

いきいき

大建
No.103

保存版

体の不調に効く! かんたんストレッチ

「肩こり」に効く
ストレッチ

前日の晩ごはん+野菜でお弁当

鶏肉のから揚げ
鶏肉と野菜の南蛮風弁当

らくらく健康管理

メタボリック
シンドローム

CONTENTS

平成27年度 歳入・歳出決算が
承認されました ● 国保 1

届出は、14日以内に!! ● 国保 3

健康ハイキングを実施しました ● 国保 4

限度額適用認定証について ● 国保 5

自転車のルールを守って安全運転 ● 国保 6

18歳~39歳までの健康診断について ● 国保 6

各種がん検診について ● 国保 6

らくらく健康管理 ● 1

がんを知ろう! ● 3

体の不調に効く! かんたんストレッチ ● 4

良い睡眠で快適生活 ● 5

人間関係スッキリ術 ● 7

前日の晩ごはん+野菜でお弁当 ● 9

平成27年度 歳入・歳出決算が承認されました

大阪建設国民健康保険組合の第109回通常組合会が7月10日に大阪建設国民健康保険組合会議室で開催され、平成27年度の歳入・歳出決算が承認されました。



歳入

平成27年度 大阪建設国民健康保険組合 歳入・歳出決算書

款	項	予算現額(円)	調定額(円)	収入済額(円)
1 国民健康保険料		3,056,206,000	3,032,984,110	3,027,369,800
	1 国民健康保険料	3,056,206,000	3,032,984,110	3,027,369,800
2 使用料及び手数料		300,000	263,900	254,000
	1 手数料	300,000	263,900	254,000
3 国庫支出金		3,811,868,000	4,053,933,666	4,053,933,666
	1 国庫負担金	16,343,000	24,522,027	24,522,027
	2 国庫補助金	3,795,525,000	4,029,411,639	4,029,411,639
4 前期高齢者交付金		0	0	0
	1 前期高齢者交付金	0	0	0
5 高額医療費 共同事業交付金		115,428,000	108,962,000	108,962,000
	1 高額医療費共同事業交付金	115,428,000	108,962,000	108,962,000
6 財産収入		1,480,000	773,514	773,514
	1 財産運用収入	1,480,000	773,514	773,514
7 繰入金		9,800,000	9,798,480	9,798,480
	1 給付費等支払準備金繰入	0	0	0
	2 職員退職積立金繰入	0	0	0
	3 財政調整積立金繰入	0	0	0
	4 建物管理積立金繰入	9,800,000	9,798,480	9,798,480
8 繰越金		710,493,000	710,492,298	710,492,298
	1 繰越金	710,493,000	710,492,298	710,492,298
9 諸収入		18,440,000	41,051,325	25,204,311
	1 預金利子	10,000	174,140	174,140
	2 雑入	18,420,000	40,877,185	25,030,171
	3 延滞金・加算金及過怠金	10,000	0	0
歳入合計		7,724,015,000	7,958,259,293	7,936,788,069

歳入・歳出差引残額

789,159,068 円

27年度繰越金710,492,298円を引くと本年度は78,666,770円の黒字となりましたが、27年度国庫補助金実績報告の結果78,003,640円を返還する事になっています。

歳入・歳出差引残額789,159,068円は、全額を28年度事業運営に繰り越すことになっています。



款	項	予算現額(円)	支出済額(円)
1 組合会費		2,118,000	1,611,346
	1 組合会費	2,118,000	1,611,346
2 総務費		216,610,000	166,847,910
	1 総務管理費	165,788,000	123,924,491
	2 徴収費	43,967,000	37,305,064
	3 理事会費	4,124,000	3,717,442
	4 趣旨普及費	2,731,000	1,900,913
3 保険給付費		4,195,138,000	4,060,006,124
	1 療養諸費	3,744,209,000	3,620,988,128
	2 高額療養費	360,200,000	353,945,206
	3 移送費	10,000	0
	4 出産育児諸費	60,525,000	57,147,090
	5 葬祭諸費	6,200,000	4,050,000
	6 傷病諸費	23,993,000	23,875,700
	7 精神・結核医療給付費	1,000	0
4 後期高齢者支援金等		1,332,894,000	1,332,629,325
	1 後期高齢者支援金等	1,332,894,000	1,332,629,325
5 前期高齢者納付金等		567,931,000	567,849,505
	1 前期高齢者納付金等	567,931,000	567,849,505
6 老人保健拠出金		47,000	46,064
	1 老人保健拠出金	47,000	46,064
7 介護給付費納付金		650,045,000	648,630,146
	1 介護給付費納付金	650,045,000	648,630,146
8 高額医療費共同事業拠出金		115,560,000	101,606,000
	1 高額医療費 共同事業拠出金	115,560,000	101,606,000
9 保健事業費		145,253,000	137,730,828
	1 特定健診診査等事業費	37,019,000	36,703,350
	2 保健事業費	108,234,000	101,027,478
10 積立金		1,480,000	773,514
	1 積立金	0	0
	2 利子及び配当金	1,480,000	773,514
11 諸支出金		133,250,000	129,898,239
	1 償還金及還付加算金	133,250,000	129,898,239
12 予備費		363,689,000	0
	1 予備費	363,689,000	0
歳 出 合 計		7,724,015,000	7,147,629,001

