

中建 国保だより

かてい版
令和4年

5月号



令和3年度の 国保組合に対する 調整補助金が 決定しました！

[INFORMATION]

- ・ 整骨院・接骨院での
施術内容の照会
- ・ 保養施設の追加など

表紙写真

「うずまの 鯉のぼりと 蔵の街遊覧船」

栃木県栃木市

[写真提供]

茨城県支部：佐藤 さとう 光江 みつえ さん

例年3月中旬から5月上旬に掲揚される「うずまの鯉のぼり」は春の風物詩となっており、約1,000匹の鯉のぼりが約600mにわたって吊るされ、巴波川を彩ります。船の上から、気持ち良く泳ぐ色とりどりの鯉のぼりと蔵造りの街並みをお楽しみください。



国保組合に対する国からの調整補助金は、「国民健康保険法第73条5」により規定されています。令和3年度は、療養給付費（皆さんが病院にかかった際に中建国保が負担する額）等の15・4%以内とされており、160国保組合全体への調整補助金は、前年度より0・7億円増の1069・5億円となりました。

全建総連の22国保組合全体で見ると、前年度より5・7億円増の664・6億円となっています。調整補助金の内訳では、普通調整補助金が630・8億円（前年度比78・5億円増）、特別調整補助金が33・8億円（前年度比72・8億円減）となっています。

その中で中建国保の配分額は合計で179・9億円となり、内訳は下表のとおりとなります。

中建国保の配分額は約180億円

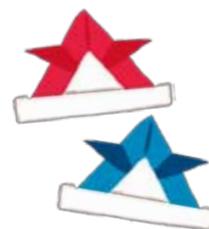
令和3年度の国保組合に対する調整補助金が決定しました！

令和3年度 160国保組合全体の調整補助金の総枠

国保組合の調整補助金	令和2年度	令和3年度	対前年度比
調整補助金合計	1068.8億円	1069.5億円	0.7億円増
(内訳)			
普通調整補助金	877.7億円	1007.9億円	130.2億円増
特別調整補助金	191.1億円	61.6億円	129.5億円減
(うち 新型コロナウイルス感染症分)	51.9億円	18.0億円	33.9億円減

令和3年度 中建国保の調整補助金交付決定額

中建国保の配分額	令和2年度	令和3年度	対前年度比
調整補助金合計	174.4億円	179.9億円	5.5億円増
(内訳)			
普通調整補助金	151.7億円	171.4億円	19.7億円増
特別調整補助金	22.7億円	8.5億円	14.2億円減
(うち 新型コロナウイルス感染症分)	2.3億円	1.0億円	1.3億円減



全建総連の「ハガキ要請行動」にご協力を

皆さんが直接参加する全建総連の「ハガキ要請行動」は毎回とても大きな成果をあげています。
昨年は、夏秋あわせて242万5008枚の要請ハガキが投函され、
その結果、私たち国保組合に対する国の補助金は、現行補助水準を確保することができました。
今年も、目標枚数の達成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。

あて先の氏名を記入する必要はありません。役職名だけ記入してください。

1008916
東京都千代田区霞が関一―二―二
厚生労働省
国民健康保険課長補佐殿
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇
中建太郎

1008916
東京都千代田区霞が関一―二―二
厚生労働省
国民健康保険課長殿
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇
中建太郎

1008916
東京都千代田区霞が関一―二―二
厚生労働省
大臣官房審議官
医療保険担当殿
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇
中建太郎

1008916
東京都千代田区霞が関一―二―二
厚生労働省
保険局長殿
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇
中建太郎

【裏面の文例】

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)

裏面の要請内容については必ず手書きで書いてください。

文例を参考に工夫してください。

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時々見受けられます。

「飲食店を営んでいます」「タクシー運転手です」などを書いてしまうと、建設国保組合に無関係な人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、組合員さん本人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。

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があればそれにしたがってください。

看護師の卵
みのりの 健診講座!



※2020年4月「健康増進法」改正より

INFORMATION

～インフォメーション～ 被保険者の皆様へ、大切なお知らせです

整骨院・接骨院での 施術内容の照会

中建国保では医療費適正化対策事業として、柔道整復施術療養費支給申請書の内容点検をしています。令和3年度も施術内容の照会にご協力いただき、ありがとうございました。

令和4年度も引き続き、実施してまいります。中建国保から施術内容の照会があった場合は、ご協力をお願いします。

調査票は期限までに 提出をお願いします

中建国保では現在、組合員の皆さんの資格（職種）の調査を行っています。これは国から求められている大事な調査であり、

り、適正な加入状況と公正な保険料を確認するための調査です。調査票をまだ提出されていない方は、各支部で決められた期限までに提出をお願いします。

保養施設の追加など

【新しく対象となった宿】

西日本の有名温泉地に30の宿泊施設を運営する「湯快リゾート株式会社」と保養施設利用契約を締結しました。宿泊施設の詳細については、湯快リゾートのホームページをご覧ください。

