

いきいき

大建
No.112

体の不調に効く! かんたんストレッチ

「ひざ痛」に効く ストレッチ

前日の晩ごはん+野菜でお弁当

豚肉のみそ漬け焼き
豚肉のねぎ入りピカタ弁当

らくらく健康管理

強過ぎる圧力を受けた
血管が硬くもろくなる
高血圧

CONTENTS

平成30年度 予算総額 ●国保 1
平成30年度 保険料について ●国保 2
保険料ランク設定、
職種・業態区分調査について ●国保 3
被保険者証の更新について ●国保 3
届け出は、14日以内に ●国保 4
40~74歳の方へ 毎年受けよう特定健診 ●国保 5
ジェネリック医薬品を活用しよう ●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30年3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 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30年度 予算総額

79億5,945万円

第112回通常組合会が、2月18日（日）、当国保組合事務所2階会議室において出席者25名（欠席者8名、内6名委任状提出）、その他役員15名で午前10時より開催され、平成30年度事業計画及び歳入歳出予算について数々討議の上、可決承認されました。

歳入

款 項	金額(千円)
国民健康保険料	2,982,214
国民健康保険料	2,982,214
使用料及び手数料	300
手数料	300
国庫支出金	3,897,560
国庫負担金	15,585
国庫補助金	3,881,975
前期高齢者交付金	0
前期高齢者交付金	0
高額医療費共同事業交付金	121,199
高額医療費共同事業交付金	121,199
財産収入	350
財産運用収入	350
繰入金	0
給付費等支払準備金繰入	0
職員退職積立金繰入	0
財政調整積立金繰入	0
建物管理積立金繰入	0
繰越金	939,387
繰越金	939,387
諸収入	18,440
預金利子	10
雑入	18,420
延滞金・加算金及過怠金	10
歳入合計	7,959,450

歳出

款 項	金額(千円)
組 合 会 費	1,865
組 合 会 費	1,865
総 務 費	185,236
総 務 管 理 費	135,212
徴 収 費	42,901
理 事 会 費	4,124
趣 旨 普 及 費	2,999
保 険 給 付 費	4,083,579
療 養 諸 費	3,620,034
高 額 療 養 費	384,988
移 送 費	100
出 産 育 児 諸 費	42,862
葬 祭 諸 費	6,650
傷 病 諸 費	28,945
精神・結核医療給付費	0
後期高齢者支援金等	1,363,964
後期高齢者支援金等	1,363,964
前期高齢者納付金等	464,842
前期高齢者納付金等	464,842
老人保健拠出金	37
老人保健拠出金	37
介護給付費納付金	727,803
介護給付費納付金	727,803
高額医療費共同事業拠出金	121,396
高額医療費共同事業拠出金	121,396
保 健 事 業 費	169,734
特定健診診査等事業費	47,059
保 健 事 業 費	122,675
積 立 金	5,350
積 立 金	5,000
利子及び配当金	350
諸 支 出 金	105,250
償還金及還付加算金	105,250
予 備 費	730,394
予 備 費	730,394
歳出合計	7,959,450

平成30年度

保険料について

平成30年度 保険料のランク

未成年組合員	4月1日時点	4,000円
第1類組合員	課税総所得非課税	8,000円
第2類組合員	課税総所得50万円以下	10,000円
第3類組合員	課税総所得100万円以下	12,000円
第4類組合員	課税総所得200万円以下	14,000円
第5類組合員	課税総所得300万円以下	16,000円
第6類組合員	課税総所得400万円以下	18,000円
第7類組合員	課税総所得500万円以下	20,000円
第8類組合員	課税総所得600万円以下	22,000円
第9類組合員	課税総所得600万円超	24,000円
家族(1人につき)		3,000円
特別家族(1人につき)25歳から69歳までの男子 (学生・障害者・60歳以上で年金収入のみの方は除く)		11,500円
介護保険料(1人につき)40歳から64歳まで		2,500円
後期高齢者支援金(本人)		4,000円
後期高齢者支援金(家族1人につき)		500円

