

中建 国保だより

かてい版
令和5年

3月号



令和5年度の 事業計画と 保険料について

[INFORMATION]

- ・新しい保険証の
交付を受けましょう
- ・各種届出・申請の際
にはご注意ください

表紙写真

「富士芝桜まつり」

山梨県南都留郡

[写真提供]

静岡県支部: 大場 次郎さん

例年4月中旬から5月下旬に開催される「富士芝桜まつり」は、首都圏最大級の芝桜が咲き誇る春の風物詩となっており、芝桜以外にも色とりどりの季節の花を堪能できます。また、会場内を一望できる展望台やフォトスポット、会場限定のお土産の販売等もあります。



令和5年度の事業計画と保険料について

財政状況 の特徴点

予算総額は歳入歳出とも934億4031万円で、前年度の当初予算比5・78%の増となりました。

【現在の財政状況】

令和4年度の決算見込を行った結果、歳出は医療費や新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）にかかる傷病手当金の支給額の増加が著しいものの、予算内での執行を見込んでいます。歳入については、被保険者の減少や国からの補助金が想定を大きく下回ったこと等により歳入減となり、令和5年度への繰越金はマイナス19億5500万円という赤字決算となる見込みです。しかしながら国保会計上、赤字をそのまま翌年度に繰り越すことはできません。

そのため、一時的に特別積立金及び給付費等支払準備金を計24億4000万円取り崩して令和4年度の歳入を増額することで、令和5年度への繰越金を確保する運びとなりました。しかしながら、

【歳入】

- 積立金はこの取り崩しにより法定必要額を大幅に下回るため、保有率は早期に100%まで回復しなければなりません。
- また、今後も新型コロナウイルスの再拡大や医療の高度化、高額薬剤等による医療費への影響が非常に大きいことが予想されます。このような厳しい状況を踏まえ、令和5年度の予算が組まれています。
- 国からの補助金は1世帯あたり月額で38円の減を見込みました。
- 医療分保険料については法人第1種組合員を5000円、第1種組合員を4000円、第2種組合員を3500円、法人第3種組合員を2800円、第3種組合員を2500円、第4種組合員を2000円、第5種組合員を1500円、第6種組合員を1000円引き上げます。また、成人家族被保険者を300円、高齢家族、若年家族、就学前家族被保険者をそれぞれ200円引き上げます。
- 後期分保険料については、75歳以上の方の増加に伴い、国へ納める後期高齢者支援金が増加したため、法人第1種組合員を1800円、第1種組合員を1500円、第2種組合員を1300円、法人第3種組合員を1200円、第3種組合員を1000円、第4種組合員を500円、第5種、第6種組合員については400円引き上げます。

● 介護分保険料については、国への納付額増加や介護保険第2号被保険者の減少により、法人第1種組合員を500円、第1種、第2種、法人第3種組合員については400円、第3種組合員を300円、家族被保険者を200円引き上げます。

【歳出】

● 療養給付費は6100万円増の451億1800万円と見込み、保険給付費全体では前年より2億4100万円増の535億1600万円となりました。

● 前期高齢者納付金(65〜74歳の方の加入率に応じて負担)は前年度より1世帯あたり月額で649円の増、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、加入者数に応じた額を負担)は1236円の増を見込んでいます。また、介護納付金は前年度より1世帯あたり月額で175円の増を見込んでいます。

保険 給付



保険証を提示して病院などにかかるとき、窓口で一部負担金を支払えば保険診療を受けられます。残りは中建国保が病院へ支払います。

● 他に療養費、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費、移送費、傷病手当金、出産手当金、償還金など

健康 づくりの 取り組み



● 「集団健診」の実施、胸部レントゲンの再読影の推進、節目年齢の人間ドックへの補助

● 保養施設利用者及びインフルエンザ・肺炎球菌予防接種者への補助、健康・体力づくり事業の実施など

医療費を 削減する 取り組み



● レセプト点検の実施、交通事故などの第三者行為や労災のまぎれ込み防止対策

● 「医療費のお知らせ」及び「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」の送付、「ジェネリック医薬品お願しいしーる」の配布

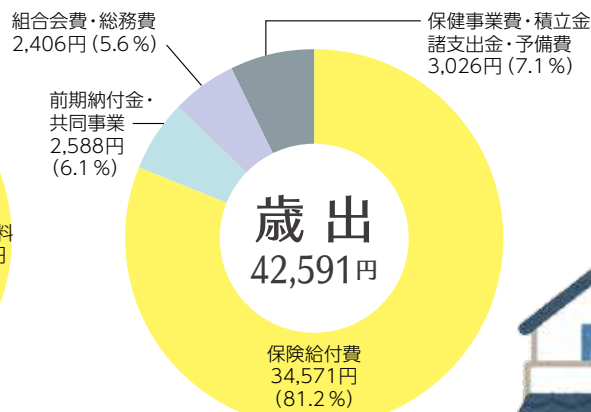
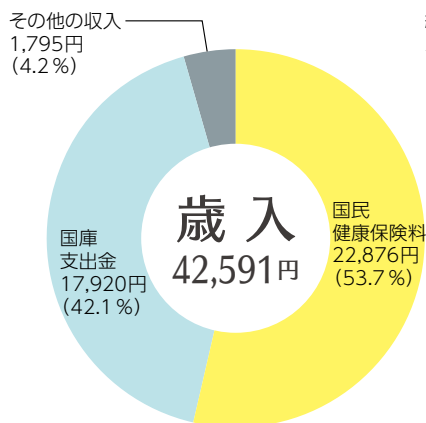
● 柔道整復施術内容の照会、多受診アプローチ事業など