※令和4年4月1日から対象になります。

【名称変更した宿】

- ・ 旧 鴨川ホテル三日月
- ↓ 三日月シーパークホテル安房鴨川（千葉県鴨川市）
- ・ 旧 勝浦ホテル三日月
- ↓ 三日月シーパークホテル勝浦（千葉県勝浦市）



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、保険給付がう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

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

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

就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

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



松本智治(山口・組合員)

子ども達が独立して1年経ちますが、希望に満ちたこの季節は気分がよいです。

垣田知治(熊本・組合員)

私は山に住んでおり、普段気にも留めない一本の山桜が1週間あまりピンク色に光輝いています。こんな景色を見られることに平和を感じます。争いのない、平和な世の中を祈ります。

池田千乃(高知・家族)

一気に春になり暖かくなった夜、コウモリが部屋の中に。「キヤー」「早く捕

まえて」と叫ぶしかありませんでした。5ヶ月になっても怖いものは怖いです。

田澤恵美子(青森・家族)

今年は近年にない豪雪だったのですが、もう春が待ち遠しくバツケの天ぷらをいただきました。バツケ味噌や山菜を楽しみ、季節感を味わいたいです。
※バツケ：青森県の方言で「ぶきのこ」のこと。

小松美智子(福岡建設・家族)

私はコロナをきっかけに会社を退職しました。45年間接客業で、土・日や祝日も仕事をして家計を助けてました。退職後、自分へのご褒美に「と、毎日ジムに通ってヨガやストレッチ、プールに明け暮れています。病気もケガもせず、友達もできて温泉やグルメなど楽しんでいきます。私は68歳ですが、周りは70代〜90代です。皆から「一番若いネ」と言われます。

橋本幸次郎(福岡建設・組合員)

妻が妊娠しお腹も大きくなり、赤ちゃんに会えるのがますます楽しみになってきました。二人目も男の子なので、家がぎやかになりそうです。

次の子のために長男が生まれた時に使っていた洋服を出していましたが、子どもの成長は早いですね。

菅原健(秋田・組合員)

子どもを保育園に送っていく際、花壇にチューリップの球根が植えてありました。それをしばらく一緒に眺めていると、子どもがひと言、「かわいそうと...。ん!?」と思っていると、土から出てしまった球根をそっと土に埋めてあ

げていました。優しい気持ちのある子どもに育っていて嬉しくなりました。

浅見優美(千葉土建・家族)



下の4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。

お便りを
お待ちしております！

テーマ

1. あなたの夏の思い出を教えてください
2. 暑い夏を乗り切るための工夫や料理を教えてください
3. この夏にしたいことを教えてください
4. 取りあげてほしいテーマを募集！

締め切り
令和4年
6月15日
(消印有効)

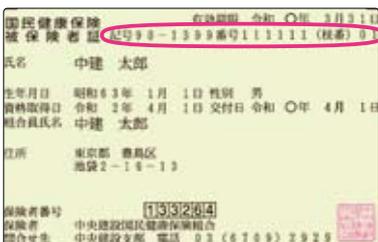
宛先

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

「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。



投稿の際には
記号番号の
記入を
忘れないでね！



「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。



(写真:左から)幸子さん、真夕さん、忠照さん



恵まれた日々に 感謝しています

我が家の紹介

我が家は、結婚して28年経つ妻の幸子、県外で暮らす社会人3年生の長男の達哉、この春から県外の大学に進学した長女の真夕、80歳を過ぎてなお、家の誰よりも元気な母との5人家族です。

妻への感謝

高校卒業後、地元である弘前市を離れ県内の建設会社に就職し13年。31歳のとき、父の体調不良を期に実家の工務店を継ぐことを決意しました。土木屋から建築屋、従業員から経営者へと、職種も立場もこれまで培った13年間の人脈も、すべての環境が変わる中、妻は幼い長男を抱え何も言わずに付いてきてくれました。
最初の2、3年は精神面、金銭面ともにかなり辛かったと思います。私自身、慣れない仕事に建築士免許の取得

と休みのない日々。子どもを遊びに連れて行く余裕も無い毎日で、妻に家事も子育てもすべて任せっきりにしてしまい、大変苦労を掛けました。面と向かっては、なかなか言えませんが感謝しています。本当にありがとう。

