

中 建 国 保 だよ

かてい版
令和5年

5月号



令和4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
- ・ 補助対象から外れる保養施設

表紙写真「御射鹿池」長野県茅野市

[写真提供] 静岡県支部: 大石 和宏さん

御射鹿池は蓼科高原の標高1,500mの山中にあり、屈いだ水面には風景が映り込み、幻想的な光景が広がります。周りのカラマツ林が季節によって色とりどりに色づき、様々な表情を楽しむことができるため、多くの観光客や写真家が訪れる人気スポットです。



令和4年度の国保組合に対する調整補助金が決定しました！

中建国保への配分額は約184.5億円

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4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%以内と定められており、159国保組合全体への調整補助金は、前年度より22.5億円減の1047.1億円となりました。

調整補助金のうち特別調整補助金が増額となったのは、新型コロナウイルスの保険料減免への補助が100%交付されたこと（令和3年度は10分の4、残りの10分の6は災害臨時特別補助金で交付）と、罹患者増に伴う新型コロナウイルスの傷病手当金への補助が増加したことが要因と思われます。

全建総連の22国保組合全体では、前年度より2.6億円減の661.9億円、その内訳は普通調整補助金が614.2億円（前年度比16.5億円減）、特別調整補助金が47.6億円（前年度比13.8億円増）となっています。その中で中建国保への配分額は合計で184.5億円となり、内訳は下表のとおりです。

令和4年度 159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3年度	令和4年度	対前年度比
調整補助金合計	1069.5億円	1047.1億円	▲22.5億円
(内訳)			
普通調整補助金	1007.9億円	959.1億円	▲48.8億円
特別調整補助金	61.6億円	88.0億円	26.4億円
(うち 新型コロナウイルス感染症分)	18.0億円	30.5億円	12.5億円

令和4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3年度	令和4年度	対前年度比
調整補助金合計	179.9億円	184.5億円	4.6億円
(内訳)			
普通調整補助金	171.4億円	166.9億円	▲4.5億円
特別調整補助金	8.5億円	17.6億円	9.1億円
(うち 新型コロナウイルス感染症分)	1.0億円	7.6億円	6.6億円

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248万427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― 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― 中建太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一―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― 中建太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一―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― 中建太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一―二― 厚生労働省 保険局長 殿 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇― 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!

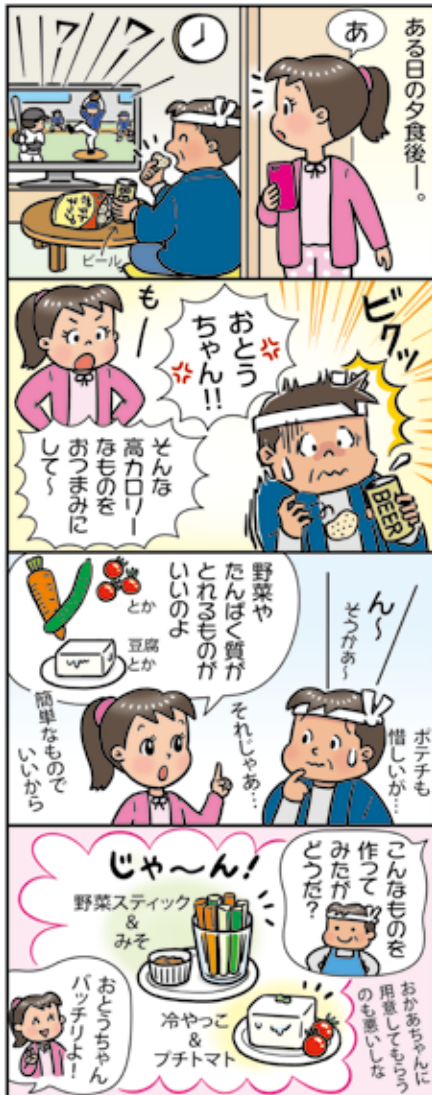
ハガキの中には、ご家族の方がご自分の職業を記入してしまっている場合が時々見受けられます。

「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！



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

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4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5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。



補助対象から外れる 保養施設

以下の保養施設は、補助対象外となります。

・ペンションヴィジュアルディ

(長野県北安曇郡)

・かんぼの宿 恵那(岐阜県恵那市)