こういう場合は、ご注意ください！

- 保険料は必ず納期日前までに。
- 保険料3ヵ月滞納者は除名処分となります。
- 各種届け出は14日以内に。
- 第三者行為(自損事故等は必ず届け出てください)
- 65歳からの介護保険料は、誕生月(1日生まれの方は前月)より市役所への支払いになります。



お問い合わせは 電話 (06) 6631-7112 (代表) FAX (06) 6631-7418

保険料ランク設定、 職種・業態区分調査について

当国保組合では監督官庁の指導により、職種・業態区分調査を毎年行うことになっています。

そのため、今年も平成30年度府市町村民税納税通知書（課税標準額または課税総所得金額と所得内訳のわかるもの）及び、公的書類*の控えを提出していただくことになりますので、確定申告書等を大切に保管しておいてください。

*公的書類とは、税務署の受付印が押された確定申告書Bと収支内訳書（一般用）または所得税青色申告決算書（一般用）のことです。

確定申告書B



収支内訳書等



納税通知書



※納税通知書は各自治体によって名称が異なります。

提出の際は、年度・氏名・課税標準額・府市町村民税が記載されているページが必要です。

提出対象者は組合員全員です。

被保険者証の更新について

現在、お手持ちの被保険者証（ブルー）は有効期限が平成30年3月31日となっており、新しい被保険者証（ピンク）は、3月中旬より、保険料を期限内に納められた方から順次、**簡易書留にて更新**させていただきます。

※留守等で、不在票を受け取られたら、必ず期限内に郵便局へ連絡してください。

※被保険者証は、1人1枚となっています。管理をしっかりと、紛失・盗難に注意してください。

※被保険者証の更新後に資格喪失の手続きをされる場合は、必要書類とともに**更新前と更新後**の被保険者証**2枚**をご返却ください。



マイナンバーを使う手続きには、次の
①～③いずれかの本人確認書類が必要です。

①

個人番号カードの
表・裏面のコピー

②

通知カード表面と
写真付き身分証明
1点のコピー

③

通知カード表面と
写真無し身分証明2点のコピー
+ 住民票 被保険者証
年金手帳 いずれか2点

届け出は、14日以内に

下記のような場合は、所属支部窓口にて手続きが必要です。

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。



こんなとき		手続きに必要なもの
加入・脱退や家族の増減	大建国保に加入するとき (新規)	世帯全員の住民票、誓約書、印鑑、現保険証コピー、府市町村民税納税通知書（課税標準額のわかるもの）、職種のわかるもの（確定申告書控え）
	出産、転入、他健保脱退などで家族が増えたとき	印鑑、住民票、資格喪失証明、保険証コピー（健保脱退）
	死亡、転出、他健保加入などで家族が減ったとき	脱退する人の保険証、印鑑、住民票（または除票、埋葬許可証）、保険証コピー（健保加入）、生活保護開始通知書、戸籍事項証明書
	法人事業所を設立したとき	社会保険の保険証コピー
	大建国保をやめるとき	全員の保険証、印鑑

こんなとき		手続きに必要なもの
特別の場合	住所（氏名）が変わったとき	全員の保険証、変更後の住民票、印鑑
	保険証を紛失、破損したとき	印鑑、破損した保険証、身分を証明するもの
	他府県での修学	印鑑、在学証明書

新規加入・家族追加の際の住民票は、マイナンバー記載のものがが必要です。なお、世帯の中に大建国保に加入されない家族がおられる場合は、別途マイナンバーのみの提出でも結構です。（右記参照）

40~74歳の方へ 毎年受けよう特定健診

特定健診は、メタボリックシンドローム（以下メタボ）や生活習慣病の発症リスクがないか確認する健診です。生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま静かに進行していきます。毎年受けることで、数値の変化を「発症リスクを知らせるシグナル」としてとらえ、健康づくりに役立てましょう。



