

中 建 国 保 だより

かてい版
令和3年

11 月号



令和4年度 国保組合補助金 について

[INFORMATION]

「健康家庭祝金」を
対象となる世帯に
振り込みます

表紙写真

のりくらだけ
「乗鞍岳～標高
2,500m付近の紅葉～」

長野県松本市・岐阜県高山市

[写真・文提供]

はたけやま きよし
愛知県支部: 畠山 清 さん

乗鞍岳は『日本百名山』にも選
定されている主峰3,026mの剣ヶ
峰をはじめとする23の峰の総称で
す。北アルプスでも随一の広大な
裾野を持つ乗鞍岳は、麓から山頂
までの高低差があるため、長い期
間紅葉を楽しむことができます。

初心者から上級者まで楽しめる
登山コースの他、花畑散策や星空
観賞など、自然の楽しみ方がたく
さんあります。



令和4年度 国保組合補助金について

総額2768.0億円の
概算要求！

8月末日に厚生労働省が財務省に提出した、令和4年度の国保組合に対する補助金の概算要求が明らかになり、総額で2768.0億円（令和3年度当初予算より35.9億円増）となりました。

概算要求の多くを占めているのが、かった医療費などへの補助である定率補助金と各組合の財政力などに応じて補助される調整補助金です。定率補助金は1609.5億円と令和3年度当初予算より23.1億円の増、調整補助金は1082.6億円と13.0億円増の要求となりました。

各予算項目について、高額医療費共同事業補助金は令和3年度当初予算より0.3億円増の30.7億円、特定健診・特定保健指導補助金は令和3年度当初予算と同額の5.7億円となっています。概算要求に向けたこの間の組合員とご家族の皆さんのご協力に感謝申し上げます。

年末の予算要求に向けた運動にご協力を

社会保障関係費の抑制は大きな政治課題であり、また、令和4年度は診療報酬・薬価の同時改定の年にあたります。年末の予算編成では削減幅が大きな焦点になることに加え、総選挙の影響により年末までの予算策定に余裕がない情勢も予想されます。定率補助金や調整補助金等の現行補助水準の確保や補助制度維持のために、皆さんには引き続き全建総連のハガキ要請行動などにご協力をお願いします。

[国保組合関係予算額一覧]

予算項目	令和3年度予算	令和4年度概算要求	対前年度比
定率補助金	1586.4億円	1609.5億円	23.1億円
調整補助金（普調＋特調）	1069.6億円	1082.6億円	13.0億円
出産育児一時金補助金	18.0億円	17.6億円	▲0.4億円
高額医療費共同事業補助金	30.4億円	30.7億円	0.3億円
事務費負担金	22.0億円	21.9億円	▲0.1億円
特定健診・特定保健指導補助金	5.7億円	5.7億円	0.0億円
合計	2732.1億円	2768.0億円	35.9億円

※オンライン資格確認システム等予算について、別枠で金額を明示せず事項要求しています。
(注)端数を四捨五入しています。対前年度比は令和3年度予算に対する令和4年度概算要求の増減です。

全建総連の「ハガキ要請行動」の ハガキはもう書きましたか？

私たち建設国保に対する現行補助水準確保に向け、母体組合のハガキ要請行動にご協力をお願いします。

【表面のあて先】

※今回のあて先は下記の標記で統一してください

厚生労働省あて▼

1008916 厚生労働省 国民健康保険課長補佐殿 東京都千代田区霞が関一―二― 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇― 中 建 太 郎	1008916 厚生労働省 国民健康保険課長殿 東京都千代田区霞が関一―二― 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇― 中 建 太 郎	1008916 厚生労働省 大臣官房審議官 医療保険担当殿 東京都千代田区霞が関一―二― 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇― 中 建 太 郎	1008916 厚生労働省 保険局長殿 東京都千代田区霞が関一―二― 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇― 中 建 太 郎
--	--	--	--

財務省あて▼

1008940 財務省主計局 厚生労働第三係主査殿 東京都千代田区霞が関三―一― 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇― 中 建 太 郎	1008940 財務省主計局主計官 厚生労働係第一担当殿 東京都千代田区霞が関三―一― 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇― 中 建 太 郎	1008940 財務省 主計局次長殿 東京都千代田区霞が関三―一― 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇― 中 建 太 郎	1008940 財務省 主計局長殿 東京都千代田区霞が関三―一― 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇― 中 建 太 郎
--	---	---	--

文例を参考に
しつつ、中建国保に
加入していて良かった
こと、助かったこと
などの体験談を
お書きいただくと
効果的です。

**必ず
手書きで書いて
ください。**

私は〇〇県で大工をして
います。建設国保はいのち
と健康を守る大切な制度
です。私たちの建設国保
への補助金は、現行水準
を確保してください。

▲要請内容(文例)

注意!