家族のみんなへ

達哉へ

日々の仕事、資格取得と忙しくしている達哉。色々なミスに落ち込んだり悩んだりしていますが、失敗から学ぶことの方がはるかに多いです。焦らず頑張ってください。人として着実に成長していると思います。一緒に一杯やるのが何よりの楽しみです。

真夕へ

初めての一人暮らしに期待と不安でいっぱい真夕。2人兄妹の女の子なので、かなり甘やかしてきました。良くも悪くもマイペースで、頑固なところがちょっと心配ですが、高校生活の3年間で精神的にかなり成長したと思います。今後の大学生活で視野も人間関係もさらに広がるでしょうし、将来が楽しみです。

母と姉夫婦へ

父が他界し15年。3年くらいはごち

らが心配するほど落ち込んでいた母でしたが、今ではすっかり元氣を取り戻し、趣味に勤しんでいる姿に安心しています。一方、強情さが増しているようで時にはイライラすることもありますが、いつまでも元気で長生きしてください。そんな母を色々な所へ連れて行ってくれる姉夫婦にはとても感謝しています。

たくさんの感謝を

うれしいこと、楽しいこと、悲しいこと、辛いこと、実家に戻ってきてから色々なことがあった22年間でした。家族や従業員、協力業者さん、笑って失敗談を話せる仲間との出会いや何よりも笑顔で応援してくださるお客様に恵まれ、今まで仕事させていただけたこととても感謝しています。

恩返しも全然できていない状態ですが、これから少しずつでも返していきたいように頑張りますので、よろしくお願ひします。

相変わらず忙しい毎日ですが、コロナが落ち着いたらみんな旅行に行きたいですね。

【文:本人/協力:渡邊のり子通信員】



出雲大社

鳥取県支部 谷本 季美博さん



縁あって訪れる場所

私にとつての思い出の場所は、島根県にある出雲大社でしょうか。ここは縁あって毎年初詣に訪れるようになった場所です。長女が3、4歳の頃からです。かれこれ20数年になります。

訪れる前日は松江市にある玉造温泉に1泊し、翌日にお参りするのですが毎年の行事になっています。出雲大社へ行くと、お昼には普段あまり食べない蕎麦を美味しくいただきます。境内の周りには何軒かお蕎麦屋さんがあるので、毎年食べ比べてみるのも旅の楽しみではないでしょうか。食べることが好きな私には至福の時間でもあります。

さすがに毎年通うと色々なことに出会いますが、その中で1番記憶に残っている出来事は、また後で話することにします。

新たな発見を探して

出雲大社は歴史ある場所で、建具屋である私は古い建具の修復についても勉強中で神社仏閣などもその対

象です。家族と一緒にいくと何度も来ているにも関わらず、何か新しい発見がないかといつもゆっくり見回ります。さすがに家族は興味がないらしく煙たがられますが…。

それでも毎年お参りをして、境内を必ず1周して家族の健康をお祈りして帰ります。そのおかげか家族は皆元気に過ごしています。この間も子どもたちが受験などの試験(？)に耐え大きく成長しました。長男も今年の春から社会人です。いつの日か子どもたちも誰かこのような思い出の場所ができるくらいかも知れません。

日本一の縁結びの聖地

では、最後にとつておきの話をしましょう。

それはある雪の日のことでした。神社を出てから車を走らせ10分も経たない頃、1台の軽トラックがカーブを曲がり切れず、対向車線を横切って歩道の縁石に乗り上げてしまったのです。「誰かが助けてあげるだろう」と思い、私はその場を去りました。しかし、気になったため引き返して車を側道に停め、1

人で車に駆け寄り持ち上げようとした。足場が悪く、びくともしませんでした。

そんな中、神社へ参拝しようとしている方が見かねて応援に来てくれたのですが、2人でも動かすことができませんでした。しばらくすると数名の方が駆け寄ってきてくれたのですが、それでもダメで諦めかけていたところ、何と!!重機を乗せたトラックが停まってくれました。大のオトナが3、4人かかっても動かないのを見て、重機で吊り上げてくれて何とか移動することができました。

あれよあれよと集まる人に、幸運なタイミングで通りかかるトラック。何という巡り合わせか、「これぞ、縁結びの聖地『出雲大社』」と感ぜずにはいられない不思議な縁を感じた。ピソードでした。ここしばらくは訪れていませんが、また何かが起こりそうな不思議な場所です。

【文：本人／協力：山脇曜子通信員】



医療費の節約に ご協力をお願いします!