さまざまな 世代の生活を 守る取り組み



● 災害にあったとき、女性組合員が出産したとき、組合員が育児休業を取得したときに保険料納入の免除

● 出生の記念品プレゼント、介護支援住宅改修への補助、健康家庭の表彰、電話健康相談など



1世帯あたり
月額で見た
令和5年度
予算の
収支状況
(医療給付費のみ)



※事業の詳細は「令和5年度中建国保の便利帳」をあわせてご覧ください。

令和5年度 医療保険料月額表

組 合 員

地 区	組合員種別							
	法人第1種	第1種	第2種	法人第3種	第3種	第4種	第5種	第6種
新潟県	24,500円	23,000円	19,400円	16,100円	15,600円	11,500円	9,000円	6,500円
静岡県	24,900円	23,400円	19,800円	16,500円	16,000円			
岩手県／和歌山県	25,300円	23,800円	20,200円	16,900円	16,400円			
千葉県／愛知県／徳島県／愛媛県／福岡県／鹿児島県	25,500円	24,000円	20,400円	17,100円	16,600円			
青森県／秋田県／福島県／茨城県／群馬県／山口県／大分県	25,700円	24,200円	20,600円	17,300円	16,800円			
東京都／石川県／福井県／山梨県／鳥取県／島根県／高知県／熊本県／宮崎県	25,900円	24,400円	20,800円	17,500円	17,000円			
栃木県／奈良県	26,100円	24,600円	21,000円	17,700円	17,200円			
滋賀県	26,300円	24,800円	21,200円	17,900円	17,400円			

家 族

3歳未満	就学前家族 (3歳以上6歳未満)	若年家族 (6歳以上23歳未満)	成人家族 (23歳以上70歳未満)	高齢家族 (70歳以上)
無 料	2,200円	3,000円	3,500円	3,100円

※1世帯5人までしか徴収しません。

※家族が6人以上いる場合は、①成人家族(23歳以上70歳未満)、②高齢家族(70歳以上)、③若年家族(6歳以上23歳未満)、④就学前家族(3歳以上6歳未満)の順に徴収します。

令和5年度 後期高齢者支援金分保険料月額表

組 合 員

法人第1種	第1種	第2種	法人第3種	第3種	第4種	第5種	第6種
6,100円	5,800円	5,000円	4,500円	4,300円	2,900円	2,700円	2,600円

家 族

3歳未満	就学前家族 (3歳以上6歳未満)	若年家族 (6歳以上23歳未満)	成人家族 (23歳以上70歳未満)	高齢家族 (70歳以上)
無 料	1,400円	1,900円	2,000円	1,900円

※1世帯5人までしか徴収しません。

※75歳未満の人から徴収し、中建国保が国に納めています。

※家族が6人以上いる場合は、①成人家族(23歳以上70歳未満)、②高齢家族(70歳以上)、③若年家族(6歳以上23歳未満)、④就学前家族(3歳以上6歳未満)の順に徴収します。

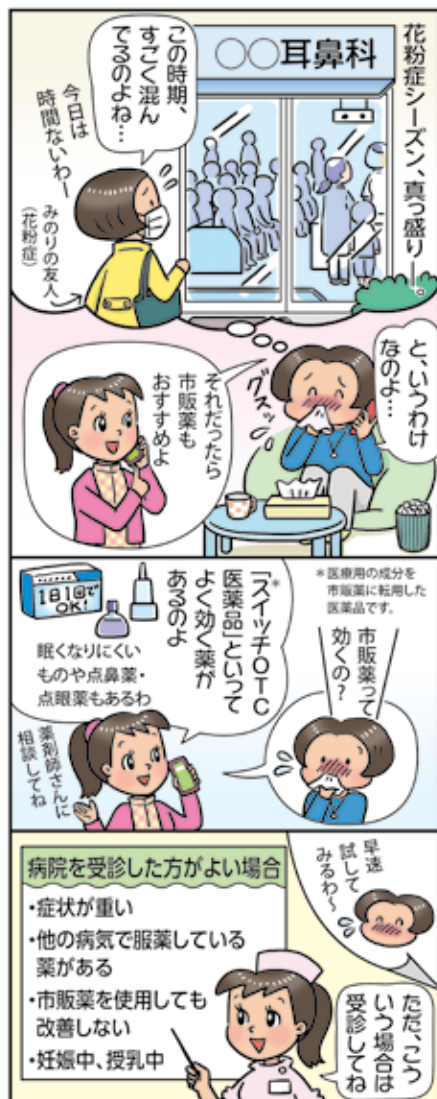
令和5年度 介護保険料月額表

40歳以上 65歳未満の 組合員 及び家族	組合員					家族 1人につき
	法人第1種	第1種	第2種	法人第3種	第3種	
	4,400円	4,300円	3,700円	3,200円	3,100円	2,500円