ハガキの中には、ご家族の方が、ご自分の職業を記入してしまっている場合があります。飲食店を営んでいます」「タクシー運転手です」などと書いてしまうと、建設国保組合に無関係な人間が母体組合に加入しているかのような印象を与えて、せっかくのハガキ要請行動が逆効果に！ご家族の方にハガキを書いていただく場合には、「私の夫は△△県で大工をしています～」「私の父は△△県の塗装工です～」というように、組合員本人さんが建設国保組合に加入していることが具体的にわかるような書き方をしてください。

財務省・厚労省への集中投函期間は、11月26日(金)～12月3日(金)ですが、ハガキの投函時期や投函方法については、所属の支部・出張所または母体組合などの指示によってください。

看護師の卵 みのりの 健診講座！



※中建国保では歯周病対策事業を実施しています。詳細は10ページ参照。

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

「健康家庭祝金」を対象となる世帯に振り込みます

健康家庭祝金支給事業では、昨年度（令和2年4月～令和3年3月）中に医療機関にかからず、組合員が健診を受診している世帯を対象に、組合員種別に応じた一定額の祝金を支給します。祝金は12月中旬に組合員の口座へ振り込みます（保険料を滞納していないことが支給の条件となります）。

インフルエンザ予防接種を受けた方に補助をしています

申請に必要な書類

①「インフルエンザ予防接種補助金申請書」

※「中建国保の便利帳」の巻末に付属（ホーム

ページからもダウンロードできます）

②「インフルエンザ」の予防接種を受けたことが分かる書類

接種済証明書（写）、領収書原本、診療明細書（写）、母子手帳（写）など

※母子手帳の場合は、表紙と予防接種の記録ページが必要です。

※接種者氏名、接種日、医療機関名が確認できない場合や、「インフルエンザ」の予防接種であることが特定できない場合は、添付書類を組み合わせ提出してください。

対象者 (接種日に資格があること)
中建国保に加入しているすべての人
対象となる予防接種
流行性・季節性 問わず
補助額
接種費用に関わらず、1人あたり2千円を年度内に2回補助

被保険者資格の異動手続きについて

中建国保をやめるときは、すみやかに保険証をお返しく下さい。

あなたの世帯に次のような異動があったら...

14日以内に組合に
届け出てください

※届出が遅れると、さかのぼって保険料をおさめたり、保険給付が受けられなくなることがあります。

出生、結婚、転入などで
家族が増えたとき

必要なもの
住民票、資格喪失証明等、
個人番号確認書類、
身元確認書類

氏名が変わったとき

必要なもの
保険証、戸籍抄本、
個人番号確認書類、
身元確認書類

転出、就職などによる他保険加入、
死亡などで家族がやめるとき

必要なもの
保険証、住民票
(または資格取得証明書、死亡証明)、
個人番号確認書類、身元確認書類

修学のため親元を離れ
住所が変わるとき

必要なもの
在学証明、
個人番号確認書類、
身元確認書類

住所が変わったとき

必要なもの
保険証、世帯全員の住民票、
個人番号確認書類、
身元確認書類

令和4年
1月から

皆さんの職種や種別に関する 調査を開始します。



国から、
令和3年度中に
実施することが
求められている
大切な調査です。
ぜひご協力を
お願いします！

調査時期

令和4年1月以降から、順次皆さんの
お宅へ調査票をお届けする予定です。
調査票が届きましたら、早めの提出を
お願いいたします。



1. 調査の対象者

令和3年11月末日現在、資格を有しているすべての組合員
(ただし、令和4年7月31日までに後期高齢者医療制度に移行予定者、脱退予定者等は除く)



2. 調査内容

提出していただく書類の紛失に注意!!

