

中建 国保だより

かてい版
令和5年

7
月号

令和6年度 予算要求運動が 始まります！

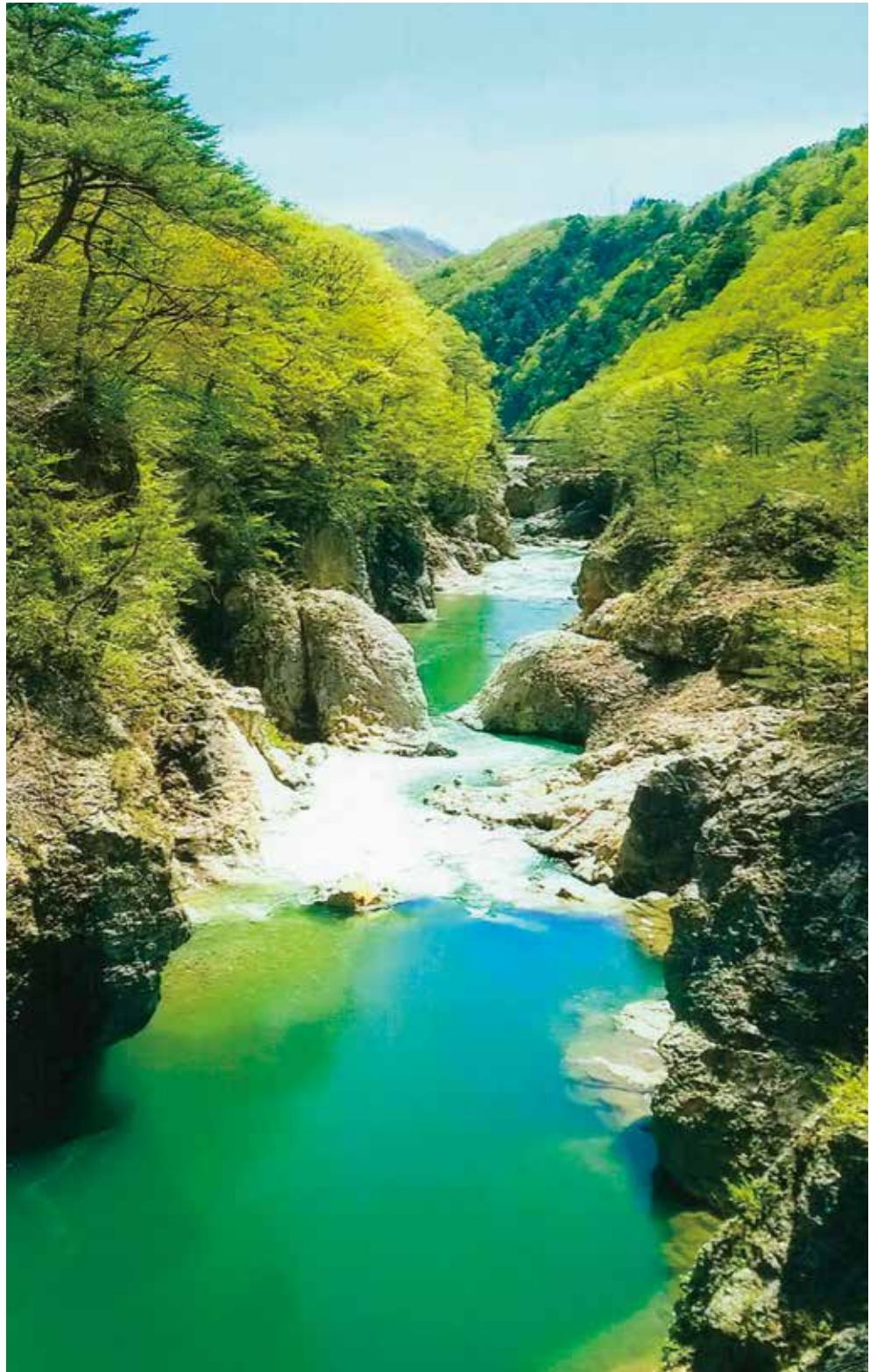
[INFORMATION]

- ・ 保養施設の
名称について

表紙写真 りゅうおうきょう
「龍王峡」
栃木県日光市

[写真提供] 東京都支部
おざわ ゆり
小澤 友里さん

龍王峡は、かわじ川治温泉と鬼怒川温泉
の間にある約3kmの渓谷です。火山
岩が鬼怒川の流れによって長い歳月
をかけて浸食され、現在の景観と
なりました。初夏は緑がまぶしく、
川の水はエメラルドグリーンで神
秘的な美しさです。秋には紅葉、冬
には荘厳な雪景色など、四季折々
の景色を堪能することができます。