これまで補助対象だった『かんぼの宿』は、すべて補助対象外となりました。



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

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

建設業に多い、アスベスト被害

**建設業に
被害が集中！**

**アスベストの
多くが建材として
加工・使用！**

**建設業が
労災認定者の過半数
を占めます！**

建設関係の仕事をしている方は誰でも、アスベストによる健康被害を受けている可能性があります。

そのため、中建国保では集団健診で撮影した胸部レントゲン写真をアスベストの専門医に再度見てもらい、アスベスト被害の有無を確認する取り組みを平成20年度より行っています。

アスベストによる労災認定を受けた組合員さんはこれまでに約200人を超え、労災保険から中建国保に戻ってきた医療費は5億円を上回り、大きな財政効果にもなっています。自分の健康のためにも、また大切な家族や仲間のためにも、胸部レントゲン写真の再読影は必ず受けましょう。



アスベストによる 健康被害とは

空気中に飛散して浮遊しているアスベストを吸い込み、肺の組織内に長く滞留することにより、肺の線維化やがんなどの病気を引き起こすことを言います。

主なアスベスト疾患

- 石綿肺 ● 肺がん
- 良性石綿胸膜炎
- びまん性胸膜肥厚 ● 中皮腫



長い潜伏期間を経て中皮腫・肺がん等の重い疾病を発症することがあります。医療費は高額になり療養も長期にわたるため労災認定による生活補償が不可欠です。

禁煙も
大事です!!



労災保険で認定されると

次の補償があります。

〈療養補償〉医療費は全額給付されます。

〈休業補償〉基礎日額の60%と、特別支給金から基礎日額の20%が支給されます(休業4日目以降)。一人親方特別加入の場合は、現在にかけている基礎日額が基準になります。

〈遺族補償〉遺族年金もしくは一時金が支給されます。

〈葬祭料〉葬祭料31万5000円+基礎日額30日分が支給されます。

なお、労災の適用がされない方でも、石綿救済法による補償が受けられる可能性があります。

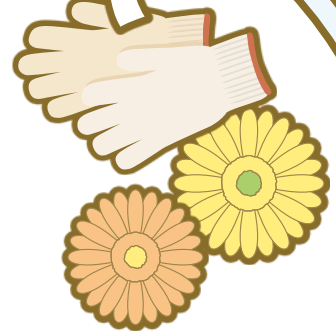
アスベストを吸い込んだ可能性のある方で、呼吸困難、咳、胸痛などの症状があり心配な方や、また労災認定等のご相談については、所属する組合または全建総連労働対策部へご相談ください(補償の内容や認定条件についても、所属されている組合にご相談ください)。

がんばれ! 女性職人



千葉土建支部

矢吹 七海さん



父の残した会社を
母とともに支えたい

現場に入りたい

今から4年前、基礎工事の会社を経営していたお父さんが亡くなった時、七海さんは大学4年生でした。法人の会社で従業員もいたことから、現場の事などは不慣れだったお母さんが会社を引き継ぐことになりました。

当時七海さんは大学で設計などを学んでおり、会社を手伝うことにしました。お母さんは事務仕事を一緒にと考えていたようですが、七海さんは現場に入ることを希望し、事務も手伝いながら、現場の仕事もすることにしました。

最近では女性の職人も増えているとは言え、基礎工事の現場にはほとんどいません。重い資材を運んだり重機を使ったりとキツイ仕事が多いなか、現場では気を使ってもらって申し訳ないと言っている七海さん。しかし、「女性がいると現場が和むし、何よりちよつとした事で荒れることがないので仕

事もスムーズになる」と以前、現場訪問で聞いた旨を伝えると「良かった」と、ほっとされた笑顔がとても素敵でした。

休日は大型バイクで
ツーリング

実は子どものころは運動が苦手だった七海さんですが、小学生の時にお母さんと一緒にバレーボールを始め、楽しくて現在も続けています。これがなかったら現場に入ることなど考えなかったと言います。

今ではハーレーダビットソンの大型バイクに乗って、休日には旦那さんやお母さん、妹さんも一緒に、家族みんなでツーリングに行くそうです。



(写真) 大型バイクに乗る七海さん

現場で力仕事もこなすなか、休みの日もバイクで走るといふ、なかなかパワフルな方です。季節を感じながら走るのには気持ちいいですよ」とおっしゃっていました。



ストレス解消にもなっているようです。

現場の経験を活かして

今はいろいろな現場で職人さん達の実態や環境などを自身の目で見て体験して、たくさん経験を積みみたいと、日々頑張っています。

父が起ち上げ、母が引き継いだ会社を運営していく中で、実際に現場を知っている自分の体験や知識を活かしていきたいと言っている七海さん。現場仕事の傍ら、お母さんの事務仕事も手伝っており、まさに文武両道?です。

