

中建 国保だより

かてい版
令和4年

11月号

令和5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
- ・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

表紙写真

はたなぎおおつりばし

「畑薙大吊橋」

静岡県静岡市

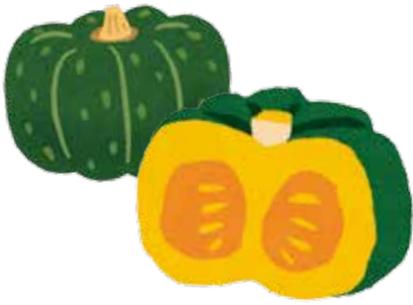
[写真提供]

すずきともみ
静岡県支部:鈴木 智美さん

自然豊かな林道を約40分歩いた先にある『畑薙大吊橋』は、大井川上流にある畑薙第一ダムのダム湖である畑薙湖に架かる橋で、全長181.7m、川面からの高さは約30mとスリル満点です。

静岡県内有数の紅葉スポットでもあり、例年10月下旬から11月上旬に見頃を迎えます。





令和5年度 国保組合補助金について

**総額2,707.3億円の
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5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2,707.3億円（令和4年度当初予算より24.6億円増）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1,568.4億円と令和4年度当初予算より8.4億円増、調整補助金は1,060.9億円と13.8億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4年度当初予算より2.1億円増の32.9億円、出産育児一時金補助金は0.4億円増の18.0億円を計上しており、特定健診・特定保健指導補助金は令和4年度当初予算と同額の5.7億円となりました。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

年末にかけての課題として、定率・調整補助金の算定に必要な医療費について適正な数字を見込ませることや、新型コロナウイルス感染症による保険料減免措置に要した費用への全額国庫補助の確保などが挙げられます。さらに、国保制度の基盤を支えるシステム等の更改経費にかかる予算は、金額を明示せずに項目だけの事項要求となっております。国保組合関係予算は現時点で未確定です。今後は財政制度等審議会や骨太方針2022における国保組合への補助制度見直しの動きを注視するとともに、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4年度予算	令和5年度概算要求	対前年度比
定率補助金	1,560.0億円	1,568.4億円	8.4億円
調整補助金（普調＋特調）	1,047.1億円	1,060.9億円	13.8億円
出産育児一時金補助金	17.6億円	18.0億円	0.4億円
高額医療費共同事業補助金	30.7億円	32.9億円	2.1億円
事務費負担金	21.6億円	21.4億円	▲0.2億円
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	2,682.7億円	2,707.3億円	24.6億円

※国保総合システム等予算については、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4年度予算に対する令和5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▼

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

財務省あて▼

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

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ございます。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25日(金)～12月2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
みりの 健診講座!



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

「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3年4月～令和4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む予定です(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、
※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)	対象となる予防接種	補助額
中建国保に加入しているすべての人	流行性・季節性 問わず	接種1回につき2千円補助 (年度内2回まで)

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ださい。

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

令和4年8月3日から的大雨及び台風14号・15号により被災された方に保険料の減免を行っています

1. 被害区分による減免額

被害区分	減免額	※災害救助法の適用市町村に住所を有する組合員		
全焼または全壊及び全部冠水	保険料3ヵ月分	〈8月3日豪雨〉 青森県、山形県、新潟県、石川県、福井県の一部市町村	〈台風14号〉 山口県、高知県、福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県の一部市町村	〈台風15号〉 静岡県の一部市町村
半焼または半壊、床上1m以上の冠水	保険料2ヵ月分 ※右記の災害救助法の適用市町村に住所を有する組合員のみ保険料3ヵ月を減免			
床上1m未満の冠水	保険料1ヵ月分	※最新の適用市町村は内閣府防災情報のページ http://www.bousai.go.jp をご覧ください。		

※4ヵ月以降については、国保組合に対する国の財政支援の考え方、減免措置の延長の通達などが出された段階で改めて検討します。

2. 保険料の減免を受けるとき

被災された方は以下の書類を提出します。

- ① 保険料徴収減免申請書（記号番号、氏名、住所、減免を受ける理由等を記載）
- ② 災証明等減免の理由を証明する書類
（消防署、地方自治体などの公的機関が発行する被害区分の分かる証明書）

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

上記三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

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。

「要再（精）検」「要治療」の方は必ず病院へ！

- 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。
- 健診結果の数値から疾患が発生するリスクが懸念される方には、本部保健師から医療機関への受診勧奨を行います。



