

いきいき

大建
No.115

体の不調に効く! かんたんストレッチ

「O脚」に効く ストレッチ

前日の晩ごはん+野菜でお弁当

タンドリーチキン
野菜のエスニック弁当

らくらく健康管理

全身の血管に ダメージを与える 糖尿病

CONTENTS

平成29年度 歳入・歳出決算が
承認されました ● 国保 1

保険料ランク設定、職種・業態区分調査
について ● 国保 3

届け出は、14日以内に!! ● 国保 3

健康ハイキングを実施しました ● 国保 3

健康診断助成金について ● 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

交通事故などにあった場合は
まず連絡を! ● 国保 6

らくらく健康管理 ● 1

お口と体の深〜い関係 ● 3

体の不調に効く! かんたんストレッチ ● 4

3つのヒケツでかんたん健康食生活 ● 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8月17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29年度 大阪建設国民健康保険組合 歳入歳出決算書



歳入

(単位:円)

款 項		予算現額	調定額	収入済額
1. 国民健康保険料		3,035,716,000	2,979,050,910	2,973,634,396
	1. 国民健康保険料	3,035,716,000	2,979,050,910	2,973,634,396
2. 使用料及び手数料		300,000	230,300	219,400
	1. 手数料	300,000	230,300	219,400
3. 国庫支出金		3,648,539,000	4,089,833,583	4,089,833,583
	1. 国庫負担金	16,086,000	23,530,552	23,530,552
	2. 国庫補助金	3,632,453,000	4,066,303,031	4,066,303,031
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		107,109,000	96,988,000	96,988,000
	1. 高額医療費共同事業 交付金	107,109,000	96,988,000	96,988,000
6. 財産収入		1,070,000	195,240	195,240
	1. 財産運用収入	1,070,000	195,240	195,240
7. 繰入金		2,208,000	2,207,238	2,207,238
	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	2,208,000	2,207,238	2,207,238
	3. 財政調整積立金繰入	0	0	0
	4. 建物管理積立金繰入	0	0	0
8. 繰越金		1,013,718,000	1,013,717,207	1,013,717,207
	1. 繰越金	1,013,718,000	1,013,717,207	1,013,717,207
9. 諸収入		18,530,000	29,056,107	13,442,570
	1. 預金利子	100,000	7,916	7,916
	2. 雑入	18,420,000	29,048,191	13,434,654
	3. 延滞金・加算金及過怠金	10,000	0	0
歳 入 合 計		7,827,190,000	8,211,278,585	8,190,237,634

歳入・歳出差引残額

1,204,903,287 円

◎大阪建設国民健康保険組合の第113回通常組合会が7月29日に大阪建設国民健康保険組合会議室で開催され、平成29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。

◎29年度繰越金1,013,717,207円を引くと本年度は191,186,080円の黒字となります。

また、29年度国庫補助金実績報告の結果165,475,392円を返還することとなっています。

歳入・歳出差引残額1,204,903,287円は、全額を30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		2,038,000	1,524,256
	1. 組合会費	2,038,000	1,524,256
2. 総務費		198,581,000	163,771,707
	1. 総務管理費	146,000,000	119,439,337
	2. 徴収費	43,671,000	37,018,203
	3. 理事会費	5,874,000	5,166,915
	4. 趣旨普及費	3,036,000	2,147,252
3. 保険給付費		4,455,799,000	3,928,799,188
	1. 療養諸費	3,957,522,000	3,501,735,103
	2. 高額療養費	413,460,000	347,398,835
	3. 移送費	100,000	0
	4. 出産育児諸費	52,106,000	50,004,150
	5. 葬祭諸費	5,800,000	4,205,000
	6. 傷病諸費	26,810,000	25,456,100
	7. 精神・結核医療給付費	1,000	0
4. 後期高齢者支援金等		1,375,036,000	1,371,183,835
	1. 後期高齢者支援金等	1,375,036,000	1,371,183,835
5. 前期高齢者納付金等		431,057,000	427,788,123
	1. 前期高齢者納付金等	431,057,000	427,788,123
6. 老人保健拠出金		24,000	23,032
	1. 老人保健拠出金	24,000	23,032
7. 介護給付費納付金		739,454,000	733,169,785
	1. 介護給付費納付金	739,454,000	733,169,785
8. 高額医療費共同事業拠出金		124,241,000	124,173,000
	1. 高額医療費共同事業拠出金	124,241,000	124,173,000
9. 保健事業費		162,348,000	126,598,339
	1. 特定健診診査等事業費	46,186,000	32,930,101
	2. 保健事業費	116,162,000	93,668,238
10. 積立金		1,070,000	195,240
	1. 積立金	0	0
	2. 利子及び配当金	1,070,000	195,240
11. 諸支出金		110,250,000	108,107,842
	1. 償還金及還付加算金	110,250,000	108,107,842
12. 予備費		227,292,000	0
	1. 予備費	227,292,000	0
歳 出 合 計		7,827,190,000	6,985,334,347