こんなにあります！

特定健診のメリット

メリット1

健診費用がこんなにお得！！

通常約8,000円かかる健診費用の一部を大建国保で負担しますので自己負担額がわずか600円で受診できます。

メリット2

いろいろな生活習慣病を早期発見できる

自覚症状なしに進行する生活習慣病。特定健診ではメタボはもちろん、肝臓病や腎臓病などのリスクも見つけられます。

メリット3

継続して健康状態を把握できる

健診結果は毎年受診することで、自分の健康状態の変化が分かり、どんな生活習慣を改善すれば良いのかの指標になります。

メリット4

改善すべき点は特定保健指導でサポート

特定保健指導の対象者となると、医師や保健師、管理栄養士などの専門家のサポートを受けながら生活習慣を改善できます。一人で行うより効果的です。

メリット5

医療費を節約できる

生活習慣病が重症化すると、医療費の負担が高額になります。特定健診を受けて未然に防ぐことで医療費が節約できます。

● 特定健診を重症化予防に活かそう

体の状態が悪いまま放置していると、着実に体に悪影響を及ぼし、症状が出るころには、改善できないほど重症化していることも。さまざまな合併症から生活が不自由になったり、命を脅かす病気に進行したりすることもあります。特定健診や特定保健指導は、重症化する前に、体の状態を把握するために重要です。生活習慣を見直すきっかけとして、ぜひ活用してください。

平成30年度がまもなく始まります。40歳から74歳までの特定健診の対象となる方※には4月下旬頃（予定）に受診券を送付しますので必ず受診しましょう。

※適用除外の事業所にお勤めの組合員には送付しません



ジェネリック医薬品 を活用しよう



ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているのので、効果も安全性の面でも信頼できる薬です。ジェネリック医薬品の特徴を理解したうえで、家計の負担軽減や医療費の節減もできるジェネリック医薬品をご活用ください。

ジェネリック医薬品を勧められるワケ

安心

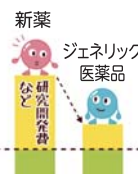
効き目や安全性は 確認済み

ジェネリック医薬品に使われている有効成分は、長い間使用されてきた新薬によって効能・安全性は実証済み。さらに新薬との同等性を確認する試験や品質の再評価も行われています。

価格

開発期間と費用の差が、 価格の差に反映

新薬の開発には膨大な開発期間や費用が必要です。それに対し、ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているのので、短い開発期間と少ない費用で済みます。そのため、新薬より価格を安く抑えられます。

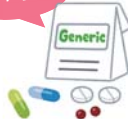


改善・改良

飲みやすさ、 使いやすさを改善

品質は保ちつつ、味やにおい、形状を変えて、新薬よりさらに使いやすく改良されているジェネリック医薬品もあります。大きくて飲みづらい錠剤を小さくしたり、苦みを和らげるコーティングをしたりするなど、さまざまな工夫をしています。

使いやすく



医療費 節減

医療保険制度を 守ります

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。ジェネリック医薬品を使うと、私たちが支払う薬代が安くなるだけでなく、医療保険者の負担も削減でき、ひいては医療保険制度を守ることにもつながります。

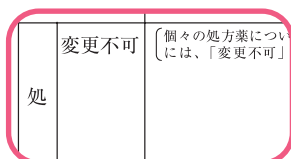
ジェネリック医薬品への切り替えはかんたん！

医師に相談

ジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。

薬剤師に相談

診察時に医師に相談できなくても、処方箋に【変更不可】の指示がなければ薬局でも変更できます。



※処方箋の「処方」欄左側の【変更不可】欄に「✓」または「×」印がなければジェネリック医薬品に変更可能です。

処方箋	
変更不可	個々の処方薬については、「変更不可」
処方	

長く飲み慣れた新薬をジェネリック医薬品に切り替えることに不安がある場合、短期間処方の「分割調剤」ができます。体に合わないと感じたら、もちろん新薬に戻せます。

ジェネリック医薬品に 切り替えたらココをチェック



- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 効き目の強さ | ☐ 持続時間 |
| ☐ 効くまでの時間 | ☐ 副作用の有無 |

薬の効き方や服薬後の体調の変化などを一冊のお薬手帳にまとめて記録しておく、医師や薬剤師に相談しやすく便利です。



本誌の国保2ページに「ジェネリック医薬品希望カード」を貼付しています。
切り取って、皆さままでご利用ください。