元気を応援する組合情報誌　HEALTHY　INFORMATION

いきいき

2021年
9月
No.131

イヤホン・ヘッドホン
正しく使えていますか?

ヘッドホン難聴から耳を守る

どこでもできる！続けやすい！
楽らく筋肉トレーニング

股関節回し

生活習慣病改善サポートレシピ

いかときのこのトマト煮

ミックスビーンズとにんじんのはちみつレモンラペ

わかめとかぶのスープ

CONTENTS

家庭用常備薬･カレンダーを無料で配布します●国保1
健康者表彰について●国保2
インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します●国保2
秋の健診について●国保3
歯科健診を受けましょう●国保3
令和2年度　大阪建設国民健康保険組合
歳入･歳出決算書●国保4

元気の秘密　高橋名人●2
HEALTH UP THE SEASON●3
家も家族も風通しよく　目指せ！円満ライフ●7
JOYFUL FAMILY●8
自分の心と体に今日は何する？ごほうびアクション●10
どこでもできる！続けやすい！楽らく筋肉トレーニング●12
聞かせてください！あなたのお悩みクリニック●13
まずはここから！生活習慣改善　はじめの一歩●14
生活習慣病改善サポートレシピ●16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A●18
暮らしの健康手帖●20
Health News & Topics●22
かんたんリメイクでお家時間を楽しもう！●23
感染症の話をしよう●24

大阪建設国民健康保険組合
URL https://daikenkokuho.jp/

令和3年9月13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　髙橋雅彦
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

家庭用常備薬・カレンダーを無料で配布します

被保険者様に「家庭用常備薬」「2022健康づくりカレンダー(A4版)」を無料で配布します。

11月中旬頃より順次送付いたします。どうぞご活用ください。

家庭用常備薬はA 総合セット(8品目)・B 外用メインセット(11品目)・C 感染症対策セット(9品目)からお選びいただけます。(同封の案内をご確認のうえ**10月10日(日)**までにFAXで申込下さい。**お申込みのない方にはA総合セット8品目**をお届けします。)

※配布対象者は令和3年8月31日現在在籍の世帯

「2022健康づくりカレンダー(A4版)」

家庭用常備薬

A 総合セット(8品目)

プレコール感冒カプセル	24カプセル	第一三共	第2類医薬品
葛根湯エキス顆粒DS	6包	白石薬品	第2類医薬品
シチズン電子体温計	CT-422	シチズン	管理医療機器

他5品目

B 外用メインセット(11品目)

メンタム	20g	白石薬品	第2類医薬品
ムヒS	6g	池田模範堂	第3類医薬品
サロンパスAE	20枚	久光製薬	第3類医薬品
ケアリーブ<Mサイズ>	22枚	ニチバン	一般医療機器

他7品目

C 感染症対策セット(9品目)

イソジンうがい薬	30mL	シオノギヘルスケア	第3類医薬品
薬用泡ハンドソープ	250mL	熊野油脂	医薬部外品
超立体設計使い捨てマスク(耳幅広タイプ)	25枚	HADARIKI	

他6品目

セット内容の詳細については同封の「令和3年(2021年)度 常備薬セット等配布のお知らせ」でご確認ください。

健康者表彰

髙島屋よりカタログギフトを11月中旬ごろお贈りします

昨年度(令和2年4月～令和3年3月)健康保険証を一度も使用されず、かつ健診受診の健康世帯に敬意を表し、記念品をお贈りします！
※該当世帯には11月上旬に別途はがきで通知
記念品発送月の前月までの保険料納入状況を確認し、遅れている世帯については前月までの入金が確認できるまで配送を保留します。(令和3年12月31日まで)

長期不在等で、受け取ることができない場合は
〈国保組合本部（☎06-6631-7112）〉までご連絡ください。

インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

注 意

先着5,000名に、1人につき1回分のみ1,000円を限度で助成。

- 申請書の書き方に注意しましょう。
- 医療機関の証明が必要!!
- 申請書はホームページからもダウンロードできます。

予防接種をお受けになる場合は同封している黄色の用紙を医療機関に持参し、予防接種領収書に記入・捺印をもらい助成金申請書にて申請してください。(ホームページに記入例掲載)

※年度接種1回分のみ助成。
※助成金の支給はゆうちょ口座のみ振込可能です。ただし、組合員本人名義口座に限ります。(振込手数料はかかりません。)