ちゅうくにんだより

Letter from chuken.or.jp



令和6年度 予算要求運動が 始まります！

建設国保に対する令和6年度の予算確保に向けた取り組みが、今月から本格的に開始されます。

7月7日には、「全建総連予算要求中央総決起大会」が東京・日比谷公園大音楽堂で開催されます。総決起大会の開催を皮切りに、地元国会議員への要請等の様々な活動を行っていきます。

厚生労働省の予算編成の始まりとなる概算要求に向けた運動の中でも、現場で働く皆さんの声を届ける「全建総連のハガキ要請行動」は大変重要な取り組みとなっています。

毎年大きな成果をおさめているハガキ要請行動ですが、今年もより一層のご協力をお願いいたします。

70歳以上の方、これから70歳になる方へ 「高齢受給者証」の 年度更新について

70歳から74歳の方が、お医者さんへかかるときに必要となる「高齢受給者証」は、国の定めにより毎年8月1日が更新日となっております。更新にあたっては皆さんの所得・課税情報が必要です。

皆さんの所得・課税情報は、中建国保がマイナンバーを利用して取得します。ただし所得・課税情報が取得できなかった場合は、支部・出張所から個別に連絡しますので、市区町村役場で「令和5年度所得・課税証明書」を取得し、提出をお願いいたします。

「高齢受給者証」は7月中に皆さんへお渡しする予定です。8月以降にお医者さんへかかる際には、新たに発行された「高齢受給者証」を持参していただくようお願いいたします。

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

保養施設の
名称について

左記の保養施設は、名称
が変更となりました。

- ・(旧)田沢湖
高原リゾートホテル
ニユースカイ
↓
セルリアンリゾート
AON-
(秋田県仙北市)

個人番号(マイナンバー)
記入のお願い

中建国保ではマイナンバー制度の開始に伴い、平成28年1月より各種手続きの際に個人番号の記入をお願いしています。

個人番号は原則として、世帯全員分を組合員ご本人に記入していただいております。中建国保は記入された個人番号等を確認しなければなりません。手続きの際には、以下の①または②の提出と、個人番号の正確な記入にご協力をお願いします。

制度の趣旨をご理解いただき、引き続き個人番号の記入と確認書類の提出をよろしくお願いします。

	個人番号を確認する書類	身元を確認する書類
①	個人番号カード 市区町村の窓口で発行される個人番号カードは、1枚で本人確認が可能です。	裏面に個人番号が記載されています。  裏面  表面
②	個人番号通知カード 個人番号通知カードに記載された氏名、住所等が住民票の記載事項と一致しているときは、証明書類として利用できます。 または、 個人番号の記載された住民票	以下の①、②の写真付証明書のうち1つが必要になります。 ①運転免許証、運転経歴証明書、旅券、身体障がい者手帳、在留カードなど  運転免許証  在留カード ②官公署から発行された写真付資格証明書など ※上記①②の写真付証明書がない場合は、保険証、年金手帳、児童扶養手当証書、母子手帳、住民税通知などのうち、組み合わせて2点必要となりますので、窓口にご相談ください。

※組合員以外の方が届出等を行う場合は、別途委任状等が必要になる場合があります。
※郵送で届出等を行う場合も上記書類は必要になりますので、本人確認書類のコピーを届出書に添付してください。



(写真) 左から消防団の仲間と川勝さん

地元民に愛されている神社

福岡県のお隣、佐賀県にある祐徳稲荷神社。ここは消防団をしていた時の気の合う仲間、6人で旅行をした際に訪れた場所です。

年間300万人が参拝するというこの神社は、伏見稲荷や笠間稲荷とともに日本三大稲荷の一つであり、佐賀県のみならず九州を代表するパワースポット。衣食住、生活全般の守護神として商売繁盛家運繁栄など数々のご利益で知られてお

り、地元では『ゆうとくさん』の愛称で親しまれています。

入口を進んで行くと、稲荷神社らしく狛狐が出迎えてくれます。この神社の本殿は少し高い場所にあり、京都で有名な清水寺のように木組みの足場の上に造られているのが特徴的です。境内から約18m上にある本殿までは階段を登ります。この階段が117段もあり、シニアの体にはこたえるものがありますが、総漆塗りの本殿を見るために何とか登りきりました。きつい思いをしてたどり着いた本殿は地上18mということもあり、境内の景色が一望できて疲れも忘れてしまうほどです。もちろんお参りもしかりとしましたよ。

ご利益を求めて…

そして、忘れてならないのはお守り。勝負事なら『勝守』、商売繁盛なら『商運守』、ひとつに絞れず、たくさんお願いごとがある方は馬の絵が描かれた、その名も『つまくいく守』がおすすめです。超特大の『うまくいく守』は表と裏に合計9頭の馬が描かれており、健康、農漁業、試験、縁談、夫婦円満、商売、出世、蓄財、

賭け事という9つの願いにご利益があると言われているそうで、競馬好きの私にはぴったриではないかと思い、迷うことなく購入しました。その後、ご利益があったかどうかはご想像にお任せします。

