

いきいき

2025年
1月
No.142

カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

レッグスイング

減塩も意識！
2/3日分の野菜レシピ

たらのソテー
クリームソース

春菊とくるみのサラダ

りんごとオレンジの
ホットサングリア風



CONTENTS

- 新年のご挨拶 ● 国保1
- 産前産後期間の保険料が免除されます ● 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みですか ● 国保2
- 認可されている49職種 ● 国保2
- 被保険者証の更新について ● 国保3
- 届け出は、14日以内に ● 国保3
- 適用除外承認申請について ● 国保3
- 家庭用常備薬のカタログ申込は1月31日迄です ● 国保4
- 集団健診について ● 国保4
- 新たに下記施設と人間ドックの契約をしました ● 国保4
- 医療費控除の医療費通知の活用について ● 国保4
- 元気の秘密 柳原可奈子さん ● 2
- HEALTH UP THE SEASON ● 3
- JOYFUL FAMILY ● 8
- しんどいがスーッと消える 自己肯定感アップ術 ● 10
- カチコチに固まった体をほぐす！ダイナミックストレッチ ● 12
- お口の「気になる」を解消！健口のいろは ● 13
- 目指せ！-1cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ● 14
- 減塩も意識！2/3日分の野菜レシピ ● 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 ● 24

今からでも遅くない！

コツコツと

骨活しよう



令和7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 関谷英雄
 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 関谷 英雄

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、当国保組合の運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、昨年は新年初日から石川県能登半島を震源とする最大震度7の巨大地震が発生し、多くの方が被災されました。さらに当地では9月にも未曾有の集中豪雨に襲われ、地震被災の癒えないか更なる被害を受けられましたこと、心からお悔やみとお見舞いを申し上げる次第です。南海トラフ地震の発生が予測されている我々にとっても、これを対岸の火事とせず、来るべき自然災害に出来るだけの備えを講じたことを考えています。

他方、国保組合を巡る環境も近年大きく変化しており、昨年12月から従来の被保険者証が新たに発行されなくなり、マイナ保険証との一体化が本格開始されました。しかしながら、当組合の被保険者証は、記載の有効期限まで(最長で令和7年12月1日まで)お使いいただけますのでご安心ください。また、マイナ保険証をお持ちでない方には、代わりとなる資格確認書をお送りしますので、滞ることなく保険診療が受けられる体制を整えてまいります。

昨年は例年に増して地震や豪雨など大きな自然災害に見舞われた一年となりました。予期せぬ災害時であっても、被保険者の皆様が安心して受診治療いただけるよう、医療保険者としての責任を再認識し安定した組合運営に努めてまいりたいと思います。また、国が推し進めるデジタル化や医療制度改革への対応に加え、安定した組合運営の基盤となる国庫補助金の現行水準の確保ならびに医療費の適正化にも注力してまいります。さらに、皆様の健康増進に資するよう、効果的な保健事業の実施にも日々取り組みます。本年も皆さまの付託にお応えできるよう、役員・職員一丸となり新たな気持ちで健全運営に努める所存です。引き続き皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

結びに、この一年の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、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	東住吉野	関谷 英雄
副理事長	都島	高橋 雅彦
常務理事	住吉	北岡 隆良
〃	生野	太刀野功一
〃	阿倍野	祐谷 隆寿
〃	岸和田	山崎 昭典
〃	寝屋川	鈴木 敏文
〃	〃	岡田 洋人

監事

職名	支部名	氏名
監事	西成	福本 安正
〃	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	生野	赤沢 由浩
副議長	城東鶴見	橋本 洋一
議員	西成	奥井 俊治
〃	東住吉野	中西 亮一
〃	住吉	小笠原真一
〃	都島	金子 修司
〃	福島	七瀬谷 信
〃	東成	田中 祥久
〃	港	永野 裕
〃	東淀川	渡邊 達也
〃	阿倍野	沼田 利之
〃	西淀川	藤田富史行
〃	守口	橋口 光一
〃	東大阪	野久保正廣
〃	東堺	藤本 昌弘
〃	池田	大森 健司

職名	支部名	氏名
議員	八尾	稲垣 彰
〃	貝塚	牛ノ濱進一
〃	岸和田	山本 茂美
〃	松原	伊藤 寛
〃	泉佐野	松下 英次
〃	吹田	松尾 琢磨
〃	羽曳野	阿部 光宣
〃	豊中	成田 秀一
〃	門真	中村 一
〃	寝屋川	栃山 武寛
〃	大東	北原 進
〃	茨木	渡邊 聡
〃	富田林	中島 博之
〃	高槻	中草 一
〃	枚方	川下 正光

職名	支部名	氏名
理事	支東鶴見	立石 博人
〃	守口	安中 俊裕
〃	大東	山口 浩臣
〃	高槻	松岡 健一
〃	枚方	松山 泰浩

産前産後期間の保険料が免除されます

令和5年11月以降に出産された被保険者がいる世帯には、保険料免除申請書を送付しています。後日、出産された方の保険料を免除(返金)いたします。(世帯保険料ではありません)申請書の提出がない場合は免除(返金)できませんので、希望される方はお早め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』 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、提出がな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。

※これまでに振込口座を提出された方は再度提出の必要はありません。



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			

被保険者証の更新について

現在、お持ちの被保険者証(ピンク)は有効期限が令和7年12月1日迄となっています。(75歳を迎える方とそのご家族を除きます)通常よりも有効期間が長くなっていますので、大切に保管されますようお願いいたします。



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資格確認書(写)又は資格情報のお知らせ(写)
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(写)



※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、法人会社等を設立後必ず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。
.....



● 家庭用常備薬のカタログ申込は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タログ(2,000円分選択)の申込期限は令和7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6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 →

2月2日(日) 堺市産業振興センター

3月23日(日) OCAT(大建国保本部)

<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

● 新たに下記施設と人間ドックの契約をしました ●

星ヶ丘医療センター健康管理センター

場所：枚方市星丘 京阪「枚方市駅」よりバスで15分

コース	自己負担額(35歳以上)
日帰り	13,780円
日帰り+脳MRIMRA	14,103円



※胃のバリウムを胃カメラに変更無料
※脳MRIMRAには頸部MRAも含む

● 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、例年、原則2月9日に申告年分の1月～12月までの医療費通知情報が参照できます。



お問い合わせは 国保組合本部 ☎(06)6631-7112 まで。