

中建 国保 だより

かてい版
令和3年

9月号

令和2年度 事業報告・決算が 組合会で 承認されました

〔中建国保の保健室〕

市販薬の上手な使い方

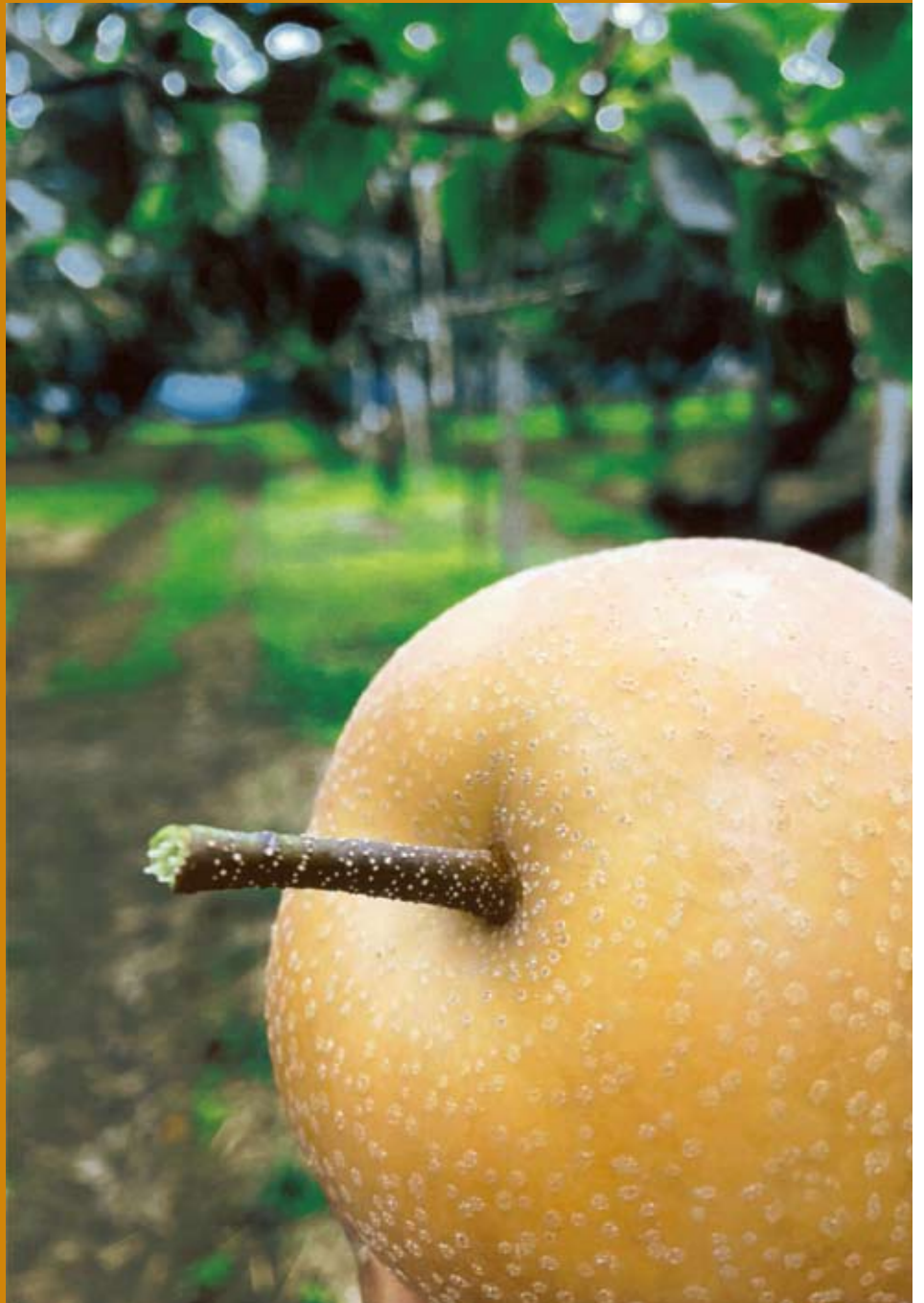
表紙写真

「梨狩り～石川県の
梨農家にて～」

〔写真・文提供〕

はっとり あい み
東京都支部:服部 愛実さん

人生で初めて梨狩りをした時の
写真です。農家の方に「幸水」と
「豊水」の違いを教えてもらい、勉強
しながら食べ比べをして、梨狩り
を楽しみました。



就任の ごあいさつ

7月15日に開催された第318回理事会において、理事会の三役（理事長、副理事長、常務理事）の互選が行われました。

その結果、理事長には三浦武徳理事（青森県支部）が選任されました。副理事長には、高村勝裕理事（滋賀県支部）が再任され、新たに森田良雄理事（群馬県支部）が選任されました。常務理事には岩館高志理事（全建総連）が再任されました。

なお、新三役の任期は令和3年8月11日から3年間となります。

※9ページに役員名簿掲載



中建国保の 更なる発展に向けて 努めてまいります

この度の役員改選におきまして、全国の理事の皆様から理事長に選任されました青森県支部の三浦武徳です。

被保険者約29万人の大きな組織の要職に就くことに改めて大きな責任を感じ、身の引き締まる思いをしているところであります。

今回の改選では12年間の長きにわたって三役を務められ勇退されました村上前理事長を始め、理事・組合会議員を退任される方々のご尽力に敬意を表しますとともに厚く御礼申し上げます。

昨年から続く新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちの生活様式は大きく変わり、建設業界においても、職人不足・後継者不足が解消されない状況が続いております。低賃金・週休二日などの処遇改善を含め働き方に大きな改革を求められています。

中建国保を取り巻く情勢も大きく動い



理事長
みうら たけのり
三浦 武徳

ており、社会保障制度や関連する法案の改正、国庫補助金の見直しなど様々な課題があります。そうした課題を克服し組織の充実を計り、村上前理事長が創立50周年記念誌に寄せた言葉『これまでの50年を礎に、これからの未来に向かって』を心に刻み、中建国保の更なる発展に向け健全で円滑な運営に努めてまいります。

また、組合員と家族の命と健康を守るため、高村副理事長、森田新副理事長、岩館常務理事と力を合わせ、常に緊張感を持ちながら全力を尽くしてまいる所存であります。

最後になりましたが、毎年のように起きている自然災害で被害に遭われた方々に謹んでお見舞い申し上げますとともに、全国の仲間の皆様のご健勝ご多幸をお祈りいたします。

今後も、尚一層のご指導ご鞭撻を賜りますよう、衷心よりお願い申し上げます。理事長就任の挨拶とさせていただきます。

組合員の皆様のための 『中建国保』



副理事長
たかむら かつひろ
高村 勝裕

この度の役員改選におきまして、全国の理事の皆様から副理事長に再任されました滋賀県支部の高村勝裕です。今期で3期目となりますが、この要職を務めることに對し改めて身の引き締まる思いです。まだまだ若輩者ではございますが、引き続きご指導ご鞭撻を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

