

# いきいき

2023年  
9月  
No.138



大人の

## 突 然 食 物 ア レ ル ギ ー !?

太らない・疲れない体をつくる  
簡単エクササイズ

### 肩周りの ストレッチ

手早い・簡単・おいしい  
ワンプレートごはん

### ヘルシータコライス

### あさりと切り干し大根の ミルクスープ

### さつまいもとレーズンの ヨーグルトあえ

#### CONTENTS

国保組合本部事務所 移転のお知らせ ● 国保1  
特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います ● 国保1  
カレンダーと常備薬のカタログを送付します ● 国保2  
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3  
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4年度 歳入・歳出決算書 ● 国保4

元気の秘密 安東弘樹さん ● 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9月11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 関谷英雄

大阪市浪速区敷津西2-14-22

TEL (06) 6631-7112番 (代表)

FAX (06) 6631-7418番

大 建 国 保  
だい けん こく ほ

## 国保組合本部事務所 移転のお知らせ

下記のとおり国保組合本部事務所を移転することとなりました。  
令和5年11月20日(月)午後から新事務所で業務を行います。



### 新事務所

〒556-0017 大阪市浪速区湊町一丁目4番1号

大阪シティエアターミナルビル6階

TEL 06-6631-7112(代表) FAX 06-6631-7418

※TEL・FAX番号は変更ありません

※移転作業に伴い令和5年11月17日(金)は午後から休業します。  
郵便物は、11月17日(金)着までは移転前の現事務所宛にお送りください。  
【現事務所】〒556-0015大阪市浪速区敷津西2丁目14番22号

## 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。

対象の方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5年11月6日(月)～11月10日(金) 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)

# カレンダーと常備薬のカタログを送付します



11月上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**カタログの中から好きな薬を2,000円を上限に選んでいただき、お申込みください。**

※送付対象者は、令和5年8月31日現在在籍の世帯です。

令和5年8月 大阪建設国民健康保険組合 家庭用常備薬品等の購入(補助額上限2,000円(税込))のご案内

申込期限 2024(令和5年)1月31日(水)

**家庭用常備薬品等購入(補助額上限2,000円(税込))のご案内**

特下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。国民健康保険事業につきまして、平常からご協働とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、協会員およびご家族の健康の維持増進の一環として、家庭用の常備薬品等の購入についてご案内いたします。つきましては下記の要項でお申込みください。

一世帯につき**2,000円(税込)を限度に補助いたします。** 申込方法に関係なく、お申込みは1回限りです。  
お申込み合計金額が2,000円未満であっても差金はできません。

**セット**

166 常備薬セット 参考価格 6,329円 → **2,000円**

167 救急箱セット 参考価格 2,000円

168 備みぎセット 参考価格 5,559円 → **2,000円**

169 感染対策セット 参考価格 オープン → **2,000円**

5 7 8 8 7 9 0

東大阪市横辻12番19号  
白石薬品株式会社 大阪営業部  
「大阪建設国民健康保険組合」係行

**特納品**  
を ご存知ですか?

お申込み方法 WEBで 郵送で FAXで

WEBで: お申し込みコードまたは下記アドレスからアクセスし、下記URLよりPDFをダウンロードし、お申し込みください。  
FAXで: 申込書の上、ご希望の薬剤に該当するものを記入し、お申し込みください。

締切日: 11月15日(水)/毎月の締切日: 全額が12月6日(水)まで  
11月30日(水)/毎月の締切日: 全額が12月21日(水)まで  
12月15日(水)/毎月の締切日: 全額が1月12日(水)まで

TEL: 072-961-7471

高島屋より



## 健康者表彰

# 高島屋より 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4年4月～令和5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を確認できるまで配送を保留します。(令和5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)

※年度内接種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。)