にちえん
日塩もみじライン

千葉県支部
かわくち かずと
川口 和人さん



かつての同僚からのおすすめ

私の『とっておきの場所』は季節ごとに数箇所ありますが、この記事は秋に掲載されることなので、紅葉の名所を紹介します。

場所は栃木県日光市の鬼怒川温泉と那須塩原市の塩原温泉を結び、全長28kmの観光道路『日塩もみじライン』沿いに見られる紅葉です。

千葉県在住の私がなぜ栃木県の紅葉を紹介するかというと、以前仕事の関係で栃木県宇都宮市に数年在住していたためです。当初は紅葉の名所である『いろは坂』や『中禅寺湖畔』、『戦場ヶ原』等へ何度か足を運びましたが、紅葉シーズンの休日は、首都圏から数多くの観光客が訪れるため道路は渋滞、駐車場も空車待ちなど散々な経験をしてきました。そんな時、当時の会社の同僚から「他より劣るかもしれないけど、『日塩もみじライン』は車も少なく快適な紅葉狩りドライブができるよ」との情報を聞き、行くようになったのがきっかけで、それ以来『秋のとっておきの場所』となりました。

彩り豊かな光景に魅せられて

さて、なぜここが『とっておきの場所』なのかといいますと、1つ目は山腹を縫うように走る道路沿いにモミジやカエデ、ブナ、カツラ、ナナカマドなどの木々が生い茂り、鮮やかな赤・橙・黄色に染まる紅葉のトンネルがあること。2つ目は道中45箇所以上あるカーブで視界が変わることに見える山肌が織りなす紅葉が素晴らしいこと。3つ目は『もみじライン』の名の通りモミジの本数が多く、紅の色の濃さを間近で堪能できること。そして最後に、通行する時間帯にもよりますが、快適に紅葉狩りドライブができることも大事な要因です。



去年の秋は運よく仕事が落ち着いていたため、最近足腰がめっきり弱くなった母親を連れ、日帰りで2回見に行きまし



(写真) お母様のヨシさんと紅葉

た。1回目は時期が少し早く残念でしたが、2回目は近年の紅葉狩りで最高の景色を見ることができ、同行した母親も大満足な様子でした。

華やぐ景色に心躍らせて

「今年はこの場所の紅葉が綺麗に見られるだろう」とか、「あの時間帯だと綺麗に見られるはずなんだけど、帰りの時間を考えると厳しいよな」とか、「今年は仕事の都合で行けるか微妙な感じだよな…」などと、脳内で色々葛藤中の今日この頃であることを記して、ペンを置くこととします。

【文：本人／協力：村上愛通信員】



(写真) 左からお母様の尚美さん、そらさん、お父様の圭介さん



奈良県支部

かみなか
上中そらさん

大好きなお父さん、
お母さんへ

こんにちは。上中そらです！

この夏、12歳になりました。小学
6年生です。

私は大きく産まれ、よく食べて、
よく寝て、よく遊んでとても元気に
育ちました。保育園の時は、公園を
見つけたらすぐ走り回ってよく怪
我をしました。そんな元気な私を育
てくれたのは両親です。

大好きなお父さん、お母さん

お父さんは大工をしています。お
父さんの作った家は木のぬくもり
に包まれていて、私はそんな家が大
好きです。お父さんの仕事を見て木
が大好きになって、木で何かを作
ることも好きになりました。夏休み
の工作では箱を作ったり小さなお
家を作ったりしました。木で一から
何かを作るといのは初めてだっ
たのでお父さんに教えてもらいな

がら、線を引いたり、木を切ったり、
釘で止めたり、失敗もたくさんあっ
たし難しかったけど、一生懸命頑
張って作りました。作り終わった
ときの達成感と嬉しさはすごかつ
たです。実際に作ってみるとても
難しく、お父さんのやっている仕
事は本当にすごいなあと思いまし
た。そんなお父さんの役に立ちたく
て、お父さんが忙しいときは現場で
掃除のお手伝いなどをしています。

お父さんの元気の源はお母さんの
お弁当です。お母さんは料理がすご
く上手で、私も毎日お母さんのご飯
を食べて元気に学校に行っています。
お母さんの料理は食べた元気が出
ます。お父さんもいつもお母さんのお
弁当を食べて元気を出して仕事を頑
張っています。木のぬくもりがある家
で生活して、お母さんのおいしいご
飯を食べて私は元気に育ちました。

