元気を応援する組合情報誌　HEALTHY　INFORMATION

いきいき

大建
No.111

太りにくく若々しい体をつくる！ 体幹トレーニング

体重横移動

いろどり野菜のカラフルレシピ

白菜と肉団子のトマト煮
ブロッコリーとにんじんのごま和え
さつまいもとココナッツのお汁粉

CONTENTS

新年のご挨拶●国保1
医療費控除の医療費通知活用について●国保2
労働災害には健康保険は使えません●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　宮本笑里さん●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
いろどり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

寒さに負けない！
かぜにも負けない！

「笑い」の力

大阪建設国民健康保険組合

平成30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　石田秀男
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

大建国保

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　**石田　秀男**

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、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運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年は建設従事者への社会保険未加入対策が4月に目標年限を迎え、法定福利費の支給が十分ではない中、適正化、厳格化が問われ、我々への負担が増す結果となりました。

10月には、衆議院議員総選挙が行われ自民党の大勝に終わり政権政党の継続が決まりました。憲法9条の改正、消費税率10％への引き上げ、原発推進が進められようとしています。また、社会保障につきましては、診療報酬、介護報酬等の同時改定及び国保財政運営の都道府県単位化の実施、介護保険制度改正の施行、医療計画など重要な改革が集中する節目の年となり注視していく必要があります。

7月には当国保組合も役員の改選があり、長年、当国保組合にご尽力いただきました役員、事務局長の定年退職に伴い、新しい理事、事務局長を迎え新体制での運営が始まりました。

今後とも役員、職員一丸となって安定、健全運営に努めてまいりますので、皆様のご支援、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

この一年の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、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	吹田	石田　秀男
副理事長	都島	髙橋　雅彦
常務理事	西成	福本　安正
〃	住吉	北岡　隆良
〃	阿倍野	祐谷　隆寿
〃	守口	平尾　隆
〃	堺	馬場　進一
コンプライアンス担当理事	東住吉平野	中西　亮一
理事	生野	石原　啓三
〃	八尾	稲垣　彰
〃	岸和田	鈴木　敏文
〃	門真	岡林　利幸
〃	寝屋川	岡田　洋人
〃	枚方	武澤　幸二

●監事　定員　3名

職名	支部名	氏名
監事	東大阪	吉田　鉄男
〃	貝塚	森田　正勝
〃	茨木	丸本　邦次

●組合会議員　定員　33名

職名	支部名	氏名
議長	泉佐野	新甚　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	太刀野功一
〃	福島	七瀬谷　信
〃	城東鶴見	橋本　洋二
〃	東成	田中　祥久
〃	港	北園　政文
〃	大正	永野　裕
〃	東淀川	尾崎　永福
〃	阿倍野	沼田　利之
〃	旭	梶川　誠二
〃	西淀川	宮下　嘉彦
〃	守口	安中　俊裕
〃	東大阪	野久保正廣
議員	堺	花川　修二
〃	池田	飛柿　斗夢
〃	八尾	吉本　茂
〃	貝塚	要　秀樹
〃	岸和田	田中　一行
〃	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	見延　保
〃	寝屋川	植木　慎一
〃	大東	北原　進
〃	茨木	金子　彰七
〃	富田林	浅野　清治
〃	高槻	松岡　健一
〃	枚方	後藤健次郎

医療費控除の医療費通知活用について

平成29年度税制改正により、所得税等の医療費控除の申告手続きが、従来の医療費等の領収書の添付に代わり、医療保険者が交付する医療費通知を活用できることとされました。

しかしながら活用できる医療費通知の条件として標準項目(6項目)の記載が必要とされており、現在当国保組合が発行している医療費通知では、この条件が満たされていないため今回(平成29年分)の申告においては活用ができません。よって、今回の申告では今まで通り領収書の添付により申告の手続きをしていただき、次回（平成30年分)の申告より医療費通知が活用できるよう対応します。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせは
〈国保本部（☎06-6631-7113)〉まで。

労働災害には健康保険は使えません

仕事が原因のケガや病気、通勤災害によるケガや病気については、労働災害保険が適用されます。事業主(元請)が職人を使うときは、必ず労働災害保険をかけなければならないと法律で決められています。ほんの小さなケガや病気でも、それが労働災害事故等である場合は健康保険では扱えません。

健康保険の給付制限でトラブル多発

国民皆保険制度の普及により、原則として、健康保険証があれば“いつでもどこでも”保険の現物給付が受けられる健康保険ですが、健康保険制度の趣旨を著しく逸脱していると認められる場合は、健康保険法・第六節“保険給付の制限”を適用されることがあります。

「給付制限」を受ける場合

①故意の犯罪行為または故意に事故を起こしたとき
②けんか、泥酔など著しい不行跡により事故を起こしたとき
③正当な理由がなく医師の指導に従わなかったり、保険者の指示による診断を拒んだとき
④詐欺その他不正な行為で保険給付を受けたとき、または受けようとしたとき
⑤正当な理由がないのに保険者の文書の提出命令や質問に応じないとき

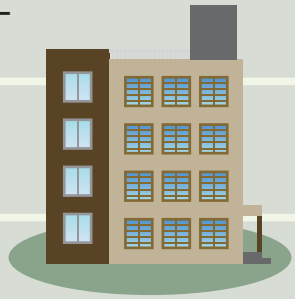
※第三者行為(交通事故、けんか、犬・猫咬傷)、自損事故、自傷行為は必ず届出を！

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な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。

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。

こんなとき	手続きに必要なもの
住所を離したとき	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

※住民票は『世帯全員分』が必要です。
大阪府外に変更される場合は、健康保険の資格がな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

組合員の皆様もご承知のとおり、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

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		