これまでの任期中には、三役として支部事務局長会議や支部職員研修会等に出席をさせていただき、支部の役職員の皆様からご意見等を伺うことにより中建国保の課題や支部が抱える問題を直接肌で感じる機会を持つことができ、貴重な経験をさせていただきました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響等により、大変難しい運営となりましたが、多くの皆様方に支えられて無事に務めることができました。長引くコロナ禍において、罹患された皆様や事業に甚

大な影響を及ぼされた皆様には心よりお見舞い申し上げます。重ねて、近年の豪雨災害等により被害を受けた皆様にも謹んでお見舞い申し上げますとともに、被災地域の一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

このような状況下で、私たち建設従事者にとってはウッドショックに伴う建設資材の高騰などの要素も加わり一層厳しい状況になっています。今後三浦武徳新理事長のもと、森田新副理事長、岩館常務理事と共に組合員の皆様のための『中建国保』を守ってまいります。引き続き、中建国保の運営にご理解、ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

最後になりましたが、今期の役員改選では、村上雄一前理事長がご勇退されました。ご功労に深く敬意を表し厚く御礼を申し上げます。副理事長就任の挨拶とさせていただきます。

中建国保の 更なる躍進を



副理事長
もりた よしお
森田 良雄

この度の役員改選におきまして、全国の理事の皆様から副理事長に選任されました群馬県支部の森田良雄です。

まず、令和3年7月に静岡県熱海市で発生した豪雨による土砂災害並びに日本各地で豪雨に見舞われ被災されました方々に謹んでお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復旧と復興を心よりお祈り申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の脅威は収まることを知らず、各地で変異株による感染の拡大が進み私たちの諸運動、諸事業にも大きな影響を与え続けています。そのような様々な自粛や行動制限が求められる厳しい状況のなかでも、全国の仲間が「私たちの中建国保を守る」という強い信念のもと感染防止対策を講じながら、ハガキ要請行動や地元国会議員への要請行動にご奮闘いただき、令和3年度の国保組合関係予算が現行水準を確保できたことは、

中建国保運営の更なる躍進に繋がる尊い一歩だと確信しております。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症の蔓延による日本経済の低迷は私たち中建国保の運営に少なからず影響を与え、今後も負の弊害をもたらすであろうことは払拭できません。中建国保の健全運営を維持するため、痛みを伴う改革が必要となる可能性も懸念されますが、三浦理事長のもと、高村副理事長、岩館常務理事と共に力を合わせ、組合員とご家族の皆様が健康に過ごし安心して生活ができるよう、あらゆる困難に立ち向かい中建国保の運営に全力を尽くしてまいる所存です。至らぬ点もあるかと存じますが、今後とも皆様のご指導、ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

最後になりますが、全国の仲間の皆様のご健勝とご多幸をお祈りして副理事長就任の挨拶とさせていただきます。



令和2年度事業報告・決算が 組合会で承認されました

中建国保第121回通常組合会が7月14日から15日にかけて北海道札幌市で開催されました。新型コロナウイルス感染症の感染防止を考慮して、各支部等をサテライト会場としたWebによる出席も可能とし、令和2年度の事業報告と歳入歳出決算状況のご承認をいただきました。全議案とも原案どおり承認されましたので、報告します。

1 事業執行状況

◆機関会議等

通常組合会、理事会、三役会、予算委員会は書面会議やWebを併用するなど新型コロナウイルス感染症の感染防止に考慮しながら開催しました。監事による本部の内部監査は中間監査を2回、決算監査を1回行いました。また、監事及び本部監査事務局による支部及び出張所への監査は令和3年度へ延期となりました。

◆事務指導等

支部事務局長会議(4月)、支部職員研修会、ブロック研修会は中止となりましたが、12月に臨時の支部事務局長会議をWebを利用して開催しました。また、支部が実施する事務研修会において講師の派遣要請があった支部へは本部職員が出席しました。

◆その他

東京都による本部への指導検査は行われましたが、支部への検査は中止となりました。

2 被保険者の状況

◆組合員の状況

令和2年度末の組合員数

12万8307人
(前年度比2831人増)

◆家族の状況

令和2年度末の家族数

15万6902人
(前年度比1127人増)

1世帯あたりの家族数

年間平均1.22人

保険料が賦課されない

3歳未満及び6人目以上の家族

1万2237人
(全家族数の7.80%)

◆後期高齢者医療制度への移行者の状況

令和2年度中

2091人

(組合員872人、家族1219人)

※ただし家族については、組合員の後期高齢者医療制度への加入による資格喪失を含む

◆組合特定被保険者の状況

令和2年度末では

6万9070人

年間平均では

6万7092人

(全被保険者に占める割合は23.71%で毎年増加)

3 保険給付の状況

◆全体の状況

令和2年度1年間の保険給付

件数 333万8811件
支給額 489億200万円
給付額 489億200万円
(前年度より1人あたり月額648円減)

【詳細】

◆療養の給付

皆さんが病院や薬局などにかかった際に、窓口で支払った費用の残りを中建国保が負担しました。

件数 316万2070件
支払義務額 411億2358万円

◆療養費の支給状況

皆さんが保険診療を扱う整形外科・接骨院にかかった際に、自己負担額を除いた費用などを後日払い戻しました。

件数 8万7680件
支給額 4億6114万円

◆高額療養費の支給状況

同一月にかかった医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分を支給しました。

件数 5万5140件
支給額 48億6562万円

◆高額介護合算療養費の支給状況

令和2年度は支給がありませんでした。

◆償還金の支給状況

70歳未満の組合員の医療費が、1つの病院等で1ヵ月17500円を超えたときに支給しました。

件数 2万4360件
支給額 6億2748万円
(1件あたり平均2万5759円)