1

お住まい の住所

調査票に
住所が
印字されて
いますので、
ご確認
ください。

2

建設業に 従事しているか

職種や就労状況が分かる書類が必要です。

事業主・一人親方の方は、労災保険
加入証明書、所得税の確定申告書B
の控え、建築業許可通知等の写しが
必要です。

確定申告書Bの控え等、紛失しない
ようにしてください。

雇用されている組合員(常用労働者
等)は、事業主から雇用証明に記載
してもらい提出します。

3

法人事業所等で 働いている場合、 健保適用除外の承認 が行われているか

厚生年金保険料を納め
ている方は、年金事務
所から9月頃に事業所
へ届く「健康保険・厚
生年金被保険者標準報
酬決定通知書」が必要
です。

事業主の方は紛失しな
いようにしてください。

【個人情報の保護】

この調査にご協力いただきました皆さんの個人情報
は、中建国保の個人情報保護に関する基本方針
(プライバシーポリシー) 及び利用目的の公表等
に基づき、組合員の職種・種別の確認に使用します。

この調査に関するお問い合わせは、ご加入の
中建国保支部・出張所までお願いいたします。



(写真) 剣道場の子どもたちと



「努力」ではなく「日課」に

継続は力なり

私は熊本県玉名市で建築大工をしております。中建国保の熊本県支部では支部運営委員をしており、母体組合である熊本県建築労働組合では本部執行委員を、所属する城北支部では副委員長をしています。

私は小学4年生から剣道を始めましたが、不器用でなかなか上達しませんでした。それでも続けていくことが大事だと思い、中学・高校と下手ながらも続けてきました。学校を卒業して父と建築大工の仕事をするようになってからも、子どもたちの指導をしながら自分の稽古もずっと続けてきました。

それでも、昇段審査ではなかなか上手いかず、幾度となく落ちていましたが、めげずに稽古を続けてきました。そして、平成26年に6段の審査に合格、それから7年経った今年8月7日に福岡県で行われた7段の審査に

も合格することができました。これは自分ひとりの力ではなく、指導して頂いた先生方のおかげでもあります。今回の審査の合格率は約18%でした。今でも、地元である玉名市の玉陵小学校と玉陵中学校で子どもたちに剣道の指導をしています。

好きな剣道を教えるための体力維持

さて『わたしの健康法』ですが、私は酒をほとんど飲まず、タバコも最初から全く嗜^{たしな}んでいません。運動については、現在はコロナ禍により体育施設が使用禁止のため稽古できていませんが、若い頃からずっと剣道の稽古を週2、3日やっています。そしてマラソンも同じく週2、3日は練習していて、月にして夏は80km、冬は100kmほど走っています。

しかし、なぜか分かりませんが、組合で受けた健康診断では糖尿病だと



(写真) 熊本城マラソン大会にて

医師から言われています。いつからか糖尿病を「生活習慣病」だと言っていますが、自分としては剣道とマラソンの毎日で、炭水化物と糖は控えており、生活習慣の改善のしようがありません。昔の言い方の『成人病』と言ってもらった方が、受け入れられます。

人から運動を「頑張っているね」とよく言われますが、本音を言えば、私が運動をしているのは健康のためというより、子どもたちに剣道を指導していくのに必要な体力を維持するためです。頑張っているわけではなく、日課にしている当たり前のことなのです。

皆さんも運動することを「努力」ではなく、「当たり前のこと」にすることが大事だと思います。

【文：本人／協力：坂田恵子 城北出張所職員】

防ごう！歯周病

本部保健師 ^{かとう あきこ} 加藤 暁子

保健室
中建国保の

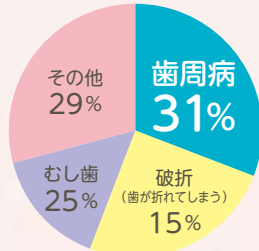
皆さんは、歯周病という病気を知っていますか？

歯周病は、歯の周りの歯ぐき（歯肉）が細菌に感染することで起こります。歯ぐきが赤く腫れて歯磨きの時に出血しやすくなり、進行すると歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。

歯周病の怖いところは、重症になるまで痛みがほとんどなく、ものが噛みにくくなったり、歯ぐきから膿が出たり、口臭が強くなったりすることで気が付く場合もあるところです。

また、全身に広がる色々な病気には、歯周病が関係するケースがあることもわかってきています。今回は、歯周病が起こす体への影響と歯周病の予防方法についてご説明します。

歯周病になると...