お父さんに教えてもらったこと

お父さんは木が好きで、杉がたく
さん生えている所や木造建築の家
や寺などたくさん場所の連れて

行ってくれました。杉は樹齢が何百
年のものもあってすごく大きくて、
偉大さや温もりを感じます。家の
木もこの杉みたいな温もりを感じ
たのかと思うと改めて木はすごい
なあと思いました。木造建築も、釘
を使わない建物や崖のようなこ
ろに建てた建物などいろんな建築
物を見ました。この建物を設計し
た人や建てた職人さんが本当にす
ごいと思いました。こういうものを
見るとどんどん木が好きになるし、
お父さんへの尊敬がどんどん増し
ていって建築って本当にすごい
だと思いました。これからも建築物
を見て新しい発見をしたいです。

私の家族はすごく仲がいいです。
私は迷惑をかけてばかりだし、これ
からもかけると思うけど、両親と建
築物を見たり、遊んだり、ご飯をいっ
ぱい食べたりにして、もっともっと楽し
く仲良く幸せな家族でいたいです。
お父さん、お母さん、これからも
よろしく願っています。

【文：本人／協力：栗山真司通信員】

続けよう、 感染症予防

本部保健師 加藤 暁子

保健室
中建国保の

冬は気温が低く空気が乾燥するため、インフルエンザやRSウイルス等による呼吸器感染症と、ノロウイルス等による感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。今年の秋から冬は特にインフルエンザの流行に警戒が必要と言われています。

冬に
流行しやすい
感染症

インフルエンザウイルス

発熱(38℃以上)、頭痛、のどの痛み、筋肉痛、関節痛などの症状が通常の風邪より強いのが特徴です。日本では過去2年間流行していないことで、インフルエンザに対する集団免疫が低下していると言われています。また、冬のインフルエンザ流行を予測するうえで参考とされている南半球(オーストラリア)で、今年の4月下旬から感染者数が増えていることから、今年は日本で流行する可能性が高いと言われています。

RSウイルス

乳幼児が多く発症し、鼻水やのどの痛みの後に咳がでます。通常は数日から1週間くらいで徐々に良くなりますが、呼吸時にゼイゼイと音がる気管支炎や肺炎を起こすこともあります。

ノロウイルス

突発的な嘔吐、下痢、発熱を起こします。感染力が非常に強く、嘔吐物等から飛び散ったウイルスを吸い込んで感染するだけでなく、乾いた嘔吐物や排泄物に残った小さな粒子が空気中に舞い上がって感染することもあります。そのため、適切な嘔吐物等の処理と石けんによる手洗いが重要です。

感染経路

感染経路には飛沫感染、接触感染、空気感染、経口感染などがあります。

【主な感染症】インフルエンザウイルス、RSウイルス、風しんウイルス

飛沫感染

- 1 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- 2 別の人々が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

主な感染場所：学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所



接触感染

【主な感染症】インフルエンザウイルス、ノロウイルス



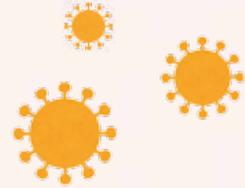
- ① 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ② その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- ③ 別の人が、そのものに触ってウイルスが付着
- ④ その手で口や鼻を触って粘膜から感染

主な感染場所：
電車やバスの
つり革、ドアノブ、
スイッチなど



予防方法

感染症は正しい予防方法で「かからない」「うつさない」を心がけると、発症や重症化を防ぐことができます。



基本の3つ



手洗い



手指の消毒



マスクの着用

加えて…



ティッシュやマスクはフタ付きゴミ箱に



便や排泄物の処理は使い捨て手袋を着用



室内を適度な湿度(40~60%)に



流行する前にインフルエンザ予防接種



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は合併して重症化する場合があります。基本的な感染予防を続けながら、体調に変化がある時は無理をせず休養するなど、感染症に「かからない」「うつさない」ように心がけることが大切です。