◆傷病手当金の支給状況

組合員が病気で5日以上連続して仕事を休んだときに支給しました。令和2年度から支給日数を増やし、新型コロナウイルス感染症に特化した傷病手当金も支給しています。

件数 7034件
支給日数 17万9165日
支給総額 9億9612万円

◆出産育児一時金の支給状況

子供が生まれたときに1子につき42万円を支給しました。

件数 1853件
支給額 7億7826万円

◆出産手当金の支給状況

女性組合員が出産のため仕事を休んだときに支給しました。

件数 56件 支給額 1108万円

◆葬祭費の支給状況

被保険者が亡くなったときに支給しました。

件数(組合員・家族計) 618件
支給額 3872万円

◆前期高齢者納付金

65～74歳の方の加入率に応じて医療保険者の負担を調整するために10億5069万円を納付しました。

◆後期高齢者支援金

75歳以上が加入する後期高齢者医療制度の保険給付費について、加入者数に応じて、170億2861万円を負担しました。

4 保健事業・趣旨普及事業

◆健診・保健指導に関する事業

基本健診・胸部レントゲン・がん検診を組み合わせた集団健診を中心に実施し、数値の改善が必要な40歳以上の希望者に保健指導を実施しました。

健診に対する補助

受診者数 8万7336人
受診率 特定健診 45.81%
一般健診 30.62%

補助総額 11億1885万円
保健指導に対する補助 4711件
補助額 4633万円

インフルエンザ予防接種補助

予防接種を受けた方に1回2000円を年度につき2回まで補助しました。

件数 5万82件
補助額 1億16万4千円

肺炎球菌予防接種補助 5万82件
補助額 1億16万4千円

肺炎球菌予防接種補助

市区町村が実施する定期接種を受け、市に1回2000円を補助しました。

件数 490件 補助額 98万円

保養施設利用者への補助

契約保養施設に宿泊した方に1泊分3000円の補助をしました。

利用者数 3646人
補助額 1093万8千円

健康体力づくり事業

ウォーキングや料理教室など、被

保険者が健康づくりに関心を持てるような内容を支部・出張所が企画し実施しました。

会場数 144会場
参加者数 8498人

◆健康家庭祝金の支給

1年間病院などにかからず、組合員が健康診査を受診している世帯を対象に祝金を贈りました。

対象世帯数 4116世帯
支給総額 6743万円

◆在宅介護支援住宅改修の補助

介護保険の支給対象となる住宅改修を行った被保険者に、改修費用の一部について10万円を限度に補助しました。

件数 9件
補助額 63万2165円

◆被保険者証交換会

新型コロナウイルス感染症の影響により中止となった会場も多かったものの、保険証の交換を中心に医療保険制度や事業運営について説明を行いました。

会場数 653会場
出席世帯数 4万4519世帯

◆健康相談室

◆中建国保だよりの発行

◆便利帳の発行

(令和2年度からA4版になりました)

◆ホームページの運営

◆季節の健康カレンダーの作成

5 レセプト点検・医療費節約対策

◆レセプトの点検状況

レセプト点検を効果的に
に行い、被保険者資格の
誤り等による過誤調整や
交通事故など加害者側へ
請求を行うことで医療費
の節約に努めました。

**点検の結果、減額する
ことができた医療費**
9億5193万円
(1人あたり3364
円の財政効果)

◆ジェネリック 医薬品減額差額 通知の送付

ジェネリック医薬品
に変更することで、窓口
での負担額の軽減が期
待できる方を対象に、年
2回個別にお知らせを
送付しました。

通知 対象月	通知人数	切り替え 人数
4月 診療分	5,627人	878人
11月 診療分	5,450人	227人

◆医療費のお知らせ の送付

ご自身の医療費の総額
を知り、健康に対する理
解を深めていただくため
に年1回通知しました。

通知対象 診療年月	通知 世帯数
令和元年 11月 ～令和2年 10月	11万 5,121 世帯

◆職業病(アスベスト) 対策事業の取り組み 再読影の状況

40歳以上の組合員と
60歳以上の家族の胸部
レントゲン写真の再読
影に、4000円の補助を
行いました。

件数 4万187件
**労災認定による
医療費の調整**

中建国保が支払っ
た医療費のうち、17件
5418万円を労災保
険からの給付に切り替
えることができました。

6 財政運営の状況

「歳入」

◆保険料について

新型コロナウイルス感染症
の保険料減免による影響で収
入済額は3億5500万円
の歳入減となりました。

◆国からの補助金について

皆さんが病院や薬局等にか
かった際の医療費に対して交
付される療養給付費等補助金
は当初の予想を上回る交付額
となりましたが、このうち超
過交付された16億2400万
円を令和3年度中に返還する
ことになりました。

普通調整補助金は平成30
年度に実施された所得調査
の影響を受け、当初の予想を
大きく下回る交付となりました。
特別調整補助金は、医療
費節減などの取り組みに対し
て交付される保険者機能強化
分として5億6700万円が
交付されました。その他、新
型コロナウイルス感染症関連
として、保険料の減免と傷病
手当金の支給に要した費用
が交付されました。

「歳出」

◆保険給付費について

皆さんが病院や薬局など
にかかった際に中建国保が負
担する療養給付費は、新型コ
ロナウイルス感染症の拡大を
要因とした受診控えの影響に
より歳出減となりましたが、
高額療養費や償還金は歳出
増となりました。

