

# 中建 国保だより

かてい版  
令和2年

1  
月号

加賀正

皆さんにとって、  
健康で  
安心して過ごせる  
年でありますよう  
お祈り申し上げます



表紙写真「花園神社 酉の市」東京都新宿区



理事長 村上 雄一  
むらかみ ゆういち



年頭に  
よせて

いよいよ創立50周年。

これからも皆様のくらしに寄り添った組合を目指して！

新年明けまして  
おめでとうございます

組合員・ご家族の皆様方におかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃より中建国保の運営に多大なご理解ご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年9月に発生した台風15号、10月に発生した台風19号などの記録的な大雨により、広範囲で甚大な被害に見舞われました。中建国保の多くの仲間にとっても非常に厳しい一年となりましたが、被害にあわれながらも困難の中で助け合う姿に敬意を表すとともに、復興に向けて奮闘されている皆様と全国の仲間への支援に感謝とお見舞いを申し上げます。

新たなスタートの年に

昨年5月より元号が令和となり、新たな時代が幕を開けました。今年には東京オリンピック・パラリンピックの開催、そして中建国保創立50周年の年となります。中建国保

でも50周年の節目を迎えるにあたり、1月より本部事務所を東京都豊島区池袋に移転し、新たなスタートを切ったところです。また、中建国保を巡る情勢では、一昨年の所得調査を受け、国庫補助金の確保に引き続き取り組んでいく一年となります。

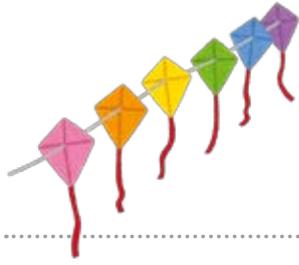
団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」を念頭に、高齢者負担の見直しなど社会保障政策の動きを注視する必要があります。毎年増える医療費の負担は中建国保の財政に大きな影響を与えるため、医療費の適正化に努めなければなりません。国庫補助金の現行水準の確保は、中建国保を健全に運営するうえで重要な課題となっております。母体組合のハガキ要請行動や地元国会議員への要請行動等、皆様のご協力をいただきながら、しっかりと取り組んでまいります。

また、一昨年からマイナンバーによる情報連携が稼働しております。今年も引き続き、マイナンバーの登録や事務手続きなど、ソフト面・ハード面からの「備え」をキーワードに事務及び個人情報取り扱いに細心の注意をはらい運営してまいります。

むすび

公共工事の設計労務単価は毎年上がっているものの、実質賃金が上がったという声が少ないのが現状です。働き方改革による適正な工期設定や、週休2日制による休日確保などの処遇改善と適切な賃金水準の確保は喫緊の課題となっております。建設キャリアアップシステムの本格稼働により、技能者の処遇改善や技能の研鑽が期待されています。また、アスベスト訴訟の法廷では勝利判決が続いていますが、仲間の命と健康を守るためにもアスベスト対策や特定健診・特定保健指導の目標達成に向けて積極的に取り組んでまいります。データヘルス計画に基づく保健事業など、保健師の活用も含め、「命の綱 中建国保」として、組合員・ご家族の皆様の健康をこれまで以上にサポートしていきたいと考えています。

最後に多くの若年組合員の加入など、各組合のご奮闘に改めて御礼を申し上げますとともに、組合員・ご家族の皆様方の益々のご活躍とご健勝をお祈り申し上げて新年の挨拶とさせていただきます。



# INFORMATION

～インフォメーション～ 被保険者のみなさまに、大切なお知らせです

## 看護師の卵 みのりの健診講座!



### 冬におすすめヘルシー食

野菜がたっぷりとれるスープや汁ものがおすすめ!

具だくさん スープやみそ汁

ホトフ

**注意!** 汁の飲みすぎに注意しましょう。血圧を上げるだけではなく、むくみの原因にも。

### お酒を飲むときは…

おつまみはさっぱり系

2杯目以降はウーロン茶

枝豆 さしみ

シメのこはんやラーメンはNG!

野菜たっぷり鍋をチョイス



## 「被保険者証交換会」 まもなくご案内します

中建国保では、保険証(被保険者証)の更新事務を円滑に行うため、毎年3月を中心に「被保険者証交換会」(以下、交換会)を全国で開催しています。交換会の開催については、所属されている支部・出張所から2月以降にご案内させていただきます。

案内がありましたら、必ず決められた日時・会場の交換会にご出席のうえ、古い保険証と交換で新しい保険証の交付を受けてください。ご出席の際には、お手元の保

険証及びご家族の保険証と印鑑を忘れずにお持ちください。

このほか交換会では、4月からの中建国保の事業内容や保険料についても詳しく説明する予定です。

## 医療費のお知らせを 1月下旬にお届けします!

中建国保では年に1回、「医療費のお知らせ」をお届けしています。今回お知らせするのは、平成30年11月～令和元年10月の間にお医者さんにかかった世帯全員分の医療費です。なお、今回より、4頁のとり記載方法を一部変更しています。