新型コロナウイルス感染症による受診控えの影響で、一時的に減少した医療費が再び増加しています。医療費の増加は、皆さんから納めていただく保険料の引き上げなどに大きな影響を及ぼします。

医療費を節約するために、医療機関を受診する際には以下のことに気をつけましょう。また、[健康相談室や中建国保ホームページの「症状別受診ナビ」](#)を活用(9~11ページ掲載)し、適正な受診にご協力をお願いします。

セルフメディケーションを 行いましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。

日頃から自分自身の体調に目を向け、不調時に毎回医療機関を受診するのではなく、原因が分かっている不調や一時的に軽減したい症状には市販薬を上手く活用しましょう。

かかりつけの医師を 持ちましょう

かかりつけの医師を持つことで、同じ病気で複数の医療機関を受診することによる重複検査や投薬などにかかる医療費を抑えることができます。今受けている治療に不安などがあるときには、医師に伝えて話し合ってみましょう。

お薬手帳を 活用しましょう

薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳には、あなたに合う薬の種類や量などの大切な情報が記載されています。また、薬が余っているときには医師や薬剤師に相談し、医療機関や薬局では必ずお薬手帳を出すようにしましょう。

ジェネリック医薬品を 活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品で、費用が先発医薬品よりも安く済みます。「ジェネリック医薬品お願いシール」を貼った保険証や診察券を医療機関や薬局に提示することにより、ジェネリック医薬品の利用について相談に乗ってもらうことができます。

健康相談室を 利用しましょう

フリーダイヤル



イ イ 耳 に 朗 報

0120-1332-64

相談料・通話料 **無料** 24時間365日 **OK**

こんな時は

休日・夜間の
急な病気で
心配に
なったら

時々急に
お腹が痛くなる。
どんな病院に
行けばいい？

病院で
もらった薬、
気をつける
ことは？

この頃、
何となくやる気
が出ないな…

など

お医者さんや看護師さん等から症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。

その他にも以下の面談カウンセリングが受けられます。ぜひご活用ください。

中建国保 健康相談室 面談カウンセリング

フリーダイヤル



0120-1332-64

話すことは心の整理

仕事の人間関係や家族の悩み、
また悩みを抱えた人への
接し方に不安があるときなどに
ぜひご活用ください。

ストレスが
たまって
精神的に
まいっている

イライラや
不安がつり、
誰かに話を聴い
てもらいたい

疲れているのに
よく眠れない

娘とうまく
コミュニケーションが
取れず
悩んでいる

中央建設国民健康保険組合の被保険者とその家族の方々にご利用頂けます。

面談カウンセリングの実施までの流れ

- 全国約230ヶ所の提携するカウンセリングルームで、心理カウンセラーによる面談カウンセリングが受けられます。
- 年間5回までご利用いただけます。
- 1回約50分のカウンセリングとなりますので、ゆっくりとご利用いただけます。
- キャンセルの際は、土日・祝日・12/31～1/3を除く前々日17:00までにご連絡ください。

実施の流れ



ご希望の場合 オンライン面談、電話継続 カウンセリングも実施しております。

・オンライン面談、電話継続カウンセリングの利用をご希望の場合
・お近くにカウンセリングルームがない場合 など

- 年間5回まで無料（5回を超える利用はできません）
- 通信費は利用者ご負担
- パソコン、スマートフォンで利用可能
- 1回のカウンセリング約50分

オンライン実施の流れ



個人情報の取扱いについて ●本サービスは、ティーパック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーパック（株）は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者（本事業提携事業者）に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。（個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。）●ティーパック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーパック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーパック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護責任者代理）」までお問い合わせください。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