届出は、14日以内に!!

入籍等で戸籍に変更があったり、住所変更等で世帯から離れたりした場合は、変更があった日から健康保険の資格がなくなります。

また、株式会社や合資会社等を設立した場合も**健康保険の資格がなくなります**ので、社会保険などへの手続きもおこなってください。

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**が発生しますので、ご注意ください。



法人事業所の方へのお知らせ

適用除外を承認されて大阪建設国保に加入されている方の国民健康保険の取り扱いは、社会保険と同様の規定が決められていますので、以下の点にご注意ください。

事業主の方

- 事業所の住所や代表者の登記を変更した場合
- 新たに従業員を雇ったり、退職者が出た場合
- 従業員の厚生年金をかけなくなった場合
- アルバイト・パートの方の1カ月の勤務時間・労働日数を常勤社員の4分の3以上にする場合
- 事業所を休業・解散した場合
- 取締役に変更があった場合（常勤・非常勤や年間収入等も含む）

従業員の扶養家族の
年間収入にご注意



事業主及び従業員の方

- 大阪建設国保に資格がある扶養家族の**年間収入が130万円**を超えそうになった場合（**60歳以上の方は180万円**）
- 大阪・兵庫・京都・奈良・滋賀の一部・和歌山以外に住所を移す場合

上記に該当するケースが発生した場合は、早急に国保組合までご連絡ください。また、無届のままで事実が判明した場合には、事業主・従業員すべて社会保険に移行していただくことになります。特に、**従業員の扶養家族の年間収入**が規定を上回っていないか、くれぐれもご注意ください。

健康ハイキングを 実施しました

平成28年
5月15日、22日



5月15日、22日の両日
で兵庫県姫路市におきま
して、姫路セントラルパー
クのほか円教寺、姫路城
で健康ハイキングを実施
しました。

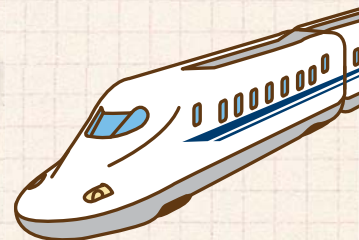
両日とも好天に恵まれ、
事故もなく終了するこ
とができました。



新幹線で出発！



受付の様子



健康教室



また、イーグレひめじで健康教室を開
きました。参加者の皆様は、肩こり・腰
痛予防などについて相談されていました。



肩の悩みを相談

両日の参加者は
578人でした。
来年も健康ハイキングを
実施する予定です。
皆様のご参加を
お待ちしております。

限度額適用認定証

外来でも入院でも、窓口での支払いが限度額までとなります。

医療機関の窓口での自己負担を限度額までの支払いで済ませるには、保険証や高齢受給者証とともに、下記の認定証を医療機関の窓口提出する必要があります。

事前に国保組合の窓口申請して、認定証の交付を受けてください。

対象となる方

70歳未満

住民税非課税世帯以外

住民税非課税世帯

70歳～
74歳

住民税非課税世帯以外

住民税非課税世帯

医療機関に提出するもの

限度額適用認定証

限度額適用・
標準負担額減額認定証

+保険証

なし

限度額適用・
標準負担額減額認定証

+保険証と
高齢受給者証

認定証を提示しない場合でも、あとで国保組合の窓口申請すれば、後日払い戻しを受けることができます。

国民健康保険限度額適用認定証			
交付年月日 平成 年 月 日			
記号	建国	番号	
組合員住所氏名	見本		
対適者氏名			
生年月日			
有効期限			
適用区分			
保険者番号並びに保険者の名称及び印	273189 大阪市浪速区敷津西2丁目14番22号 大阪建設国民健康保険組合 電話 (06) 6631-7112番(代表)		