歯周病は、口の中にある歯周病菌という細菌が、歯と歯ぐきの境目の間で増殖して歯周病ポケットという溝を作り出し、歯肉に炎症を起こします。菌が出す毒素で、歯を支える骨を溶かし歯が揺れはじめ、最終的に歯が抜け落ちてしまいます。特に40歳代以降では歯を失う最も大きな原因となっています。

特定健診を受けられている40歳以上の組合員さんとそのご家族のうち、23.3%の方が「噛みにくい・噛めないと感じている」と答えていらっしゃるなあ...



歯周病は、細菌が出す毒素が血流にのって全身に回ってしまうことで、体の色々なところに悪影響を及ぼしてしまいます。特に糖尿病や動脈硬化との関係が深く、生活習慣病の症状が安定することを遅らせたり、悪化させてしまうことがあります。

歯周病の影響は口の中だけにおさまらない！



歯周病の予防は 自己管理と 定期健診!



自己管理 (ブラッシング)

口の中には400～700種類の細菌が棲んでいて、口の中を汚れたままにしておいたり、甘い物をたくさん食べると、ねばねばした物質を作り出し、それらが歯の表面に付着して歯垢(プラーク)となります。この歯垢1mgの中には約10億個の細菌が棲みついていると言われ、歯周病をひき起こす細菌が多く存在しています。歯をみがくときは「磨く」ことよりも「歯垢(プラーク)を落とす」ことを意識してお手入れをしましょう。

歯垢が溜まるのは
こんなところ

- 歯と歯の隙間
- 奥歯の一番後ろ側
- 歯並びの悪いところ
- 歯が抜けているところ

定期健診

(プロフェッショナルケア)



口の中は思ったより複雑な形をしているので、自分で隅々までチェックすることは難しいのが現状です。定期的に健診をうけて、必要に応じて歯垢の除去やブラッシング方法を確認してもらうことが歯周病の予防や早期発見に繋がります。

また、治療が終わると自覚症状がなくなるため完全に治ったと思いがちですが、口の中の菌をすべて失くすことはできないので、定期的にメンテナンスを行い再発を予防することが大切です。

歯の定期健診は、6ヵ月に1回程度の目安で続けましょう。

歯や歯ぐきのケアを心がけ、
口の中を健康に保つことは楽しい食生活を送ることができるだけでなく、生活習慣病の予防や重症化を防ぐことにも繋がります。中建国保では、自分でできる「かんたん歯科チェック」というアプリケーションを使ってご自宅で実施していただける口腔ケアの取り組みを行っています。

今月号ではこのアプリと歯科セットを先着500名様に無料で提供いたします。(詳細は10ページをご覧ください)

この機会にぜひ活用いただきますようお願いいたします。



あなたのお口の健康がすぐわかる

「かんたん歯科✓チェック」

のご案内

先着**500名様**
無料で
ご提供です

中建国保では、被保険者の皆様の健康を守るため保健事業の一環として歯周病対策事業を実施しております。

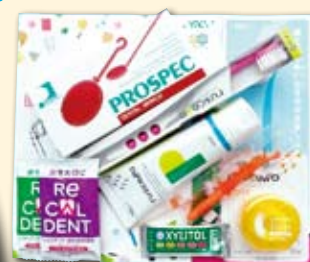
令和3年度はコロナ禍にお届けできる取り組みとして、歯の状態を簡単にチェックできる「かんたん歯科✓チェック」アプリと歯科医が厳選した歯科セットを先着500名様に無料で提供いたします。



国立大学法人
東京医科歯科
大学と
ai-Healthが
共同で開発した
アプリです！

「かんたん歯科✓チェック」
アプリ

歯科医が厳選した
歯科セット



内容：フloss入り歯磨き剤の他、歯間ブラシ、
フロス、咀嚼チェックガムなど

先着
500名様
に達したら
受付終了

お申込みは
1世帯につき
1名様まで

申し込み方法



スマホでバーコード
リーダーを開き、上記
QRコードを写すように
すると申込画面を取得
することができます。

申込方法に関する問い合わせ

株式会社 ai-Health
✉ info@ai-health.co.jp

中央建設国民健康保険組合
かんたん歯科✓チェックの申込

全ての項目を入力してください

記号	記号を 入力ください (最大4桁)
番号	番号を 入力ください (最大5桁)
氏名	氏名を 入力ください
性別 ○男性 ○女性 ○その他	性別を 入力ください
生年 / 月 / 日	生年月日を 入力ください
郵便番号	郵便番号を 入力ください
住所1	住所を 入力ください
住所2	
メールアドレス	メール アドレスを 入力ください
☐ 登録取り消し	
この内容で申し込みます。	

