

いきいき

2022年
6月
No.134

その症状、本当に熱中症？ 一刻を争う 夏の脳梗塞

疲れ&痛み 改善ストレッチ

肩の疲れ

パパッとできる！
野菜たっぷり健康ごはん

彩り野菜のせ pork ソテー
とうもろこしご飯
レタスとじゃこのスープ

CONTENTS

大建国保のLINE公式アカウントができました ● 国保1
夏の家庭用常備薬等あっせん申込書
(令和4年8月31日締切)を同封しています ● 国保1
大建国保日曜健診のご案内 ● 国保2
特定健康診査について ● 国保3
健康診断助成金について ● 国保3
特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います ● 国保3
限度額適用認定証 ● 国保4
医療費通知の保管をお願いします ● 国保4
耳原総合病院と脳ドックの契約をしました ● 国保4
元気の秘密 安めぐみさん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
JOYFUL FAMILY ● 8
心の道案内 ● 10
疲れ&痛み 改善ストレッチ ● 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 はじめの一步 ● 14
パパッとできる！野菜たっぷり健康ごはん ● 16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18
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



令和4年6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 高橋雅彦

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

大建国保のLINE 公式アカウントができました

LINE公式アカウントを新規登録されクロスワードパズルを正解された方の中から抽選で景品をお送りします。



友だち登録と
応募はこちらから

景品は3種類

①A 大人の方用 100名 ②B 男の子用 25名 ③C 女の子用 25名

応募方法

LINE QRから友だち追加していただき、応募先メールアドレスでご解答ください。

- ①クイズの解答 ②保険証の記号番号 ③郵便番号・住所
- ④氏名 ⑤電話番号 ⑥上記の景品A)B)C)よりいずれか

締め切り

令和4年7月31日

※当選は発送をもって発表といたします。

※応募は1世帯につき1回とさせていただきます。(それぞれの景品のイメージは友だち登録いただくとご覧いただけます。)



クロスワードパズル



クロスが解けたらA～Hを順に並べてください

1	2	3	F	4	5	6
7				8		
		9	10	E		
11			12			13
		14			15	G
	16			17		18
19				20	21	22
23			24			B

- 22 数少なくて珍しいさま。
- 20 動物の体を覆い保護している組織。
- 19 去りゆくあなたへ贈る。
- 17 戦国武将、○○○三成。
- 16 ベトナムの首都。
- 14 現体制に○○○を翻す。
- 13 ガソリン○○○○でお願いします。
- 10 根拠がないこと。いいかげんなこと。
- 8 ○○○精舎の鐘の声
- 6 世界三大美人の一人。
- 5 交通○○で渋滞が発生する。
- 4 ○○○危うきに近寄らず
- 3 修理に悪戦○○○する。
- 2 紫色の野菜(言葉は?)
- 1 フランスの皇帝

🔑 タテのカギ

🔑 ヨコのカギ

- 1 セリ・なずな等、春の○○○○。
- 4 害虫を○○○する。
- 7 郵便物を○○○に入れる。
- 8 預金を○○○○から引き出す。
- 9 暖簾に○○○
- 11 ○○に短し襷に長し
- 12 食材としての「舌」のこと。
- 13 足が痺れて感覚が○○する。
- 14 ○○を割って話し合う。
- 15 安全資産として○○の価格が高騰する。
- 16 明らかになること。身元が○○○する。
- 18 8本の腕を持つ軟体動物。
- 20 「槍」と書く植物。
- 21 最後の清流とも呼ばれる、○○○川。
- 23 思いがけないこと。○○に現れる。
- 24 山に積もった斜面の雪が急に崩れること。

夏の家庭用常備薬等あっせん申込書(令和4年8月31日締切)を同封しています。

ご希望の方は、直接取扱業者の白石薬品(株)へFAX(0120-61-8891)して下さい。
代金については、届いた商品に同封の振込用紙にてご自身でお支払いをお願いします。
送料は、購入金額4,500円以上は無料、4,500円未満は500円のご負担となっています。



