元気を応援する組合情報誌　HEALTHY　INFORMATION

いきいき

2024年
4月
No.140

保存版

年に1度は体の総点検を！

健康診断結果の見方＆活かし方

カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

胸開き

減塩も意識！
2／3日分の野菜レシピ

牛肉と春野菜のウスターソース炒め

じゃがいもといんげんのチーズマヨサラダ

豆苗ともやしのとろろ昆布和え

CONTENTS

令和6年度　歳入･歳出予算総括表●国保1
令和6年度　保険料のランク●国保2
各届け出は必ず 14日以内に!●国保3
重要なお知らせ
今後の保険証の取り扱いについて●国保4
大建国保の給付●国保5
医療費が高額になるときは●国保7

元気の秘密　加藤諒さん●2
HEALTH UP THE SEASON●3
JOYFUL FAMILY●8
しんどいがスーッと消える　自己肯定感アップ術●10
カチコチに固まった体をほぐす！ダイナミックストレッチ●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
減塩も意識！2／3日分の野菜レシピ●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●24

大阪建設国民健康保険組合
https://daikenkokuho.jp/

令和6年3月25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

令和6年度 歳入・歳出予算総括表

歳 入

款・項	本 年 度
1 国民健康保険料	3,599,592
1 国民健康保険料	3,599,592
2 使用料及び手数料	300
1 手数料	300
3 国庫支出金	4,685,031
1 国庫負担金	19,476
2 国庫補助金	4,665,555
4 前期高齢者交付金	0
1 前期高齢者交付金	0
5 出産育児交付金	1,646
1 出産育児交付金	1,646
6 高額医療費共同事業交付金	191,319
1 高額医療費共同事業交付金	191,319
7 財産収入	8,605
1 財産運用収入	8,605
8 繰入金	523,045
1 給付費等支払準備金繰入	0
2 職員退職積立金繰入	0
3 財政調整積立金繰入	523,045
4 建物管理積立金繰入	0
9 繰越金	359,117
1 繰越金	359,117
10 諸収入	12,440
1 預金利子	10
2 雑入	12,420
3 延滞金・加算金及過怠金	10
歳　入　合　計	9,381,095

歳 出

（単位：千円）

款・項	本 年 度
1 組合会費	1,373
1 組合会費	1,373
2 総務費	226,574
1 総務管理費	168,450
2 徴収費	51,794
3 理事会費	3,555
4 趣旨普及費	2,775
3 保険給付費	5,048,335
1 療養諸費	4,529,522
2 高額療養費	413,999
3 移送費	100
4 出産育児諸費	60,026
5 葬祭諸費	6,400
6 傷病諸費	38,288
4 後期高齢者支援金等	1,685,964
1 後期高齢者支援金等	1,685,964
5 前期高齢者納付金等	785,391
1 前期高齢者納付金等	785,391
6 介護給付費納付金	894,392
1 介護給付費納付金	894,392
7 流行初期医療確保拠出金等	0
1 流行初期医療確保拠出金等	0
8 高額医療費共同事業拠出金	191,432
1 高額医療費共同事業拠出金	191,432
9 保健事業費	256,539
1 特定健康診査等事業費	64,689
2 保健事業費	191,850
10 積立金	13,605
1 積立金	5,000
2 利子及び配当金	8,605
11 諸支出金	126,040
1 償還金及還付加算金	126,040
12 予備費	151,450
1 予備費	151,450
歳　出　合　計	9,381,095

令和6年度予算総額

93億8,109万5千円

第124回通常組合会は、2月18日(日)OCATビル4F(難波市民学習センター会議室)で開催されました。出席者25名（欠席者6名、内5名委任状提出）、その他役員14名で午後1時より開催され、令和6年度事業計画及び歳入歳出予算が承認されました。