全身の健康は
お口から！

感染が猛威を振るうコロナ
禍の今、お口の健康を守る
ことは、ウイルス感染の
リスク軽減や生活習慣病
などの基礎疾患の重症化
予防にも大変有効です。
ぜひ、この機会にお申込み
いただきご活用ください。

ご自身の保険証を
参照して
記号（「90-」は入力不要）
番号（枝番は入力不要）
**氏名、性別、生年月日、
郵便番号、住所、
メールアドレス**を入力

この内容で申し込みます。
を押して終了



読者投稿!! 福岡県の郷土料理 筑前煮(がめ煮)

福岡



調理時間
約50分

カロリー 約230kcal
塩分 約2.6g
※カロリー、塩分は1人分です。

つくり方

- ① 材料の下準備をする。
①鶏もも肉は1口大に切る。
②干し椎茸は水で戻し、半分に切る。戻し汁は後で使うので残しておく。
③たけのここんにゃくは一口大に切り、軽く茹でる。(今回はこんにゃくを手綱切りにしました。)
- ④いんげんは塩ゆでし、5cm位の長さに切っておく。
⑤里芋、人参は皮をむいて、やや大きめの一口大の乱切りにする。
⑥しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、鶏もも肉を軽く炒めたら、いんげんとしょうが以外の材料をすべて入れ、さらに炒める。
- ③ だし汁と干し椎茸の戻し汁、調味料を加えて野菜に軽く火が通るまで蓋をして煮る。(10分位)
- ④ 蓋を開けて汁気を飛ばしながら、好みの濃さになるまで煮つめる。
- ⑤ いんげんを加えてひと煮たちさせ、器に盛り、千切りしょうがを天盛りにして完成。

材料 (4人分)

鶏もも肉……………300g
里芋……………7～8個
人参……………1本
たけのこ(水煮)…1パック
干し椎茸……………3～4枚
こんにゃく……………1袋
だし汁……………300ml
干し椎茸の戻し汁…100ml

醤油……………大2
みりん……………大2
砂糖……………大3
塩……………小1
油……………大1
いんげん……………5本
しょうが……………1／3個

調味料
盛り付け用



お盆やお正月など、親戚が集まる時に必ず出される一品です。濃い汁でかしわ(鶏肉)と野菜を煮ます。最後に千切りしょうがを必ずのせていましたよ。

大き目の具材で食べ応えがしっかりありました。

千切りしょうがが味のアクセントになって、おいしかったです。

投稿してくれた
ペンネーム
「みづまの姉ちゃん」さん



本部職員が
作ってみました



お詫びと訂正

中建国保だより9月号「gorikhen kッキング」で紹介したレシピについて、以下のとおり誤りがありました。

- 【訂正箇所】 (誤) 「江戸崎かぼちゃをふんだんに使ったかぼちゃのサラダ」
(正) 「稲敷市産のかぼちゃをふんだんに使ったかぼちゃのサラダ」

茨城県稲敷市で栽培されている「江戸崎かぼちゃ」は農林水産物や食品を国が地域ブランドとして保護する「地理的表示保護制度(GI)」に登録されています。9月号で紹介したレシピで使用したかぼちゃは「江戸崎かぼちゃ」の条件を満たさない「稲敷市産のかぼちゃ」であることが判明しました。関係者の皆様に深くお詫び申し上げるとともに訂正いたします。



(注)「江戸崎かぼちゃ」にはJA稲敷の認定シールが貼られています。

毎年楽しみにしていた バス旅行

藤田 拓治(山口・組合員)

日暮れがだんだん早くなり、秋だなと感じることが多くなってきました。秋といえば『行楽の秋』ですよ！毎年支部主催の『親睦バス旅行』を楽しみにしていましたが、コロナ禍の影響で今年も案内が来ることはありませんでした。非常に残念ですが、バスの中はまさに『密』ですし、収まる気配のない中、開催するのは無理ですよ。早く落ち着くことを切に願うばかりです。



冬の初めに作る漬物

今村 佳弘(滋賀・組合員)

