

# いきいき

大建  
No.102

保存版

股関節を柔らかく保つ 3分エクササイズ

## 脇伸ばし体操

生活習慣病予防レシピ

ゴーヤチャンプルー

トマトとレタスのさっぱりスープ

ハイビスカスティーとフルーツのジュレ

他人事ではありません！

# 熱中症に ご用心

### CONTENTS

保険料ランク設定、  
職種・業態区分調査について ● 国保1  
平成28年度  
市町村別に必要なページ ● 国保2  
特定健康診査について ● 国保3  
日曜健診のご案内 ● 国保4  
人間ドックのご案内 ● 国保4

元気の秘密 光浦靖子さん ● 2  
HEALTH UP THE SEASON ● 3  
始めよう！セルフメディケーション ● 7  
JOYFUL FAMILY ● 8  
しなやかな心を育てる レジリエンストレーニング ● 10  
股関節を柔らかく保つ 3分エクササイズ ● 12  
知っておきたい 患者の心得 ● 13  
健診結果から行動をチェンジ！健診結果活用術 ● 14  
生活習慣病予防レシピ ● 16  
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18  
健康生活のススメ ● 20  
HEALTH NEWS&TOPICS ● 22  
コミュニケーションの小箱 ● 24

平成28年6月20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 井上智次

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

## 保険料ランク設定、 職種・業態区分調査について(全員対象)

6月中頃に市役所から送付される平成28年度の府市町村民税納税通知書（課税標準額または課税総所得金額と所得内訳の分かるもの）および、公的書類（税務署の受付印が押された確定申告書B・収支内訳書（一般用）または所得税青色申告決算書（一般用））の控えを提出していただきますので、保管をお願いいたします。

詳しくは、別途お知らせいたします。

※納税通知書は各自治体によって名称が異なります。（次頁参照）

年度・氏名・課税標準額・市府民税が記載されているページが必要です。

当国保組合が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、それぞれがさらに細かく数種類に分類されています。詳しくは国保本部または各支部にお問い合わせください。

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	(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
(49) 解体工		

# 平成28年度

## 市町村別に必要なページ

※不明な点は、支部または本部まで。

大 阪 市	課税明細書(その1・その2)	
堺 市	課税明細書(2枚目のオモテのページ)	
池 田 市 貝 塚 市 河内長野市 四 條 躰 市 摂 津 市 大 東 市 高 石 市	高 槻 市 東 大 阪 市 阪 南 市 島 本 町 太 子 町 忠 岡 町 能 勢 町	課税明細(書)
和 泉 市 箕 面 市 守 口 市	豊 能 町 千早赤阪村	課税明細2(②)
泉 大 津 市 茨 木 市	交 野 市 岸 和 田 市	税額(納税決定・決定納税・決定)通知書
八 尾 市 熊 取 町	河 南 町	課税明細(の明細)書(その2)
泉 佐 野 市		課税明細書(その1)
大 阪 狭 山 市		課税明細書③【課税標準額及び税額】
門 真 市		納税通知書
柏 原 市		課税明細書(3ページ)
吹 田 市		税額納税決定・納税通知書 と 課税明細
泉 南 市		税額決定納税通知書 と 課税明細書
豊 中 市		税額決定納税通知書②
富 田 林 市		課税明細書①
寝 屋 川 市		課税の基礎その2
羽 曳 野 市		(個人住民税)課税明細
枚 方 市		税額決定通知書(A4 1枚)
藤 井 寺 市		納税通知書 または 税額決定通知書(口座振替用)
松 原 市		税額明細書 と 税額決定・納税通知書(年税額が載っているページ)
田 尻 町		納税通知書(課税明細書)
岬 町		課税計算明細書



※H28.4.25現在

# 特定健康診査について

すでに対象となる方については受診券を送付いたしました。(4月20日交付)<sup>※1</sup>

今年度40歳になられる方(S51.4.1生～S52.3.31生)は、誕生日以降、受診可能となります(国保への加入後3ヵ月以内の受診はできません)。ご希望の方は申し出てください。

※1 法人事業所に勤める方の健診は事業主に健康診断の実施義務があるため、送付はしていません。(労働安全衛生法による)

## 受診券は大切に保管しましょう

### ● 受診できるところ

大阪府医師会に加入している医療機関

### ● 受診のしかた

お住まいの自治体の広報誌等を参考に、希望医療機関へご自身で確認のうえ、受診してください。

### ● 特定健診の目的

生活習慣病を早期に発見して改善・予防をすることで、健康を維持・増進し、健康寿命をのばすという目的で設けられた制度です。

さらに、この制度は医療費の増加を抑えるという目的も含まれています。

### ● 受診時の注意

次の健診とは重複できません。

- 当国保組合を通じた人間ドック
- 春・秋の大協共同健診
- 生活習慣病健診

1つの健診しか受診できません。

重複受診については、  
後日返還請求させていただきます



健康を維持・増進  
医療費の節約  
特定健診を受けましょう



# 日曜健診のご案内

「いきいきNo.100」でご案内しました日曜健診について下記の会場で、若干人数に余裕がありますので追加募集をいたします。

申込みされる方は、「いきいきNo.100」に同封のハガキに必要事項をご記入のうえ、「個人情報保護シール」を貼って郵送にてお申込みください。

## 実施会場および日程

日付	会場	住所		アクセス
7月 3日	守口文化センター	守口市河原町8-22	3階研修室、 会議室2	京阪本線「守口市駅」東口より徒歩5分 地下鉄谷町線「守口駅」3番出口より 徒歩8分
7月10日	Uコミュニティ ホテル 東大阪	大阪府東大阪市 御厨栄町1-3-30	U・コミュニティ ホールM 6階	近鉄奈良線「河内小阪駅」より徒歩3分
7月17日	堺市産業振興 センター	堺市北区長曾根町 183-5	2階 小ホール	南海高野線・地下鉄御堂筋線 「中百舌鳥駅」より徒歩3分
7月24日	一翠会千里中央 健診センター	豊中市新千里東町 1-5-3 千里朝日阪急 ビル3階	一翠会千里中央 健診センター	大阪モノレール千里中央駅よりすぐ 北大阪急行(地下鉄御堂筋線) 千里中央駅南改札口より徒歩3分

## 受診資格

35歳以上の被保険者(但し、4月以降当組合の他健診受診者・資格取得3ヵ月以内の方は申込みできません。)

※株式会社・有限会社にお勤めの方は申込みできません。

※受診資格のない方が受診された場合、費用は全額自己負担になります。



## 検査内容

【基本】 問診・腹囲測定・血圧測定・尿検査・血液検査・胃部X線(バリウム)・心電図・胸部X線…910円

【オプション】 大腸がん(採便)…1,620円、C型肝炎検査…1,830円

腫瘍マーカー【採血による検査】(前立腺がん…1,720円、子宮・卵巣がん…1,720円)

石綿健診(業務経歴の調査、胸部X線直接撮影)…2,160円

## 人間ドックの ご案内

右記の健診センターと  
人間ドックの契約をしました。

センター名	所在地	コース	自己負担金
富永クリニック	浪速区	日帰り	800
		脳ドック	1,600
		日帰り+脳ドック	3,400
多根クリニック	港区	日帰り+MRIMRA	17,600