これからも思い出の場所を

また、敷地内にある日本庭園では、春はフジやツツジ、夏はサルズベリやアサガオ、秋になると境内全体が美しい紅葉に彩られ、冬には寒牡丹など、一年を通して花々を楽しむことができるそうで、私は家族と紅葉を見に再度訪れました。本殿の前には大きなイチヨウの黄色い葉があり、朱色の本殿にイチヨウの黄色い葉が映え、とてもきれいでした。地上18mから見下ろす紅葉も圧巻でした。

今回旅行をした消防団の仲間とは『桜花会』という会を作り、2カ月に1回飲み会をしたり、積立をして旅行をしたりしています。ここ数年はコロナ禍ということもあり旅行ができていないので、今年には計画を立てて、またひとつ思い出の場所を増やしたいと思います。

【文：本人／協力：池田由加通信員】

「若いからまだ大丈夫!」 思っていないですか? ~40歳の特定健診の 結果から~

本部保健師 加藤暁子



中
建
国
保
の

保
健
室

みなさんは、健診結果で「メタボ判定」という言葉を目にしたことがあるでしょうか?

「メタボ判定」とは、40歳以上の方で、腹囲(おへそ周り)が男性は85cm以上、女性は90cm以上であり、血圧・血糖・脂質の3つのうち1つ以上が基準値から外れると「予備軍」、2つ以上外れると「メタボ該当」と判定されます。「メタボ」は、急激に動脈硬化を進行させ、「心筋梗塞」や「脳卒中」など命にかかわる深刻な病気を招きます。

「まだ若いから」「自覚症状がないから」という油断は禁物です。健診結果を見直して、自分の体の変化に目を向けていきましょう。

中建国保の健診結果より①

平成29年度に40歳になった方のうち、その年度に健診を受診した2,382人と、令和4年度に45歳になった方のうち、その年度に健診を受診した2,433人のメタボ判定【腹囲(おへそ周り)、血圧・血糖・脂質】を調べ、**基準値を超えている人数**をまとめました。

検査項目		平成29年度	令和4年度
腹囲	男性:85cm以上 女性:90cm以上	763人	937人
			774人
血圧	収縮期:140mmHg以上	548人	614人
	拡張期:90mmHg以上	367人	88人
血糖	空腹時又は随時血糖:110mg/dl以上	38人	187人
	HbA1c:6.0以上	126人	665人
脂質	中性脂肪:150mg/dl以上	417人	



平成29年度に基準値を超えている方が全員、令和4年度の基準値を超えている人数に含まれているわけではありませんが、腹囲(おへそ周り)・血圧・血糖・脂質の数値が高くなった方が増加傾向にあることが分かります。血圧や血糖の値は、食習慣や運動習慣が大きく影響します。歳を重ねてから、食習慣を変えるのは大変です。今のうちから見直しましょう。

今からできる
ポイント
1

栄養成分表をチェックする

栄養成分表示を見ると、どの栄養成分がどのくらい含まれているか分かります。食品選びの際は、たんぱく質は十分に摂り、食塩を摂り過ぎないように、栄養成分表をチェックするクセをつけましょう。

栄養成分表示(1袋当たり)

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

今からできる
ポイント
2

「隠れ糖分」に要注意

缶コーヒーや清涼飲料水には多くの糖分が含まれていることは広く知られていますが、実は野菜ジュースにも糖分が含まれているものもあります。野菜不足を補うために野菜ジュースを飲む場合は、果物ミックスなどは避けて、野菜のみで作られたものを選ぶと良いでしょう。塩分無添加のものもおすすめです。



中建国保の健診結果より②

次に、令和4年度に40歳になった方のうち、その年度に健診を受けた1,909人のメタボ判定を調べ、**基準値を超えている人数**を出しました。さらに、質問票の喫煙や飲酒などの生活習慣を調べ、まとめました。

検査項目		令和4年度
腹囲	男性:85cm以上 女性:90cm以上	662人(34.7%)
血圧	収縮期:140mmHg以上	484人(25.4%)
	拡張期:90mmHg以上	340人(17.8%)
血糖	空腹時又は随時血糖:110mg/dl以上	48人(2.5%)
	HbA1c:6.0以上	87人(4.6%)
脂質	中性脂肪:150mg/dl以上	488人(25.5%)

黄色信号が
点滅している
人が多い

健診結果で、3人に1人は腹囲(おへそ周り)が基準値を超えており、血圧と脂質は4人に1人が高い数値であることが分かります。

喫煙習慣	あり:943人	なし:967人
運動習慣	あり:520人	なし:1,325人
飲酒習慣	毎日:670人	時々飲む:497人 飲まない:676人

また、喫煙や毎日飲酒する習慣がある方は2人に1人とさらに割合が高いことが分かります。**黄色信号**から**赤信号**に移行しないように、「若いからこそ習慣を変える」ことが大切です。