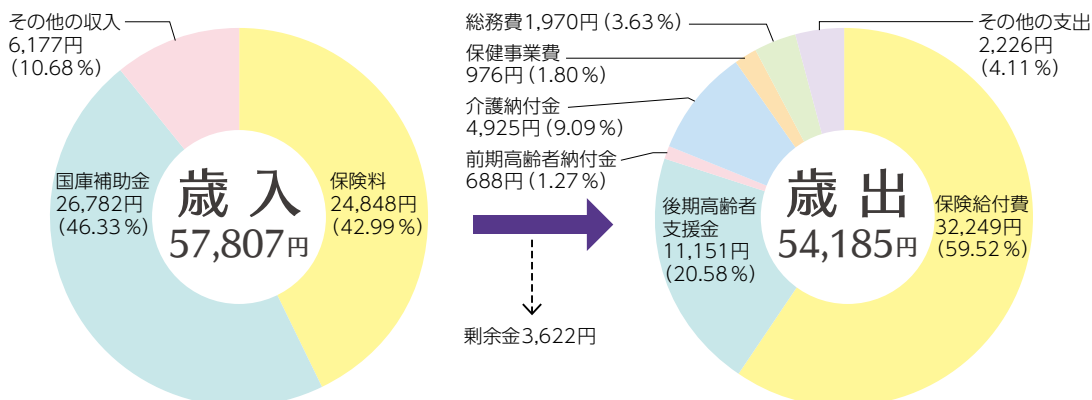
◆諸支出金

令和元年度以前に交付さ
れた国からの補助金のうち、
交付額確定による超過交付額
16億6400万円を返還し
ました。

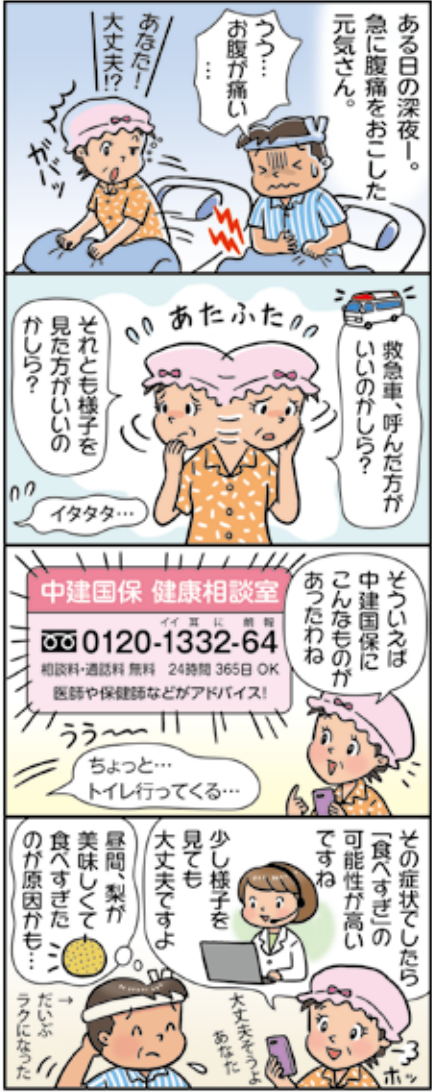
「決算剰余金について」

令和2年度の歳入歳出
差引残高(決算剰余金)は
55億3200万円となりま
すが、このうち令和3年度
へ繰り越す41億9400万
円と令和3年度中に返還が
見込まれる16億2400万
円を差し引くと、マイナス
2億8600万円となりま
す。令和3年度事業は歳入不
足でのスタートとなり、予備
費を充当して対応せざるを得
ない厳しい状況です。

「一世帯あたり月額 による収支の内訳」



看護師の卵
みのりの 健診講座！



令和2年度決算の状況

歳入の部

(単位:円)

内 訳	① 決算額	② 当初予算額	差額(①-②)
1 国民健康保険料	37,949,251,400	38,304,421,000	▲355,169,600
2 使用料及び手数料	0	1,000	▲1,000
3 国庫支出金	40,901,934,486	39,376,864,000	1,525,070,486
4 前期高齢者交付金	0	2,000	▲2,000
5 都支出金	90,060,799	101,084,000	▲11,023,201
6 共同事業交付金	1,600,091,000	1,544,471,000	55,620,000
7 財産収入	20,142,049	34,694,000	▲14,551,951
8 寄付金	0	1,000	▲1,000
9 繰入金	1,737,500,000	1,787,503,000	▲50,003,000
10 繰越金	5,814,138,000	4,180,280,000	1,633,858,000
11 諸収入	171,000,094	175,484,000	▲4,483,906
歳入合計	88,284,117,828	85,504,805,000	2,779,312,828

歳出の部

(単位:円)

内 訳	③ 決算額	④ 当初予算額	差額(③-④)
1 組合会費	13,315,151	25,126,000	11,810,849
2 総務費	3,007,628,325	3,030,556,000	22,927,675
3 保険給付費	49,250,497,085	51,721,688,000	2,471,190,915
4 後期高齢者支援金等	17,028,609,460	17,057,378,000	28,768,540
5 前期高齢者納付金等	1,050,687,023	1,076,509,000	25,821,977
6 老人保健拠出金	0	2,000	2,000
7 介護納付金	7,520,195,558	7,517,398,000	▲2,797,558
8 共同事業拠出金	1,545,957,000	1,546,502,000	545,000
9 保健事業費	1,489,632,005	1,736,023,000	246,390,995
10 積立金	14,781,110	30,032,000	15,250,890
11 諸支出金	1,830,648,752	168,998,000	▲1,661,650,752
12 予備費	0	1,594,593,000	1,594,593,000
歳出合計	82,751,951,469	85,504,805,000	2,752,853,531

財産目録

(単位:円)

区 分	金 額
1 土地及び建物	1,962,885,708
2 物品	1,279,500
3 積立金	9,700,894,700
特別積立金	5,700,342,707
給付費等支払準備金	2,995,587,173
退職積立金	295,956,485
本部事務所修繕積立金	188,110
電算システム改修積立金	363,588,771
財政調整積立金	295,023,877
本部事務所建設積立金	0
周年事業積立金	50,007,577
投資及び出資金	200,000
合 計	11,665,059,908

7

財産に関する調書



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

新型コロナウイルス 感染症による 保険料の減免について

令和3年4月1日から
令和4年3月31日までの
期間に、**組合員が新型コロナウイルス感染症に
かかった世帯を対象**に保険
料の減免を行っています。
詳しくは、ホームページ「中建国保からのお知らせ」をご覧ください。
所属の支部・出張所にお問
い合わせください。



所得調査の延期について

所得調査（課税標準額調査）は3年に一度実施することとされており、令和3年度に実施する予定となっていました。新型コロナウイルス感染症の影響により1年延期されることとなりました。

この調査は、中建国保に加入する皆さんの所得を調査することで、国庫補助金の補助率等が決定される大切な調査です。今後の予定につきましては、改めて国保だより等でお知らせします。

令和2年7月豪雨により 被災された方の 一部負担金等の支払い免除 措置を継続します

令和2年7月豪雨により被災された方が「被保険者証」及び中建国保が交付する「一部負担金免除証明書」を病院等の窓口に提示した場合、一部負担金等の支払いを免除していますが、被災された方の実情をふまえ、この取扱いを**令和3年12月末日まで**継続することとしました。
支払いの免除を受けるには「**被保険者証**」及び**12月末日が有効期限の「一部負担金免除証明書」**を病院等の窓口**に提示**する必要があります。
詳しくは所属の支部・出張所にお問い合わせください。

※一部負担金とは、病院等を受診した際に治療に要した費用のうち、皆さんが窓口で支払う金額のことです。



長期にわたり、 整骨院・接骨院で 施術を受けられている方へ ご案内をお届けします

長期にわたり、整骨院・接骨院で施術を受けても症状が改善しない場合は、原因が他の病気にある可能性も考えられます。そのため、令和2年4月から令和3年3月までの1年間に7ヵ月以上の長期にわたって施術を受けられていた方を対象に、痛みの原因を改めて確認してもらうようお願いいたします。
重症化予防のためにも、あなたの健康を守るためにも、痛みの原因をもう一度確認してみよう。