中建国保ではインフルエンザ予防接種に補助をしています。

詳しくは中建国保ホームページをご覧ください。



症状別受診ナビをご活用ください！



中建国保のホームページからもアクセスできます。

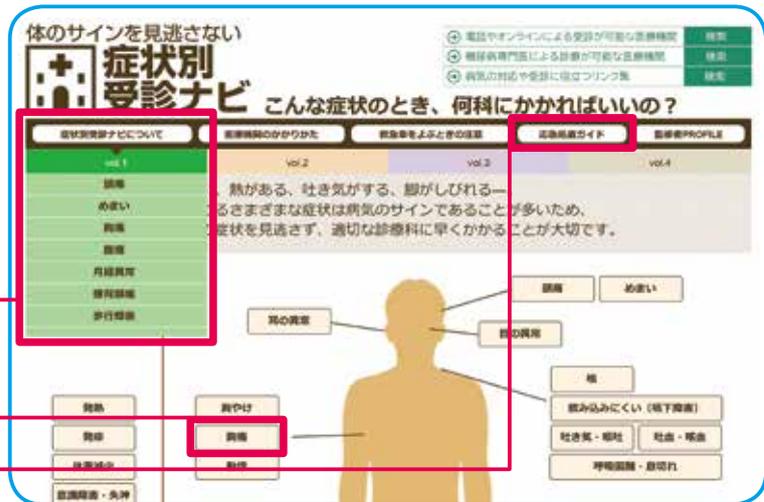
こんなことができます！

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。

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。



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。

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。



<https://chuken.or.jp>

中建国保のホームページを
「活用ください」





**ごりけん
クッキング**

読者投稿 愛知県のご当地メニュー

小倉トースト

愛知

名古屋の
定番メニュー“小倉
トースト”をアレンジ!!
手軽に作れるから朝食
にもおすすめだよ。



つくり方

- ①食パンは軽くトーストする。
- ②トーストした食パンに、つぶあんとクリームチーズをぬりもう1枚のトーストではさむ。
- ③食べやすい大きさに切る。

調理時間
約 **10分**

カロリー	約222kcal
塩分	約1.1g

※カロリー・塩分は1人分です。

材料(2人分)

食パン(4枚切り)	2枚
つぶあん	70g
クリームチーズ	50g

名古屋めしとして割と知られている小倉トーストですが、我が家ではバターではなくクリームチーズを合わせるのが小さい頃からの定番でした。パンは生のままでもおいしいです!

投稿してくれた
ペンネーム「えだまめ」さん

小倉(あんこ)の甘味とクリームチーズの塩味が絶妙にマッチしていて、おいしかったです。

本部職員が
作ってみました

スープやサラダを付けると、栄養バランス満点の朝食メニューですね。

投稿してくれた
愛知県支部のペンネーム「えだまめ」さん、ありがとうございました。

「お薬手帳」は1冊で管理しましょう!

薬は、効果や副作用、使用時の注意事項が1つ1つ違います。また、その時の体調でも効き方が違うため、同じ薬を処方されても十分に効果が得られる時とそうでない時があります。

「お薬手帳」を提示することで、医師や薬剤師が**同じ効果の薬の重複処方**や**体調や体質に合っていない薬の処方**に気づき、薬による健康障害(ポリファーマシー)を早期に防ぐことができます。

お薬手帳を上手に活用するために!

ポイント1

1人1冊で 管理しましょう

医師や薬剤師が「飲み合わせ」や「重複処方」を把握するためには、飲んでいすべての薬を「1冊」に記録することが大切です。

病院や薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

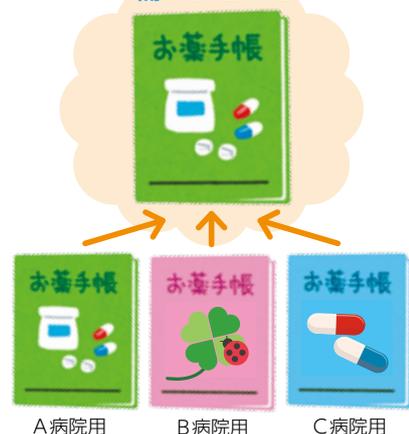
ポイント2

医療機関や薬局では 必ず提示しましょう

お薬手帳を出したり出さなかったりすると、正確な薬の使用状況を把握することが難しくなります。また、お薬手帳を出すことで、窓口で費用負担を抑えられる場合があります。

手帳を忘れた場合には、窓口でその旨を伝え、自宅に帰ったら医療機関や薬局でもらった薬の情報が書かれた紙(シール)を貼るか、その日に受診した病院や薬の情報を記録しておくことが大切です。

1冊にまとめて!





