

いきいき

2025年
9月
No.144

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

片脚床タッチ

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

さばのタンドリー風
にんじんとセロリの
もずく酢あえ
バナナと豆腐の
一口ドーナツ

交通事故の
死者数より多い！

家庭内事故に 気を付けて

CONTENTS

マイナ保険証の取扱い(現在の保険証の廃止)について ●国保1
カレンダーと常備薬のカタログを送付します ●国保1
特定健康診査未受診者に電話勧奨を行います ●国保2
下半期集団健診について ●国保2
日帰り温泉施設優待利用券について ●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3
歯科健診を受けましょう ●国保3
健康者表彰について ●国保3
令和6年度 歳入・歳出決算書 ●国保4

元気の秘密 坂口涼太郎さん ●2
HEALTH UP THE SEASON ●3
JOYFUL FAMILY ●8
ココロとカラダを整える 快眠のコツ ●10
道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ●12
目の健康を守る ご自愛メソッド ●13
忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ●14
おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ●16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18
季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ●20
Health News & Topics ●22
まずはココから！みんなのSDGs ●24



令和7年9月5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

マイナ保険証の取扱い (現在の保険証の廃止)について

現在お持ちの保険証は有効期限まで使用できます

現在お持ちの保険証は有効期限まで使用できます。有効期限後は、次のいずれかをお渡しします。(紛失による再発行、住所変更などによる再交付もできません)

- マイナ保険証を持っていない方には資格確認書
- マイナ保険証を持っている方には資格情報のお知らせ

※資格確認書は保険証と同様に使えます。

※資格情報のお知らせだけでは医療機関にかかることができません。

氏名 ○○ ○○○
住所 ○○府○○市○○○123-45
性別 ○
○○年 ○月 ○日生 ○○○年 ○月 ○日まで有効
○○市○ ○○年 ○月 ○日
○○○○

資格確認書又は資格情報のお知らせについては11月中頃発送予定。

令和7年8月現在の情報をお届けしています。新しい情報は追ってお知らせします。

詳しくは国保組合本部 業務係06-6631-7112までお問い合わせください。

カレンダーと常備薬の



カタログを送付します



11月上旬に封筒で届きますカレンダーの中に、常備薬のカタログが同封されますので必ず開封し**カタログの中から好きな薬を2,000円を上限に選んでいただき、お申込み**ください。

※送付対象者は、令和7年8月31日現在在籍の世帯です。



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。

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7年10月6日(月)～10月10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)

下半期集団健診について

◆日曜健診 ➡ 8月中旬案内送付済

◆共同健診 ➡ 今号に案内同封

◆ほうあいかい朋愛会集団健診 ➡ 9月上旬案内送付予定

各案内をご覧くださいお申込みください。

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。



日帰り温泉施設 優待利用券について

令和7年7月7日より清児の湯の大人料金の値上げに伴い
自己負担金額が200円⇒300円になりました。



インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します

助成金額 年度内(4月1日～翌3月31日)接種1回分1人1,000円限度

申請方法

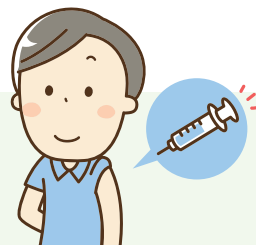
同封の『インフルエンザ予防接種助成金申請書』(黄色い用紙)を持参の上、医療機関で予防接種を受けて裏面の予防接種領収書に記入・捺印をもらい、表面記入の上、国保本部または支部へ提出してください。
なお、申請書に医療機関の証明をもらっていない場合は、領収書(原本)を添えて提出してください。

※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です。(振込手数料はかかりません。)

※申請書は4月発送の「保健事業のしおり」にも添付しています。

※申請書はホームページからもダウンロードできます。



歯科健診を受けましょう

助成は1年度に
1回限り

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。

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7年11月1日～令和7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で受診できます。
ご自身でご確認ください。

費用 無料

お申込み方法 国保組合本部 電話(06-6631-7112)にお申込みください。
「歯科健康診査票」を送付します。



健康者表彰

高島屋
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6年4月～令和7年3月)健康保険を一度も利用されず、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を確認できるまで配送を保留します。(令和7年12月31日まで)