郵送による大腸がん検診を 受診しましょう

「令和2年度中に健診を受けていない方で、今年度中に35歳もしくは40歳の誕生日を迎える方」を対象に、郵送による大腸がん検診のご案内を6月上旬に送付しています。

郵送検診は、自宅で検体採取し返送するだけで気軽に受けられます。この機会にぜひ受けましょう。

中央建設国民健康保険組合

第18期役員及び組合会議員名簿

理 事 長			副 理 事 長			常 務 理 事					
三 浦 武 徳 (青森県支部)			森 田 良 雄 (群馬県支部)			高 村 勝 裕 (滋賀県支部)			岩 舘 高 志 (全 建 総 連)		
理 事											
高 坂 吉 人 (青森県支部)				角 定 雄 (石川県支部)				小 林 和 弘 (山口県支部)			
高 橋 清 一 郎 (岩手県支部)				竹 島 正 和 (福井県支部)				大 地 均 (徳島県支部)			
千 葉 直 樹 (秋田県支部)				池 田 光 一 (山梨県支部)				甲 斐 忍 (愛媛県支部)			
村 上 政 勝 (福島県支部)				鈴 木 知 (静岡県支部)				西 岡 良 介 (高知県支部)			
中 村 勝 彦 (茨城県支部)				鈴 木 貴 雄 (愛知県支部)				吉 村 幸 信 (福岡県支部)			
水 沼 孝 明 (栃木県支部)				渡 邊 健 治 (愛知県支部)				北 川 和 利 (福岡建設支部)			
宮 下 喜 八 郎 (群馬県支部)				平 塚 隆 史 (滋賀県支部)				丸 林 正 二 (福岡建設支部)			
田 中 長 吉 (千葉県支部)				栗 山 真 司 (奈良県支部)				林 田 憲 治 (熊本県支部)			
鈴 木 徳 男 (千葉土建支部)				原 田 一 廣 (奈良建築支部)				有 村 雄 治 (大分県支部)			
竹 内 伸 之 (千葉土建支部)				岩 橋 喜 博 (和歌山県支部)				西 友 三 郎 (宮崎県支部)			
桒 原 厚 (千葉土建支部)				池 田 勝 美 (鳥取県支部)				福 森 茂 広 (鹿児島県支部)			
木 賀 聖 司 (東京都支部)				齋 藤 壽 美 生 (島根県支部)				勝 野 圭 司 (全 建 総 連)			
坂 田 健 二 (新潟県支部)				吉 村 修 (山口県支部)				松 尾 慎 一 郎 (全 建 総 連)			
監 事											
皆 川 達 幸 (茨城県支部)				大 澤 悟 (愛知県支部)				賀 治 隆 志 (徳島県支部)			
組 合 会 議 長 森 山 豊 (島根県支部) 組 合 会 副 議 長 隈 本 正 継 (福岡建設支部)											
組 合 会 議 員											
小 野 春 雄 (青森県支部)				長 谷 川 建 二 (千葉土建支部)				荒 木 泰 司 (山口県支部)			
高 橋 元 一 (岩手県支部)				中 島 宏 和 (千葉土建支部)				来 島 正 利 (山口県支部)			
及 川 幸 太 郎 (岩手県支部)				稲 垣 泰 道 (千葉土建支部)				藤 井 洋 巳 (山口県支部)			
大 峠 勝 志 (岩手県支部)				中 村 敏 昭 (東京都支部)				齋 藤 博 行 (山口県支部)			
照 井 昇 (秋田県支部)				宮 田 孝 (東京都支部)				松 永 裕 治 (山口県支部)			
川 辺 俊 勝 (秋田県支部)				相 原 匡 雄 (東京都支部)				楠 野 進 (徳島県支部)			
久 米 成 順 (秋田県支部)				五 十 嵐 幸 成 (新潟県支部)				住 友 寛 (徳島県支部)			
穴 戸 富 雄 (福島県支部)				松 本 吉 弘 (石川県支部)				矢 野 康 彦 (徳島県支部)			
菅 野 正 明 (福島県支部)				角 田 義 幸 (福井県支部)				秋 山 威 (徳島県支部)			
吉 田 勝 幸 (福島県支部)				中 村 春 彦 (山梨県支部)				浅 海 和 志 (愛媛県支部)			
石 堂 文 男 (茨城県支部)				長 尾 文 彦 (静岡県支部)				篠 宮 勝 敏 (愛媛県支部)			
藤 田 健 (茨城県支部)				山 川 貞 雄 (静岡県支部)				藤 田 秀 樹 (愛媛県支部)			
谷 中 久 克 (茨城県支部)				近 藤 金 作 (愛知県支部)				田 村 善 次 郎 (高知県支部)			
江 連 俊 之 (栃木県支部)				青 井 保 (愛知県支部)				原 広 之 (福岡県支部)			
河 内 照 雄 (群馬県支部)				松 山 啓 治 (愛知県支部)				石 本 利 道 (福岡建設支部)			
淡 路 利 男 (群馬県支部)				山 崎 達 也 (愛知県支部)				川 上 洋 一 (福岡建設支部)			
鈴 木 友 則 (千葉県支部)				古 橋 由 式 (愛知県支部)				川 上 信 幸 (福岡建設支部)			
松 舘 善 久 (千葉県支部)				杉 浦 攻 司 (愛知県支部)				矢 野 路 治 (福岡建設支部)			
佐 久 間 敦 (千葉県支部)				佐 々 木 隆 司 (愛知県支部)				小 笠 原 元 紀 (福岡建設支部)			
並 木 寛 治 (千葉土建支部)				大 澤 智 満 (滋賀県支部)				田 中 憲 司 (熊本県支部)			
若 菜 義 幸 (千葉土建支部)				岡 田 邦 彦 (奈良県支部)				村 上 久 義 (熊本県支部)			
山 田 幹 夫 (千葉土建支部)				中 和 貴 (奈良建築支部)				日 野 敬 一 郎 (大分県支部)			
岩 崎 光 春 (千葉土建支部)				坂 本 和 美 (和歌山県支部)				今 井 民 夫 (宮崎県支部)			
林 栄 治 (千葉土建支部)				吉 澤 敏 彦 (鳥取県支部)				中 村 靖 治 (鹿児島県支部)			
田 中 浩 昭 (千葉土建支部)				花 田 智 郁 (島根県支部)				福 寿 高 則 (鹿児島県支部)			
大 槻 正 (千葉土建支部)				今 地 幾 太 郎 (山口県支部)				任期は令和3年8月11日から 令和6年8月10日まで			
小 山 武 (千葉土建支部)				山 田 好 男 (山口県支部)							