※40歳以上65歳未満の人から徴収し、中建国保が国に納めています。

※65歳以上の人の介護保険料は市区町村が徴収します。

看護師の卵 みのりの 健診講座！



INFORMATION

～インフォメーション～

被保険者の皆様に、大切なお知らせです

新しい保険証の交付を 受けましょう

例年、3月中旬から新しい保険証を交付する「被保険者証更新会」(以下、更新会)が所属の支部・出張所で開催されますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催の状況が例年とは異なる場合があります。更新会の詳細については、所属の支部・出張所からのご案内をご確認ください。

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録を行っている方も、保険証の交付が必要です。マイナンバーカードの対応を行っていない病院等では、保険証を持参しない場合、窓口で全

額を支払うこととなります。病院等にかかる際にはこれまで通り保険証を持参してください。

補助対象から外れる 保養施設

・浜名湖ブランドホテルさざなみ館

※令和5年3月31日宿泊分まで補助対象

各種届出・申請の際には ご注意ください

皆さんが中建国保に提出する書類には保管期間が定められています。申請書等をご記入の際には消せるペンは使用せず、**必ずボールペン**をご使用ください。

市区町村が実施する肺炎球菌 定期接種への補助について

令和4年度の補助対象者 (接種日に資格があること)	
令和4年4月2日～ 令和5年4月1日に 65歳、70歳、75歳の 誕生日を迎える人	※60歳以上65歳未満で 心臓、腎臓、呼吸器などに 重い障害がある人も対象
対象となる予防接種	
市区町村が実施する定期接種※	
補助額	
接種費用に関わらず、 2,000円を補助	

※肺炎球菌予防接種について、
任意接種のときは補助対象外
となります。

〈補助の申請手続き〉

「肺炎球菌予防接種補助金申請書」(支部・出張所の窓口にあります)に必要事項を記入し、左記の添付書類を添えて所属する支部・出張所に提出してください。

※申請書は、中建国保のホームページからダウンロードできます。

〈添付書類〉

予防接種を受けた人、接種日、予防接種の種類(「肺炎球菌定期接種」などの記載が必要)、市区町村名(医療機関名)が記載されたいずれかの証明

①接種済証明書(写) ②領収書(原本)

※市区町村が実施する定期接種であることを確認できるものが必要です。①②だけで確認できない場合は、市区町村から送付された接種案内等を合わせて添付してください。

※①②だけで予防接種の種類や受けた人の氏名などが確認できないときは、組み合わせで提出してください。

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。

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。

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！

- 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っています。

医療費の節約にご協力をお願いします！

セルフメディケーションをしましょう

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」です。

日頃から自分自身の体調に目を向け、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

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

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。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、先発医薬品よりも安く済みます。医療機関や薬局では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。

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



伊藤 淳子(秋田県・家族)

春になりチューリップが咲いてくると、娘二人が幼い頃、我が家のプランターの色とりどりのチューリップを眺めては「咲いた♪咲いた♪チューリップの花が…赤、白、黄色♪」と歌っていたのが、ほほえましく懐かしい思い出です。

金井 文(千葉土建・家族)

離れて住む長男が結婚して初めての年末年始、我が家に泊まりに来てくれました。とても気を遣ってくれるかわいなお嫁さんと、あれこれ言いながらおせちの支度などして楽しかったです。来年はお嫁さんが気を遣いすぎないように気を

を付けたいと思いました。

土井山 千恵(山口県・家族)

我が家の長男はもうすぐ1歳3カ月になります。5人姉弟の末っ子で初の男の子です。最近は歩けるようになりヤンチャ度が増してきました。男の子はやる事が激しいのでとても体力がいります。長女は20歳の時に産んだので体力がありました。18年も経つと体もガタが…。まだまだ長〜い子育て頑張ります。

菅原 健(秋田県・組合員)

今年小学生になる息子を初めてスノーボードに連れて行きました。お昼ごろになり、節約のためカップラーメンを食べていた時に息子が一言…「心があつたまるね!」と。次もまたカップラーメンを食べる約束をし、私の心も温まりました。

中村 洋明(山口県・組合員)

子どもたちも大きく育ち、正月は家族での食事もなく、友人と一緒に楽しい様子。静かな正月でしたが夫婦でのんびり過ごせました。

佐久間 裕(福島県・家族)

暖かくなったら自転車を買って、遠い所へ行って運動がしたいです。今まで運動

不足で体力が少し落ちていたので、今年こそは体を動かして健康な体を目指します。

斉藤 政和(高知県・組合員)