お医者さんにかかれたときに

は、費用の一部を窓口でお支払いいただいておりますが、残りは中建国保が負担しています。ご自身の医療費を知り、健康に対する理解を深め、健康的な生活を送るよう心がけましょう。

## 本部事務所を移転します

11月号でもお知らせしたとおり、令和2年1月より本部事務所を移転し、業務を開始します。

**【新住所】**  
〒171-0014  
東京都豊島区池袋二丁目16番13号  
TEL03-6709-2929(代表)

〈1月号のみんなの広場は休載します。〉

お便りを  
お待ちしております!

下の3つのテーマいずれかについて、ご意見・ご感想、  
また、あなたの近況・体験談などお書きください。

テ  
ー  
マ

1. 春になったら…あなたの今春の予定、春の恒例行事や定番料理を教えてください!
2. 春は出会いと別れの季節。印象に残るエピソードを教えてください!
3. わが家の近況など。

宛先

〒169-8656 東京都新宿区高田馬場2-13-16  
中央建設国保組合「みんなの広場」係

1月からは「〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13」にお送りください。

締め切り  
令和2年  
2月20日  
(消印有効)



「みんなの広場」欄に掲載された方には、中建国保オリジナルのゴリケン・クオカードをプレゼントします。

「医療費のお知らせ」の  
記載を一部変更します！

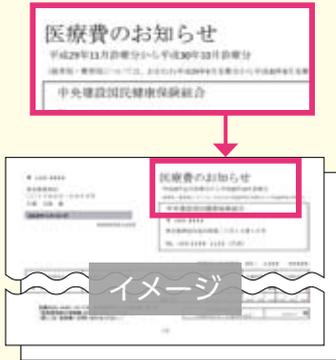
前の年に送付した「医療費のお知らせ」に記載されていない11月、12月診療分について、皆様が確定申告の修正申告等を行う場合、円滑に手続きが進められるよう、令和2年1月送付予定の「医療費のお知らせ」から以下の変更をします。

変更点  
1

これまで

12カ月分を  
まとめて作成

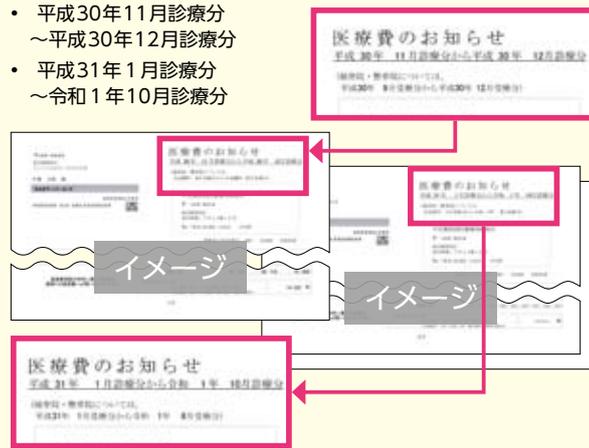
11月診療分～翌年10月診療分



令和2年1月送付分から

診療年ごとに分割して作成

- 平成30年11月診療分  
～平成30年12月診療分
- 平成31年1月診療分  
～令和1年10月診療分



変更点  
2

皆様にお知らせの見方等を説明する別紙  
「『医療費のお知らせ』について」の内容を一部変更し、診療年ごとに  
作成した「医療費のお知らせ」の活用方法等に関する説明を記載します。



<p><b>7 医療費控除見込額</b> 平成30年11月～平成30年12月診療分 (平成30年9月～ 平成30年12月接骨・整骨受療分)</p>	<p>前年送付の「医療費のお知らせ」には記載されていなかった分です。平成30年分の医療費控除に適用できる医療費の見込額であり、実際に還付される金額ではありません。金額の訂正等が必要となる場合があるため「見込額」となっています。 <b>平成30年分の医療費控除の更正の請求、修正申告等を行う場合にご活用ください。</b></p>
<p><b>7 医療費控除見込額</b> 平成31年1月～令和1年10月診療分 (平成31年1月～ 令和1年8月接骨・整骨受療分)</p>	<p>令和元年(平成31年)分の医療費控除に適用できる医療費の見込額であり、実際に還付される金額ではありません。金額の訂正等が必要となる場合があるため「見込額」となっています。 <b>令和元年(平成31年)分の医療費控除の申告を行う場合にご活用ください。</b></p>

