療制度と移行前の医療制度、それぞれのその月の自己負担限度額が1/2となります。

療養病床に入院した時の食費・居住費について

療養病床に入院する65歳以上の人は食費と居住費の一部を自己負担します(入院時生活療養費)。



食費の標準負担額

	1食あたりの食費
一般(下記以外の人)	460円*
低所得Ⅱ	210円
低所得Ⅰ	130円
老齢福祉年金受給者	100円

居住費の標準負担額

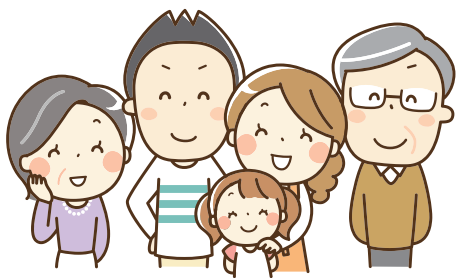
	1日あたりの居住費
医療区分Ⅰ(下記以外の人)	370円
医療区分Ⅱ、Ⅲ (医療の必要性の高い人)	370円
指定難病患者	0円

* 保険医療機関の施設基準等により、420円となる場合もあります。



各届け出は必ず

14日以内に!



結婚や就職で住民票を移したり、家族と同居することになったり、お子さんが就職したり、ご本人が廃業したり、さまざまなケースが考えられますが、国保に加入・脱退する場合や住所変更等の届け出は、必ず**14日以内**にお願いいたします。

※令和3年10月より本格運用されたオンライン資格確認を円滑に利用する為にも早急に手続きする必要があります。

こんなとき		手続きに必要なもの
加入・脱退や家族の増減	大建国保に加入するとき (新規)	→ 世帯全員の住民票、誓約書、現保険証のコピー、府市町村民税納税通知書(課税標準額のわかるもの)、職種のわかるもの(確定申告書控え)、※マイナンバーの確認書類
	出産、転入、他健保脱退などで家族が増えたとき	→ 世帯全員の住民票、資格喪失証明、保険証写し(健保脱退)、※マイナンバーの確認書類
	死亡、転出、他健保加入などで家族が減ったとき	→ 脱退する人の保険証、住民票(または除票、埋葬許可証)、保険証コピー(健保加入)、生活保護開始決定通知書
	大建国保をやめるとき	→ 全員の保険証

※マイナンバーの確認書類には、次の①～③いずれかが必要です。



①

個人番号カードの表・裏面のコピー

②

通知カード表面と写真付き身分証明1点のコピー

③

通知カード表面と写真無し身分証明2点のコピー

+ ●住民票 ●被保険者証
●年金手帳 いずれか2点

こんなとき		手続きに必要なもの
特別の場合	住所(氏名)が変わったとき	→ 全員の保険証、変更後の世帯全員の住民票等
	保険証を紛失、破損したとき	→ 破損した保険証、身分を証明するもの
	家族が修学のため住民票を移したとき	→ 在学証明書

※各届け出は、所属されている支部へお願いいたします。