NEW ホームページ新規コンテンツ 「症状別受診ナビ」について

令和4年度より、中建国保のホームページに新たな情報提供コンテンツである「症状別受診ナビ」を新規導入しました。

被保険者の皆さんの適正受診の参考となる情報をご覧ください。



中建国保のホームページを検索するか、QRコードを読み取ってご利用ください。



こんなことができます！

※画面はスマートフォンで閲覧した場合のイメージです。

電話やオンラインによる受診が可能な医療機関を紹介します。

糖尿病の専門医による診療が可能な医療機関を紹介します。

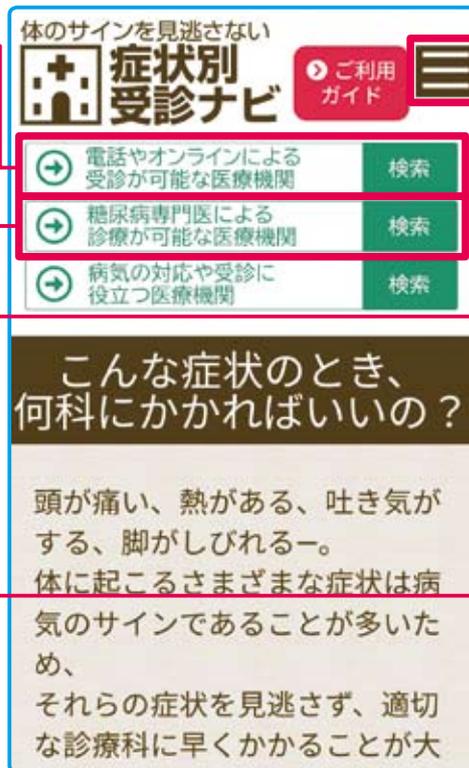
応急処置ガイド

「心肺蘇生法」や「気道異物除去法」の他に、傷や打撲、やけど、骨折、けいれん等の応急処置について解説します。

症状を検索

気になる症状を選択し、質問に回答していくと、予測される病名と受診すべき診療科が表示されます。(詳しくは11ページをご覧ください)

その他にも「医療機関のかかり方」や「救急車をよぶときの注意」など、押さえておきたいポイントがご覧いただけます。



症状別受診ナビの流れ

1 画面下から気になる症状を選択します。

こんな症状のとき、何科にかかればいいのか？

頭が痛い、熱がある、吐き気がする、脚がしびれる—。
体に起こるさまざまな症状は病気のサインであることが多いため、それらの症状を見逃さず、適切な診療科に早くかかることが大切です。



頭頸部

頭痛	めまい
目の異常	耳の異常
咳	吐き気・嘔吐

2 「ナビスタート」を選択します。

こんな症状のとき、何科にかかればいいのか？

vol.3 咳

咳の原因には、風邪などの感染症のほか、さまざまな病気が考えられます。咳が3週間以上続いている場合は、原因として感染症以外の病気の可能性があります。

咳の原因としては、風邪などの感染症や感染後の治りにくい咳といった一時的なもの、慢性気管支炎のような長引くものがあります。それを見分ける目安は咳が3週間以上続いているかどうかです。

感染症で原因になっている場合、咳が出ているということは、炎症が喉頭よりも下の部位（気管や肺など）に広がっていることを示します。とくに高齢者や体力が落ちている人は肺炎に注意が必要です。また、急に出てきた咳が心不全の兆候のこともあります。

咳が3週間以上続いているときは、鼻水や痰、ゼーゼーあるいはヒューヒューといった喘鳴などに伴う症状の有無を確かめます（チャートの下に痰の性状やすさや痰を伴わない空咳の目安が示してあります）。

喫煙者で咳が出ている場合、それは禁煙が必要なサインです。放置すると慢性閉塞性肺疾患（COPD）になり、呼吸がしにくくなるおそれがあります。



1 清潔な水で口をすすぎ、咳がひどい場合は、お湯で口をすすぎ、咳が止まらないうちは、お湯を飲む。



2 水道水をもう一度飲み、上を向いて「オー」と声を出しながら喉を潤わせてうがいをする。



3 口に含んでいる水が温まったように感じたら、うがいをやめて水を吐き出す。

咳の原因となる感染症の予防にはうがいや手洗いを、うがい薬を使う必要はなく、水道水でも十分効果があることが判明している。

ナビスタート
 症状から診療科をチェックしましょう

3 質問に回答していくと、最後に予測される病名と受診すべき診療科が表示されます。

vol.3 咳

咳の原因には、風邪などの感染症のほか、さまざまな病気が考えられます。咳が3週間以上続いている場合は、原因として感染症以外の病気の可能性があります。

step1
step2
step3

咳が出ている期間は3週間未満である

咳が3週間以上続いている

vol.3 咳

咳の原因には、風邪などの感染症のほか、さまざまな病気が考えられます。咳が3週間以上続いている場合は、原因として感染症以外の病気の可能性があります。

step1
step2
step3

発熱を伴う

鼻汁、喉の痛みなどのかぜ症状の後に咳が続く

鼻汁や痰の塊みを伴う

- 多くと息切れする
- 固定がむくんでいる

vol.3 咳

咳の原因には、風邪などの感染症のほか、さまざまな病気が考えられます。咳が3週間以上続いている場合は、原因として感染症以外の病気の可能性があります。

step1
step2
step3

肺炎

内科
呼吸器内科

できるだけ早く病院へ



症状別受診ナビを確認しても受診すべき診療科の見当がつかない場合や、ここに掲載されていない症状の場合は、まず「かかりつけ医」に相談することをお勧めします。かかりつけ医がない場合は、ぜひ「総合診療科」を受診してください。