今はまだ修行中ですが、将来、職人の立場を理解してくれる頼もしい経営者となること間違いなしです。

【文：川上由香利出張所職員／

協力：栗原厚通信員】



人生を選ぶべきか、
流れに身を委ねるべきか
答えはわかりませんが、
流れに逆らうことなく
生きていきたいと
思います。



近所で評判の 仲良し家族

勝利の美酒に感動

気の合う仲間とフットサルに明け暮れ、地区リーグ戦での敗戦後、酒を酌み交わしながらの反省会。人生の中で最も楽しかった時です。

高校を卒業するまで部活に所属することなく、一貫しての帰宅部。学生時代、スポーツのエピソードはまったくなく「たくみ君、いつもおとなしいね」と言われ過ぎてきました。そんな私がフットサルに出会ったのは18歳。大工見習いとして現場に出向き、休憩時間に先輩、同僚とサッカーをして遊んでいるときでした。サッカーに熱中するあまりスポーツの楽しさに気付いたのです。

ご存じの通り、サッカーは11人必要ですが、フットサルは広いグラウンドも必要なく、少人数で試合が成り立ちます。引っこ込み思案だった私が、地

元の仲間や先輩に声を掛け回り、フットサルチームと一緒に立ち上げました。「あの、たくみ君が」です。敗戦続きでしたが、たまくに勝った時の勝利の美酒。あの感動を忘れることはできません。その感動、楽しかったことが健康をもたらしてくれたと実感しています。

アイコンタクト 家庭円満

時が過ぎ、41歳になりました。食べ盛りの子ども3人と愛する妻に囲まれ幸せに暮らしています。フットサルで培ったアイコンタクトが田島家・家庭円満の秘訣です。妻のアイコンタクトで私がサッと醤油を差し出し、次のアイコンタクトで皿を片付け…。

妻の立場がかなり強いのだと思われがちですが、人からは「たくみ君、いつも奥さんの横で笑っているね」と。この関係性がなぜか居心地がよく、気持ち落ち着きます。

「幸せな家庭」も健康につながると思いませんか。

【文：本人／協力：万福憲一郎通信員】



(写真) フットサル仲間と愛する妻 (左から1番目)



(写真) 後方左から、妻の尚美さん、工さん
前方左から、お子さんの遼さん、亘さん、侑羽さん



令和2年5月号から令和4

年3月号まで、「思い出の郷土料理」とそのエピソードを募集していました。28件もの応募をいただき、ありがとうございます。

今回は材料が手に入りにくい等の理由により、ごりけんクッキングにて調理できなかったメニューをご紹介します。

いかにんじん

福島・すじこの中のタラコさん

福島の郷土料理No1。我が家の畑でにんじんが収穫される10月から1月頃に食卓に彩りを与えてくれます。おかずにおつまみにぴったりです。

地元では「いかにんじんの素」(液体調味料)も

売っていますが、めんつゆでもOKです。スルメはしっかりと戻してから使った方がやわらかくて味もします。



へしこおにぎり

福井・るるんさん

福井といえばへしこです。

へしこを焼いておにぎりの具として使用します。とっても味が濃いので夏の熱中症対策にもってこい。おばあちゃんがよく握ってくれました。海苔を巻くのもおすすめです。

※へしこ：青魚を塩漬

けし、さらにぬか漬にしたもの

葉ずし

福井・ムーミンママさん

お盆や秋祭りなど親戚が集まる時に毎年祖母が作ってくれました。1人2個や3個はぺろりと食べていました。余った分は持って帰り、次の日食べてもおいしかったです。アブラギリの葉は表面に油気があってごはんが付きにくく独特の香りもあるので、アブラギリの葉で作ってみてほしいです。



黒はんぺんのフライ

静岡・やっちゃんさん

小さい頃からフライのメニューには黒はんぺんが必ず入っていました。特に玉ねぎと半分に切った黒はんぺんの串に刺したフライが大好きです。ソースでも醤油でも、マヨネーズを付けてもおいしいです。