これから種まきをし、冬の初め頃に大きくなった日野菜を、さくら漬けや一本漬け(えび漬け)にします。母が作る漬物を皆でおいしく食べます。待ち遠しいです。

※日野菜…滋賀県蒲生郡日野町発祥の伝統野菜。カブの一種。お弁当によく入っている美味しい漬物。

大根おろしで雪だるま

山口 朋夏(愛知・家族)

昨年は大根おろしで猫や雪だるまをつくり、鍋に乗せて食べていました。今年はどんな鍋が流行るのか楽しみです。

クリームシチューグラタン

中村 かよ(高知・組合員)

冬には友人に教わった簡単グラタンを作って食べるのが楽しみ。クリームシチューを使って、マカロニもそのまま入れて、ブロッコリーなど好きなものを入れて、とろけるチーズをかけ、オーブンで10〜15分。焦げ目がついたらできあがり。かわいい器をもったから、なお楽しみ！

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. あなたの家やお住まいの地域で作られるおせち料理やお雑煮を教えてください
2. お正月や冬休みの思い出を教えてください
3. わが家の近況など。

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



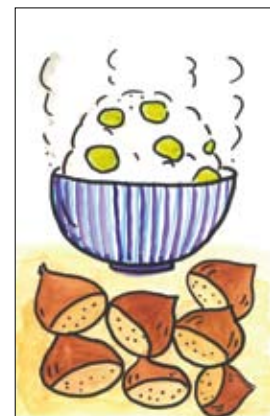
締め切り
令和3年
12月6日
(消印有効)

「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「ごりけんQUOカード」をプレゼントします。

「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。

(イラスト) 栗ごはん

吉野 治美(千葉・家族)



交通事故で保険証を使うときは 中建国保への届出が義務となります！

交通事故で受けたケガなどの治療費は、自身の過失を除き、本来は加害者が負担すべきものです。中建国保の保険証で治療を受けても、中建国保は加害者にかわって治療費を一時立て替えているだけです。

交通事故で中建国保の保険証を使う場合は、
支部・出張所に連絡しましょう！(第三者行為の届出が必要です)



中建国保の**集団健診**を **受診**しましょう！

組合員と20歳以上のご家族を対象に、各支部で集団健診を実施しています。組合員ご本人だけでなく、ご家族もぜひ中建国保の集団健診を受診してください。

① 生活習慣病の予防に着目した 基本健診（特定健診の項目）

② 建設業従事者の職業病対策 としての胸部レントゲン撮影

③ 死因第1位であるがんを 予防するためのがん検診

上記3つ以外にも様々なオプション項目をつけて実施している場合があります。

健診の
結果を知る
ことが健康管理
の第一歩

「要再（精）検」
「要治療」の方は
必ず病院へ！

会場入口での
アルコール消毒液の
設置等、
感染防止対策を
行っています。

- 日程や申し込み方法などは、支部ごとに異なります。詳しくは所属の支部・出張所にお問い合わせください。
- 集団健診の結果、保健指導の対象となった方は、ぜひ保健指導も受けてください。

オンライン資格確認の開始に伴い**マイナポータル**上で 健診結果などを閲覧できるようになりました！

マイナポータルとは？

政府が運営するオンラインサービスの総称です。自分専用のサイトから、行政手続の検索やオンライン申請ができるウェブサイトとなっています。

このマイナポータルを利用して、ご自身の薬剤情報や特定健診情報の履歴を閲覧することができるようになりました。

※マイナポータルを利用するにはマイナンバーカードと利用者登録が必要です。

情報名称	閲覧可能な内容
薬剤情報	令和3年9月診療分以後の 3年間分の情報
特定健診情報	令和2年度以後の 5年間分の情報 ※皆さんが中建国保で受けた集団健診や、補助金申請の際に添付いただいた個人健診及び事業者健診の結果が中建国保で処理されたのちに、閲覧可能となります。