令和元年台風第19号による  
被災者の一部負担金等の  
支払いを免除します！

中建国保では被災者の方の実情を  
ふまえ、以下の対象となる方が保険医  
療機関の窓口で要件を満たしている  
ことを申し出ることで、**令和2年1月  
末までの**保険診療、調剤、訪問看護に  
ついて、一部負担金・利用料の支払い  
を免除することとしました。

※一部負担金とは、病院などで治療に要した費用のうち、窓口で支払う金額のことです。

【対象となる方】

(1) 令和元年台風第19号に伴う災害によ  
り、次のいずれかの申し立てをした者  
であること。

- 1 住家の全半壊、全半焼、床上浸水またはこれに準ずる被災をした旨
  - 2 主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った旨
  - 3 主たる生計維持者の行方が不明である場合
  - 4 主たる生計維持者が業務を廃止し、または休止した旨
  - 5 主たる生計維持者が失職し、現在収入がない旨
- (2) 令和元年台風第19号に伴う災害に係る  
災害救助法の適用市町村に住所を有する  
中建国保の被保険者であること。

ちゆうけん  
**クロスワード**  
 特大  
**CROSS**  
**クロス**



1	2		3		4	5		6		7	8
9			10					11			
	12	13					14			15	
16				17		18			19		
20	21		22			23				24	
25								26	27		
		28		29				30			
31	32					33					
			34		35			36			37
38					39				40		
41			42	43				44	45		
		46							47		

**ヒント**

2020年東京五輪に向けて準備が進む中、3月26日には聖火リレーがスタート。開幕まで、いよいよです！

**問題**

「ヨコのカギ」「タテのカギ」を解いて、A～Iの文字を順につなぐと、ひとつの言葉ができます。それが答えです。

<b>解答欄</b>	A	B	C	D	E	F	G	H	I
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**ヨコのカギ**

- 1 おせち料理に欠かせないニシンの卵。
- 19 お年玉を〇〇と姪にあげました。
- 36 レジで発行する紙。
- 4 物入りだと〇〇〇〇がかさみます。
- 20 安定した職業だと言われます。
- 38 これで黒板に字を書きます。
- 7 躍らせたり撫で下ろしたり。
- 23 自動車に給油します。
- 39 グループのまとめ役。
- 9 こたつで丸くなる動物。
- 25 高さ世界一はエベレスト。
- 40 〇〇の間などに飾る鏡餅。
- 10 夢中になり、やめられなくなる事。
- 26 スキーや〇〇〇ボードを楽しむ。
- 41 短足で〇〇が長いダックスフント。
- 11 年始は「明けましておめでとうございます」。
- 28 生活のために飼う牛や鶏。
- 42 福は内、鬼は？
- 12 「漆」と書く木。
- 30 脳を休ませるためにも充分とりましょう。
- 44 元旦に飲む風習があります。
- 14 杵と〇〇で餅つき大会。
- 31 中華屋さんでレバニラ〇〇〇を注文。
- 46 人形がしゃべっているように見える芸。
- 15 まずは1の段から覚えます。
- 33 家の〇〇〇に届く年賀状。
- 47 ミカンが似合う暖房器具。
- 17 「百獣の王」と呼ばれます。
- 34 「チャーシュー」とも言います。

**タテのカギ**

- 1 除夜の〇〇は108回つきます。
- 16 真珠をとるために養殖します。
- 30 ピッチャーが投げる直球。
- 2 「凶画工作」の略。
- 17 カトリアはこの花の仲間。
- 32 イソップ寓話「北風と〇〇〇〇」。
- 3 たんずの〇〇〇〇になってしまった服。
- 18 なまはげで有名な秋田県の〇〇半島。
- 33 濃厚なスープ。コーン〇〇〇〇〇。
- 4 〇〇〇〇は成功のもと。
- 19 冬でも泳げる〇〇〇〇プール。
- 34 破らないように指切りげんまん。
- 5 寒いと思ったら降り始めました。
- 21 十二支の7番目。
- 35 冬が旬の出世魚。
- 6 耳飾りの一種。
- 22 河豚は食いたし〇〇〇は惜しし。
- 37 寒い冬にこそ行きたい〇〇〇〇のハワイ。
- 7 ランダム。〇〇〇〇抽出。
- 24 住宅〇〇〇を組んで家を購入。
- 38 酔っ払いのお父さんたちが〇〇〇足。
- 8 英語で頭はヘッド、首は？
- 27 候補として推薦すること。
- 43 「永久」の読み方の一つ。
- 13 ホテルのスイート〇〇〇〇に宿泊。
- 28 鶴は千年、〇〇は万年。
- 45 ソクソクと〇〇冷える夜。
- 14 品物を運ぶこと。〇〇〇業。
- 29 窓を開けて入れ換えましょう。