今からできる
ポイント
3

「お酒の適量」を知っておく

お酒は意外と高カロリーです。年齢や体質などによって適切な飲酒量は個人差がありますので、自分に合った飲み方と適量を知っておきましょう。また、塩分や脂質の多いつまみや飲酒後の夜食などは肥満や高血圧の原因になりますので、できるだけ避けるようにしましょう。

- 飲み方に気を付けよう!!
- ・お酒と水を交互に飲む
 - ・空腹で飲酒しない
 - ・休肝日を週2日つくる
 - ・寝酒をしない

今からできる
ポイント
4

禁煙外来と行動パターンの変化で「禁煙」

より若い時期からの禁煙がカギとなります。禁煙外来を利用すると、禁煙補助剤やカウンセリングの効果で禁煙成功率が高まります。また、「朝起きてまず一服」というような自分の行動パターンを変化させるなどの工夫を組み合わせ、禁煙を成功させましょう。



健診結果が「異状なし」でも、昨年よりも数値が悪化していたら要注意です。毎日の生活習慣の影響が5～10年後に現れます。将来の「自分の健康」が後回しにならないように、今から何か1つでも生活習慣を見直してみませんか？

職業病対策について福岡建設支部の茨木さんより、
感謝の言葉をいただきました。

「中建国保・福岡建労」に 加入していて良かった ～後期高齢者医療制度に 移行するにあたって～

福岡建設支部

筑豊出張所 ちくほう 茨木 康夫さん いばらぎ やすお (大工)



中建国保だより令和5年5月号に掲載された「建設業に多いアスベスト被害」を読み、後期高齢者医療制度へ移行するのを機に、改めて感謝の気持ちを伝えたく、以下を投稿します。

中建国保への加入と肺がんの早期発見

大工を営む私は日々忙しく稼いでいたものの、自営業者は誰も同様だと思いますが、年によって収入が不安定なため、前年の所得で判定される市町村国保の保険料は負担に感じていました。そのような中、すでに加入していた福岡県建設労働組合（以下、福岡建労）から中建国保の話聞き、平成8年4月に中建国保に加入…定額の保険料だけでなく、傷病手当金や償還払い（加入当時は10割給付）等の充実した付加給付に安心感をもち、すぐ加入を決めたことを覚えています。

また、平成20年からの特定健診・保健指導開始後は、毎年健康診断は全額無料で再読影なども実施いただきました。この健康診断を受けていたことから、平成21年に「肺に影がある」として再検査を受け、その結果原発性（右上葉）^{しょうよう}肺がんが見つかりました。幸い早期発見だったため、右肺の一部切除で完治できるとして手術を受けました。

しかし、仕事を一定期間休むうえで、退院後の仕事復帰までの収入や、そもそも復帰できるのか？とした不安の中で、中建国保から専門医の再読影により「アスベスト・職業病の疑いがある」として連絡をいただきました。そして入院と同時に労災の申請を行い、手術時にも主治医にその旨を伝えていたことでプラークも確認されました。

福岡建労の職員の方には、多忙な中で私の職業歴の整理や申請手続き等、ご協力いただき大変感謝しています。

付加給付や労災認定のおかげで

労災認定に至るまで約1年かかりましたが、その間は中建国保の傷病手当金や生命保険と若干の蓄えてしのぐことができました。労災認定後は「肺がん」の診断日に遡って休業補

償が給付され、中建国保にいただいていた傷病手当金は返納することもでき、何より医療費の心配がなく闘病できたことで家族も安心して生活することができました。

しかし、再発を防ぐための抗がん剤治療や肺の一部を切除しているため、本格的な現場復帰はできず、年齢もあり現在は趣味程度の現場仕事をしています。そのような中で、建設アスベスト訴訟のことを知り、原告として加わりました。11年という時間はかかりましたが、国からの給付金と企業からの補償も受けることができました。

皆様への感謝と中建国保への思い

病気を見つけてくださった医師はもちろんですが、集団健診により肺がんの早期発見に大きく寄与していただいた中建国保や、職業病としての豊富な知識により申請・認定に向けて取り組んでいただいた福岡建労、建設アスベスト訴訟を提起し共に闘ってきた全建総連や各加盟組合・各地の原告・支援者の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

今回、様々な要因で大幅に保険料が上がりましたが、建設業で働く仲間にとって、最適な健康保険であるという思いを中建国保の職員の皆様、被保険者の皆様に知ってほしいと思い投稿します。