印刷する

肺炎

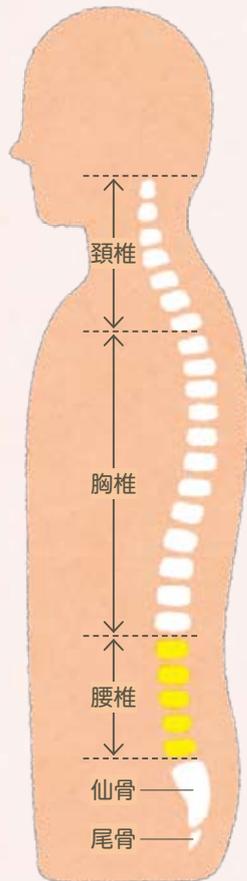
発熱、咳、たん、倦怠感などの症状が出る。炎症が胸膜に及ぶと深呼吸で悪化する胸の痛みが出現する（胸膜炎）。細菌感染によるものが多いが、ほかにウイルスやマイコプラズマなどの感染、薬、誤嚥など原因はさまざまある。

病名を選択すると簡単な解説をご覧いただけます。

腰痛と上手に付き合おう!



本部保健師 加藤 暁子

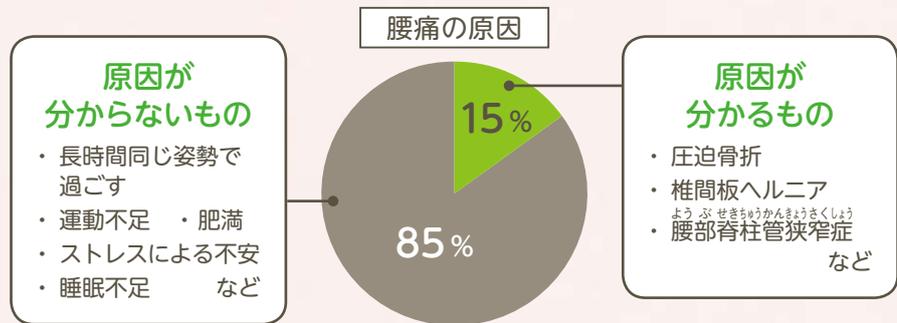


皆さんは、腰痛に悩まされたことはありませんか？

「腰痛」は病気の名前ではなく、腰周辺の痛みやはりなどの不快感の総称です。男性では1番目、女性では肩こりに次いで2番目に訴えが多い症状で、その数は年々増加傾向にあります。

腰はようつい腰椎と呼ばれる5つの骨がブロックのように積み上げられています。腰痛は、この腰椎に負担がかかったり障害が起こることで発症しますが、その他にも様々な要因が関係しています。

腰痛の原因が特定できるものはわずか15%程度で、残りの85%程度はレントゲン撮影などの検査をしても原因が特定できないといわれています。



腰痛は、筋肉の炎症による痛みと神経の痛みに加えて、心理的・社会的要因（長時間同じ姿勢の作業など）が複雑に合わさると慢性化します。

腰痛によって体を動かさないでいることが精神的ストレスとなり、そのストレスが長く続くと、痛みを抑制する脳の働きが低下して神経が過敏となり、さらに体を動かさなくなるという悪循環に陥ります。また、痛みのことばかり考えてしまい、よりストレスが高まることもあります。



予防・改善 のために



腰痛で悩んでいるときは整形外科などを受診して、命にかかわる病気がないかを確認することが何よりも大事です。医療機関では問診や診察、レントゲンやMRIなどの画像検査を行い、症状に合わせた治療を組み合わせで行いますが、原因がはっきりしないときは心理的要因なども考えて治療法を選ぶことをお勧めします。



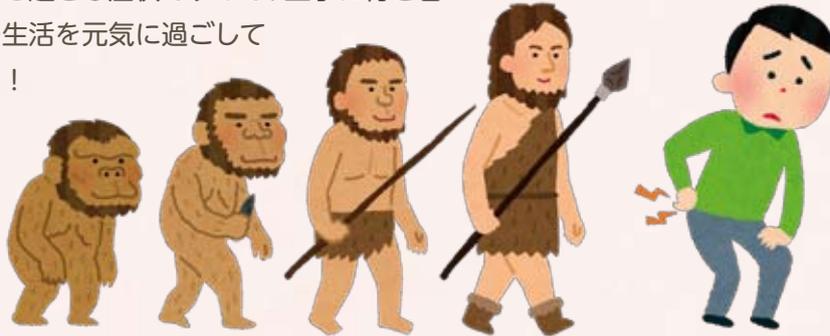
また、日頃から腰まわりの筋肉を柔らかくしておくことも大切です。腰痛体操には色々な種類がありますので、自分が気持ち良いと感じる体操を無理なく取り入れることもお勧めです。