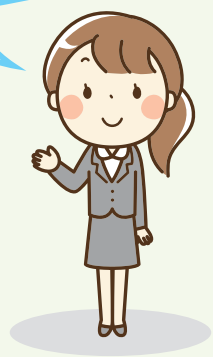
令和6年度 保険料のランク

令和6年度の保険料ランクは据え置きです。

		一般組合員	適用除外事業主	適用除外従業員
未成年組合員	4月1日時点	4,000円	5,200円	4,600円
第1類組合員	課税総所得非課税	8,000円	10,400円	9,200円
第2類組合員	課税総所得50万円以下	10,000円	13,600円	11,800円
第3類組合員	課税総所得100万円以下	12,000円	16,800円	14,400円
第4類組合員	課税総所得200万円以下	14,000円	20,000円	17,000円
第5類組合員	課税総所得300万円以下	16,000円	23,200円	19,600円
第6類組合員	課税総所得400万円以下	18,000円	26,400円	22,200円
第7類組合員	課税総所得500万円以下	20,000円	29,600円	24,800円
第8類組合員	課税総所得600万円以下	22,000円	32,800円	27,400円
第9類組合員	課税総所得600万円超	24,000円	36,000円	30,000円
家族（1人につき）		3,000円	3,000円	3,000円
特別家族（1人につき）25歳から69歳までの男子（学生・障害者・60歳以上で年金収入のみの方は除く）		11,500円	11,500円	11,500円
介護保険料（1人につき）40歳から64歳まで		3,300円	3,300円	3,300円
後期高齢者支援金（本人）		5,500円	5,500円	5,500円
後期高齢者支援金（家族1人につき）		1,000円	1,000円	1,000円

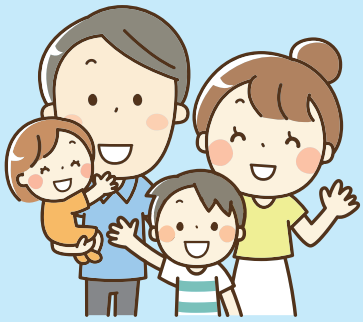
こういう場合は、ご注意ください！

- ▶保険料は必ず納期日までに。
- ▶保険料3ヵ月滞納者は除名処分となります。
- ▶第三者行為等は必ず届け出てください。
- ▶65歳からの介護保険料は、誕生月（1日生まれの方は前月）より市役所への支払いとなりますので、各自治体へお問い合わせください。
- ▶株式会社等を設立し、適用除外承認申請をされる場合は、事前にご連絡ください。



※職種・業態区分調査の提出期限は5月31日です。まだ提出されていない方は、早急に確定申告書を提出してください。

各届け出は必ず▶14日以内に!

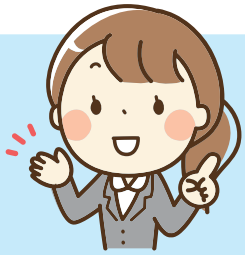


結婚や就職で住民票を移したり、家族と同居することになったり、お子さんが就職したり、ご本人が廃業したり、さまざまなケースが考えられますが、国保に加入・脱退する場合や住所変更等の**届け出**は、必ず**14日以内**にお願いいたします。

※令和3年10月より本格運用されたオンライン資格確認を円滑に利用する為にも早急に手続きする必要があります。

	こんなとき	手続きに必要なもの
加入・脱退や家族の増減	大建国保に加入するとき（新規）	世帯全員の住民票、誓約書、現保険証のコピー、府市町村民税納税通知書（課税標準額のわかるもの）、職種のわかるもの（確定申告書控え）、※マイナンバーの確認書類
	出産、転入、他健保脱退などで家族が増えたとき	世帯全員の住民票、資格喪失証明、保険証写し（健保脱退）、※マイナンバーの確認書類
	死亡、転出、他健保加入などで家族が減ったとき	脱退する人の保険証、住民票（または除票、埋葬許可証）、保険証コピー（健保加入）、生活保護開始決定通知書
	大建国保をやめるとき	全員の保険証

