

いきいき

大建
No.114

夏に現れるその体調不良

脱水症状の 疑いアリ!!



筋肉をほぐして動ける体に！
タオルストレッチ

脚上げ腹筋

栄養学×減塩
家族の健康ごはん

トマト入りカレー麻婆豆腐
レタス巻きグリーンサラダ
枝豆の冷製スープ

CONTENTS

所得調査に関する重要なお知らせ ● 国保1
許可されている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30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 濱田マリさん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
歩いて予防！重症化 ● 7
JOYFUL FAMILY ● 8
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10
筋肉をほぐして動ける体に！タオルストレッチ ● 12
医療を賢く受ける患者術 ● 13
健康キープは健診の活用から！ ● 14
栄養学×減塩 家族の健康ごはん ● 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 すぐに役立つ防災の知恵袋 ● 23
フレイフレイ！わたし ● 24

平成30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 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

所得調査に関する重要なお知らせ

厚生労働省による所得調査について (抽出調査)

今年は国(厚生労働省)による所得調査が実施されます。これは国保組合に対する補助金算定のため、組合員(家族も含む)の所得を定期的に調査するものです。当組合からは全組合員(約10,000人)のうち2,000人程度が無作為に抽出されます。

今回の調査は、マイナンバーによる情報連携により、マイナンバーを活用し国保組合本部から所得証明を一括取得する事になりますので、確定申告がお済みでない方は早急に済ませてください。

保険料ランク設定、職種・業態区分調査 について(全組合員対象)

毎年行っております保険料ランク設定の調査についても、マイナンバーを活用し国保組合本部から所得証明を一括取得いたしますので、所得を証明する書類の提出は、不要です。

なお、確定申告がお済みでない方は早急に済ませてください。

※ 所得証明を取得する事が出来なかった方には、別途お知らせし、課税証明書等を提出していただく事になります。

* 職種・業態区分調査につきましては、詳細が決まり次第別途お知らせいたします。

各調査にご協力いただきますよう
よろしくお願いいたします。





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}

国保への加入後3ヵ月以内の受診はできません。3ヵ月経過後送付しますので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。

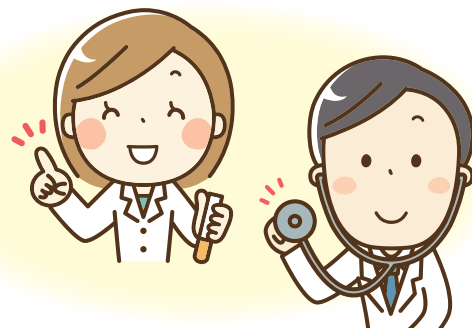
受診時の注意

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
- 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30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30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

●見直し前(平成30年7月診察分まで)

適用区分		外来 (個人ごと)	ひと月の上限額 (世帯ごと)
現役並み	現役並みⅢ 課税所得690万円以上	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1% <多数回44,400円 ^{※3} >
	現役並みⅡ 課税所得380万円以上 690万円未満		
	現役並みⅠ 課税所得145万円以上 380万円未満		
一般	課税所得145万円未満 ^{※1}	14,000円 年間上限 ^{※2} 14万4,000円	57,600円 <多数回44,400円 ^{※3} >
低所得者	Ⅱ 住民税非課税世帯	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

●見直し後(平成30年8月診察分から)

外来 (個人ごと)	ひと月の上限額 (世帯ごと)
252,600円 + (医療費 - 842,000) × 1% <多数回140,100円 ^{※3} >	
167,400円 + (医療費 - 558,000) × 1% <多数回93,000円 ^{※3} >	
80,100円 + (医療費 - 267,000) × 1% <多数回44,400円 ^{※3} >	
18,000円 年間上限 ^{※2} 14万4,000円	57,600円 <多数回44,400円 ^{※3} >
8,000円	24,600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。

※2 8月から翌年7月までの1年間の自己負担額の上限となります。

※3 過去12ヵ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当と
なり、上限額が下がります。

●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30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。