

いきいき

大建
No.108

夏の
元気に

お酢のちから!

太りにくく若々しい体をつくる!
体幹トレーニング

スクワット

いろいろ野菜のカラフルレシピ

鶏肉のカレーガパオ風
コーン枝豆のポテサラ
アボカドの冷製スープ

CONTENTS

保険料ランク設定、
職種・業態区分調査について ● 国保1
認可されている49職種 ● 国保2
特定健康診査について ● 国保3
70歳以上のみなさまへ
平成29年8月から高額療養費の
自己負担限度額が変わります ● 国保4

元気の秘密 森口博子さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

働く世代の体メンテナンス ● 7

JOYFUL FAMILY ● 8

心の習慣レッスン始めませんか? ● 10

太りにくく若々しい体をつくる! 体幹トレーニング ● 12

知っておきたい 患者の心得 ● 13

健診結果活用術 健診結果から行動をチェンジ! ● 14

いろいろ野菜のカラフルレシピ ● 16

専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A ● 18

目指せ! 健康マイスター ● 20

HEALTH NEWS&TOPICS ● 22

暮らしの防災 地震に備える! ● 23

コミュニケーションの小箱 ● 24

平成29年6月19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)

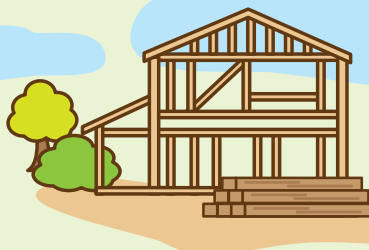
6月中頃に市役所から送付される平成29年度の課税額のわかる書類または課税証明書(原本)および、公的書類(税務署の受付印が押された確定申告書B・収支内訳書(一般用)または所得税青色申告決算書(一般用))の控えを提出してください。

詳しくは、オレンジ色の封筒をご確認ください。

※納税通知書は各自治体によって名称が異なります。

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。

**提出期限は
平成29年7月31日
までです。**





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		

下記に該当する方は、大建国保の加入資格がなくなりますので、必ず届出をお願いします。

- 事業所が大阪府外の方。
- 法人事業所(株式会社・有限会社)を設立された方や、その事業所の従業員となる方。
(健康保険の適用除外承認を受けている場合を除きます)
- 5人以上の従業員を源泉徴収している個人事業主や、その事業所の従業員の方。
- 主に製造・販売に従事されている方。
- 電化製品販売に付随する取付工事のみに従事されている方。

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)^{※1}

今年度40歳になられる方(S52.4.1生～S53.3.31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。

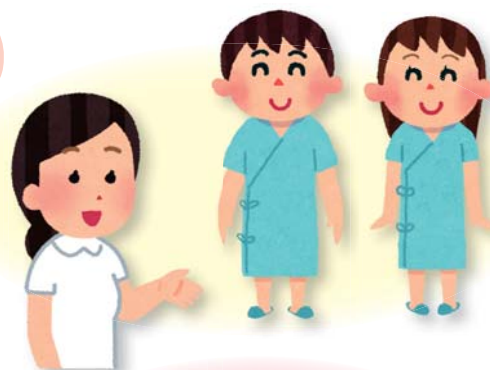
● 受診時の注意

次の健診とは重複できません。

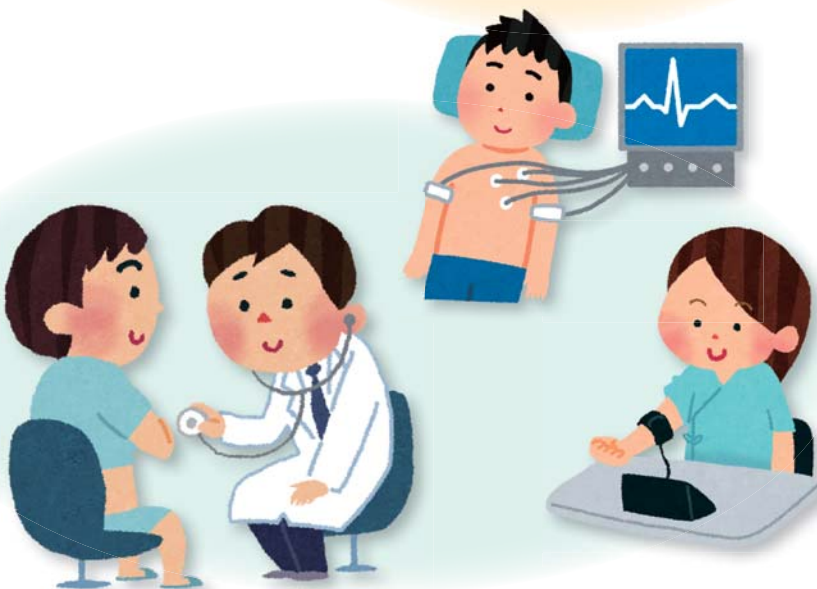
- 当国保組合を通じた人間ドック
- 春・秋の大協共同健診
- 春・秋の日曜健診

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



70歳以上のみなさまへ

平成29年8月から 高額療養費の自己負担限度額が変わります

平成29年8月から、医療保険制度改正により70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額が下記のように変更になります。

なお、70歳以上の低所得の方、70歳未満の方の自己負担限度額に変更はありません。

70歳以上の方の自己負担限度額

適用区分		平成29年7月まで		平成29年8月から	
		外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役 並み	課税所得 145万円以上の方	44,400円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% <多数回該当 44,400円>	57,600円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% <多数回該当 44,400円>
			12,000円		44,400円
一般	課税所得 145万円未満の方 (※1)	12,000円	44,400円	14,000円 (年間上限 14万4,000円)*	57,600円 <多数回該当 44,400円>
住民税 非課税	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円 以下など)		15,000円		15,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧
ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

* 8月から翌年7月までの1年間の自己負担額の上限が新たに設けられました。

● 多数回該当とは、過去12ヵ月に同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場
合の、4回目から適用される限度額です。

● 月の途中で75歳の誕生日を迎え、後期高齢者医療制度に移行した場合、その月の
自己負担限度額は移行前後の医療保険制度でそれぞれ1/2となります。



高額療養費ってどんな制度?

高額療養費とは、1ヵ月の医療費の自己負担額が一定の額(自己負担限度額)を超えて高額になったときに、国保組合から高額療養費としてその超えた分が給付される制度です。

※このページの内容は、平成29年3月時点での厚生労働省資料等をもとに作成しております。今後、政省令等の公布により内容が変更になる場合があります。