任期は令和3年8月11日から
令和6年8月10日まで

※氏名は敬称略、順不同で掲載しています。

息子の成長に感動の毎日



東京都支部 渡邊 雄一郎さん

結婚年齢としては遅い方でしたが、お陰様で結婚して1年もしないうちに息子が生まれました。名前は「信一郎^{しんいちろう}」と言います。名前の由来としては「一人の言うことを信じ、信頼され、朗らかな気持ちで生きて欲しい」という願いが込められています。また、もう一つの由来として戦国大名の3人（武田信玄・上杉謙信・織田信長）の功績にあやかれるようにと「信」の字を使っています。

生まれた時は体重2500g未満で小さく、「大きくなれよ」と声をかけながら沐浴をしていた時期があったり、オムツを取り替える時も私は恐々としながらやっていた。でも妻は意外と大胆な感じでオムツを替えていて、とても頼もしく見えたことを覚えています。そして今は順調に大きく成長しています。

生まれて2カ月くらいになると、まだしゃべることができないのに「お風呂入る?」と言う私の言葉に「お風呂、入る」と答えるようなしゃべり口調や、仕事から帰って

きて「ただいま」と言う「おかえり」と聞こえる言葉を発していました。その時の息子から聞こえる何気ない言葉を聞くたびに「○○のようにしゃべった!」と、妻とふたりで顔を見合わせながら「すごいね」と感動していました。

夜中でも3時間毎にミルクをあげ、日中は睡魔との戦いが大変でしたが、ミルクの量を増やしてみたり、飲む時間を変えてみたりと調整したところ、夜中のミルクとの格闘は生後4カ月頃にはなくなり、夜はぐっすりと寝てくれるので、とても親想いの息子だと思っています。

生まれて数カ月は夜中や明け方に何度も目が覚めてしまい「息はしているか?」と気にしたり、寝返りをする頃になると「うつぶせになっていないか?」など心配していました。

現在は、生後9カ月になります。座れるようになったり、コロコロと体を回転させて横の動きとずりばいをしながら前に動けるようになりました。行動範囲がかなり広がった事により、色々な物が取れるようになったり、見える景色も変化しているのかボーッと何かを見つめている時もあります。

そして最近になって、ずりばいから掘



(写真) 左から、奥さまの末紗さん、信一郎くん、雄一郎さん

まり立ちができるようになりました。私や妻の体に掴まっては、立ってバランスをとっています。言葉も一時期はしゃべらない事もありましたが、最近は突然「アーアー」「ウーウー」と叫ぶような時や、私と妻の様子や言葉を聞いているのか理解しようとしている感じがします。

私は仕事をしていることもあり、育児としてはお風呂に入れる事くらいしかできないので、妻には感謝しています。昨日できなかった事が次の日にはできたり、予想しない事が起きたりしますが、息子の成長に感動と楽しみの毎日を送りつつ、夫婦で協力しながら育児に励んでいきたいと思っています。

【文：渡邊 雄一郎さん／

協力：稲葉 みずほ 通信員】



おろの
「鬼籠野灯りのオブジェ」
と「イブの船」

徳島県支部

なかがわ まさひこ
中川 雅彦さん



地域興し団体の立ち上げ

私が住んでいる徳島県神山町の鬼籠野^{おろの}地域は、近年、高齢化と人口減少が喫緊^{きつぎん}の課題となっていました。このままでは減少の一途を辿ってしまう危機感と、寄り合いの減少や小学校の休校も重なり、地域で何かできないかということで地域の有志が集まり、「輝きフォーラム」という名称の地域興しの団体を立ち上げました。当時、「神山町体育協会鬼籠野支部」という団体の支部長をしていた私にも声がかり参加することになりました。

ロウソクの灯りで幻想的に

まずは地域を活性化させるため、何かイベントを開催しようということで盛り上がりました。色々な案が出るなか、鬼籠野の田園が美しいので、その景観を活かして人が集まるイベントとしてはどうかという提案があり、田園をイルミネーションでライトアップする企画が出ました。しかし、田園が広すぎるため断念。別の方法を模索した結果、ロウソクの灯りで田園風景を浮かびあがらせることに決まりました。



(写真) 鬼籠野灯りのオブジェ

座を使って、400本のロウソクを灯せるように地域住民が力をあわせて準備をしました。

平成15年の12月24日、25日と31日から翌年1月2日までの5日間、初めて鬼籠野の田園一帯(約5ヘクタールの農地一面)をロウソクの灯りで包みこむことができました。ロウソクのほのぼのとした温かい灯りが幻想的な世界を演出し、また近くの川では灯籠流し^{とうろう}のように、ロウソク



(写真) イブの船

ウソクを乗せた「イブの船」と呼ばれる300隻^{せき}の手作りの船が浮かび、見る者を魅了^{めいりょう}していました。

私たち夫婦のとおきの場所

「コロナ禍のため多くのイベントが中止になる中、昨年は来場客で密になりやすいことを考慮し「イブの船」は中止となりましたが、「鬼籠野灯りのオブジェ」のイベントはロウソクの本数を減らすことなく、これまで通りの規模で12月24日、25日と翌年1月2日に開催しました。夕方5時からみんなでひとつひとつのロウソクに火を灯します。ので、5時間にお越しいただければ、どんなでも一緒にロウソクへ点灯ができます。

新型コロナウイルス感染症に負けないように今年も開催する予定なので、一度足を運んでいただき、寒い時期ですがロウソクの灯りで温かい気持ちになっただければと思います。

ちなみに「鬼籠野灯りのオブジェ」の開催場所でもある、鬼籠野公民館と隣接する神山町役場の鬼籠野支所は、私たち夫婦が婚姻届を提出して、結婚披露宴をした会場でもあり、今も昔も変わらず「とおきの場所」になっています。

【文：本人／協力：吉田 武司 通信員】

市販薬の 上手な使い方



本部保健師 えいじゅう のぞみ 永住 希

保健室

中建国保の

みなさんの家には「市販薬」がありますか？

市販薬は、ドラッグストアや薬局などで処方箋なしに買える薬で「**一般用医薬品（OTC医薬品）**」と言われています。飲みすぎ、食べすぎ、多忙、気候の変化などからくる頭痛や腹痛など、**病院に行く程ではないけれどなんとかしたい**という時に役立ちます。

こんな時には 市販薬

市販薬は、**原因が分かっている不調に使う**と効果があります。

医療機関で1人1人の症状に合わせて処方してもらう医療用医薬品と比べると効き目は緩やかですが、今すぐ何とかしたい症状に役立ちます。頭痛薬や吐き気止めの薬、整腸剤、絆創膏、湿布薬など、一時的に使うことで症状を和らげることができます。