※福岡建労には死ぬまで入っていたいと思っています。

【聞き取り・記事協力：武内 宏樹 福岡建労・筑豊支部書記次長】

症状別受診ナビをご活用ください！



こちらから
アクセス
できます。

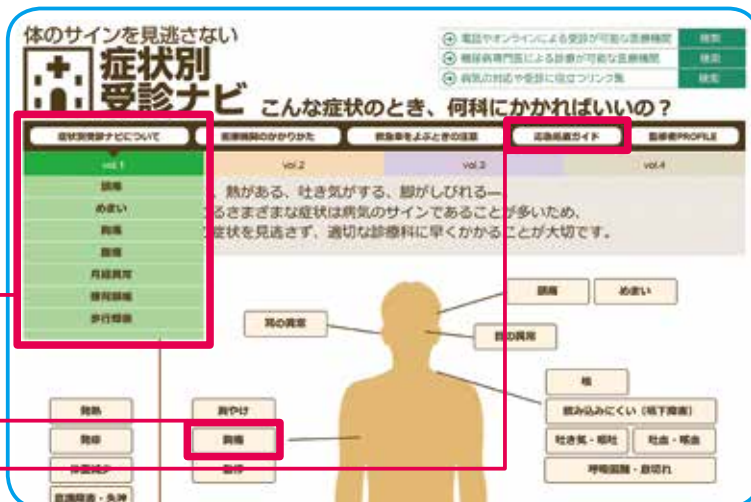
こんなことができます！

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。



越智 武志(愛媛・組合員)

夏ならではのおいしい食べ物と言え
ばやっぱり我が家では「ぶっかつうどん」
です！そつめんとかそばとかありま
すが、うちではぶっかつうどんが大好評
です。まず、うどんは絶対コシのあるう
どん、次に甘辛く炒めた牛肉に天かす、
えび天、ちくわの天ぷら、ねぎ、温泉
卵、あとお好みでキムチを入れて食べま
す！子どもも大好きでよく食べてくれ
ます。夏の暑さで食欲がない時でもこれ
ならスルスル〜と入っていきます。具材
が多いのでつゆは少し薄めるのがコツで
す。とってもおいしいですよ！

山下 和太(鹿児島・組合員)

今年の連休は子どもが生まれたので
初節句も兼ねてバーベキューをしまし
た。コロナも緩和されて久しぶりに親
戚、友人なども呼び、20名以上の人が来
てくれました。みんなでワイワイと、と
てもにぎやかな集まりになりました。息
子の成長と、人の集まりやすくなった行
事がこれから楽しみです。

森崎 久美子(熊本・家族)

今年も野いちごジャムを作ることがで
きました。毎年春先に白い花が咲いてい
る所に目星をつけ行ってみると、草刈さ
れていてガッカリ…。新群生地を探し歩
き、8kgほど収穫できました。格別な味
に孫も大喜びです。売っている物ではな
いのでせっせと摘んで集めるしかないの
です。なんとも言えない甘酸っぱさ、パン
やスコーンに乗せて食べると最高です!!

吉本 佳代(高知・家族)

今春は朝ドラが牧野富太郎先生の「ら
んまん」で高知はにぎわっています。高
知県が全国に知られて毎朝幸せな気持
ちでテレビを見ています。

森貞 勝茂(愛媛・組合員)

中建国保だより、いつも楽しみにして
います。クロスワードが大好きなので真っ
先にページを開いています。今回の答え
「新緑」、きれいな言葉ですね。春になり暖
かくなって、過ごしやすくて大好きです。

藤田 美里(愛知・家族)

6歳の息子は、春休みにパパを置いて
行った宮古島旅行がすごく楽しかった
ようで、夏休みはお父さんも連れてもう
1回行きたい行きたいと駄々をこねて
います。＊チョンダラーに会いに宮古島
計画を立てています。

※沖縄の伝統的な踊りであるエイサー
を盛り上げる、顔を白塗りにした道化
役の演者のこと

内山 昌子(愛知・家族)

夏ならではのおいしいレシピといえ
ば、トマトマリネです。友人に教えても
うりました。男性より女性に人気です。
お試しあれ！

湯むきしたプチトマトをはちみつ大さ
じ4、レモン汁大さじ4、塩小さじ4分
の1を混ぜた液につけるだけです。

小山 美枝(山口・家族)

ゴールデンウィークに3姉妹が2年
ぶりにそろいました。私と主人は娘家族
14人を楽しませようとお菓子のつかみ
取りなどをしました。今度そろったら何
をしようかな。

長見 繁行(島根・組合員)

毎回クロスワードを楽しみにしてい
ます。コロナも種類になりましたが、マ
スクは継続して着用するつもりです。他
の感染を防ぐのには効果大ですからね。

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. 食欲・読書・スポーツの秋…
秋になったらやりたいことを教えて♪
2. あなたのちょっとした自慢を教えて！
3. わが家の近況など

宛先

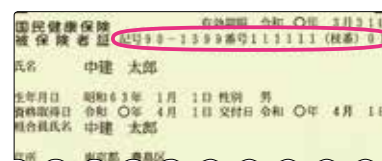
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「みんなの広場」係

「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5年
8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!



「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ぞりけんQUOカードをプレゼントします。

熱中症を予防しよう!