秋の健診について

秋から大協共同健診・日曜健診に加え朋愛会（ほうあいかい）集団健診も新たに契約しました。

同封の案内をご覧いただきお申込みください。

他健診との重複受診はできませんのでご注意ください。この機会にぜひ健診を受けましょう。

歯科健診を受けましょう

歯は健康の源。70歳で平均20本の歯が失われているのが現状です。80歳で20本の健康な歯を残すことを目標に、1年に1回は歯科健診を受けるようにしましょう。

助成は1年度に1回限り

健診対象者	20歳以上の被保険者
健診内容	歯、歯周組織、軟組織、顎関節等のチェックと口腔保健指導 ※治療やレントゲン、歯石除去等は対象外です。
健診期間	令和3年11月1日～令和3年12月20日
受診場所	大阪府歯科医師会に入会している歯科医院。 詳しくは国保組合本部までお尋ねください。
費用	無料
お申込み方法	国保組合本部まで、①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤被保険者証の記号・番号を記載のうえ、FAX(06-6631-7418)か、電話(06-6631-7112)でお申込みください。「歯科健康診査票」を送付します。

令和2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		3,080,799,000	3,019,710,837	3,016,602,834
	1. 国民健康保険料	3,080,799,000	3,019,710,837	3,016,602,834
2. 使用料及び手数料		300,000	145,700	140,600
	1. 手数料	300,000	145,700	140,600
3. 国庫支出金		4,536,186,000	4,268,962,726	4,268,962,726
	1. 国庫負担金	18,225,000	23,377,628	23,377,628
	2. 国庫補助金	4,517,961,000	4,245,585,098	4,245,585,098
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		133,568,000	151,350,000	151,350,000
	1. 高額医療費共同事業交付金	133,568,000	151,350,000	151,350,000
6. 財産収入		2,700,000	2,204,531	2,204,531
	1. 財産運用収入	2,700,000	2,204,531	2,204,531
7. 繰入金		8,900,000	0	0
	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	0	0	0
	3. 財政調整積立金繰入	0	0	0
	4. 建物管理積立金繰入	8,900,000	0	0
8. 繰越金		1,312,805,000	1,312,804,594	1,312,804,594
	1. 繰越金	1,312,805,000	1,312,804,594	1,312,804,594
9. 諸収入		12,440,000	23,943,891	17,067,682
	1. 預金利子	10,000	15,244	15,244
	2. 雑入	12,420,000	23,926,247	17,050,038
	3. 延滞金・加算金及過怠金	10,000	2,400	2,400
歳　入　合　計		**9,087,698,000**	**8,779,122,279**	**8,769,132,967**

◆歳出

(単位:円)

款　項		予算現額	支出済額
1. 組合会費		1,681,000	434,194
	1. 組合会費	1,681,000	434,194
2. 総務費		192,990,000	158,050,615
	1. 総務管理費	139,363,000	115,279,338
	2. 徴収費	46,972,000	38,028,084
	3. 理事会費	4,124,000	2,711,770
	4. 趣旨普及費	2,531,000	2,031,423
3. 保険給付費		4,569,673,000	4,074,963,988
	1. 療養諸費	4,059,191,000	3,608,626,671
	2. 高額療養費	420,909,000	393,347,372
	3. 移送費	100,000	73,425
	4. 出産育児諸費	57,568,000	42,849,780
	5. 葬祭諸費	5,300,000	4,000,000
	6. 傷病諸費	26,605,000	26,066,740
4. 後期高齢者支援金等		1,481,873,000	1,479,305,937
	1. 後期高齢者支援金等	1,481,873,000	1,479,305,937
5. 前期高齢者納付金等		589,451,000	586,821,246
	1. 前期高齢者納付金等	589,451,000	586,821,246
6. 介護給付費納付金		797,251,000	797,011,983
	1. 介護給付費納付金	797,251,000	797,011,983
7. 高額医療費共同事業拠出金		133,756,000	133,700,000
	1. 高額医療費共同事業拠出金	133,756,000	133,700,000
8. 保健事業費		214,130,000	145,699,178
	1. 特定健康診査等事業費	49,459,000	38,390,149
	2. 保健事業費	164,671,000	107,309,029
9. 積立金		36,200,000	35,704,531
	1. 積立金	33,500,000	33,500,000
	2. 利子及び配当金	2,700,000	2,204,531
10. 諸支出金		215,250,000	145,592,783
	1. 償還金及還付加算金	215,250,000	145,592,783
11. 予備費		855,443,000	0
	1. 予備費	855,443,000	0
歳　出　合　計		**9,087,698,000**	**7,557,284,455**

歳入・歳出差引残額　1,211,848,512 円

◎大阪建設国民健康保険組合の第119回通常組合会が7月18日に大阪府社会福祉会館会議室で開催され、令和２年度歳入・歳出決算が承認されましたので、皆さまにお知らせいたします。

◎令和元年度剰余金1,312,804,594円を繰越した事により黒字決算で終了しました。歳入・歳出差引残額1,211,848,512円は、全額を令和3年度事業運営に繰り越すことになっています。