元気を応援する組合情報誌　HEALTHY　INFORMATION

いきいき

2024年
1月
No.139

\気になっていませんか?/
体のニオイ

太らない・疲れない体をつくる
簡単エクササイズ

下半身の筋肉を使った
有酸素運動

手早い・簡単・おいしい
ワンプレートごはん

四宝菜の中華丼
桜えびとにらのサンラータン風
豆腐白玉のごままぶし

CONTENTS

新年のご挨拶●国保1
国保組合本部事務所　移転のお知らせ●国保2
職種・業態区分調査について●国保2
被保険者証の更新について●国保3
届け出は、14日以内に●国保3
適用除外承認申請について●国保3
家庭用常備薬のカタログ申込は
1月31日迄です●国保4
集団健診について●国保4
医療費控除の医療費通知の活用について●国保4
『国による未就学児に係る子育て世帯への財政支援
措置』のための振込口座提出はお済ですか●国保4

元気の秘密　竹内香苗さん●2
HEALTH UP THE SEASON●3
JOYFUL FAMILY●8
迷える上司 悩める部下のすっきり一言術●10
太らない・疲れない体をつくる　簡単エクササイズ●12
お口の「気になる」を解消！健口のいろは●13
目指せ！−2cm・−2kg　生活習慣改善クリニック●14
手早い・簡単・おいしい　ワンプレートごはん●16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A●18
からだスッキリ！元気予報●20
Health News & Topics●22
まずはココから！みんなのSDGs●23
春夏秋冬 新田恵利の介護日和●24

大阪建設国民健康保険組合
https://daikenkokuho.jp/

令和6年1月1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　関谷英雄
大阪市浪速区湊町一丁目4番1号
大阪シティエアターミナルビル6階
TEL（06）6631－7112番（代表）
FAX（06）6631－7418番

大建国保

だい　けん　こく　ほ

新年のご挨拶

大阪建設国民健康保険組合
理事長　関谷　英雄

新年あけましておめでとうございます。昨年8月より理事長に就任いたしました関谷と申します。皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今後ともよろしくお願いいたします。

さて、2019年に始まった新型コロナウイルス感染症の影響が薄らぎ、昨年5月より感染症法上の位置づけが2類相当から5類に緩和され、街中でマスク姿の人々が減って元の生活に戻りつつあります。また渡航制限の撤廃に伴い海外から訪れる観光客も多く見られ、大阪の街に賑わいと活気が戻ってきたようにも感じています。

一方で、これまで冬期の疾病とされてきたインフルエンザが初秋から流行し、長く続いた感染症に備える日々が、逆に私たちの免疫力低下をもたらしたのではないかと危惧しています。いずれにしましても感染症対策の基本となる、手洗い・うがいの励行にこれまで以上に努めてまいりたいと思います。

他方、当国保組合にとりましても新型コロナの影響は大きく、ここ数年は受診控えの反動から大きく伸びた受診率・医療費が、昨年は落ち着きを取り戻すなど不安定な状況が続きました。今年は、コロナ禍を契機に高まった健康意識を背景に、積極的に健康診断の受診機会を増やし、医療費の適正化ならびに被保険者の皆様の健康維持増進に尽力したいと考えています。

政府が掲げる勤労者皆保険のスローガンのもとに進められている社会保険適用拡大の動き、さらにはマイナンバーカードと保険証の一体化などの医療保険制度の改正等により、今後も国保組合をめぐる情勢は厳しさを増すであろうと思われます。しかしながら、被保険者の皆様に対してはできる限り負担の掛からないよう健全運営を心がける所存です。加えて、皆様に安心していただける医療保険サービスをお届けできるよう一層努めてまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、皆様の健康とご多幸を心より祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