詳しい手続き等は国保本部
(06) 6631-7113へ
ご確認ください。

様式33号		医療機関に提出するもの						
整理番号	決裁	理事長	常務理事	事務局長	事務局次長	係長	主任	担当
この欄は記入しないで下さい		同 下記のとおり認定して下さい。 年 月 日 (注) 日の食費等における「長期入院」に該当する場合は「長期入院」に記入して下さい。						
認定区分	高額の療養費限度額適用	ア 901万円超 ウ 210万円超～600万円以下	イ 600万円超～901万円以下 エ 210万円以下	1. 非課税世帯 2. 生活保護申請却下 3. 生活保護申請却下 4. 生活保護申請却下				
認定区分	食療費標準負担減額	基本 = 1. 非課税世帯 長期入院 = 1. 該当	2. 非課税世帯 2. 非課税世帯	1. 非課税世帯 2. 生活保護申請却下 3. 生活保護申請却下 4. 生活保護申請却下				
認定区分	A. 初回申請・年度更新・高額療養費限度額適用区分の変更	B. 長期入院による食療費標準負担減額の変更 発効期日 年 月 日 有効期限 年 月 日 資格取得 年 月 日						
備考	外傷・外傷外							
限度額適用 標準負担額減額 限度額適用・標準負担額減額 (70歳以上)								
被保険者の 記号番号	建国	被保険者氏名 及び生年月日	年 月 日	男 女	組合員との 続柄			
A. 基本申請：保険医療機関について記入してください。								
保険医療機関 所在地	名称		年 月 日より (通院・入院)					
B. 長期入院：申請月を含む前12か月以内に90日以上入院した場合はその入院歴を最近から順に記入してください。								
保険医療機関 所在地	名称		年 月 日から 年 月 日まで					
保険医療機関 所在地	名称		年 月 日から 年 月 日まで					
保険医療機関 所在地	名称		年 月 日から 年 月 日まで					
上記のとおり、申請いたします。 年 月 日 住所 組合員 氏名								
大阪建設国民健康保険組合 理事長 殿								
* 限度額適用及び標準負担額減額を認定する為、世帯全員の市・府民税課税証明書が必要。 * 同年度内において扶養家族が増えた場合(義務教育以上の方)、再度申請が必要。								

自転車のルールを守って安全運転

危険な走行をしてケガをした場合、国保の給付制限がかかります

2015年6月1日から道路交通法が改正され、自転車への罰則が強化されました。危険なルール違反をくり返すと自転車運転者講習(有料)*を受けることになります。

もし危険な走行をしていてケガをした場合、国保の給付制限がかかり、ケガの治療費を全額自己負担するということにもなりかねません。そうならないためにもルールを守って安全運転を心がけましょう。

※講習手数料は5,700円(標準額)、受講命令違反は5万円以下の罰金

● 自転車運転者講習の対象となる危険行為

1.信号無視 2.通行禁止違反 3.歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反) 4.通行区分違反 5.路側帯通行時の歩行者の通行妨害 6.遮断踏切立ち入り 7.交差点安全進行義務違反など 8.交差点優先車妨害など 9.環状交差点安全進行義務違反など 10.指定場所一時不停止など 11.歩道通行時の通行方法違反 12.ブレーキ不良自転車運転 13.酒酔い運転 14.安全運転義務違反

● 傘さし、携帯・スマホの操作、イヤホンなどの使用運転も危険行為となりますので絶対にやめましょう！



▶ 18歳～39歳までの健康診断について

平成28年8月1日より健康診断を全額自費で受診された方1人につき7,000円を限度に補助をします。

※領収書及び申請書が必要。

※加入して3カ月経過後の健診、年度に1回限り対象

※(注意)各年度先着3,000人。

※当国保契約健診センター(いきいきNa101保存版)で受診する場合、国保本部までご連絡ください。(直接申込みされた場合は一切助成いたしません)



	18歳～34歳	35歳～39歳	40歳以上	申込方法
人間ドック	○	○	○	国保本部へ予約申込
大協共同健診	×	○	○	いきいき同封のハガキで申込
日曜健診	○	○	○	
特定健診	×	×	○	発送済の受診券で受診
健康診断	○	○	×	受診後申請用紙と領収書提出

自己負担金額等詳細は当国保組合本部(06-6631-7113給付係)までお問い合わせください。

▶ 各種がん検診について

各種がん検診、胸部レントゲン検診を全額自費で受診された方1人につき1,500円を限度に補助をします。

※平成28年8月1日より18歳以上の方に拡大されました。 ※加入して3カ月経過後の検診分が対象。