

いきいき

2026年
1月
No.145

冬の食中毒にご用心

ノロウイルスの 予防法

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

バウンド前屈

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

おろしれんこん団子の
煮物

かぼちゃと豆の
ヨーグルトみそサラダ

ブロッコリーと
ほたてのしょうが焼き

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

「資格情報のお知らせ」のご案内 ● 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

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 小林涼子さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

ココロとカラダを整える 快眠のコツ ● 10

道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ● 12

目の健康を守る ご自愛メソッド ● 13

忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ● 14

おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ● 20

Health News & Topics ● 22

まずはココから！みんなのSDGs ● 24



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。組合員の皆様におかれましては、つつがなく新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。平素より当国保組合の運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年はロシアによるウクライナへの軍事侵攻が三年目に入り、また、イスラエルとパレスチナの武力衝突においても、米国の仲介により停戦合意に至ったものの、依然として不安定な情勢が続いています。一日も早く恒久的な和平が実現することを切に願うところです。国際社会が混迷を深める中、わが国においては石破政権が約一年で退陣し、新たに高市内閣が発足いたしました。憲政史上初の女性総理大臣の誕生として内外から注目を集めており、その的確な政策運営により、我が国経済が一層の発展を遂げることを期待しています。

一方、国内では四月に五十五年ぶりとなる大阪・関西万博が開催されました。開幕当初こそ入場者数の伸び悩みが見られたものの、会期後半には多くの来場者で賑わい、閉幕直前の九月末には入場予約が困難となるほどの盛況を呈し、惜しまれつつも幕を閉じました。関西経済への波及効果は数兆円規模に上ると試算されており、まずは無事に成功裏に終了したことを喜ばしく思います。

さて、国保組合を取り巻く環境もまた、大きな転換期を迎えています。昨年十二月からは、従来の被保険者証が完全に廃止され、マイナ保険証または資格確認書による運用が開始されました。昨夏に予定されていた高額療養費制度の負担限度額の見直しは延期されましたが、増大を続ける国民医療費および社会保険料負担のあり方については、引き続き社会保障改革の重要課題として議論が続くものと見込まれます。

このように内外ともに不安定な情勢が続く中にあっても、当組合は被保険者の皆様が安心して医療を受けられる環境を維持するため、医療保険者としての責務を改めて自覚し、安定した組合運営の確立に努めてまいります。併せて、国が推進するデジタル化や医療制度改革への適切な対応を進めるとともに、組合員の皆様の健康増進に資する効果的な保健事業の実施にも積極的に取り組んでまいります。本年も、皆様のご期待と信頼にお応えできるよう、役員・職員一丸となって健全かつ透明性の高い組合運営に邁進してまいります所存でございます。何卒、変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、組合員の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

謹賀新年

理事

職名	支部名	氏名
理事長	東住吉野	関谷 英雄
常務理事	都島	高橋 雅彦
副理事長	住吉	北岡 隆良
〃	生野	太刀野 功一
〃	岸和田	山崎 昭典
〃	寝屋川	鈴木 敏文
コンプラ理事	高槻	岡田 洋人
	松岡	健一

監事

職名	支部名	氏名
監事	東住吉野	中西 亮一
〃	城東鶴見	橋本 洋二
〃	守口	安中 俊裕

組合会議員

職名	支部名	氏名
議長	寝屋川	杉山 武寛
副議長	大東	桂 啓司
議員	西成	福島 隆志
〃	東住吉野	横井 邦生
〃	住吉	小笠原 真二
〃	都島	金子 修司
〃	生野	引地 政信
〃	福島	岡村 浩二
〃	城東鶴見	増山 努
〃	東成	田中 祥久
〃	港	永野 裕
〃	東淀川	渡邊 達也
〃	西淀川	藤田 富史行
〃	守口	坂田 茂
〃	東大阪	野久保 正廣
〃	堺	藤本 昌弘
〃	池田	藤原 昌弘

職名	支部名	氏名
議員	八尾	稲垣 彰
〃	貝塚	太田 稔
〃	岸和田	山本 茂美
〃	岸和田	藤本 佳子
〃	松原	伊藤 寛
〃	泉佐野	深見 俊彦
〃	吹田	松尾 琢磨
〃	羽曳野	貞光 賢二
〃	豊中	成田 秀一
〃	門真	中村 一
〃	門真	井上 康太
〃	寝屋川	宮田 繁
〃	大東	北原 進
〃	茨木	高阪 智宏
〃	富田	庭新 和継
〃	高槻	中草 一
〃	枚方	川下 正光



職名	支部名	氏名
理事	大東	山口 浩臣
〃	茨木	渡邊 聡
〃	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			

「資格情報のお知らせ」のご案内

マイナ保険証をお持ちの方がご自身の被保険者資格などを簡単に把握できるように、「資格情報のお知らせ」をお送りしています。「資格情報のお知らせ」には、氏名、被保険者記号・番号・枝番、保険者番号・保険者名、負担割合など保険資格の基本情報を記載しています。各種申請や健診申込み時に必要となりますので大切に保管してください。



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

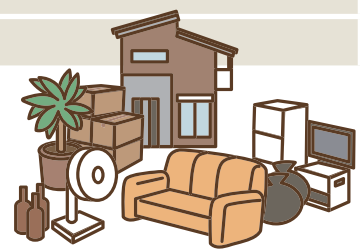
また、下記のような場合にも変更の手続きが必要となりますので所属支部窓口にて手続きを行ってください。

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8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。

スイッチOTC医薬品も多数掲載しています。スイッチOTC医薬品とは、医師による処方が必要だった医療用医薬品を、同一有効成分で処方せんなしに薬局・ドラッグストアなどで購入できるように転用した医薬品のことです。ぜひお試しください。

※配布対象は令和7年8月31日現在在籍の世帯です。



集団健診について

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

料金**500円**

日曜健診

2月15日(日)

守口文化センター

3月15日(日)

堺市産業振興センター



<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 **TEL.06-6631-7112** 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、**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。