大建国保日曜健診のご案内

下記の日程での日曜健診は定員に達していないため受付中です。
日曜健診は大建国保独自の健診です。この機会にぜひ受診をご検討ください。



受診資格

18歳以上の被保険者(但し、4月以降当国保組合の他健診受診者は申込みできません。)

※受診資格のない方が受診された場合、費用は全額自己負担になります。

実施会場及び日程

日付	会場	住所	アクセス
7月24日 8月7日 8月28日	堺市産業振興センター	堺市北区長曾根町183-5	南海高野線「中百舌鳥駅」・ 大阪メトロ御堂筋線 「なかもず駅」より徒歩3分
7月31日	寝屋川市立市民会館	寝屋川市秦町41-1	京阪本線「寝屋川市駅」東口より 徒歩15分 京阪バス5分
9月11日	守口門真商工会館	門真市殿島町6-4	京阪本線「門真市駅」より徒歩7分

検査内容

[基本] (35歳以上)500円 (18~34歳)6,200円

問診・腹囲測定・血圧測定・尿検査・血液検査・胃部X線(バリウム)・心電図・
胸部X線・身体測定・診察・視力・聴力

※労働安全衛生法で定める検査項目を満たしていますので職場に提出できます。

[オプション] 大腸がん(採便)…150円(助成金1,500円を差し引いた金額です。)

C型肝炎検査…1,870円

腫瘍マーカー【採血による検査】(前立腺がん…1,760円、子宮・卵巣がん…1,760円)

石綿健診(業務経歴の調査、胸部X線直接撮影)…2,200円

ピロリ菌抗体検査【採血による検査】…1,980円

※今年度より腫瘍マーカーはがん検診助成金の対象外となりました。

健診受付時間

午前9:30~午後1:00(健診時間は約1時間です。)

申込み方法

国保組合本部へのご連絡(TEL 06-6631-7112)、又はホームページからも申込みできます。

(<https://daikengkokuho.jp>) ※スマホにも対応しています。



健診実施医療機関

医療法人 一翠会 TEL 06-6923-5516

◎日程の合わない方は、5月9日発送「朋愛会集団健診」もご確認下さい。



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7日発送)

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。



健康を維持・増進
医療費の適正化
特定健診を受けましょう



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
- ◆ 朋愛会集団健診
- ◆ 健康診断助成金(下記参照)

いずれか1つ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

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。

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 18歳以上の被保険者

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

※申請書はホームページよりダウンロードできます。(支部窓口にもあります)



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・朋愛会集団健診・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右記の通りです。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

特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います

このたび当国保組合では、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。

◎対象の方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4年7月4日(月)～7月8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(TEL06-6949-5320からの発信となります)

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、認定証を医療機関の窓口へ提出する必要があります。

事前に国保組合の窓口へ申請して、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。

マイナンバーによるオンライン資格確認が開始され現在一部の医療機関で受診する場合、窓口においてマイナンバーカード又は健康保険証のみを提示し、ご本人が情報提供に同意することで、自己負担額までの支払いとなり、限度額適用認定証の申請手続きが不要となります。詳しくは、受診される医療機関へご確認ください。



対象となる方		医療機関に提出するもの	
70歳未満	住民税非課税世帯以外	限度額適用認定証	+ 保険証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証	
70歳～74歳	一般及び現役並みⅢ	なし	+ 保険証と 高齢受給者証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証	
	現役並みⅠ・Ⅱ	限度額適用認定証	

認定証を提示しない場合でも、あとで国保組合の窓口へ申請すれば、後日払い戻しを受けることができます。

詳しい手続き等は国保本部 **06-6631-7113** へご確認ください。

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。

(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。

耳原総合病院と
脳ドックの契約をしました。



	自己負担額 (35歳以上)
日帰り+脳ドック	16,800円
脳ドック	18,300円

脳ドックの内容は、脳MRIMRAと頸動脈エコーです。