

いきいき

大建
No.109

体の不調に効く! かんたんストレッチ

「首のこり」に 効くストレッチ

前日の晩ごはん+野菜でお弁当

えびのチリソース炒め
えびチリ春巻き弁当

らくらく健康管理

ドロドロ血液が血管 を詰まらせる 脂質異常症

CONTENTS

平成28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

工作中・通勤途中に
事故にあったら… ● 国保 6

交通事故などにあつた場合は
まず連絡を! ● 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29年8月18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 石田秀男

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

平成28年度 大阪建設国民健康保険組合 歳入歳出決算書



(単位:円)

款 項	予算現額	調定額	収入済額
1. 国民健康保険料	3,033,514,000	3,009,099,710	3,003,706,200
1. 国民健康保険料	3,033,514,000	3,009,099,710	3,003,706,200
2. 使用料及び手数料	300,000	226,000	215,700
1. 手数料	300,000	226,000	215,700
3. 国庫支出金	3,542,291,000	3,957,736,448	3,957,736,448
1. 国庫負担金	16,206,000	24,398,993	24,398,993
2. 国庫補助金	3,526,085,000	3,933,337,455	3,933,337,455
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	102,430,000	120,172,000	120,172,000
1. 高額医療費共同事業 交付金	102,430,000	120,172,000	120,172,000
6. 財産収入	1,660,000	940,476	940,476
1. 財産運用収入	1,660,000	940,476	940,476
7. 繰入金	2,205,000	302,400	302,400
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	2,205,000	302,400	302,400
8. 繰越金	789,160,000	789,159,068	789,159,068
1. 繰越金	789,160,000	789,159,068	789,159,068
9. 諸収入	18,530,000	28,287,785	11,993,579
1. 預金利子	100,000	7,660	7,660
2. 雑入	18,420,000	28,280,125	11,985,919
3. 延滞金・加算金及過怠金	10,000	0	0
歳 入 合 計	7,490,090,000	7,905,923,887	7,884,225,871

歳入・歳出差引残額

1,013,717,207 円

◎大阪建設国民健康保険組合の第111回通常組合会が7月30日に大阪建設国民健康保険組合会議室で開催され平成28年度歳入・歳出決算が承認されましたので、皆様にお知らせいたします。

◎28年度繰越金789,159,068円を引くと本年度は224,558,139円の黒字となります。

また、28年度国庫補助金実績報告の結果103,908,356円を返還することとなっています。

歳入・歳出差引残額1,013,717,207円は、全額を29年度事業運営に繰り越すこととなっています。



 **歳出**

(単位:円)

款 項		予算現額	支出済額
1. 組合会費		2,034,000	1,373,576
	1. 組合会費	2,034,000	1,373,576
2. 総務費		202,887,000	171,646,577
	1. 総務管理費	152,392,000	129,114,566
	2. 徴収費	43,640,000	37,396,405
	3. 理事会費	4,124,000	3,263,398
	4. 趣旨普及費	2,731,000	1,872,208
3. 保険給付費		4,139,513,000	3,944,293,109
	1. 療養諸費	3,676,869,000	3,500,471,739
	2. 高額療養費	375,809,000	363,705,400
	3. 移送費	100,000	39,560
	4. 出産育児諸費	56,729,000	50,425,410
	5. 葬祭諸費	3,800,000	3,550,000
	6. 傷病諸費	26,205,000	26,101,000
	7. 精神・結核医療給付費	1,000	0
4. 後期高齢者支援金等		1,354,951,000	1,354,209,618
	1. 後期高齢者支援金等	1,354,951,000	1,354,209,618
5. 前期高齢者納付金等		392,968,000	392,120,091
	1. 前期高齢者納付金等	392,968,000	392,120,091
6. 老人保健拠出金		37,000	36,193
	1. 老人保健拠出金	37,000	36,193
7. 介護給付費納付金		687,253,000	686,020,105
	1. 介護給付費納付金	687,253,000	686,020,105
8. 高額医療費共同事業拠出金		106,561,000	106,478,000
	1. 高額医療費共同事業拠出金	106,561,000	106,478,000
9. 保健事業費		150,067,000	132,307,033
	1. 特定健診診査等事業費	37,951,000	33,427,409
	2. 保健事業費	112,116,000	98,879,624
10. 積立金		1,660,000	940,476
	1. 積立金	0	0
	2. 利子及び配当金	1,660,000	940,476
11. 諸支出金		83,350,000	81,083,886
	1. 償還金及還付加算金	83,350,000	81,083,886
12. 予備費		368,809,000	0
	1. 予備費	368,809,000	0
歳 出 合 計		7,490,090,000	6,870,508,664