働く現場で
熱中症を防ぐ
ために!

今年も熱中症が起こりやすい季節がやってきました。

消防庁の発表によると、昨年の5月から9月に全国で熱中症により救急搬送された人は71,029人(うち80人死亡)にのぼりました。そのうちの約4割が7月に集中しています。

熱中症は、梅雨の合間や長期休暇明けなど体が暑さに慣れていない時に、特に起こりやすくなります。

以下に働く現場での熱中症予防のポイントをまとめました。

暑さを避けましょう

1

- 通気性のよい服装にする
(電動ファン付きウェアやクールベストなどの使用)
- 保冷シートや冷たいタオル、凍らせたペットボトルなどで首筋を冷やす
- ヘルメットは日よけ用の布が付いたものにする
- 扇風機や冷風機を活用する
- 朝10時から午後3時の暑い時間帯は休憩時間を調整する
(例) 30分の休憩を15分2回に分けるなど



熱中症に関する情報をチェックしましょう

2

- 天気予報で『熱中症警戒アラート』が出ていないかチェックする
- 環境省の『熱中症予防情報サイト』にて、熱中症へのかかりやすさを示す『暑さ指数(WBGT)』を確認する



こまめに水分摂取

3

- のどが渴いていなくても30分に1回程度の水分補給をする
- 現場に行くときには、最低でも水1リットルは持ち歩く
- 塩あめやスポーツドリンクなどで塩分摂取も忘れずに



体調が悪いつきは無理をしない

4

- 二日酔い、寝不足、下痢などで体調が悪いときは、熱中症が起こりやすいため特に注意が必要
- 体調の異変を感じた時は休憩をとり、早めに作業を切り上げる



夏場は1人での作業を避け、お互いに声を掛け合うことで早期に異変に気づくことができます。また、熱中症が疑われる場合には、すぐに救急車を要請しましょう。



令和2年5月号から4年3月号
まで募集した「思い出の郷土料理」
の中で、ごりけんクッキングにて調理
できなかったメニューを、令和5年
5月号で紹介しました。今回は、前回
掲載しきれなかったメニューを紹介します。

でこまわし

徳島・モンキーさん

徳島の西の方で食べられる郷土料理です。田舎に帰るとおばあちゃんが作ってくれる懐かしい味です。じゃがいも・※岩豆腐・こんにやくを下茹でし、串にさして魚焼きグリルで焼いて味噌を塗り、焦げ目がついたら出来上がり。とっても簡単です！

※徳島県の祖谷^{いづ}地方で昔から作られる水分の少ない硬い豆腐のこと。



イタドリのためもの

高知・ぼっぼさん

3〜4月に毎年収穫した※イタドリを塩漬けにして保存し、副菜として塩抜きをしてからいただきます。特に県外からのお客様は喜ばれます。飲食店では煮物として見かけますが、我が家では母から教えてもらった簡単な炒めもので食べています。

※山あいに自生する山菜の一種（タデ科の植物）。竹のように中心が空洞になっている。

だご汁

福岡・ミニさん

義母から教えてもらった料理で、特に冬の時期は体が温まるのでよく作っています。だご（団子）は、小麦粉に塩少々と水を入れて耳たぶの硬さになるまでこねます。好みの材料（豚肉や玉ねぎ、にんじんなど）と、こねただごを入れ、みそ汁で食べたらおいしいです。今では娘もこの味を受け継いでいます。



特製串カツ

福岡・ミニさん

我が家の串カツはボリュームたっぷり。1人10本はいきます。かしわ（鶏肉）で作るので安上がり＆お腹いっぱいです。子ども達はこのメニューが好きなので、誕生日や行事があれば作っています。

あくまき

鹿児島・ホワイティさん

幼い頃、5月の端午の節句の時期になると庭で祖母や叔母や母があくまき作りをしたものです。竹の皮にもち米を包み、灰汁^{あか}で煮ます。灰汁はみかんの木を燃やした灰を使います。3kgのもち米は、3kgの灰をぬるま湯で濾^こしたもので煮ることにより、もち米のでんぷんと灰汁のアルカリ性でわらびもちのような食感に。大きな鍋で煮ますが、灰汁はアルカリ性なのでアルミ鍋はNG。鉄鍋で6時間煮ます。日持ちするので西南戦争の時、西郷隆盛が持っていたそうです。きな粉と黒糖の粉をかけて食べます。

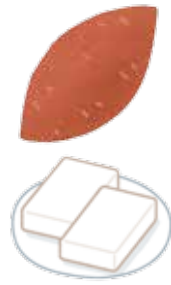


ねりくり

宮崎・エフさん

さつまいぶが収穫できたときに祖母がよく作ってくれていた懐かしいおやつです。ホームベーカリーで手軽に作っています。私の子ども達も大好きです。ホームベーカリーの代わりに餅つき機でも大量に作れます。

