

いきいき

大建
No.120

生活習慣病予防に！ながらゆるトレ

外を歩きながら

カンタン！おいしい！
太りにくい夜遅ごはん

豚肉と大根のカレー
夏野菜のレンジ煮浸し
ヨーグルトバーク

CONTENTS

大建国保に加入しない方の
健康保険加入状況の確認について ● 国保1
保険料ランク設定について ● 国保1
災害などによる保険料減免申請について ● 国保1
医療費通知の保管をお願いします ● 国保2
特定健康診査未受診者に
電話勧奨を行います ● 国保2
特定健康診査について ● 国保3
健康ハイキングを実施しました ● 国保4

元気の秘密 岩崎ひろみさん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
歩いてキープ！いきいきライフ ● 7
JOYFUL FAMILY ● 8
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10
生活習慣病予防に！ながらゆるトレ ● 12
医療を賢く受ける患者術 ● 13
無理なく見直し！健診結果を活かすコツ ● 14
カンタン！おいしい！太りにくい夜遅ごはん ● 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
フレイフレー！わたし ● 24

そのビミョーな不調

本当に 夏バテ？

令和元年6月28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

大建国保に加入しない方の 健康保険加入状況の確認について

平素は当国保組合の事業運営にご協力賜り御礼申し上げます。

国民健康保険法により、同一世帯の方は全員、大建国保に加入していただく事になりますが、その中で市町村国保以外の健康保険に加入している方がいる場合は大建国保に加入する必要がないため、加入等の申請の際に健康保険の加入状況を確認しています。

当国保組合の健全運営のため、ご協力よろしくお願いいたします。

保険料ランク設定について

来年度の保険料ランク設定についても前回同様に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。

また、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のでよろしくお願いいたします。

災害などによる保険料減免申請について

平成31年4月1日より国保組合本部で登録されている住所地において住居が災害等により被災した場合は、保険料の減免を申請することが出来ます。

- ・ 申請期間…被災した日から6ヶ月以内
- ・ 必要な書類…申請書、公的機関が発行する証明書(原本)

申請書類が国保組合本部に届いたのち、直近の役員会において審査され保険料減免額は、被害の程度に応じて、以下の区分となります。

- 全壊・全焼・大規模半壊…被災した日の属する月の保険料6ヶ月分
- 半壊・半焼……………被災した日の属する月の保険料3ヶ月分
- 床上浸水・水損・煙損……被災した日の属する月の保険料1ヶ月分

※審査時に被害状況の判る資料(写真等)の提出を求める場合があります。



医療費通知の保管をお願いします

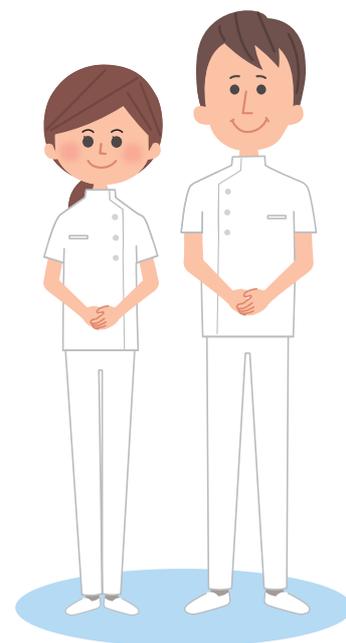
当国保組合から送付する医療費通知は、確定申告で医療費控除を受ける際には「医療費控除の明細書」として利用できます。なお、医療費通知の作成は大阪府国保連へ委託するため再発行はできません。保管の際はご注意ください。

(注意事項)

- ▶ 診療を受けた全ての情報が記載されるものではありません。
- ▶ 審査による医療費の変更、支払い窓口での端数処理等の関係により、窓口で支払われた金額と医療費通知に記載されている金額が一致しない場合があるため、医療費の支払額の証明とはなりません。

【送付予定月と記載対象の診療月】

| 送付予定月 | 対象診療月 |
|-------|--------|
| 5月 | 1・2月 |
| 7月 | 3・4月 |
| 9月 | 5・6月 |
| 11月 | 7・8月 |
| 1月 | 9・10月 |
| 3月 | 11・12月 |



※11・12月診療分については翌年3月の発行となるため、確定申告に間に合わない場合は明細書をご自身で作成していただくか、領収書での対応をお願いいたします。

特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います

このたび当組合では、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に、皆様の健康を支援する事業を実施いたします。

当組合加入者のうち平成28年度又は29年度に受診していて平成30年度に特定健診を受診していない人を対象に組合が委託した業者の保健師から特定健診受診勧奨の電話をさせていただきます。

対象となられた方には突然のお電話で驚かれることもあるかと思いますが、ご自身の健康管理・生活習慣病予防につながりますので、何卒ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



【電話勧奨実施日】令和元年9月9日(月)～9月13日(金) 午前9時15分～午後7時

【電話勧奨委託業者】大阪府国民健康保険団体連合会(市外局番06からの発信となります)

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19日交付)
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。

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



健康ハイキングを 実施しました

★ 令和元年5月19日、26日 ★



5月19日、26日の両日で和歌山県白浜町のアドベンチャーワールド、海鮮市場や温泉、海上釣堀などがあるとれとれPARKで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。



貸切列車で出発！



健康教室



受付の様子



また、列車内、現地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ました。

肩の悩みを相談



両日の参加者は261人でした。