梅干しのたけのこ皮包み

千葉・進ちゃんさん

郷土料理とは決して言えませんが、昭和40年頃、東京下町向島地域では5月にたけのこが出始め、外側のやわらかい皮に梅干しを1個包んで、おやつ代わりにしゃぶっていました。外側の皮でもわりとやわらかい皮を選び、気長に吸い続けると梅干しを味わうことができます。



味噌煮込みうどん

愛知・ろんさん

母がよく作ってくれていて、赤味噌でパンチのある味が特徴です。土日のお昼ごはんとして食べていました。土鍋で作ると雰囲気が出て、より一層おいしく感じます。ねぎ・かまぼこを入れると色合いがきれいになります。さらに生卵を落として鍋の中で煮て、黄身が固まってから食べるのもおすすめです。赤味噌の濃い味を和らげてくれます。



揚げ若鶏のレモン煮

愛知・ひわさん

蒲郡市の学校給食で大人気のメニューです。母の時代も出ていたそうです。砂糖と醤油の甘辛たれにレモンの酸味でお弁当にもぴったりです。調理のポイントはお肉のつけ汁はしっかり切ること、鶏肉に片栗粉をあまりつけすぎないことです。



ぼっかけ汁

福井・しゅりママさん

正月三が日の夕食に必ず食べていました。ごぼうやにんじん、油揚げ、糸こんにゃくなどを削り節の出汁で煮込んだものをご飯にぶっかけ（ぶっかけ）て食べます。風味と食感のアクセントになるのでごぼうは入れてほしいです。



みかん牛乳寒天

静岡・わらびママさん

「静岡あるある」のいただきもののみかんを大量消費するため、お正月に母が作ります。輪切りにしたみかんを平らなバットに並べて作ります。みかんのほろはしっかりとることがポイントです。
※みかんのほろ…みかんの果肉の周りについている白い繊維状の組織のこと



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。
5. 家族・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、写真を返却させていただきます。また、謝礼の送付をお断りする場合があります。

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。



あなたが撮った秋の写真を募集します!

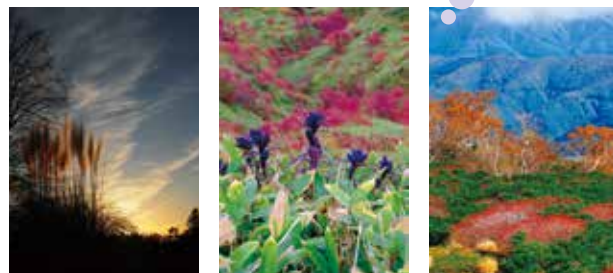
特報

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送りください。

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!

作品イメージ



「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。

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5年度の補助対象者 (接種日に資格があること)
令和5年4月2日～ 令和6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。①、②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。

※①、②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、組み合わせて提出してください。

コンテンツは毎月情報が更新されます。ぜひホームページをご覧ください!

<https://chuken.or.jp>



「健康お役立ち情報・レシピ」をクリック。

新たに
追加になった
コンテンツ

太らない
疲れない体をつくる
簡単エクササイズ

毎日の生活にエクササイズを取り入れることによって、健康的な体を作ることができます。筋トレやストレッチなどの動画を見ながら実践してみましょう!

暮らしの健康手帖

季節ごとに異なる何気ない不調を見逃さないポイントをご紹介します。

こころの雨宿り

少し心が疲れたとき、つらいと感じるときに読みたいアドバイスをご紹介します。

手早い・簡単・おいしい
ワンプレートごはん

バランスの取れた減塩レシピをワンプレートで仕上げる方法をご紹介します。料理の工程は動画で確認することができます。



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。

健康お役立ち情報・レシピが追加になりました!



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）



家族みんなで楽しく健康習慣！

ジムしかないスポーツクラブより、

すべてがととのう ルネサンスへ！

ヨガでカラダを
ととのえる！

筋トレで、
なりたい自分へ！

空き時間で、
テレワーク！

自分へのご褒美！
スパ・サウナ

家族で楽しく
オンライン！

マシンで
快適エクササイズ！

期間限定 **4/1(土) ▶ 5/28(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ！ 月々 **9,570** 円 (税込) Monthly
コーポレート会員