※ゆでた餅とさつまいもをついて丸め、きな粉をまぶしたいも餅のこと。「ねりくり」は宮崎弁で「つきまぜる」の意味。



鶏飯

鹿児島・あずきさん

奄美大島の祖母が、遊びに行くたびに作ってくれた思い出の味でスープが決め手です。家庭ごとに味や具材が少しずつ違います。ご飯に具材をのせてスープをかけていただきます。

焼きカレー

福岡・シズシズさん

カレーの残りはいつも焼きカレー。カレーが余ると耐熱皿にご飯を敷いて、カレーをかけます。その上にゆで卵を切つて敷き詰め、とろけるチーズ・パン粉をふりかけてオーブンで焼いて出来上がりです。サケの切り身や玉ねぎ、にんじんなどをトッピングしてオリジナルにアレンジもします。



寒干しだいこんの漬物

鹿児島・森重さん

だいこんを6つ切り位にして4〜5日干します。歯が良い方はもつと干しても良いです。干しただいこんを沸騰した鍋にさっと入れ、漬け汁に浸けておきます。2〜3日で食べられます。食欲がない時は、助かります。



交通事故のとき！



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一時治療費を立て替えるだけです。

- 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)

仕事中のケガは労災保険で！

仕事中のケガ、仕事が原因でおきた病気、通勤途中でおきた事故は労災保険で治療を受けるのが原則です。中建国保の保険証は使用せず、お医者さんの窓口で「仕事中のケガです」とはっきり伝え、労災保険から給付を受ける手続きをしましょう。



- 仕事や通勤途中のケガは労災保険で治療しましょう。
- 仕事中のケガなどで中建国保の保険証を使う場合は、支部・出張所に届出ましょう。

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

つつい無理をして
頑張りすぎてしまうけど本当は辛い…
そんなときにぜひご相談ください。

- 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。



個人情報の取扱いについて ●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(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) ●ティーベック(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で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。●ティーベック(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きます。●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 ティーベック(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、あらかじめご了承をお願いいたします。

ストレスが
たまって
精神的に
まいっている

イライラや
不安がつのり、
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

人に言いづらい
悩みがあるが
第三者に
相談したい

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
ご利用いただけます。

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。
5. 家族・仲間同士のスナップや画質の粗い写真など、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
中央建設国民健康保険組合「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。



あなたが撮った お正月写真を 募集します!

特報

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送りください。

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！

5月号
の答え

シンリョク

千葉 光孝	青森県支部	澤田美千代	奈良県支部
高橋 イツ	岩手県支部	力石 裕江	奈良建築支部
安部 博希	秋田県支部	山下 吉史	和歌山県支部
大場 太一	福島県支部	濱岡早百合	鳥取県支部
鴨川 文枝	茨城県支部	池田 英子	島根県支部
薄井 萌楓	栃木県支部	清水 萌美	山口県支部
坂本 英子	栃木県支部	土井 洋行	山口県支部
亀田 輝子	群馬県支部	浅川れい子	山口県支部
松本 嶺一	千葉土建支部	丸元 英明	徳島県支部
長内 杏璃	千葉土建支部	森山 智子	徳島県支部
梨本 善吉	東京都支部	伊藤 裕司	愛媛県支部
浅見万里代	東京都支部	中川 悦子	福岡県支部
野澤 治夫	新潟県支部	宮原 義忠	福岡建設支部
川谷内直美	石川県支部	緒方 玲子	福岡建設支部
大森芽久美	山梨県支部	垣田 知治	熊本県支部
中村 欣弘	静岡県支部	麻生 俊明	大分県支部
小田 順一	愛知県支部	高本 和子	宮崎県支部
尾崎はづき	愛知県支部	矢口 昌志	宮崎県支部
西村 清文	滋賀県支部	大原 智哉	鹿児島県支部
仲西美津男	奈良県支部	森重由美子	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、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 抽選で
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8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

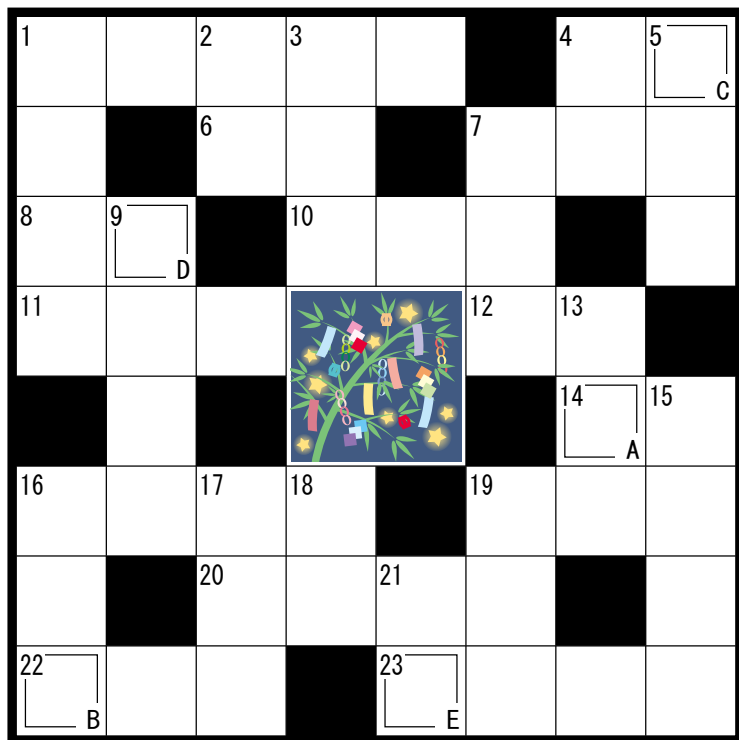
〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「クロスワードパズル」係