※マイナンバーの確認書類には、次の1～3いずれかが必要です。



1 個人番号カードの表・裏面のコピー

2 通知カード表面と写真付き身分証明１点のコピー

3 通知カード表面と写真無し身分証明２点のコピー
＋ ●住民票 ●被保険者証 ●年金手帳 いずれか２点

	こんなとき	手続きに必要なもの
特別の場合	住所（氏名）が変わったとき	全員の保険証、変更後の世帯全員の住民票等
	保険証を紛失、破損したとき	破損した保険証、身分を証明するもの
	家族が修学のため住民票を移したとき	在学証明書

※各届け出は、所属されている支部へお願いいたします。

重要なお知らせ

今後の保険証の取り扱いについて

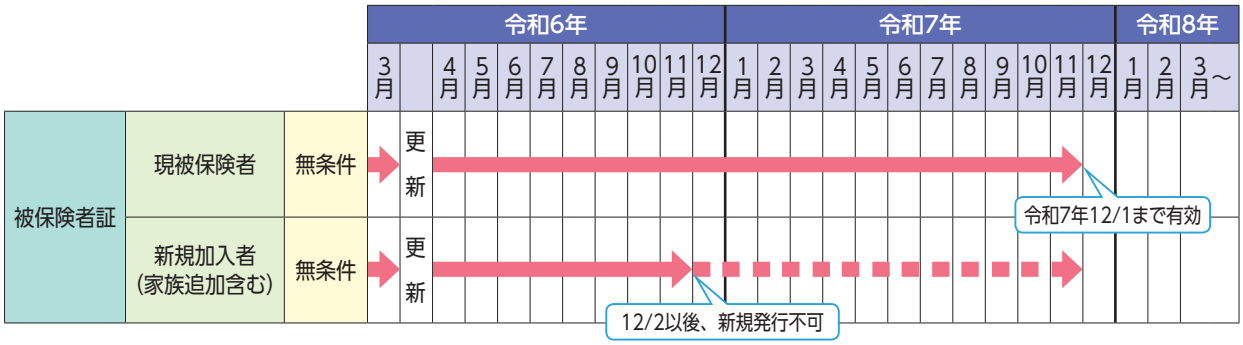
皆さますでにご承知のとおり政府決定により令和6年12月2日以降、
新しく保険証を発行することができなくなる予定です。
当組合では以下のとおり対応を考えていますのでお知らせします。

現在の保険証の更新

順次新しい保険証をお届けします。有効期限は令和7年12月1日まで(有効期間1年8ヵ月)です。

※上記の有効期限は経過措置期間のため令和7年12月2日以降はマイナ保険証へ完全に移行する予定です。

● 被保険者証の取り扱いスケジュール(予定・見込み)