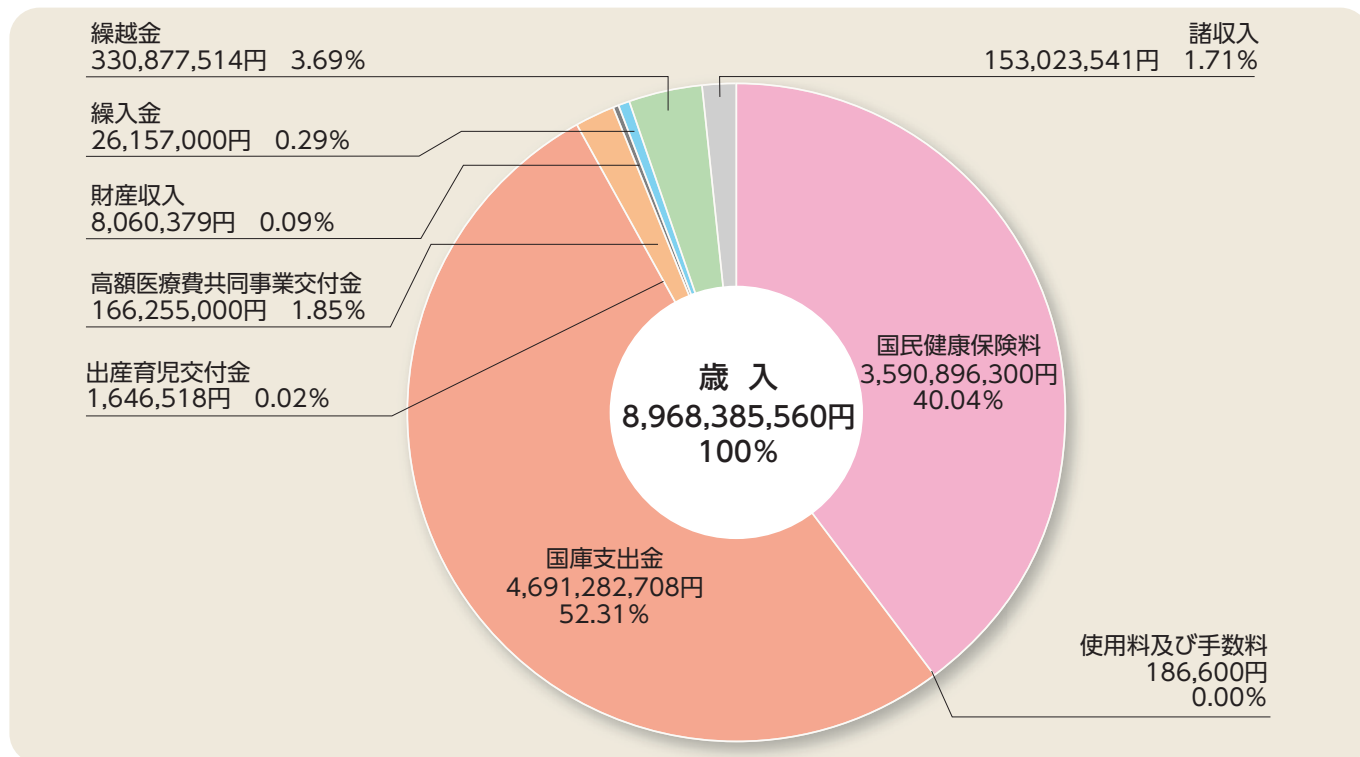


大阪建設国民健康保険組合 歳入・歳出 決算書

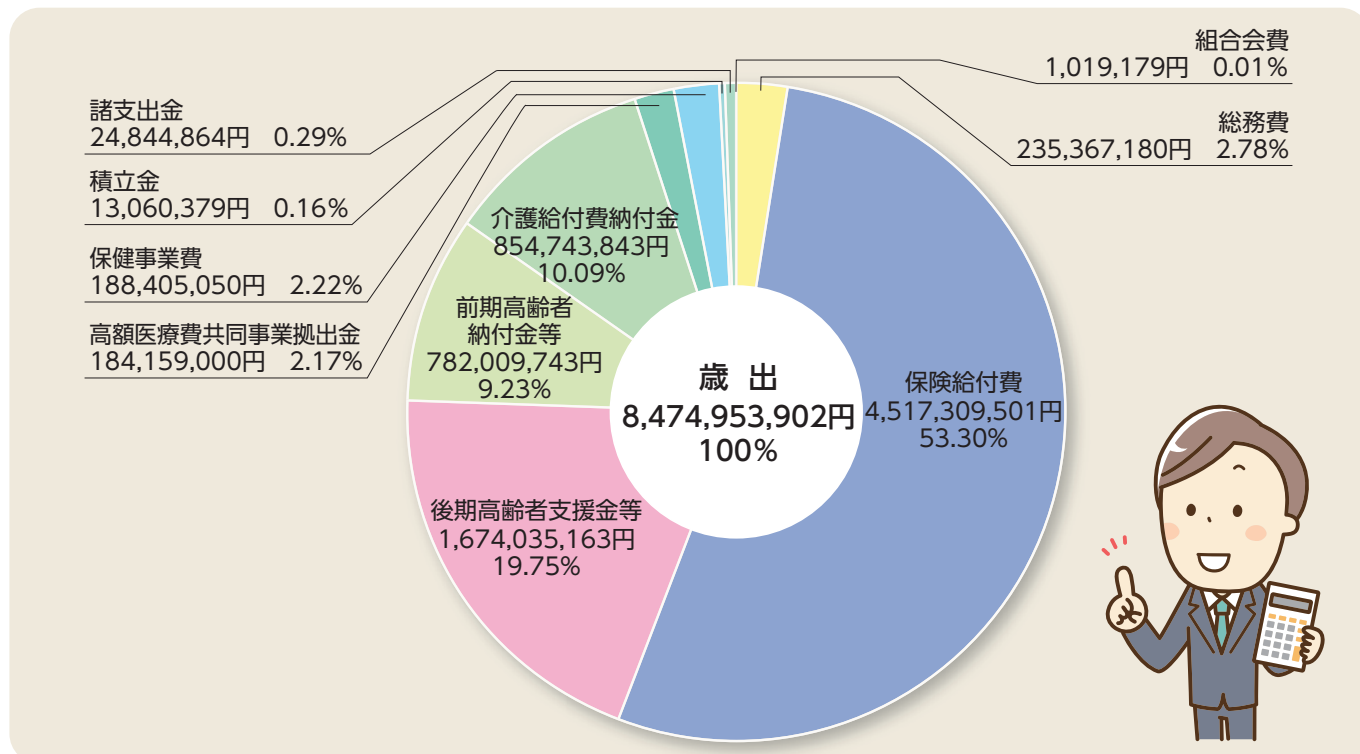
◎大阪建設国民健康保険組合の第127回通常組合会が7月27日に大阪市立難波市民学習センター講堂で開催され、令和6年度歳入・歳出決算が承認されましたので、皆様にお知らせいたします。

◎令和5年度剰余金等578,018,751円を引くと本年度は84,587,093円の赤字決算で終了しました。歳入・歳出差引残額493,431,658円は、全額を令和7年度事業運営に繰り越すことになっています。

● 歳 入 ●



● 歳 出 ●



歳入・歳出差引残額

493,431,658 円