※申請書は4月発送の「保健事業のしおり」にも添付しています。



## 下半期集団健診について

- 日曜健診 → 8月中旬ごろ案内送付済
- 共同健診 → 今号に案内同封
- 朋愛会集団健診 → 9月下旬DM便にて案内送付予定

各案内をご覧くださいお申込みください。

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。



## 歯科健診を受けましょう

助成は1年度に1回限り

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。

|        |   |
|--------|---|
| 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<br>※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5年11月1日～令和5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。<br>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。<br>「歯科健康診査票」を送付します。 |

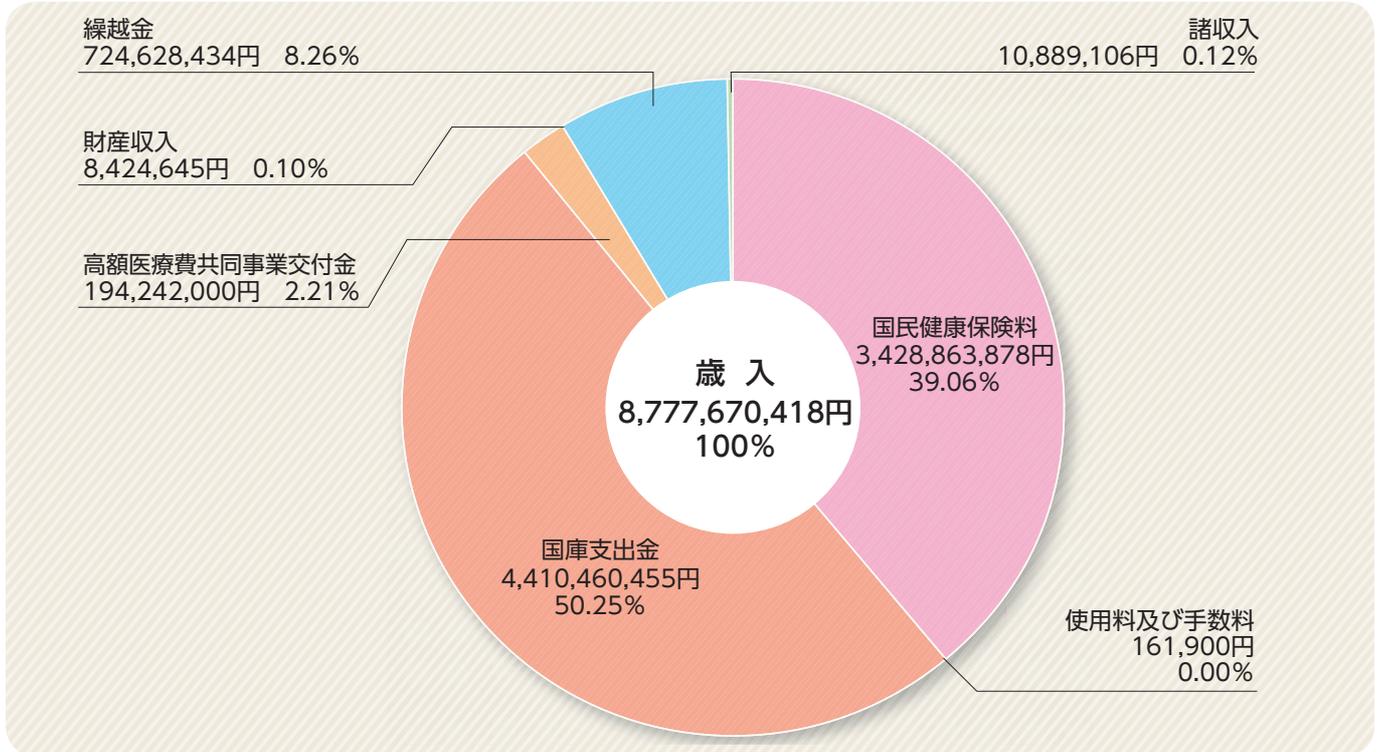


# 大阪建設国民健康保険組合 歳入・歳出 決算書

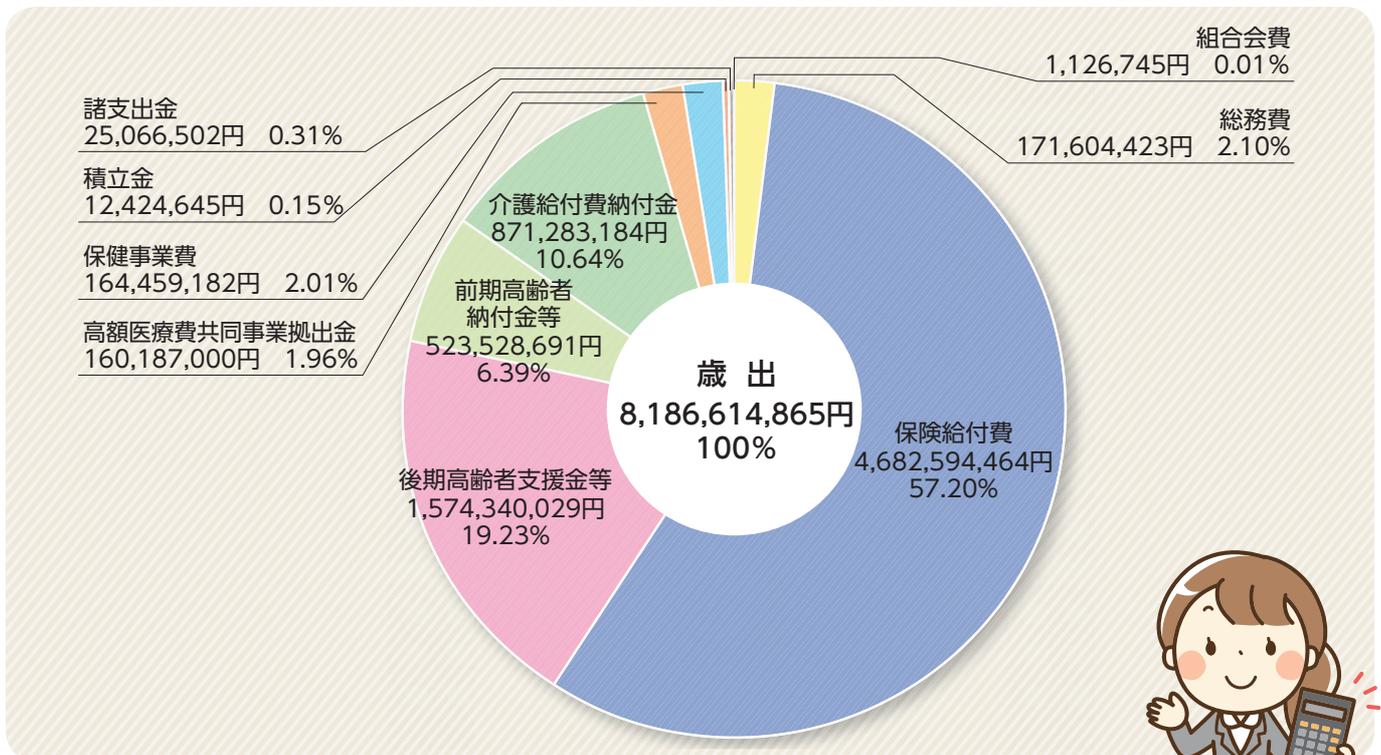
◎大阪建設国民健康保険組合の第123回通常組合会が7月30日に大阪建設国民健康保険組合会議室で開催され、令和4年度歳入・歳出決算が承認されましたので、皆様にお知らせいたします。

◎令和3年度剰余金724,628,434円を引くと本年度は133,572,881円の実質赤字決算で終了しました。歳入・歳出差引残額591,055,553円は、全額を令和5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

**591,055,553 円**