詳しくはhttps://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.htmlをご覧ください。

おもなコンテンツ

健康お役立ち情報・レシピ

さまざまな健康情報や健康レシピを紹介しています。日々の生活にお役立てください。

中建国保だより

かてい版のバックナンバーを見ることができます。

契約保養施設の検索

支部推せんの保養施設や休暇村などが都道府県ごとに検索できます。また、各施設のホームページにリンクしています。

他にも中建国保の事業やデータヘルス計画などについても掲載しています。



中建国保のホームページを
活用ください！



<https://chuken.or.jp>

募集要項

作品サイズ

【写真】プリントしたカラー写真（タテ型希望）

応募の決まり

1. 未発表の自作に限ります。
2. 応募の際には以下の内容を記入したメモ等を同封してください。
 - ・保険証の記号番号、氏名、住所、電話番号
 - ・撮影した場所
 - ・解説、概要等
3. 応募作品の著作権は中建国保の所有といたします。また、機関紙以外への掲載あるいは展示等をする場合があります。
4. 応募作品は原則として返却しません。

あて先

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「お正月写真募集」係
※応募は随時受け付けます。

記念品

決まりどおりにご応募いただいた方には、
もれなくごりけんQUOカード1,000円分を
年度内1回プレゼントします。



特報

あなたが撮った
お正月写真を募集します！

募集テーマ：お正月

初日の出の瞬間をおさめた写真や、新年を祝う祭りの風景、新年に行われるイベント（餅つき大会やマラソン大会など）でにぎわう風景など、お正月の様子をおさめたあなたの自慢の写真をお送りください（ただし、仲間同士の記念スナップなどの写真は除きます）。

作品イメージ



お正月の写真とあわせて、読者に紹介したい
素敵な風景の写真も、随時募集しています！

「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。

クロスワードパズル当選者発表

おめでとう！

9月号
の
答え

バンシャク

鈴木 武正	青森県支部	奥田 敏	奈良県支部
和賀健太郎	岩手県支部	水本 脩子	奈良建築支部
清水 咲蘭	秋田県支部	山上 幸則	奈良建築支部
早坂孝之助	秋田県支部	木村八朱美	和歌山県支部
齋藤 孝子	福島県支部	池田真由美	島根県支部
小川原由起子	茨城県支部	安富 天将	山口県支部
福島麻由美	栃木県支部	藤澤 琴春	山口県支部
高橋 則明	群馬県支部	水口 正幸	徳島県支部
恩田 政人	千葉県支部	山口 猛	愛媛県支部
林 由起子	千葉県支部	吉良 建夫	高知県支部
岩井 博道	千葉県支部	中川 悦子	福岡県支部
池田 幸雄	東京都支部	上村 初美	福岡建設支部
久住 康弘	新潟県支部	下田 町子	福岡建設支部
道端 浩	石川県支部	田崎 安親	熊本県支部
鎌田真由巳	福井県支部	橋本 栄信	大分県支部
在原 節子	静岡県支部	上原今佐美	大分県支部
五加 正則	静岡県支部	浅井 義蔵	宮崎県支部
黒田 伸一	愛知県支部	山本 蓉子	宮崎県支部
小林 英司	愛知県支部	市来 誠	鹿児島県支部
松村 利浩	滋賀県支部	久保理恵子	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12月6日(消印有効)

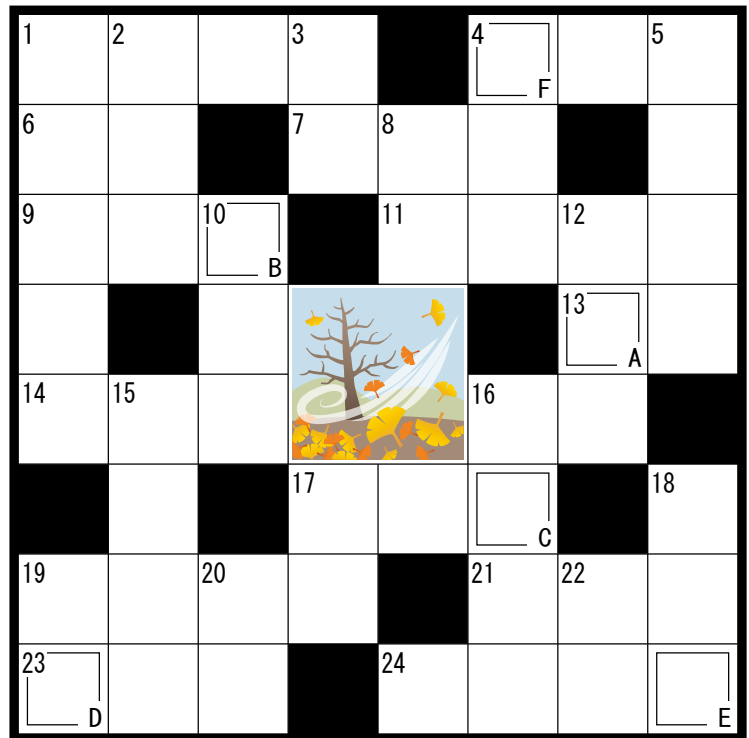
宛先

〒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～F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