前夜つい
飲みすぎて、
頭が痛く
気分が悪い



お腹を出して
寝てしまい、
下痢をした



転んで
怪我をした



市販薬は、胃腸薬1つを取っても多くの種類が売られており、同じ薬でもよく効く人とそうでない人がいます。日頃から、自分がどんな時にどんな症状が出やすいのかを知り、症状に合った薬を常備しておく
と便利です。**どのような薬がいいのか迷った時には、ドラッグストア
や薬局の薬剤師に相談すると自分に合う薬を知ることができます。**

自分に合う 市販薬を知る

市販薬で 改善しない場合には 医療機関の 受診を！

頭痛や腹痛、熱があるなどの日常よく起こる症状は、市販薬で改善することが多いですが、突然生じた症状や今までに経験のない症状、市販薬では改善しない症状には、重大な病気が潜んでいることもあります。**「なんだかいつもと違う?!」と感じた時には、医療機関を受診することも大切です。**

医療機関の受診に迷った時には、中建国保の健康相談室（0120-1332-64）も是非ご利用ください。

「自分自身の健康に責任を持ち、ちょっとした身体の不調は自分で手当をすること」を**セルフメディケーション**といいます。健康な生活を続けるためには、日頃から適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠、休息などの体調管理を心がけ、不調が出た時には「市販薬」を使用したり、医療機関を受診するなど、適正な行動をとることが大切です。

「市販薬」は、一時的に症状を和らげることができる「お助けグッズ」の1つです。
自分の症状に合ったものを正しく使い、生活の中に上手に取り入れていきましょう。



自宅でBBQ

櫻庭 里美（青森・家族）

越県もままならぬご時世、キャンプも大流行で、キャンプ場は密×2状態で大変!! キャンプで人気の調味料を娘からプレゼントされ、自宅でのBBQを楽しんでおります!!

自然の中で癒されたい

塩崎 絵理香（愛媛・家族）

一人でゆっくりソロキャンプも家族でキャンプも夏の楽しみ♡コロナ禍で楽しい事ができない中ですが、自然の中で癒されて楽しみたいです。

文鳥がかわいくて

小玉 美智子（秋田・家族）

わが家には、20年飼っている文鳥がいます。病気や卵づまりで亡くなつては涙に暮れ、淋しくなつてまた飼つてしまします。今いる白文鳥は6年目になりました。卵を産んでから、または年のせい、あまり飛べなくなり、日中は新聞でつくった巣の中で眠ることが多いです。外へ出し、手の中で眠るのがかわいくてすりすりしてしまします。長生きしてほしいです。

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。

締め切り
令和3年
10月15日
(消印有効)

テーマ

1. 冬に食べたい美味しい物・おすすめを教えてください
2. 冬の思い出を教えてください
3. わが家の近況など

「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ごりけんQUOカードをプレゼントします。

宛先

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「みんなの広場」係

「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部（出張所）名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

健康相談室からのお知らせ

医師や保健師などが相談にのり、適切なアドバイスや情報を提供します

病院で
もらった薬、
気をつける
ことは？

時々急に
お腹が痛くなる。
どんな病院に
行けばいい？

このごろ、
何となく
やる気が
出ないな…



糖尿病の治療
が受けられる、
近所の病院が
知りたい…

…そんなときは
お電話ください。

フリーダイヤル



0120-1332-64

イイ 耳 に 朗 報

相談料・通話料 無料
24時間 365日 OK

・電話健康相談サービス（健康・医療・介護・育児など）

・メンタルヘルスの面談カウンセリングサービスの予約

平日 9:00～21:00 土曜 9:00～16:00
(日祝・年末年始を除く)

24時間年中無休 受付

・Webによるカウンセリング

24時間・年中無休 予約不要（返答には、時間をいただきます）



クロスワードパズル当選者発表

おめでとう！

7月号
の
答え

ソロキャンプ

永井 博典 (青森県支部)	松崎 誠 (滋賀県支部)
安藤 育代 (岩手県支部)	久保田政子 (奈良県支部)
高橋 明 (秋田県支部)	西本 忠博 (奈良建築支部)
佐久間キヌ子 (福島県支部)	木村 俊数 (鳥取県支部)
大山 清美 (茨城県支部)	島根 大吾 (島根県支部)
西浦さち子 (栃木県支部)	吉田 愛衣 (山口県支部)
豊岡 浩 (群馬県支部)	江東 育士 (山口県支部)
田中 克昌 (千葉県支部)	駒倉 整子 (徳島県支部)
矢嶋カズ子 (千葉県支部)	山崎 啓充 (徳島県支部)
及川 俊英 (千葉県支部)	黒田美千代 (徳島県支部)
坂本美由紀 (千葉県支部)	阿部 正一 (愛媛県支部)
島貫 芳昭 (東京都支部)	村上 謙一 (愛媛県支部)
佐藤 翠 (新潟県支部)	小笠原榮男 (高知県支部)
上野 秀子 (石川県支部)	高尾 一博 (福岡県支部)
水上さち子 (福井県支部)	中島 英俊 (福岡建設支部)
勝俣 政人 (山梨県支部)	堀田 幸利 (熊本県支部)
中村 浩章 (静岡県支部)	佐藤 幸雄 (大分県支部)
中村 欣弘 (静岡県支部)	日高 雅信 (宮崎県支部)
木村富美雄 (愛知県支部)	古川みちこ (宮崎県支部)
宮田 緑 (愛知県支部)	中村 修二 (鹿児島県支部)

クロスワードパズルや他の募集要項にご応募いただいた皆さまの個人情報は、本紙への掲載、プレゼント・記念品の抽選、発送のためにのみ使用し、当組合が厳格に管理して、第三者への提供は行いません。

『中建国保だより』は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部(出張所)名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

抽選で
40名
の方に

みんなの
広場への投稿
もお待ちしております



正解者に
QUOカード
をプレゼント

クイズの正解者の中から、抽選で40名の方に、中建国保オリジナルのぐりけんQUOカードをプレゼントします。

応募

ハガキにクイズの答えと住所、氏名、年齢、電話番号、保険証の記号番号を明記してご応募ください。

締切

令和3年10月15日(消印有効)