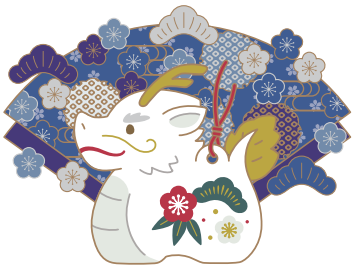
謹賀新年

理事

職名	支部名	氏名
理事長	東住吉平野	関谷　英雄
副理事長	都島	髙橋　雅彦
常務理事	住吉	北岡　隆良
〃	生野	太刀野功一
〃	阿倍野	祐谷　隆寿
〃	堺	山﨑　昭典
〃	岸和田	鈴木　敏文
コンプライアンス担当理事	寝屋川	岡田　洋人
理事	城東鶴見	立石　博人
〃	守口	安中　俊裕
〃	大東	山口　浩臣
〃	高槻	松岡　健一
〃	枚方	松山　泰浩

監事

職名	支部名	氏名
監事	西成	福本　安正
〃	泉佐野	本田雄一郎
〃	豊中	濱田美津雄



組合会議員

職名	支部名	氏名
議長	生野	赤沢　由浩
副議長	城東鶴見	橋本　洋二
議員	西成	奥井　俊治
〃	東住吉平野	中西　亮一
〃	住吉	小笠原真二
〃	都島	金子　修司
〃	福島	七瀬谷　信
〃	東成	田中　祥久
〃	港	永野　裕
〃	東淀川	渡邊　達也
〃	阿倍野	沼田　利之
〃	西淀川	藤田富史行
〃	守口	橋口　光一
〃	東大阪	野久保正廣
〃	堺	藤本　昌弘
〃	池田	大森　健司
議員	八尾	稲垣　彰
〃	貝塚	牛ノ濵進一
〃	岸和田	山本　茂美
〃	松原	伊藤　寛
〃	泉佐野	松下　英次
〃	吹田	松尾　琢磨
〃	羽曳野	阿部　光宣
〃	豊中	成田　秀一
〃	門真	中村　一
〃	寝屋川	栃山　武寛
〃	大東	北原　進
〃	茨木	渡邊　聡
〃	富田林	中島　博之
〃	高槻	中　章一
〃	枚方	川下　正光

国保組合本部事務所　移転のお知らせ

令和5年11月20日(月)から下記のとおり国保組合本部事務所を移転しました。

新 事 務 所

〒556-0017 大阪市浪速区湊町一丁目4番1号
大阪シティエアターミナルビル6階
TEL 06-6631-7112(代表)　FAX 06-6631-7418
※TEL・FAX番号は変更ありません

職種・業態区分調査について

今年は、2年に1度の職種・業態区分調査を行います。

税務署の受付印が押された今年(令和5年分)の確定申告書等は、大切に保管しておいてください。また、毎年の保険料を決定する為にマイナンバーを利用して国保組合本部で所得情報を一括取得しますので、必ず期限内に確定申告をするようお願いいたします。

認可されている49職種

当国保組合が監督官庁より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、それぞれが細かく数種類に分類されています。

認可されている職種以外に変更になった場合は、健康保険の資格がなくなります。

詳しくは国保組合本部または所属支部にお問い合わせください。

※ご自身の現在の登録職種は、1月中頃にお送りする「国民健康保険料納付証明書」に記載していますので、お確かめください。

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(産業廃棄物処理業)	(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(建築に関するもの)
(49)解体工			

被保険者証の更新について

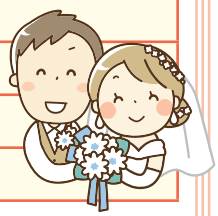
現在、お手持ちの被保険者証（ブルー）は有効期限が令和6年3月31日となっており新しい被保険者証（ピンク）は、3月中旬より、保険料を期限内に**納められた方から順次簡易書留**にて更新させていただきます。