【令和6年12月2日以降】

資格確認書の発行

マイナ保険証を持っていない方に資格確認書を発行します。保険証代わりに使えます。

※現被保険者の方で現在の保険証の更新(令和6年3月頃)をし、新しい保険証(有効期限令和7年12月1日まで)となった方は申請不要で発行します。

資格情報のお知らせの発行

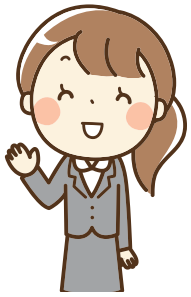
マイナ保険証を持っている方に発行します。これのみでは保険診療を受けられません。

※令和6年3月時点の情報に基づきお知らせしています。今後も詳細が決まり次第、随時お知らせします。

令和6年
4月1日現在

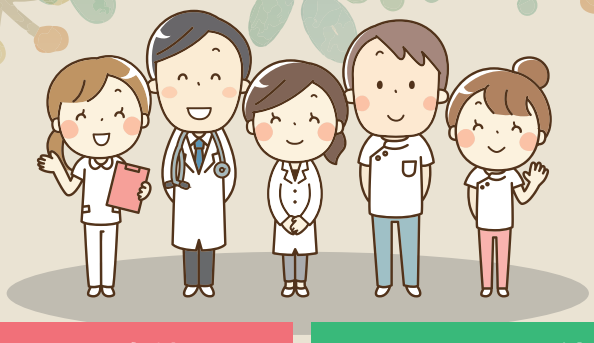
大建国保の給付

― 皆さまには、このような給付が受けられます。―

こんなとき	その条件	給付の内容
●病気になったとき ●歯が痛いとき ●けがをしたとき 	国保を取り扱っている病院、診療所へ被保険者証を提示 ＊70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出	保険でかかれる医療費のうち下記の割合が自己負担、残りの費用を国保で負担 **〈自己負担割合〉** 義務教育就学前……2割 義務教育就学後～69歳 ……3割 70歳～74歳 ……2割※ 70歳～74歳（現役並所得者）……3割※ ＊入院・通院については上限額あり（国保P7・8参照） ＊入院時の食事代は定額自己負担となります。
●捻挫や打撲等で柔道整復師の施術を受けたとき	国保を取り扱っている整骨院（接骨院）へ被保険者証を提示 ＊70歳～74歳の方は高齢受給者証、各種医療証をお持ちの方はそれらを同時に提出	上記〈自己負担割合〉とおなじ 
●あんま、はり、灸の施術を受けたとき	保険医の同意書が必要	上記〈自己負担割合〉とおなじ
●旅行中や緊急の場合等でやむを得ず被保険者証なしで治療を受けたとき ●以前加入の保険より請求された無資格診療費を支払ったとき ●海外で診療を受けたとき	やむを得ない事情か否かを国保で審査され、認められた場合 	国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻しされます。
●補装具（コルセット等）を作ったとき ●生血を輸血したとき	治療を目的としたものに限られ、医師の意見書が必要	国保が保険点数に基づき審査決定し、上記〈自己負担割合〉を除いた残りの費用について払い戻しされます。

注意

業務上、第三者行為は給付されません。
業務上、第三者行為（交通事故、ケンカ、犬・猫の咬傷等）、自傷行為、飲酒による傷病等は必ず国保へ届け出ること。飲酒による傷病等、給付制限があります。



こんなとき	その条件	給付の内容
●重病人が寝台自動車等で入院、転院をするとき	医師の意見書とそれに基づく国保の承認が事前に必要	国保が保険点数に基づき審査決定し、払い戻しされます。
●自己負担額が高額になるとき	詳しくは国保P7～8を参照してください。	
●子どもが産まれたとき（妊娠85日以上の死産・流産を含む） 	公的証明が必要 ＊産科医療保障制度加入の医療機関で分娩の方は領収書（写）等が必要 ＊直接支払制度差額支給申請の場合は合意文書（写）等が必要	**分娩された方のみ** 出産育児一時金　組合員・家族　50万円 ＊直接支払制度、受取代理制度の利用や他の健康保険から給付される場合は対象外 出産手当金　組合員　7万5千円 ＊休業期間中、給与の受取がある方は対象外
●加入されている方が亡くなられたとき	葬祭を行った人に支給 （確認できる書類、会葬ハガキ等が必要）	**組合員** 10万円（加入後1ヵ月以内1万円） **家族** 5万円（組合員加入後1ヵ月以内5千円）
●疾病のため保険医の治療を受け4日以上休業したとき 	保険医の証明が必要 （業務上、交通事故、外傷〔骨折、捻挫、切創等〕などは対象になりません） 	**組合員のみ** 保険料のランクに応じ 日額2,100円～4,500円 （入院の場合は1,000円加算） 通院35日　入院60日（通院35日含む） ＊支給期間は、支給を始めた日から通院は35日。入院については、60日（通院35日含む）をもって支給となります。但し、就労不能期間の最終日から2年間に2回目以降の申請の場合は、前回との通算支給となります。詳細は本部までご確認ください。 ＊加入3ヵ月以内の発症については支給なし ＊柔整師、鍼灸師による証明は不可 ＊その他条件あり