・事務手数料

・月会費 **1カ月分**

・レンタル用品 **最大2カ月分**

通常3,740円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) 1 Day
コーポレート会員

レンタル用品 **入会当日**

通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

まずは見てから！
ラクラク見学予約はコチラ！



RENAISSANCE

店舗の詳細は ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

※特約は、ルネサンスに初めてご入会される方（開店後7ヵ月以上経過している方も含む）のみ適用。フィットネス
個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご利用の方に限り、（1
day）コーポレート会員は対象外。※レンタル用品のお取り扱いは店舗や、キャッシュレス決済をしている店舗が
ございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,500円（税込）の割引になります。

放っておかないで 「健診結果」!! チェック回してませんか? ～糖尿病～

本部保健師 加藤暁子



近年日本人の4人に1人が**糖尿病**かその**予備軍**とされています。今回は、糖尿病とその合併症について説明します。昨年までの健診結果を見直して、今年度の健診に活かしてください。

どんな 病気?

食後は誰でも血糖値が上昇しますが、通常はインスリンの働きによって血糖値は下がります。しかし、何らかの原因でインスリンの分泌が低下したり、分泌されたインスリンがうまく働かないと、常時血糖値が高い状態が続きます。この状態が「糖尿病」です。

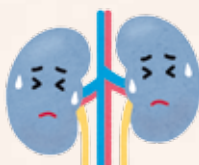


インスリンの分泌や作用が低下して起こる糖尿病は「2型糖尿病」といい、日本人の糖尿病のほとんどがこの2型糖尿病です。2型糖尿病の原因には、遺伝的要因に加えて生活習慣が大きく関わっていると言われています。また、糖尿病には、インスリンがほとんど分泌されない「1型糖尿病」もあります。こちらは自己免疫疾患の1つであり、遺伝的要因が深く関係しています。

糖尿病って 怖いの?

糖尿病は直接命に関わる病気ではありませんが、自覚症状がないまま進行して、合併症を起こすことが大きな問題となります。なかでも「糖尿病性神経障害」、「糖尿病性網膜症」、「糖尿病性腎症」は糖尿病特有のもので、「三大合併症」と呼ばれています。いずれも高血糖

の状態が続くことによって、細い血管が傷つけられ、発症します。



糖尿病の3大合併症

糖尿病性神経障害 高血糖5年経過	手足のしびれ、こむら返りが起こる。足の小さな傷をきっかけに壊疽を起こすことがある。	【リスク】 足の壊疽による切断
糖尿病性網膜症 高血糖7～8年経過	目の奥にある血管から出血を起こし、網膜剥離から視力低下や失明に至る。	【リスク】 視力低下、失明
糖尿病性腎症 高血糖10～15年経過	腎臓の毛細血管が傷つき、尿中にたんぱく質がもれてくる。悪化して腎不全になると、人工透析や腎移植しか治療法がない。	【リスク】 腎不全による透析治療

3大合併症 以外にも …



糖尿病の合併症は
細い血管だけでなく、
太い動脈にも及びま
す。糖尿病は動脈硬化
の危険因子の1つと



しても知られており、糖尿病がない人と比べ10～20年早く動脈硬化が進むと
言われています。

また、糖尿病による免疫機能の低下から、歯周組織の炎症が進んで歯周病を
悪化させることもわかっています。

糖尿病の予防や悪化を防ぐために、健診結果で「要精密検査」や「要
受診」となっていたら、医療機関を受診することが大切です。「自覚症状
がないから、まだ大丈夫だろう」と自己判断することが何より危険です。

中建国保では、7年前から糖尿病の重症化予防として、健診の結果、
医療機関の受診が必要な方で、生活習慣病関連の受診が確認できない
方に、お手紙を郵送する「ハイレスクアプローチ事業」を行っています。
今年度も事業を実施しますので、お手紙が届いた場合は、速やかに受診
していただきますようお願いします。

大切な ことは …



お手紙を郵送する条件

- 空腹時血糖が126mg/dl以上
もしくは HbA1cが6.5%
- 収縮期血圧が140mmHg以上
もしくは 拡張期血圧が90mmHg以上
- 空腹時血糖が126mg/dl以上
もしくは HbA1cが6.5%
- たんぱく尿が(+)以上



まとめ

糖尿病をはじめとする生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行
して、気が付いたときには重症化しています。

「自分の体は自分が一番よく知っている」と思いたいところですが、
健診の結果を放っておかず、「医師と相談して
安心を手に入れる」機会と捉えて
いただきたいと思います。





大野はつえ(愛媛・家族)