厚労省の職場のあんぜんサイト (<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/information/vidokyoza.html>) や中建国保のホームページに健康お役立ち情報が掲載されていますので、参考にしてください。

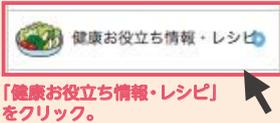
※腰痛体操は、激しい痛みがある時は行わないでください。

ヒトは4足歩行から2足歩行に進化し、高い知能と文明を手に入れることができたとされています。しかし、この2足歩行によって腰椎に上半身の重みが集中してかかってしまうため、腰痛を引き起こしやすくなりました。腰痛は誰にでも起きる症状ですので、上手に付き合いながら日々の生活を元気に過ごしていきましょう！

腰痛は 進化したヒトの 宿命!?



新たに
追加になった
コンテンツ



<https://chuken.or.jp>



追加
になりました!
健康お役立ち情報・レシピが
ホームページの
中建国保の



楽らく筋肉トレーニング

負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないものです。どこでもできる続けやすいトレーニングを紹介します。

目指せ！健康マイスター

日常的に起きる不調や季節性のトラブルについて、解消法や早期発見・早期治療の大切さを紹介します。

野菜たっぷり健康ごはん

手間を減らして野菜をたっぷり摂れるレシピを紹介します。

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



福島県の郷土料理 こづゆ風

福島

こづゆは、縁起の良い7~9種類の割り切れない数(奇数)の具材を使い、「おかわりを何杯しても良い」という会津人のもてなしの心が表現されている郷土料理です。

たくさんの食材を使って、薄味に仕上げたお吸い物。今回は貝柱缶を使って時短レシピで作ったよ!



調理時間
約60分

カロリー 約108kcal
塩分 約1.9g
※カロリー、塩分は1人分です。

つくり方

- ①材料の下ごしらえをする。
 - ①鶏もも肉は皮を取り除き、1口大に切る。
 - ②ごぼうは皮を軽くこそぎ落としささがきにし、あく抜きのため水にさらす。
 - ③大根はいちょう切り、人参は半月切りにする。
 - ④しらたきは下茹でてから3~4cmに切る。
 - ⑤里芋は皮をむいて一口大に切る。
 - ⑥まめ麩ときくらげは水で戻し、きくらげは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ②鍋に水、貝柱缶、調味料とまめ麩以外の材料を入れて煮込む。
- ③②の材料に火が通ったら、まめ麩を加え、火を止める。器に盛り、さやえんどうを飾り完成。

- 材料(4人分)
- 貝柱缶……2缶
 - 乾燥きくらげ……4~5個
 - 鶏もも肉……1枚
 - さやえんどう(三つ葉でも可)……7~8個
 - 里芋(中)……4個
 - 水……600~700ml
 - 人参……1本
 - 大根……1/4本
 - ほんだし……小さじ1と1/2
 - ごぼう……1/2本
 - 醤油……大さじ1と1/2
 - しらたき……1袋
 - みりん……大さじ1
 - まめ麩……15g



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 ・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 ※応募は随時受け付けます。
中央建設国保組合「秋の写真募集」係

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。**



「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。

あなたが撮った秋の写真を募集します!

特報

募集テーマ:秋

おすすめしたい紅葉の名所や夜空に浮かぶ美しい月をおさめた写真、満開のコスモス畑やススキなど、秋を感じられる風景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、仲間同士のスナップや画質の悪い写真など、当組合で掲載が難しいと判断したものについては、謝礼の送付をお断りする可能性があります。**

作品イメージ



秋の写真とあわせて、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!

クロスワードパズル当選者発表 おめでとう!

3月号
の答え

サクラサク

- | | |
|---------------|--------------|
| 葛西由美子 青森県支部 | 島本 千里 奈良建築支部 |
| 西山 望美 岩手県支部 | 池田千代子 和歌山県支部 |
| 阿部 源一 福島県支部 | 藤吉 哲史 鳥取県支部 |
| 中澤 明菜 茨城県支部 | 石原 道子 島根県支部 |
| 穴山 俊雄 栃木県支部 | 上野 光義 山口県支部 |
| 蜂須 重子 群馬県支部 | 吉元 隆明 山口県支部 |
| 大竹 英子 千葉県支部 | 金谷富美枝 山口県支部 |
| 齋藤 謙一 千葉県建設支部 | 堀川 義博 徳島県支部 |
| 増岡 良和 千葉県建設支部 | 駒倉 忠 徳島県支部 |
| 熊川あさ子 東京都支部 | 竹本 憲 徳島県支部 |
| 五十嵐明美 新潟県支部 | 土居 俊一 愛媛県支部 |
| 若狭 耕史 石川県支部 | 酒井 慶治 愛媛県支部 |
| 小坂 重雄 石川県支部 | 石塚 春彦 高知県支部 |
| 熊谷八重子 福井県支部 | 園田 和広 福岡県支部 |
| 竹本 泰典 福井県支部 | 梅木 沙貴 福岡建設支部 |
| 依田 敏一 山梨県支部 | 森崎久美子 熊本県支部 |
| 内田 公康 静岡県支部 | 佐藤 厚雄 大分県支部 |
| 高橋 心 愛知県支部 | 高橋 賢次 宮崎県支部 |
| 今村 唯人 滋賀県支部 | 清水 寿子 鹿児島県支部 |
| 山本 信博 奈良県支部 | 池田 義隆 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