保険料ランク設定、 職種・業態区分調査について

保険料ランク設定のための所得調査については、前号（NO.114）でお知らせしました通り、マイナンバーを活用し所得情報の一括取得を行います。

また、同時に行っておりました職種・業態区分調査については、今年はありません。

次回は、来年の3～5月頃行う予定ですので、来年の申告書類等は無くさないように保管しておいてください。

また、来年度の保険料ランク設定のための所得調査もマイナンバーを活用し所得情報の一括取得を行いますので、確定申告は必ず期限内に行うようよろしくお願いいたします。

届出は、14日以内に!!

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行ってください。

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。



健康ハイキングを実施しました



平成 30 年 5 月 20 日、27 日

5月20日、27日の両日で彦根城・玄宮園・彦根城博物館などを巡る健康ハイキングを実施しました。

また、健康教室を開き、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ました。



両日の参加者は305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。



健康診断助成金について



健康診断を全額自己負担で受診した方には、7,000円を限度に助成します。

対 象 者：加入3か月経過後の18歳以上の被保険者

※株式会社・有限会社にお勤めの方も申請できます。

申請方法：18～39歳 健康診断助成金申請書・領収書（原本）

40～74歳 健康診断助成金申請書・領収書（原本）・健診結果・質問票

※申請書は支部窓口にあります。



注 意 事 項：年度に1回限りです。

当国保組合を通じて予約した人間ドック・共同健診・日曜健診・特定健診との重複はできません。

40歳以上の方に提出していただく健診結果に必要な検査項目は下記の通りです。不足がある場合は、当国保組合から連絡することがあります。

健康診断項目		特定健診
診 察	既往歴	○
	うち服薬歴	○
	うち喫煙歴	○
	自覚症状	○
	他覚症状	○
身体計測	身長	○
	体重	○
	腹囲	○
	BMI	○
血圧等	血圧	○
肝機能検査	AST (GOT)	○
	ALT (GPT)	○
	γ-GT (γ-GTP)	○
血中脂質検査	中性脂肪	○
	HDLコレステロール	○
	LDLコレステロール (Non-HDLコレステロール)	○
血糖検査	空腹時血糖	◎
	HbA1c	◎
	随時血糖	◎
尿検査	尿糖	○
	尿蛋白	○
血液学検査（貧血検査）	ヘマトクリット値	△
	血色素量	△
	赤血球数	△
心電図		△
眼底検査		△
血清クレアチニン検査（eGFR）		△

○…必須項目

△…医師の判断に基づき選択的に実施する項目

◎…いずれかの項目の実施でも可

お問い合わせ TEL 06-6631-7112

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。

※平成30年8月から70歳以上の「現役並み」所得区分の細分化に伴い、現役並み区分Ⅰ及びⅡに該当する方も、限度額適用認定証を発行することとなりました。

対象となる方

70歳未満	住民税非課税世帯以外
	住民税非課税世帯
70歳～74歳	一般及び現役並みⅢ
	住民税非課税世帯
	現役並みⅠ・Ⅱ

医療機関に提出するもの

限度額適用認定証	+ 保険証
限度額適用・標準負担額減額認定証	
なし	+ 保険証と 高齢受給者証
限度額適用・標準負担額減額認定証	
限度額適用認定証	+ 保険証

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 氏名

対適者 氏名 生年月日 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 大阪市浪速区数津西2丁目14番22号
大阪建設国民健康保険組合
名称及び印 電話 (06) 6631-7112番(代表)

見本

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

整理番号

決裁 理事長 常務理事 事務局長 事務局次長 係長 主任 担当者

何 下記のとおりに認定してよろしいか。 年 月 日 (注) Bの食事療養における「長期入院」に該当する場合は「長期入院」

この 認定 高額の療養費限度額適用

・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

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

オ ・Ⅰ ・Ⅱ 1. 非課税世帯 2. 生活保護申請却下

食療療養標準負担減額 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

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療養標準負担減額の変更

発行 年 月 日 有効 年 月 日 資格 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

被保険者証の記号番号 建国 被保険者氏名 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 年 月 日より

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 年 月 日から 年 月 日まで 日間

保険医療機関 所在地 年 月 日から 年 月 日まで 日間

上記のとおり、申請いたします。

年 月 日 住所 組合員 氏名 印

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・町・区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(義務教育以上の力)、再度申請が必要。

30.8.1

仕事中・通勤途中に事故にあったら…

仕事中・通勤途中のケガや病気は、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に出して「労災保険」で受診されるようお願いいたします。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にあつ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、必ず速やかに当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当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！