コロナ禍でバズルの答えのように家族で団らんとはなかなか無理でしたが、少人数で分散して団らんとお正月を過ごしました。

櫻庭 亜希子(秋田県・家族)

体調を崩していた昨年、「そのままじゃだめだよ。気晴らしのつもりでこっちにおいで。病院にも連れて行くから!!」と8つ離れた妹に強引に誘われ、9月に思い切って愛知へ。屋久島にいる妹とも毎日連絡を取り合い、励まされる日々でした。病院、温泉、ジムトレ、観光、食事、その他いろいろな体験で癒されました。妹たちとの繋がりも更に強まった年でした。

中澤 明代(静岡県・家族)

国保だより1月号の「伝えたい」技術の継承」をととても興味深く拝見しました。主人は建築大工で、今年57年目になります。健康に気をつけて頑張ってもらいたいです。早くコロナが収束してみんなで明るく過ごしたいですね。

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. ゴールデンウィークにやりたいこと、行きたい場所は?
2. 梅雨の時期を元気に乗り切るためにしていることは?
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5年
4月14日
(消印有効)



応募の際には
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。

「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ぐりけんQUOカードをプレゼントします。



(写真) 手前左:小豆/手前右:もなか/奥:小桜



岩手県支部 橘木 敬子 さん

我が家はいつもわんこ達とともに

歴代のアイドル達との思い出

我が家には歴代のアイドルわんこ達が、いつもそばにいてくれました。

娘が小学生になった当時、埼玉に住む叔父がゴールデンレトリバーの『リリー』を新幹線に乗せて連れてきてくれました。よく話をする犬で毎日楽しく暮らしましたが、脳腫瘍になり動けなくなつたため、家族で介護をしました。おむつや食事のお世話をし、毎日病院に連れて行って延命しましたが、すでに家を出ていた娘を待っていたかのように、娘が帰省した翌日に虹の橋を渡っていきました。14歳でした。

リリーを失った悲しみから泣き暮らしていると、岩手県北上市夏油でゴールデンレトリバーが迷い犬として保健所に保護されていることをSNSで知り、預からせていただくことになりました。

山の中に置き去りにされたらしく、身体は痩せ細り、性格も乱暴になっ

ていました。名前を『リオ』と名付けて自宅に連れ帰ってご飯をあげると、あつという間に大きくなり、近所の方が見に来るほど元気になりました。

毛替わりの頃、犬舎の周りをカラスが近づいてきて、リオの丸まった毛をついばんで飛び去る姿を目にした時、「犬の毛も鳥たちの巣作りに役立っているんだなあ」と感じ入りました。そんなリオも寿命がきたようで、自然と虹の橋を渡って行きました。年齢は不明ですが、我が家に来てから9年が経っていました。

現在のアイドル達との出会い

リオの旅立ちを悲しんでいると、叔父が「今度は小さい犬がいいんだ」と豆柴の『小桜』を連れて来てくれました。「はる」と呼ぶと黙ってついて来てくれる優しい女の子です。1匹では可哀そうだと叔父の勝手な？判断で、さらに豆柴の男の子『小豆』と、娘へ豆柴の女の子『もなか』がプレゼ



(写真) 左から娘の志織さん、敬子さん、アイドル達

ントされ、現在は3匹の豆柴が私たち家族と暮らしています。散歩中に「めんこい、めんこい」と子どもや大人にナデナデしてもらつと、みんな嬉しうに目を細め尻尾を振ります。

また逢えたら...

柴犬は飼い主に従順であり、そばに飼い主がいれば、じっと我慢して耐えているそうです。子どもを育てるようにお世話をしながら話しかけていると、優しい犬に育ちます。リリーやリオは虹の橋の先にある暖かなお花畑で、遊びながら私を待っていると思います。また逢えた時は一緒に散歩してお話をたくさんしましょうね。

【文:本人/協力:中川直樹通信員】

思い出の場所

佐渡島

新 潟 県 支 部 たかはし けんいち 高橋 健一 さん



「初めて」の体験

私の思い出の場所、それは佐渡島です。なぜなら私にとって色々な「初めて」を経験させてくれた思い出の島だから。

最初の経験は、島に渡る時、当時日本初の海上から船体を浮かせて疾走するジェットfoilに乗ったこと。1時間足らずで佐渡に行ける、船酔いしないとのことでしたが、船体が浮いて疾走するまでの揺れで、母と二人で気分が悪くなりました(涙)。

砂金山の坑道で動いている人形が「馴染みの女に会いてえな」と喋っていたのは、今でも憶えています。帰る時はプ



(写真) 江戸時代の坑道を再現した観光コース



(写真) 矢島のたらい舟

仲間との旅

高校になると地元の仲間達と夏休み、バイクやスクーターで焚き火やキャンプをしながら、二年かけて佐渡の外周を一周しました。当時原付バイクはノーヘルOK!だったので、風が気持ち良かった!ただし、キャンパーにとって佐渡の朝方の海岸端はとても寒いです。