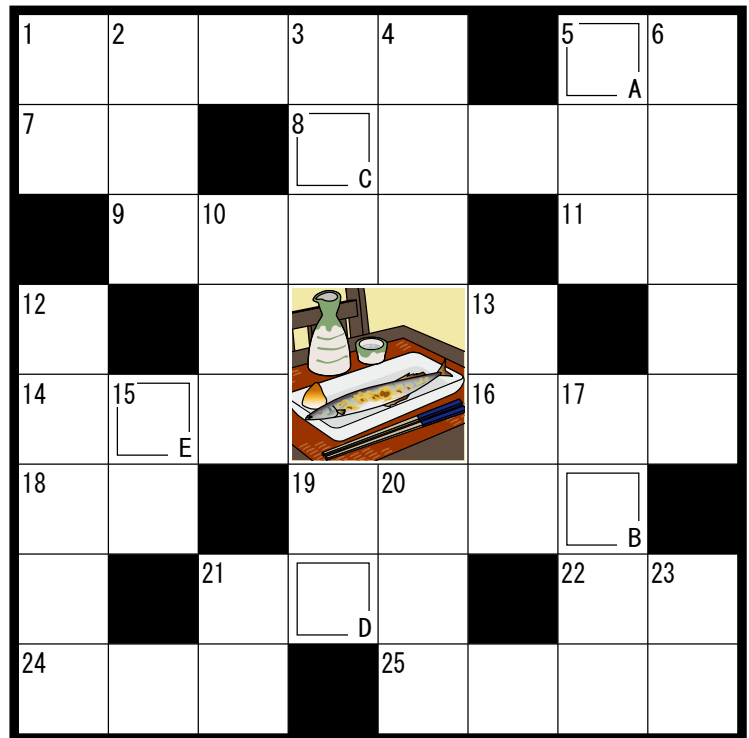
宛先

〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「クロスワードパズル」係

ちゅうけん
クロスワード

CROSS
WORD

パズル



問題

「ヨコのカギ」「タテのカギ」を解いて、A～E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。

ヒント

栗ご飯やサンマの塩焼きを食べつつ、好きなお酒を…。秋の夜長は家飲みで決まり！

解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

ヨコのカギ

- 1 青い宝石で、9月の誕生石です。
- 5 男声の音域で、最も低いもの。
- 7 アルファベットの11番目。
- 8 影や輪郭のこと。
- 9 あんこを皮で挟んだ、和菓子の一種。
- 11 塩や〇〇で味付けした焼き鳥。
- 14 オーケストラなどで振る、指揮棒のこと。
- 16 徳島県特産の果実です。
- 18 「長」の読み方の一つ。
- 19 ブタさんの形をした〇〇〇〇箱。
- 21 ワンちゃんのごほうびに。
- 22 図書館の〇〇に並ぶ本。
- 24 徒競走で、トップでゴールイン！
- 25 天下〇〇〇〇を成し遂げた豊臣秀吉。

タテのカギ

- 1 卵のイクラもおいしい魚。
- 2 ジャンク〇〇〇、〇〇〇プロセッサ。
- 3 柿が赤くなると、青くなるとか？
- 4 トレッキングとは、山〇〇〇のこと。
- 5 トノサマがいる昆虫です。
- 6 運動の前後に行う柔軟体操。
- 10 映画の感動的な〇〇〇シーン。
- 12 せつない一方通行の恋。
- 13 お月見で飾る植物です。
- 15 フジバカマは秋の七〇〇の一つ。
- 17 〇〇〇〇競技⇄個人競技。
- 19 ことわざ「へそで〇〇を沸かす」。
- 20 三角形の帆に風を受けて進みます。
- 21 自分の兄弟や姉妹の息子。
- 23 〇〇の終わりに感じる秋の気配。



静岡県支部 柴田 昌和 さん

縁あってわが家へ

今では大切な家族の一員

モモちゃん。12歳。トイプードル。一家の大黒柱である私の優先順位は、残念ながら家族の中で最下位です。

モモは最初、ブリーダーの知り合いの家に行く予定でした。しかし、飼う予定の方が諸事情で飼えなくなってしまう、突然、「飼ってもうえないか」と、うちの奥さんに電話が入りました。その後、奥さんから現場で仕事をしている私に「ねえ、行き先がなくなったトイプードルを飼ってほしいって電話があったんだけど、ワンちゃん飼わない？」と電話がかかってきました。私は電話口で、お世話なとちゃんときるか考えました。奥さんの「これも何かの縁。運命だね」という何とも簡単な流れで、わが家でワンちゃんを飼うことが即、決まりました。運命の犬って感じでしょうか。

ワンちゃんは生後4カ月でわが家に来て来ました。「名前は何にしようか？」と考

え、奥さんの希望で「モモ」と名付けました。最初、モモはサークルゲージの中で2、3日怯えるように大人しくしており、「これは慣れるまで時間がかかるか？」と心配でした。私たち家族も優しく声をかけたりするうちに、徐々に家族との距離が近づいていきました。そして、色々な所へ一緒に出かけたり、思い出をたくさん作っていました。

冒頭にお話しした通り、わが家にはモモから見た優先順位があります。常日頃から世話をしている奥さんが1番、次によく世話をしてくれる息子、娘、と続きます。私は最後かな!?優先順位については今では諦めています(笑)

モモから見た順位はさておき、モモの生活は私も羨むものです。夏はエアコンのきいた室内でゆったり過ごし、私は現場で汗だくです。冬は暖かい部屋でのんびり過ごし、私は寒さに震えながらの仕事です。なんだか逆じゃないかと思うこともありますが、これもモモの体調管理を考えると仕方のないことです。食事も健康に気を遣って、ドッグフードの他に奥さんオリジナルのスープがつけます。美容院は月に1回。ちなみに私は2カ月に1回。羨ましい限りです。

そんなわが家のアイドル犬であるモモ



(写真) 左から、娘さんの彩花さん、奥さまの雅子さん、昌和さん

は、今では家族の大切な一員です。体調管理としての運動、散歩も大切です。散歩は朝と夕方

の2回。朝は私の担当です。散歩に行くとなると嬉しそうになります。この時間は、私の大切な癒しの時間です。仕事に追われている時も、この散歩でリフレッシュすることが出来ます。奥さんは夕方の担当ですが、行こうとするとモモはピョンピョン跳ねて大喜びします。喜びの表現に微妙な差はありますが、私にとって大切な時間になりました。

モモも高齢になってきました。昔は、階段を弾丸のように昇り降りしていましたが、腰に負担がかかるので、今では柵を立てて昇り降りできないようにしています。人間と同じように、歳を重ねるにつれて具合の悪いところも増えてきます。食事も気をつけて運動もして、体調には気をつけています。大切な家族の一員として、できるだけ一緒にいてあげたいと思っています。

【文：本人／協力：土本吉人通信員】