届け出は、14日以内に

下記のような場合は、変更のあった日から健康保険の資格がなくなりますので所属支部窓口にて脱退の手続きが必要です。

喪失日以降に医療機関等にかかられた場合は医療費の返還が発生します。

こんなとき	手続きに必要なもの
住所を離したとき	転出日が記載された住民票、または除票
入籍などで住民票に変更があったとき	異動日が記載された住民票、または除票
他の健康保険に加入したとき	加入した健康保険の被保険者証コピー
生活保護を受けることになったとき	生活保護開始決定通知書



また、下記のような場合にも変更の手続きが必要となりますので所属支部窓口にて手続きを行ってください。

こんなとき	手続きに必要なもの
自宅の住所が変わったとき	住所変更後の住民票※
氏名が変わったとき	氏名変更後の住民票※
家族が修学のため住民票を移したとき	在学証明書、または学生証のコピー

※住民票は『世帯全員分』が必要です。
大阪府外に変更される場合は、健康保険の資格がなくなりますので喪失の手続きが必要となります。
（健康保険の適用除外承認を受けている場合は除きます）

適用除外承認申請について

株式会社等を設立した場合、原則は社会保険適用となりますが、法人会社等を設立後必ず14日以内に『**適用除外承認申請書**』を提出すれば当国保組合にて健康保険の資格を継続できることになっております。

設立後早急に手続きが必要ですので、設立する際には事前に所属支部または国保組合本部へご相談ください。

家庭用常備薬のカタログ申込は1月31日迄です

10月下旬にお送りしました家庭用常備薬のカタログ(2,000円分選択)の申込期限は令和6年1月31日迄となっています。まだ申込んでいない方は至急お申込みください。

※配布対象は令和5年8月31日現在在籍の世帯です。

集団健診について

料金500円

【検査内容】 診察　問診　視力　聴力　身体測定　血圧　腹囲測定
尿検査　心電図　胸部X線　胃部X線　採血検査

◉日　曜　健　診 ➡ 1月28日(日)堺市産業振興センター会場
3月10日(日)大建国保本部(旧事務所)
現在募集中

ご注意　旧事務所での実施です。大阪市浪速区敷津西2-14-22

https://daikenkokuho.jp/hoken/nichiyo.html

◉朋愛会集団健診 ➡ 2月3月で多数実施会場を設定しています。ホームページよりご確認下さい。

https://daikenkokuho.jp/hoken/shudan.html

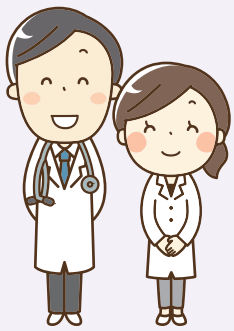
申込み・詳しい案内は ➡ ホームページまたは保健事業係　TEL06-6631-7112まで

医療費控除の医療費通知の活用について

所得税等の医療費控除の申告手続きに、医療保険者が交付する医療費通知を活用することができます。

現在、当国保組合が発行している医療費通知は、申告に活用できる様式になっておりますのでご活用ください。

ただし、11月・12月診療分の医療費通知は発行スケジュールの関係上、3月初旬発送予定です。申告に間に合わない場合は各自明細書を添付していただきますようお願いします。また、マイナンバーカードを活用したマイナポータルでも、2月上旬より令和5年分の医療費通知情報が参照できます。



『国による未就学児に係る子育て世帯への財政支援措置』のための振込口座提出はお済ですか

未就学児がいる世帯には、国からの財政支援措置により保険料還付金として国保組合本部から組合員名義の口座に振込みます。

対象の世帯には振込口座提出の案内を送付していますが、提出が無い場合は支給できませんので、支給を希望される方は早急に提出をお願いします。

※『国による未就学児に係る子育て世帯への財政支援措置』子育て世帯の経済的負担軽減の観点から毎年基準日に在籍している未就学児被保険者の人数に12,000円を掛けた金額が３月頃に保険料還付金として該当者に振込されます。

※昨年度振込口座を提出された方は再度提出の必要がありません。

お問い合わせは **国保組合本部☎(06)6631-7112** まで。