藤田 由紀子(愛媛・家族)

両親が共働きだったため、小学校時代は鍵っ子でコタツだけで暖をとる冬でした。たまに母の帰宅が早い時、石油ストーブの上で焼いてくれた焼き芋がとても嬉しくて美味しい思い出です。

小松 美智子(福岡建設・家族)

子どもの頃、雪が降ると兄弟3人

で裏山に登り、木の箱に乗って上から下まで滑っていました。とてもスリル満点でした!!

内山 昌子(愛知・家族)

冬の定番は夫の作る「辛い鍋」です。キムチ鍋ではなく、粉トウガラシや白だし等を使ったオリジナルの鍋で子ども達も大好きです。

坂本 裕(熊本・家族)

僕はお餅が大好きです。お正月はお餅がたくさんあるので、焼いて柔らかくなったお餅を砂糖醤油に付けて食べます。来年は何個食べようかな。

伊勢嶋 伸子(山口・家族)

小学2年生の孫が6面のルービックキューブを一人でクリアしました。子どもの集中力と好きなことを頑張る力はすごいです。孫の成長に元気をもらっています。

佐藤 かつ枝(秋田・家族)

9月号表紙の『コキア』は綺麗でしたね。今年は5株植えてみましたが、なかなか大きくなりません。来年こそはうまく育ちますように!!

平山 美智子(愛知・家族)

わが家のガーデンには収穫を今かと待っているブドウがあります。少しずつですが、虫の声など秋を感じています。

合田 礼子(山口・家族)

毎年、梨とブドウの秋の詰め合わせを孫達に送っています。孫娘は楽しみに待っているようで、中でもシャインマスカットが大好物。今年も届くよ。

矢野 芽生(愛媛・家族)

最近、月見バーガーを食べました。月見バーガーを食べると、やっと秋が来たと感じます。来年も家族と一

緒に、できたらコロナがなくなっ
て色んな話をしながら食べたいです。



橋本 幸次郎(福岡建設・組合員)

最近、わが家の長男が言葉を発するようになりました。家が今まで以上に明るく賑やかになりました。僕が妻のことを名前と呼んでいるので、息子もマネして名前と呼んだ時は笑いました。

玉城 治江(山口・家族)

孫達と毎年2回は会っていたのですが、コロナ禍で3年も会っていません。上の子が誕生した日、庭にブルーベリーの苗木を植えたのですが、毎年6月から8月には木が折れるのではないかと思うぐらいたくさんの実をつけます。それをジャムにして

孫へ送っており、孫からは「美味しいよ」と電話があります。

西浦さち子(栃木・家族)

第77回国民体育大会の「いちご一会とちぎ国体」が栃木県で42年ぶりに開催され、10月末には第22回全国障害者スポーツ大会も行われます。競技運営ボランティアとして3日間参加しました。素晴らしい大会に感動をもらいました。

清水大樹(山口・組合員)

幼稚園、小学校、中学校の運動会、



文化祭、習い事の発表会などがありました。子どもの成長がたくさん見られて、感動の嵐で涙腺が崩壊しました。

平原めぐみ(鹿児島・家族)

りんご狩りに行きたいです。果物が美味しい季節、気分転換にドライブも兼ねて楽しみです。

(イラスト)大谷 遥香(栃木・組合員)

新年号特集

下のテーマについてご投稿ください。

テーマ 令和5年の抱負やチャレンジしたいこと、その理由を教えてください！

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

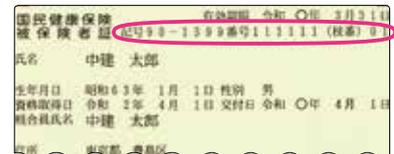
「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部(出張所)名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

締め切り 令和4年 12月6日 (消印有効)

お便りをお待ちしています！



応募の際には 記号番号の記入を 忘れないでね！



「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。

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）



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)



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
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。



「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。



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



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!