最近、大工の主人にMy homeを建ててもらいました！私(妻)の希望で赤い屋根に白い壁の北欧風の家です。自分の部屋を作ってもらい、6才の長男も大喜び！その長男が嬉しそうに言った一言。「このお家、外から見たら三角でおにぎりみたいでなんか変だけど、ぼくの部屋は広くて真っ白でカッコよくて大々好きっ！お父さん、お家作ってくれてありがとうー」お父さんシヨック(笑)。ちなみに何おにぎりなの？と聞くとう、たらいおにぎりとのことでした(笑)。

中村勇希(山口・組合員)

やっとこの時期が来たかと、タケノコを

掘りに行ったのですが、まだ早かったようです(笑)。また来週リベンジしにいきます。

松尾佳代子(鹿児島・家族)

実家の隣にある築100年を超える古民家。誰も住まなくなりあちこち手入れも必要となり、家族で検討した結果、自分達でリノベーションしよう！ということになり、大工の父を筆頭に、兄や夫、男3人で毎週末の作業が始まりました。休日だけの作業なのでなかなか大変そうですが、3人ともとても楽しそう。春休みには孫たちも加わる予定です。

伊勢嶋伸子(山口・家族)

孫2人が女の子で、明るく元気に成長してほしいのでひな人形を飾ります。毎年ひな人形を飾ることができるのが幸せです。

西浦さち子(栃木・家族)

3月、4月は卒業と入学の時期ですね。横須賀にいる娘のところでも、孫が小学校を卒業して中学へ。未っ子も幼稚園から小学校に入学です。孫たちの成長に声援を送っています。

寺田裕美(静岡・組合員)

中建国保に加入して初めてクロスワードをしました。とても難しかった

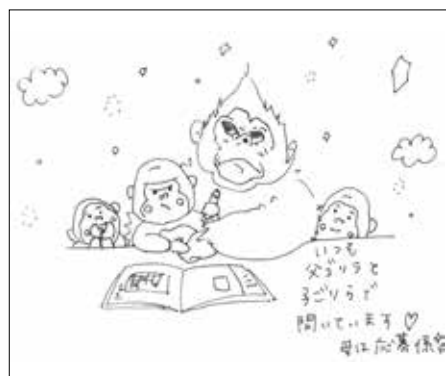
たのですが楽しくできました。クロスワードをやっている時は仕事でのストレスを忘れ、同期の人と仲良くコミュニケーションが取れ、とても良かったです。

西森和子(高知・家族)

私は5月の連休に大阪へ行きます。20代の頃から好きだったロックグループのファイナルコンサートに行きます。チケットや宿の手配を自分でやりました。忙しかったけれどそれ以上に楽しみがあります。彼らの曲を聴いていると、若い頃の思い出がよみがえってきます。

小山美枝(山口・家族)

ゴールデンウィーク後の5月10日に結婚記念日ということで、大分方面に行こうと計画中です。保養施設を選んでお得に行きたいです。



長谷川 百花(千葉土建・家族)

お便りを
お待ちしております！

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。

テーマ

1. 夏休みはどこに行き、何を予定ですか？
2. 夏ならではおいしい食べ物やエピソードを教えて♪
3. 暑い夏を楽しく過ごすためにあなたがしていることは？
4. わが家の近況など

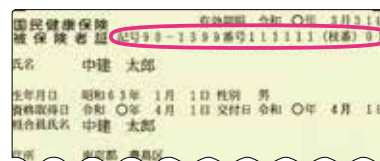
宛先

〒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
6月15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ごりけんQUOカードをプレゼントします。

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

モノセツク

関下サツ子 青森県支部	日置 博久 静岡県支部
亀井 元子 岩手県支部	藤井 果純 愛知県支部
半田てつ子 秋田県支部	石井 千晶 滋賀県支部
田中きみ子 福島県支部	岡村 忠一 滋賀県支部
荒 美知子 福島県支部	今北 千尋 奈良県支部
井上みどり 茨城県支部	高尾 輝彦 奈良建築支部
野澤千加子 栃木県支部	貝岐 忠信 和歌山県支部
内田 正一 群馬県支部	梅野 敏己 鳥取県支部
五十嵐千歳 群馬県支部	杉内 敏美 島根県支部
三枝亜由美 千葉県支部	木幡富士子 島根県支部
金杉 昭弥 千葉土建支部	中村 智子 山口県支部
正野 広美 千葉土建支部	湯川由美子 山口県支部
田中 敏明 東京都支部	岡田 和義 徳島県支部
佐久間浩之 東京都支部	中野 仁妃 徳島県支部
高柳 博 新潟県支部	山本 千恵 愛媛県支部
金平 彰 石川県支部	中村 辰男 愛媛県支部
高島 栄三 福井県支部	山下 妙子 高知県支部
中屋 幸夫 福井県支部	寺本 初子 福岡建設支部
田中 晃幸 山梨県支部	林田 稲男 熊本県支部
渡辺眞理子 静岡県支部	高宮 岩夫 宮崎県支部