医療費が高額になるときは

医療費が高額になるときは、事前に申請すると医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

事前に国保より「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口に提出してください。

※ マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

限度額適用認定証の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

申請に必要なもの

①国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書

②当該月の１日時点に資格を有する高校生以上の全員の府市町村民税課税証明書

（注意）毎年８月診療月より対象年度が新しくなります。

※マイナンバーにて所得情報を取得できる方は、課税証明書は不要となります。

組合員からの申請により「限度額適用認定証」を発行します。

※すでに発行済みの世帯の構成が変わった場合は、再度所得の判定を行いますので必ず申し出てください。

※認定証を提示せずに支払った場合でも、あとから申請することで、後日払い戻しを受けることができます。忘れずに申請を行ってください。

（限度額の手続きが間に合わないときや世帯合算、多数該当で医療費が高額になったときなど。）

70歳未満の方

医療機関に提出するもの → 保険証 ＋ 限度額適用認定証

◆ 70歳未満の方または国保世帯の自己負担限度額 ◆

所得区分		自己負担限度額
ア	基礎控除後の所得901万円超	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1％ 〈140,100円〉
イ	基礎控除後の所得600万円超～901万円以下	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1％ 〈93,000円〉
ウ	基礎控除後の所得210万円超～600万円以下	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1％ 〈44,400円〉
エ	基礎控除後の所得210万円以下	57,600円 〈44,400円〉
オ	低所得（住民税非課税世帯）	35,400円 〈24,600円〉

〈　〉内は、12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合（多数該当）の4回目からの限度額。

◆ 入院時の食費について ◆

入院時の食費は、医療機関に入院したときに必要となる1食あたりの食費の一部（標準負担額）を自己負担します。

1食あたりの標準負担額

A	一般（B・Cに該当しない方）		460円※
B	低所得Ⅱ（住民税非課税世帯）	過去12ヵ月の入院日数が90日以下	210円
		過去12ヵ月の入院日数が90日超	160円
C	低所得Ⅰ（Bのうち、所得が一定基準に満たない70歳以上の方）		100円

※ただし、指定難病患者等は260円となります。

70歳～74歳の方

医療機関に提出するもの → 保険証と高齢受給者証 ＋ 限度額適用認定証・標準負担額減額認定証（低所得者Ⅰ・Ⅱ及び現役並みⅠ・Ⅱの場合）

◆ 70歳～ 74歳の方の自己負担限度額 ◆

所得区分	自己負担限度額	
	外来（個人）ごと	入院及び世帯ごと
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	252,600円＋（総医療費－842,000円）×1% 〈140,100円〉	
現役並みⅡ 課税所得380万円以上	167,400円＋（総医療費－558,000円）×1% 〈93,000円〉	
現役並みⅠ 課税所得145万円以上	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1% 〈44,400円〉	
一般	18,000円 （年間144,000円上限）	57,600円 〈44,400円〉
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ		15,000円

〈　〉内は、12ヵ月間に4回以上高額療養費の支給を受ける場合（多数該当）の4回目からの限度額。
※月の途中で75歳の誕生日を迎える方は、移行した後期高齢者医療制度と移行前の医療制度、それぞれのその月の自己負担限度額が1/2となります。

◆ 療養病床に入院した時の食費・居住費について ◆

療養病床に入院する65歳以上の人は食費と居住費の一部を自己負担します（入院時生活療養費）。

食費の標準負担額

	1食あたりの食費
一般（下記以外の人）	460円*
低所得Ⅱ	210円
低所得Ⅰ	130円
老齢福祉年金受給者	100円

＊保険医療機関の施設基準等により、420円となる場合もあります。

居住費の標準負担額

	1日あたりの居住費
医療区分Ⅰ（下記以外の人）	370円
医療区分Ⅱ、Ⅲ（医療の必要性の高い人）	370円
指定難病患者	0円