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

カジエン

- | | |
|-----------------|--------------|
| 山内亜矢子 青森県支部 | 岡崎 正一 奈良県支部 |
| 田村 なな 岩手県支部 | 井上 節子 奈良建築支部 |
| 小倉 広子 岩手県支部 | 奥村 朝子 鳥取県支部 |
| 中田 瑞子 秋田県支部 | 清原 玲子 島根県支部 |
| 遠藤 明子 福島県支部 | 天野 弘行 島根県支部 |
| 加藤 慶一 栃木県支部 | 中村 勇希 山口県支部 |
| 磯貝 和代 群馬県支部 | 三上 孝之 山口県支部 |
| 堀 慎太郎 千葉県支部 | 織原 靖 徳島県支部 |
| 初見 菜々 千葉土建支部 | 松田 普美 徳島県支部 |
| ヘアンシーデット 千葉土建支部 | 久米 律恵 愛媛県支部 |
| 茶畑みどり 東京都支部 | 田口 由紀 高知県支部 |
| 川内 崇行 新潟県支部 | 井手 博子 福岡県支部 |
| 田中 洋子 新潟県支部 | 草野 静男 福岡建設支部 |
| 藤野 剛 福井県支部 | 小林 哲也 福岡建設支部 |
| 高野 吉正 山梨県支部 | 嘉悦 栄雄 熊本県支部 |
| 松川 康宏 静岡県支部 | 尾形 俊文 大分県支部 |
| 法月 仁美 静岡県支部 | 曾原 隆二 宮崎県支部 |
| 内藤 和宏 愛知県支部 | 黒木 睦美 宮崎県支部 |
| 堀田 町子 愛知県支部 | 谷川 誠 鹿児島県支部 |
| 辰巳 貴俊 滋賀県支部 | 井上 健太 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、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。

40名の方に
抽選で

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12月6日
(消印有効)

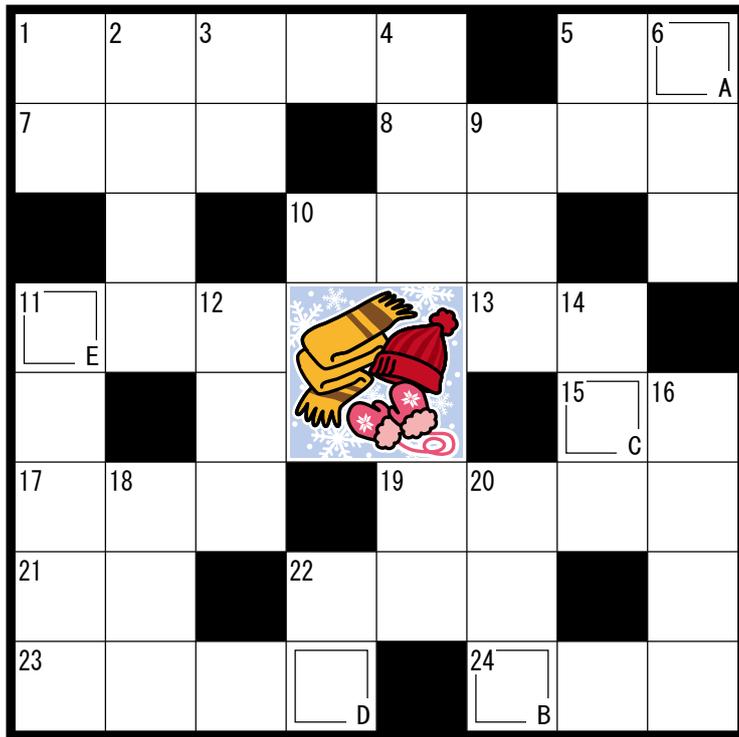
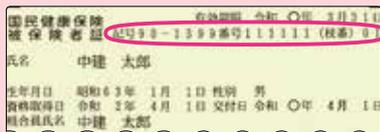
みんなの
広場への投稿
もお待ちしております

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

風邪など召されませぬよう、
暖かくしてお過ごしください。

解答欄

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

ヨコのカギ

- 二十四節気の一つ。2022年は11月22日。
- 「海のみルク」と呼ばれる貝。
- 自分のおばあちゃん。
- 「紅葉」と書きます。〇〇〇狩り。
- カクテルなどをかきまぜる棒。
- お鍋に入れる魚肉のお団子。
- 『ブレーメンの音楽隊』は〇〇〇童話の一つ。
- ピアスやイヤリングで飾ります。
- 24〇〇〇営業のお店。
- 今風に言うと「イケメン」。
- 秋ナスは〇〇に食わずな。
- オスのタラからとれる珍味。
- バスによって前払いだったり後払いだったり。
- 韓国旅行で円を〇〇〇に両替。



