

いきいき

大建
No.105



座り過ぎ生活

やめませんか？

股関節を柔らかく保つ
3分エクササイズ

四肢体操

生活習慣病予防レシピ

れんこんハンバーグ
油揚げと野菜のごまみそ汁
グレープフルーツと
セロリのマリネ

CONTENTS

新年のご挨拶 ● 国保1
マイナンバー(個人番号)
の提出はお済みですか? ● 国保2
届出は、14日以内に ● 国保3
確定申告書の保管をお願いします ● 国保4
認可されている49職種 ● 国保4

元気の秘密 鈴木明子さん ● 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29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 井上智次
 大阪市浪速区敷津西2-14-22
 電話 (06) 6631-7112番 (代表)
 FAX (06) 6631-7418番

保 国 建 大

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 井上 智次

井上 智次

明けましておめでとございます。
 組合員、家族の皆様方に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。

旧年中は当国民健康保険組合の事業運営に多大なるご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。なかでも次年度の保険料および加入資格に関わる所得・職種調査の際は本当にお手数をおかけしました。また秋からは国策である「社会保障・番号制度」の導入にとまぬ保険者が各組合員、家族のマイナンバー(個人番号)を取得することとなり、提出に協力いただき重ねてお礼申し上げます。この制度は資格確認、病歴、服薬の履歴、健診の結果等本人以外に知られぬように保護措置が適用されます。当国保組合では特別な部屋を設けて出入りについて、また保管についても厳重に管理しています。

さて昨年の参議院議員選挙では与党の勝利で政府、与党の安定政権が確立しました。消費税増税の先送りによる社会保障制度、とりわけ医療に関する後退がない様注視していく必要があります。

ご承知のとおり国民医療費は毎年増加し、特にガン治療に使用する高額な薬剤が話題となりました。厚労省も薬剤の高騰に憂慮し薬価の改定を行っています。しかしながら高齢化等を背景に医療費、薬剤費は上昇し続けています。当国保組合においても「特定健診・特定保健指導」を各組合員に周知し受診券を配布して受診率向上に努めてきました。また、若年層にも補助金を出し早期発見、早期治療を促し「自分の体は自分で守る」というように家族全員が健康に過ごしたいものです。先に述べました社会保障・番号制度への対応を含め、保険者として皆様の健康保持・増進を願い、業務の効率化や経費の削減を図り当国保組合の健全運営に努めてまいります。より一層のご理解ご協力をお願いし、今年一年健康で過ごされることを願いつつ新年のご挨拶とさせていただきます。

謹 賀 新 年

◆ 理事 定員 17名

| 職名 | 支部名 | 氏名 |
|--------------|-----|-------|
| 理事長 | 守口 | 井上 智次 |
| 副理事長 | 吹田 | 石田 秀男 |
| 常務理事 | 都島 | 高橋 雅彦 |
| | 阿倍野 | 祐谷 隆寿 |
| | 東大阪 | 吉田 鉄男 |
| | 堺 | 馬場 進一 |
| | 寝屋川 | 人見 京一 |
| コンプライアンス担当理事 | 枚方 | 中島 節夫 |

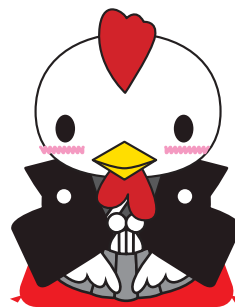
◆ 監事 定員 3名

| 職名 | 支部名 | 氏名 |
|----|-----|-------|
| 監事 | 貝塚 | 森田 正勝 |
| | 茨木 | 丸本 邦次 |
| | 枚方 | 武澤 幸二 |

◆ 組合会議員 定員 34名

| 職名 | 支部名 | 氏名 |
|-----|-------|-------|
| 議長 | 泉佐野 | 新屋 博 |
| 副議長 | 東住吉平野 | 関谷 英雄 |
| 議員 | 西成 | 奥井 俊治 |
| | 住吉 | 廣浦 重義 |
| | 都島 | 金子 修司 |
| | 生野 | 石原 啓三 |
| | 福島 | 七瀬谷 信 |
| | 城東鶴見 | 立石 博人 |
| | 東成 | 田中 祥久 |
| | 港 | 北園 政文 |
| | 大正 | 三島 秀一 |
| | 東淀川 | 尾崎 永福 |
| | 阿倍野 | 沼田 利之 |
| | 旭 | 森川 光 |
| | 北 | 高原 浩 |
| | 西淀川 | 小田 守近 |
| | 守口 | 平尾 隆 |

| 職名 | 支部名 | 氏名 |
|------|-------|-------|
| 専務理事 | 本部 | 牧野實津子 |
| 理事 | 東住吉平野 | 中西 亮一 |
| | 住吉 | 北岡 隆良 |
| | 八尾 | 稲垣 彰 |
| | 高槻 | 松岡 健一 |



| 職名 | 支部名 | 氏名 |
|----|-----|-------|
| 議員 | 東大阪 | 野久保正廣 |
| | 堺 | 花川 修二 |
| | 池田 | 鈴木紀美子 |
| | 八尾 | 大橋 勝彦 |
| | 貝塚 | 要 秀樹 |
| | 岸和田 | 鈴木 敏文 |
| | 松原 | 箱田 弘幸 |
| | 吹田 | 松尾 琢磨 |
| | 羽曳野 | 大前 秋生 |
| | 豊中 | 濱田美津雄 |
| | 門真 | 船津丸靖雄 |
| | 寝屋川 | 植木 慎一 |
| | 大東 | 北原 進 |
| | 茨木 | 金子 彰七 |
| | 富田林 | 日高 一海 |
| | 高槻 | 茂木 敏彦 |
| | 枚方 | 後藤健次郎 |