卒業しても高校時代の仲間達と、働いて買ったばかりの車で泊りがけの一周旅行。真黒なお湯の温泉に入ったのが印象に残っています。それから何年間か、この仲間たちとの車で旅行が恒例になりました。

家族とのたらい舟

結婚すると家族と初めてレンタカーで旅行しました。昔の頃を思い出しながら、

佐渡島との縁

がら、ドンデン山や当時行かなかった砂金取り体験。矢島では、たらい舟の漕ぎ方体験。私は上手く漕げませんでした。妻が才能を開花させ、本職も驚く上手さで、冗談半分でスカウトされていました(笑)。

それから何年か経ち、消防団では毎年、消防操作法大会があるのですが、私たちの班は新潟市の大会を通過。その年の県大会が行われた佐渡で見事優勝!優勝旗を地元を持ち帰りました。帰りの佐渡汽船では祝盃をあげ、新潟に近づくとき新潟まつりの火花が私たちを出迎えてくれました。こんな経験も仲間達との努力と、今考えてみれば、佐渡島との縁なのかもしれません。

あれから佐渡島には行っていませんが、今度行く時はどんな「初めて」の経験があるかわくわくします。そう言えばまだ、トキ見ていないな。

皆さんも新潟に来たときは、佐渡島に行ってみて下さい。皆さんにとって、「初めて」の経験があるかもしれませんよ!

【文:本人/協力:坂本 忍 通信員/写真提供:一般社団法人佐渡観光交流機構】

花粉症と上手につきあう

本部保健師 永住 希

保健室

中建国保の

花粉症とは？

スギやヒノキなど植物の花粉が原因で、くしゃみや鼻水などの症状がある状態をいいます。「季節性アレルギー性鼻炎」とも呼ばれています。原因となる植物の花粉が飛ぶ季節にだけ症状が出るのが花粉症の特徴です。

日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。スギ・ヒノキなどの春の植物はよく知られていますが、シラカバやイネ、ブタクサなどの夏や秋の植物で症状が出る人も増えてきています。

原因となる植物



スギ・ヒノキ



シラカバ・イネ



ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ



スギ

花粉は飛散量が多い年と少ない年がある

スギ花粉は、夏に日射量が多く、降水量が少ないと、翌春の花粉の量が多くなることが分かっています。また、花粉の生産量が少ない年の翌年は増加するという傾向が見られます。

これらの傾向から今年は飛散量が非常に多いと予想されています。

鼻の三大症状（くしゃみ、サラサラで透明な鼻水、鼻づまり）や目の症状（かゆみ、涙、充血など）が出る場合が多く、その他にも喉のかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

また、シラカバやイネ科の花粉症がある人が、特定の果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなったり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」という症状もあります。

症状

●「くしゃみ」や「鼻水」がでるのはなぜ？

花粉が鼻や目に入ると、体が「異物侵入」と判断し、体の外に出そうという働きが起こります。この時に出るのがくしゃみや鼻水、涙です。「くしゃみ」で花粉を吹き飛ばしたり、「鼻水」や「涙」で花粉を洗い流そうとしているのです。