タテのカギ

- 陰暦11月の異称は〇〇月です。
- 星は英語でスター、では月は何?
- 連載ではなく、一話で完結する漫画。
- 京都府南部の市。お茶の名産地です。果物といえば?
- チーズを〇〇〇にワインを飲む。
- 名古屋名物の平打ちうどん。
- 女心と秋の〇〇。
- 顔を隠して参加する〇〇〇舞踏会。
- 卓球やテニスではラケットで打ち合います。チラスとも言います。
- くねくねと〇〇〇した川。
- 音階のこと。『〇〇〇のうた』。
- 温泉に浸かって体の〇〇まで温まる。
- ウルトラマリン=〇〇〇〇〇色。

二代目



大工の見習い修行中

石川県支部

父・岡田 悟輝^{おかだ ごと輝}さん 子・真海生^{まかいせい}さん



回り道をした10代20代

タイトルは「わが家の二代目」とありますが、まずは私自身のことを少し書きたいと思います。祖父、叔父、父が大工職人という環境で生まれ育った私は、小さい頃から自然と「大工さんっていいな、将来は大工さんになりたいな」と思っていました。約40年前に小学校の卒業文集でもその様に書いた覚えがあります。

ところが中学校を卒業する頃には車に憧れ、自動車関係の仕事がしたいと思い、地元の工業高校機械科に進学しました。高校3年生半ばの就職先を決める三者面談でのことです。それまで、私の将来のことで何も口にしなかった父が「後を継いでほしい」と大工職人の道を願い、アドバイスをしてくれました。父の心情を知り、子供の頃の夢を思い出した私はその時、家業を継ぐ決心をしました。10代の頃の少し回り道をした経験です。

20代の頃は弟の影響でウィンドサーフィンに夢中になりました。週末だけの趣味では満足できず、単身で約2カ月間ハワイのマウイ島に行き、ウィンドサーフィンに明け暮れる日々を過ごすなど自分勝手な行動をした時期があります。またもや回り道をしました。その頃に知り合った妻と後にマウイ島で結婚式を挙

げるなど、家族を持つきっかけとなったこの島での経験は、今では良き思い出です。

私と同じ大工の道へ

わが家は3男1女と4人の子供に恵まれました。長男は私たち夫婦の大好きな島の名前から「真海生」と名付けました。長男が高校への進路を考える時に後を継いでもらいたい期待から、父が私にアドバイスしてくれたように「建築科を受験したらどうか」と背中を押してみました。彼は素直に受け入れ、私と違い回り道をすることなく3年間学び卒業しました。学校まで10km近くの道のりを毎日自転車を通い、精神的にも鍛えられました。3年間バレーボールに打ち込み、二級建築大工技能士を取得するなど充実した高校生生活を送っていたと思います。卒業式の日、クラス皆の前で私たち夫婦に「ありがとう」と言ってくれました。食物アレルギーを持っているので、毎日欠かさずお弁当を作ってくれた妻に対して、とても感謝し素直に出た言葉だったと思います。

感謝を忘れずに

高校卒業後はご縁をいただいた親方の元で大工の見習い修行中です。現在3年目になりますが、親方は主に茶室や寺社の修繕などを手掛けている方で、腕の優れた

職人さんに出会うことも多く、貴重な知識や技術を学び経験を積んでいます。今は全建総連が主催する全国青年技能競技大会^{※1}への出場が決まり、仕事の合間に練習に励んでいるようです。せっかく出場の機会をいただいたのですから、さしがねやノミ、鉋^{かん}を思う存分活用して課題を作り上げ、有意義な経験をしてみたいです。

私がこの仕事に就いた頃はプレカット工法^{※2}がなく、新築や増築をする時には大工が木材1本1本に墨付けをし、刻み加工をしていたので、ノミや鉋^{かん}たちが大いに活躍していました。今ではそのような作業も激減し技術の衰退が心配されますが、このような競技大会を通して職人の伝統や技術が受け継がれることを願っています。大会出場には周りの理解やサポートがどうしても必要で、現場の親方や練習の際にご指導いただく講師の方、大会運営や組合関係の方々など沢山の支えやご協力をいただくと感じています。感謝の気持ちを常に持って競技大会に参加し、そこで得た経験をこれからの人生や仕事に役立ててほしいと思っています。次は誰かを支える立場になり、時には回り道をしながら…。

※1 令和4年9月に群馬県で開催されました。

※2 現場での施工前に工場等で原材料を切断したり、接合部の加工をしておくこと。

【文：岡田 悟輝さん】

協力：山下 宏通信員・小向職員