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「ごりけん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、保険証の記号番号を明記してご応募ください。

締切

令和4年6月15日
(消印有効)

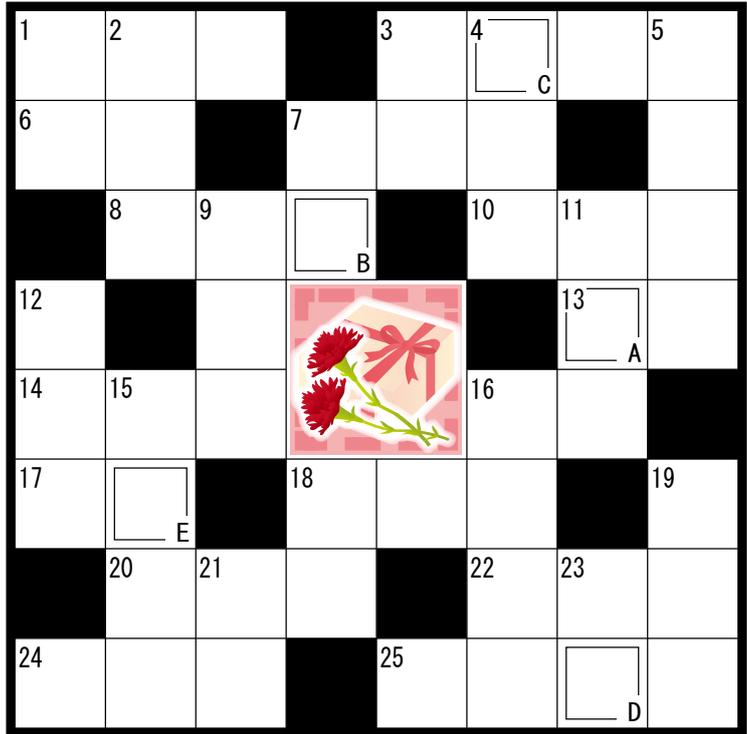
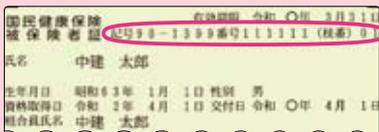
みんなの
広場への投稿
もお待ちしております

宛先

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



応募の際には
記号番号の
記入を
忘れないでね!



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

毎年5月の第2日曜日は「母の日」です。日頃の感謝を言葉にしてみませんか?

解答欄

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

ヨコのカギ

- 5月の異称。○○○晴れ。
- 夏目漱石の小説「○○○○は猫である」。
- トレッキングとは、○○歩きのことです。
- 壁に掛けたり、手首につけたり。
- 5月3日は憲法記念日、4日は何の日?
- ランで、のびのびと遊ぶワンちゃん。
- 青は○○より出でて○○より青し。
- 黒いお父さん鯉のぼり。
- GW最終日の○○ターンラッシュ。
- ジャンケン石。
- 国技館で行われる、○○○の五月場所。
- モデルさんはスラリと長いですね。
- 経験の度数。○○○を踏む。
- 仲間とツーリングへ。
- 鎌倉幕府の初代将軍です。



タテのカギ

- いんげん、○○えんどう。
- 「酒のさかな」とも言います。
- これには深～い○○が…。
- 観光の参考にする○○○ブック。
- おもしろいように魚が釣れる状態。
- 軒下に巣を作る○○といえぱツバメですね。
- 太陽系で、6番目の惑星です。
- 傘、レインコート、長靴など。
- 広くて立派なお宅。
- メロン栽培が盛んな、北海道の○○○○市。
- 人気のネタはマグロでしょうか。
- 島根県の○○○大社は縁結びで有名です。
- タケノコは米ぬかなどで○○抜きをします。
- 新しいものへ移り変わる途中。○○期。