ある日突然
「花粉症」になる
こともある！

花粉が目や鼻に入った時に体が「異物侵入」と判断する花粉の量は人それぞれで、少量で反応する人もいれば、多量の花粉が飛んでいても症状が出ない人もいます。

しかし、人の体が耐えられる花粉の量はある程度限界があるため、一定量を超えると体が過剰に反応し、ある日突然花粉症を発症します。

「私は大丈夫」と思わず、日頃から多量の花粉に触れないように心がけることも大切です。

花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手する。

花粉の飛散が多い日や多い時間帯である午後1時～3時頃(地域によって差があります)の外出はなるべく控える。



外出時は完全防備

帽子やメガネ、不織布マスクを身につけて、コートや衣服はツルツルとした素材を選ぶ。



花粉症と
上手につきあう
ために

花粉を家に持ち込まない

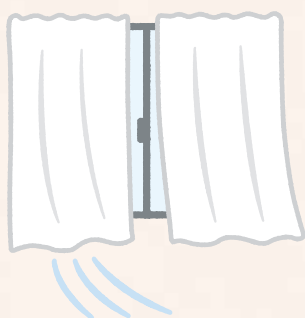
家に入るときには、玄関で衣服についた花粉をはらい室内に持ち込まないようにする。

また、洗顔やうがいで花粉を洗い流すのも効果的です。

室内換気も一工夫

レースカーテンをしたまま、窓を10cm程度開けて換気すると、花粉の流入を4分の1に減らすことができます。カーテンは定期的

に洗濯することも大切です。また家全体の換気は、花粉の飛散量が少ない朝の時間帯にするのがおすすめです。



市販薬や医療機関も上手に活用

市販薬を使用する時は、症状を薬剤師などに伝えて自分に合った薬を選びましょう。市販薬で改善しない場合には早めに耳鼻科を受診し体への負担を減らすことも大切です。

また、最近はずらいスギ花粉症やダニアレルギー性鼻炎の軽減や完治に効果的な「舌下療法」という治療法ぜっかもあり、取り入れている医療機関も増えてきています。



● 花粉症の豆知識

林野庁では花粉発生源対策として、スギ・ヒノキ人工林の適正な伐採や花粉の少ない苗木への植替え、花粉飛散抑制技術の開発をおこなっています。

すべてのスギ・ヒノキの人工林を花粉の少ないものに植え替えようとすると、相当な期間を要することが予想されますが、花粉症対策は着実に進められています。





今月の **+**ヘルス カウンセリング

もっと元気になるための

「食事の仕方」

午前中はボーッと集中できない、疲れやすくなる気が出ない日が多い——。
もしかするとそれは「食事の仕方」に原因があるかもしれません。食事は毎日、
3度の生活習慣です。食事の時間を整えるだけで毎日の生活、体調を良い方向に
変えることができるかもしれません。

元気が出ないのは 体内時計のズレが原因

体内時計は、脳にあるメインの時計遺伝子と、各臓器の
サブの時計遺伝子がそれぞれ独自に動かしています。体内
時計のタイミングがうまくかみ合っていると、朝から元気
に生活でき、夜は自然に睡眠に入れます。しかし、タイミ
ングがうまく合わないとい「脳は朝なのに体の臓器は夜」と
いうことになってしまいます。いわば慢性的な時差ボケが
ずっと続いているようなものです。このような体内時計の
リズムがズレた生活が続くと、肥満や生活習慣病になりや
すくなります。

体内時計の乱れを放置すると、慢性的な時差ボケのスト
レスで体にさまざまな悪影響が起こります。同じ量の食事
しか食べていなくても太りやすく肥満につながったり、不
眠になりやすくなったり、またそのストレスから血糖値の
上昇や免疫力の低下を招いたり、血管が老化したりなど、

生活習慣病の原因をつくり出しています。さらに生活
習慣病が進むと、脳卒中や認知症、心臓病による突然死が
待っています。そのため、体内時計の乱れ、ズレは早めに
調整しておく必要があります。

バラバラの体内時計は 光と食事で調整！

メインとサブの体内時計は放っておくとズレていくた
め、どこかでリセットしてタイミングを整える必要があり
ます。その手段が「光と食事」です。

脳の体内時計は「光」により、内臓の体内時計は「食事」
によって調整されます。つまり、朝日を浴び、そして朝食
を取ることで、1日のスタートのタイミングを脳と内臓に
伝えて体の調子を整えるのです。脳と内臓で体内時計の時
間が一致すると、午前中から集中して活動でき、夜も自然
に眠気を感じて就寝できます。





〈脳の体内時計を調整〉

脳の体内時計の周期は約25時間。光の刺激を目の網膜から脳の視交叉上核に取り入れることで24時間に調整しています。

〈臓器の体内時計を調整〉

各臓器はそれぞれ独自の体内時計があります。食事の刺激でそれぞれの体内時計を同調させることで、一斉に働き始めます。

体内時計を調整するポイント

とはいえ、忙しい日常生活の中で理想的な生活習慣を送るのは難しいのも現実。下記の体内時計調整のポイントを押さえて、少しでも体を労わり、元気に過ごしたいものです。

1. 1日の活動スタートを光と朝食で全身に伝える

1日の活動スタートを全身にしっかりと伝えるために、朝日を浴びて脳を目覚めさせ、朝食で内臓を起こしましょう。おにぎりやパンなど糖質だけでなく、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を含む食品も一緒に取ることを意識しましょう。

2. 食事の量のバランスは朝4:昼3:夕3

夕食をたくさん食べ過ぎるとそれだけ体内時計が遅くなり、夜型になりやすくなります。理想の食事量のバランスは、朝食多め、昼食・夕食少なめの「朝4:昼3:夕3」です。

3. 断食時間をつくるために、夕食と朝食は10時間あけて

体が「これは朝食だ」と判断するのは、睡眠で何も口にしない「断食時間」後の朝食です。夕食と朝食の間で最低10時間の空白の断食時間がつくれるように、早めの夕食を心掛けましょう。

4. 夕食は就寝の2時間前までに

朝食をおいしく食べるためにも、前日の夕食はできるだけ寝る2時間前までに取りましょう。空腹で眠れない場合は、温かいスープや牛乳をお勧めします。

5. 夕食が遅くなりそうときは、ご飯とおかずで夕食を

夕食を早い時間に取れない場合は分食で対処しましょう。例えば19時までに職場でおにぎりなど炭水化物などの主食を食べ、帰宅後に肉や野菜のおかずを食べます。夕食の総量は同じにして食べ過ぎには注意しましょう。

最後に

今回は体内時計に着目した食事の仕方について考えてみました。同じ食事でも、いつ食べるか、どう食べるかによって、食生活のクオリティは変わってきます。体内時計を考えた食生活を送ることで、日々の体調を整えたり、メタボリックシンドロームの予防につながるなど、さまざまな利点が得られます。不規則な生活で体内時計が乱れると不調につながりますので、上記のポイントを参考に、時間を意識した食生活を心掛け、健康的な生活を送りましょう。