吹く風が冷たくなってきました。
こたつやおでんが恋しい季節ですね。

解答欄

A	B	C	D	E	F

ヨコのカギ

- 1 タータン〇〇〇〇柄のマフラーを買いました。
- 4 豚肉のヒレや〇〇〇を豚カツに。
- 6 一国一城の主です。
- 7 黄色の柑橘類といえば？
- 9 〇〇〇ストーブに入れるのは灯油です。
- 11 1000ピースの〇〇〇〇パズルに挑戦。
- 13 綿帽子をかぶった日本一の山。
- 14 〇〇〇橋とは、石造りの2連アーチ橋の俗称です。
- 16 使い道。〇〇不明金。
- 17 垂直でも平行でもありません。
- 19 〇〇〇〇色＝ダークブラウン。
- 21 モヤシやゼンマイなどをあえた、韓国料理です。
- 23 司会者が問題を出す〇〇〇番組。
- 24 青森と秋田の県境にあるカルデラ湖です。



タテのカギ

- 1 七五三に欠かせない、紅白の縁起物です。
- 2 お鍋の具でおなじみ、白くて細いキノコ。
- 3 年の〇〇＝年末。
- 4 ⇄ショート。
- 5 物事の段階。ライフ〇〇〇〇。
- 8 関門海峡の「関」は下関、では「門」は？
- 10 冬至の「ゆず湯」。
- 12 〇〇〇ボール、〇〇〇テニス。
- 15 児童が歌や劇などを発表する〇〇〇〇会。
- 16 出雲大社の神楽殿に張られているのは日本最大級。
- 17 農具などを収納する小屋のこと。
- 18 「ぜんざい」に似たデザート。
- 19 カレーは寝かせると〇〇が出るとか。
- 20 「卍」は寺院の〇〇記号です。
- 22 〇〇遣いせずに貯金しています。



(写真) ご主人の德行さんと



日々 希望をもつて

八峰町生まれの二人

私たちは、秋田県山本郡八峰町に住んでいます。ご縁があつて一緒にになり、もうすぐ30年が経とうとしています。家族は私たちと、現在は宮城県仙台市で働いている息子の3人です。

八峰町は西に日本海、北には世界遺産の白神山地が連なり、四季折々の豊かな自然に囲まれた過ごしやすい素敵なところ

お互いの仕事

主人は建築士をしています。私は調理師として会社に勤めており、「職人のかあちゃん」といってこの共働きが私たちのライフスタイルです。

私が外で働くことに関して主人はとても応援してくれます。主人自身が自営業なので、夫婦でバランスをとって生活することが理想と考えているようです。互いの仕事を理解し合い、それぞれが自立しているという気持ちを持つことが、私たち夫婦の理想のカタチです。時には意見の衝突もあります。が…（笑）。

趣味と旅行でリフレッシュ

趣味は夫婦ともに音楽好きで、ロック歌手の浜田省吾さんは私たち二人にとってまさに「神」。コンサートツアーは会場が遠くてもチケットを取ります。コロナ禍により今はそれが難しくなりましたが、いつの日か会場で思いっきり歌う日を心待ちにしています。

また、母体組合である「秋田建築労働組合」に入ってから、支部の総会などへの参加を通して様々な職種の方々と知り合いました。ものづくりをしている者同士で共通の話題も多く、懇親会では「職人のかあちゃん」同士



(写真) ゴジラ岩にて

で盛り上がっています。家族旅行では中建国保の保養施設を利用し、休暇を満喫しています。対象の保養施設は全国の有名な観光地にたくさんあるため、とても楽しい年間行事となっています。

これからも

夫婦として互いに思いやる心を大切にしながら、日々希望をもって楽しく過ごしていきたいと思っています。全国の皆様、秋田県は新鮮な魚介類とお酒がとっても美味しいところですよ。どうぞ遊びにきてください。

【文・本人／協力・鈴木賢治 通信員】