マイナンバー(個人番号)の提出はお済みですか？

平成28年1月からマイナンバー制度が開始され、当組合でも今後の各種手続きにマイナンバーを利用する予定です。それに伴い、9月下旬にマイナンバー提出のお願いをお送りしましたが、提出はお済みでしょうか。

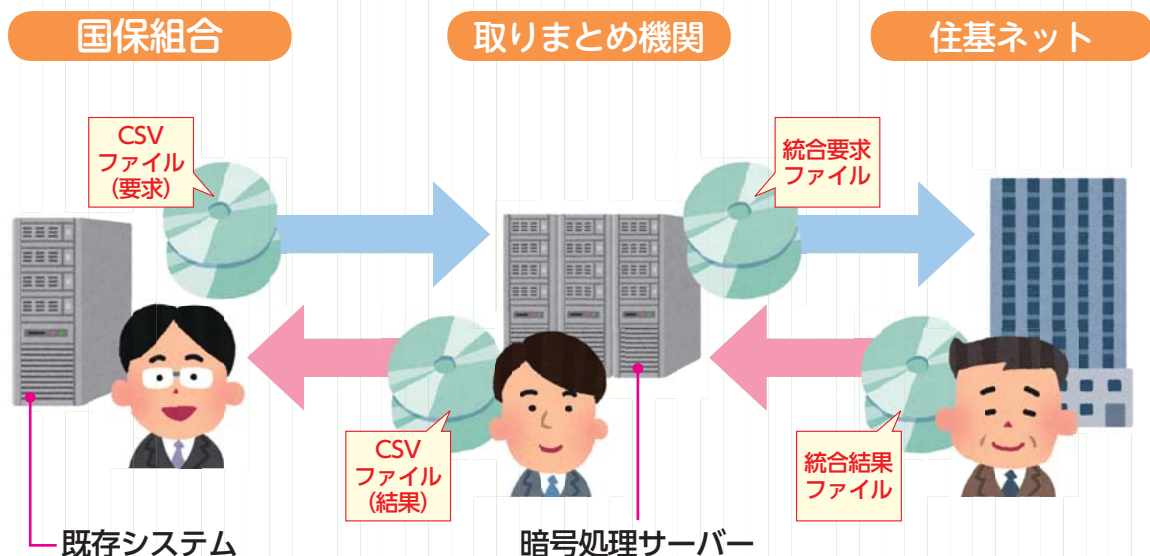


- 提出物** …… マイナンバー記載の住民票または承諾書(当組合の被保険者が対象)
- 提出期限** …… 平成28年12月31日(当日消印有効)
- 提出方法** …… 国保組合本部あて簡易書留郵便(追跡可能とするため)



なお、承諾書を提出された方の個人番号は、厚生労働省から示された方法に従い住民基本台帳ネットワークを通じて取得します。また、お預りした個人番号は、国から示された基準に基づき厳重に管理し、担当職員を限定のうえ法令で定められた業務のみで利用するなど、安全管理措置を徹底いたします。

マイナンバー取得の流れ



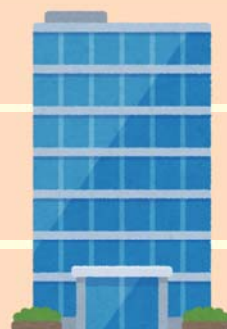
ご不明な点は、国保組合本部(06-6631-7112)までお問い合わせください。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

届出は、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無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。



| 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 |
| 入籍などで戸籍に変更があったとき | 戸籍の全部事項証明書、または転出日が記載された住民票 |
| 他の健康保険に加入したとき | 加入した健康保険の被保険者証コピー |
| 法人事業所を設立したとき | 社会保険の被保険者証コピー |
| 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 |
| 修学のため住民票を移し、住所を離れるとき | 在学証明書、または学生証のコピー |



※大阪府外に変更される場合は、健康保険の資格が無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)

確定申告書の保管をお願いします

組合員の皆さまもご承知のとおり、国保組合に対して組合員資格確認の適正化が求められています。公的書類による確認が必要ですので、確定申告をされる際の職業欄が当国保組合に認可されている職種（下記参照）になっているか、十分にご確認ください。

※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。

また、税務署の受付印が押された控え（電子申告をされている方は電子申告完了報告書も）を大切に保管しておいてください。職種調査の際に提出していただきますので、よろしくお願いいたします。



認可されている49職種

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 (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 | | |