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。

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

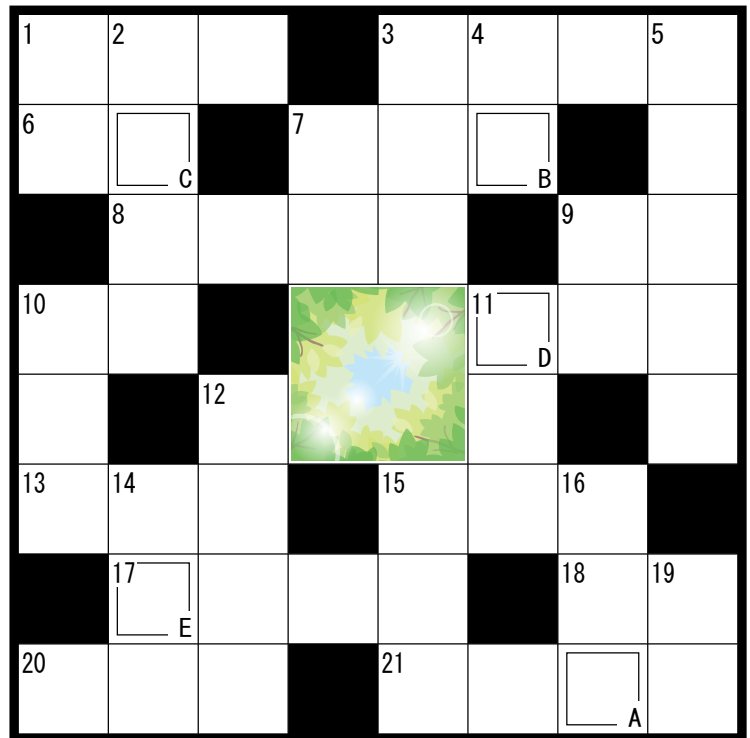
〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「クロスワードパズル」係



応募の際には
記号番号の
記入を
忘れないでね！

国民健康保険 被保険者証	有効期限 令和 〇年 〇月 〇日
氏名 中 建 太 郎	被保険者番号 4598-1399番号111111(祝寿) 〇
生年月日 昭和 63 年 1 月 1 日 性別 男	資格取得日 令和 〇 年 4 月 1 日 交付日 令和 〇 年 4 月 1 日
組合員氏名 中 建 太 郎	

ちゅうけん 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～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

若葉が萌える季節になりました。
木々の力強さを感じますね。

解答欄

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

ヨコのカギ

- 軒下などに巣を作り、子育てをする鳥。
- 遠出の前にガソリン〇〇〇〇で給油。
- グラム、メートル、リットル。
- GW終盤のU〇〇〇ラッシュ。
- 夏みかんは〇〇〇〇類の一つ。
- 「ゼロ」とも言います。
- まさかりを持った〇〇太郎の人形。
- 〇〇〇のクローバーを発見。
- 水族館のプールで行われる
ショーで大ジャンプ！
- 夏の季節になっている、
お米農家さんの作業。
- 王冠を英語で言うと？
- ゴルフの〇〇ピン賞。
- 「翡翠」と書く、5月の誕生石。
- お赤飯に振ってあります。



タテのカギ

- 八十八夜、茶所では茶〇〇の最盛期です。
- 羊の毛を刈る道具。
- リクルート〇〇〇を着て就職活動。
- 仙台で食べたい厚切りの牛〇〇。
- ネジを回すときに使う工具。
- 「鯉の〇〇登り」は立身出世のたとえ。
- アトラクションに長蛇の〇〇。
- 連休を利用して実家へ。
- 飼い犬には狂犬病の〇〇〇注射
を受けさせましょう。
- 良いように取り扱うこと。
粹な〇〇〇〇。
- 照明の明るさを表す単位。
- 5月5日は「〇〇〇の節句」。
- 「縁」の訓読みの一つ。
- 五月晴れの空の色。