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。

14日
以内に

喪失日以降に医療機関等にかかられた場合は、**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29年5月21日、28日

5月21日、28日の両日で京都梅小路公園におきまして、京都水族館や京都鉄道博物館を巡る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。



受付の様子

また、梅小路公園内「緑の館」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きました。



靴の相談



健康教室

★ 両日の参加者は406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		医療機関に提出するもの	
70歳未満	住民税非課税世帯以外	限度額適用認定証	+保険証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証	
70歳～74歳	住民税非課税世帯以外	なし	+保険証と 高齢受給者証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証	

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	見本	
	氏名		
対面者用	氏名	見本	
	生年月日		
有効期限		平成 年 月 日	
適用区分			
保険者番号並		2 7 3 1 8 9	
びに保険者の名称及び印 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	理事長 常務理事 事務局長 事務局次長 係長 主任 担当 者						
決裁							
この欄は記入しないで下さい	同 下記のとおり認定してよろしいか。 年 月 日 認定 高額の療養費限度額適用 ア 901万円超 イ 600万円超～901万円以下 ウ 210万円超～600万円以下 エ 210万円以下 区分 才・I・II 1. 非課税世帯 2. 生活保護申請却下 食療費標準負担減額 基本 = 1. 非課税世帯 2. 生活保護申請却下 長期入院 = 1. 該当 2. 非該当 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 認定申請書 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	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) 日まで							
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に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 日まで 保険医療機関 所在地 名称 年 月 日から 日まで 保険医療機関 所在地 名称 年 月 日から 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。 27.1.1							

仕事中・通勤途中に事故にあったら…

仕事中・通勤途中のけがや病気は、程度にかかわらず「健康保険」で診療を受けることができます。必ず医療機関等の窓口申し出て「労災保険」で受診されるようお願いします。万一、労災保険に該当する傷病を健康保険で受診された場合は、後日かかった医療費(国保組合負担分)を返還していただくことになります。なるべく早く国保組合に連絡してください。

第三者行為による交通事故などがあった場合はまず連絡を!

交通事故など第三者(自分以外の人)による行為で負傷したり病気になったりした場合は、保険証を使って治療を受けることができます。

しかし、その場合の治療費は本来加害者が負担するべきものですので、国保組合が一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその治療費を請求することになります。

したがって、第三者の行為で負傷して、保険証等を使って治療を受ける場合は、必ず速やかに国保組合にご連絡ください。



「第三者行為」に該当するのは次のような事例です

- 交通事故 ※バイクや自転車によるものも含む
- 他人のペットなどによるケガ
- 不当な暴力や傷害行為によるケガ
- スキー・スノーボードなどの接触事故
- 他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- 購入食品や飲食店などでの食中毒



示談を結ぶ前にご連絡ください

国保組合へ届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、その内容によっては、国保組合が加害者に対する請求権を失ってしまう場合があります。示談を結ぶ前に必ず国保組合へご連絡ください。



健康保険の「給付制限」について

次のような場合は、健康保険の給付が受けられないことがあります。

- 故意の犯罪行為または故意に事故(自殺未遂も含む)を起こしたとき
- けんか、飲酒などで事故を起こしたとき
- 医師の診断に従わなかったり、保険者の指示を拒んだりしたとき
- 詐欺または不正な行為で保険給付を受けようとしたとき など



自転車のルールを守って安全運転

道路交通法の改正により、自転車への罰則が強化されました。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ます。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。

- 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!