鳥取県の郷土料理 いただきます

鳥取

特別な行事の際に作り、近所に振るまっていたようです。諸説ありますが、お米が貴重な時代に近所の人達から「もらう」ではなく「頂く」という感謝の気持ちが、そのまま「いただきます」という名前になったと言われています。

油揚げに
生のお米と野菜を
詰めて、だし汁で
じっくり炊き上げた
郷土料理だよ。



つくり方



調理時間
約40分

カロリー 約470kcal
塩分 約2.5g
※方回り、塩分は1人分です。

材料 (4人分)	米……………1.5合	水……………4カップ
	油揚げ……………8枚	しょうゆ……………大さじ3
	にんじん……………1/2本	砂糖……………大さじ2
	ごぼう……………10cm	みりん……………大さじ1
	干しいたけ……………3枚	顆粒だし……………6g
		塩……………少々



- ① 米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
- ② ごぼうはささがきにし、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし、軸を切り、薄切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをして、半分に切り袋にする。
- ④ 米、ごぼう、にんじん、干しいたけをまぜ合わせて油揚げに八分目ほどの量を詰め、つま楊枝で口を留める。残りも同様に作る。
- ⑤ 鍋に煮汁を入れ、詰めた油揚げを並べ、落とし蓋をして強火にかける。
- ⑥ 煮立ったら中火にし、途中2～3回竹串で油揚げに穴をあけ、30分ほど煮汁がなくなるまで煮含める。火を止めて5分ほど蒸らす。

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 ※応募は随時受け付けます。
中央建設国保組合「夏の写真募集」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 夏の写真を募集します!

募集テーマ:夏

満開のひまわりや大輪の花火をおさめた写真、夏休みに訪れるのがおすすめのスポット写真、お祭りやイベント(七夕や伝統ある夏祭りなど)でにぎわう風景など、暑い夏のひととき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、家族や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場合があります。**

作品イメージ



夏の写真とあわせて、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！

1月号
の答え

カゾクデダンラン

山田 和樹	青森県支部	林 典孝	愛知県支部
栃澤 健一	岩手県支部	勝見すみ子	滋賀県支部
吉田千津子	岩手県支部	柴田 泰行	奈良県支部
大島 晶子	秋田県支部	大杉美予子	奈良建築支部
伊藤とみ子	福島県支部	竹中 正行	和歌山県支部
菅井 一郎	福島県支部	若木 恵子	鳥取県支部
鈴木 孝和	茨城県支部	北川 正幸	島根県支部
藤沼江美子	栃木県支部	渡辺 洋子	島根県支部
阿部 均	群馬県支部	伊藤 弘之	山口県支部
久保田政幸	千葉県支部	内田 豊子	山口県支部
高橋 葉子	千葉県支部	佐藤 晃平	徳島県支部
石塚 桂子	千葉県支部	吉田 優斗	愛媛県支部
野中 秀弥	東京都支部	濱田 昌隆	高知県支部
百田 ゆい	新潟県支部	末次 宣子	福岡県支部
荒井 初代	石川県支部	谷口 舞子	福岡建設支部
浅井 照美	福井県支部	井上 和博	福岡建設支部
長田 正和	山梨県支部	大野 政雄	熊本県支部
鈴木 靖広	静岡県支部	猪俣 昌利	大分県支部
林 里美	静岡県支部	水本 朱美	宮崎県支部
谷 莉世	愛知県支部	中野 光昭	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5年4月14日
(消印有効)

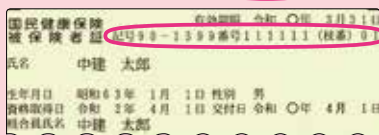
みんなの
広場への投稿
もお待ちしております

宛先

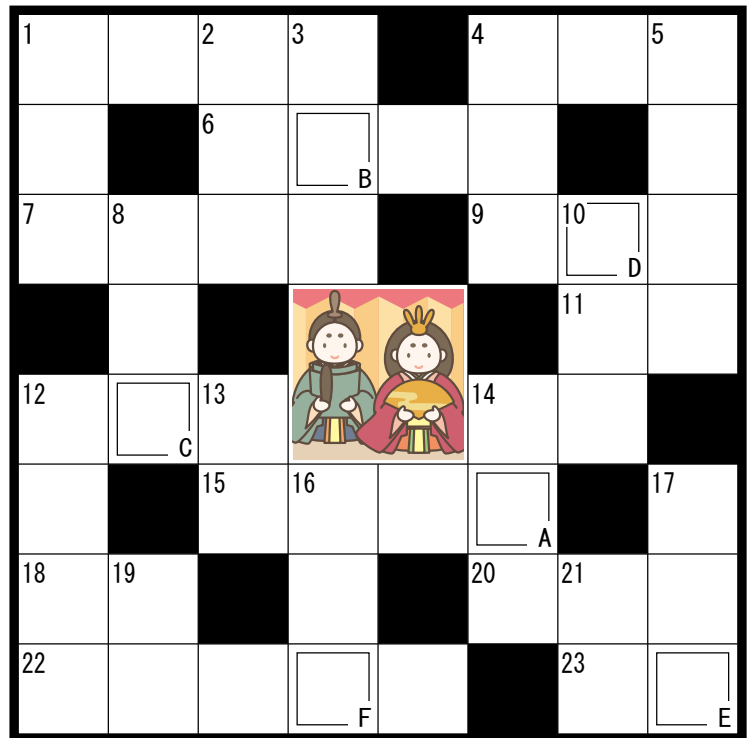
〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「クロスワードパズル」係



応募の際には
記号番号の
記入を
忘れないでね！



ちゅうけい クロスワード 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

女の子の幸せと健やかな成長を願って、
ひな人形を飾りましょう。

解答欄

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

ヨコのカギ

- 1 ○○○○の桜の下でお花見。
- 4 ぼたもちの外側の部分。
- 6 世間の様々なこと。○○○○話。
- 7 ○○○○実習がある家庭科。
- 9 未婚の女性はミス、既婚の女性は？
- 11 潮干狩りでとるアサリなど。
- 12 花粉をまき散らす杉や○○○。
- 14 ○○の明星⇒明けの明星。

- 15 親子で引っ越す姿がかわいい鳥。
- 18 ついても許されるのは
エープリルフールだけ。
- 20 小枝に○○○するナナフシ。
- 22 肩の力を抜いて
○○○○してください。
- 23 不正解の印です。



タテのカギ

- 1 3月を英語で言うと？
- 2 ○○○曲は昭和に流行したJ-POPの総称。
- 3 見た目も名前もヤモリと似ています。
- 4 鹿児島県に属する○○○大島。
- 5 デートの前にシュツとつける。
- 8 桜の品種といえばソメイ○○○。
- 10 豪華客船で一周してみたい。
- 12 長所と短所は○○○○一体です。
- 13 液体が気体になること。
- 14 若葉を草団子などに使います。
- 16 愛犬とペア○○○でお出かけ。
- 17 首都はベルリンです。
- 19 さくらさくら弥生の○○○は…♪
- 21 送別会で花○○を贈呈。



（写真）左から厚さん、妻の文子さん



支えてくれた妻に感謝

家族の生い立ち

私の妻は昭和23年2月団塊の世代の真っ只中、鳥取市鹿野町で小畑家の三女として生まれ、私は昭和27年9月同町で杉森家の次男として生まれ、縁あって昭和48年に結婚しました。私は小畑家の婿養子に入り、昭和50年1月には長女、昭和51年10月には次女が生まれ、二人の娘に恵まれました。

平成12年には次女が嫁入りし、平成14年2月には初孫の女の子が生まれましたが、この日は妻の誕生日でもあり二重の喜びとなりました。また、平成17年4月には男の子が生まれ、6人家族となりました。

妻と二人三脚で歩んだ49年

私は16歳で弟子入りし5年後に婿入りしました。弱冠21歳の時でした。35歳の時、独立を考えていた私を奮い立たせたのは妻の一言でした。その4年後には法人化し、社長に就任しました。今は3人の弟子達と事業に専念しています。

会社設立を何より喜んでくれた大

恩ある親方は2年前に88歳で他界、また最愛の長女が37歳で他界し、お釈迦様のそばで静かに眠っています。

手漉き和紙・お寺との出会い

妻の実家では親の代から手漉き和紙の用具に関わっていました。義父は妻が幼い頃に他界し、苦労したそうです。妻は結婚を期に、和紙職人が和紙を漉くときに用いる簀を編む手伝いを始めて、50年近くも「漉き簀編み」をしています。現在も全国手漉き和紙用具製作技術保存会に所属して、後継者育成を行っています。その功績が認められ令和2年度文化庁長官表彰をいただきました。



（写真）文子さんの漉き簀編みの様子

また、妻の家は浄土真宗の門徒であり、現在私はお寺の宮繕を任されることとなり、10年ほど前には鐘楼を新

築させていただきました。近年お寺に関わるが多くなっています。

中建国保との出会い

私が20代の頃は鳥取県支部気高出張所に所属していました。50代には気高出張所長に就任、その過程の中で全建総連の中央執行委員を2年間、中建国保の組合会議員を4年間務めることができました。今年妻は75歳になり中建国保から退くことになりましたが、中建国保がいつまでも存続することを願っています。

これからの生きる道

娘夫婦は、私の事業の手伝いをしてくれています。大学生と、剣道クラブの高校生である孫たちには、二人ともそれぞれの道で頑張ってくれるよう願っています。

私達夫婦は、来年金婚式を迎えます。妻とは暇あれば旅行に出かけたいです。順風満帆とは決して言えない人生でしたが、今まで二人三脚で生きてきたからこそ、老後は健やかに暮らしたいと願っています。これまで私を支えてくれた妻に感謝しています。本当にありがとうございます。

【文：本人／協力：山脇曜子通信員】