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	保険証番号	令和5年 7月 31日
氏名	中 建 太 郎	
生年月日	昭和63年 1月 1日	性別 男
資格取得日	令和 〇年 〇月 〇日	交付日 令和 〇年 〇月 〇日
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

7月7日は七夕ですね。
短冊に書いた願い事が星に届きますように。

解答欄

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

ヨコのカギ

- ルビーは7月の〇〇〇〇〇石です。
- クワガタの頭の突起は
〇〇ではなくてアゴです。
- 枝豆の実を包んでいる殻。
- 斬新〇〇〇なファッション。
- 旧国名の一つで、石川県の南部に相当します。
- 海水浴で刺されないように注意。
- かき氷の定番である赤いシロップです。
- 夏の夜といえば〇〇試しですね。
- 夕立ならすぐに止みます。
- ここで飛行機の乗り降りを行います。
- 美術館の壁に展示してあります。
- 砂浜についた〇〇〇〇をさらう波。
- これが変わると
眠れない人もいます。
- 「除法」とも言います。



タテのカギ

- 浴衣を着て花火〇〇〇〇へ。
- 日本とブラジルでは12時間あります。
- 新幹線の指定席は〇〇〇が必要です。
- 〇〇の広い麦わら帽子。
- 開ける前にドアを軽く叩くこと。
- 英語で言うと「コメディー」。
- 「〇〇〇〇と黄金の卵」はイソップ物語の一つ。
- イースター島にある巨大な石像です。
- 声援を送るときに使う、
ラッパ形の道具。
- お盆休みに〇〇〇を運転して帰省。
- ユーカリの葉を食べる動物です。
- 土用の〇〇の日は
ウナギを食べたいですね。
- 渦巻き状の〇〇〇線香。
- コップに注いだビールの白い部分。



（写真）ご主人の正也さんと



お家でも会社でも、縁の下の方持ちとして

ご主人の一念発起

宇都宮市で長女・次女・三女と暮らす芳澤正也さんと麻美さんは、結婚して9年目のご夫婦です。介護士として働いていた麻美さんは、18歳の時に正也さんと出逢いました。平成26年2月、麻美さんが22歳の時に結婚。プロポーズもなく結婚生活がはじまり、慌ただしく日々が過ぎ去る中で、長女も生まれました。これを機に『このままじゃ、男として情けない』と一念発起した正也さんは、とある計画を立てます。

麻美さんの誕生日にこっそり仕事を休んだ正也さんは、「行ってくるよ」といっつもどおり作業着を着て家を出ました。向かった先は、ケーキ屋さん。プレートに麻美さんへのメッセージを書いてもらいました。その足で駆け込んだバルーンショップで、妻にサプライズでプロポーズしたいと店員さんに相談すると、はたと音が鳴る風船や、ハートや星形のバルーンなど様々な提案が。そこで、

ン！ときたのが、風船の中に指輪を仕込むサプライズでした。

サプライズ大成功!?

麻美さんの留守を見計らい、玄関にケーキとバルーンをセッティング。そして、忘れ物をしたから帰ってきてもらえないかと緊張しながら電話をかけたそう。ケーキとバルーンを見た麻美さんの反応はというと…「私、思わず『はあ?』って言っちゃって」けらけらと笑い飛ばす麻美さんに、正也さんも苦笑い。

「結婚してください」正也さんの渾身のサプライズにうろっとしながら指輪をはめようとしたところ、なんとサイズが合わずブカブカだったそう。「男の人って、やりがちなよ」明るく笑う麻美さんに、正也さんも幸せそうな笑みを浮かべます。



（写真）プレゼントのバルーン

奥様のひと言で独立を決意

周りから言われる「独立してやってみたら?」は自分も少しそう思う。けれど『家族を養わなければ』という一家の主としての思いが、正也さんの挑戦をブロックしていました。そんな時「別に、失敗したら失敗したらで、また二人で一から仕事して稼げばいいじゃない」きっぱりと、凛としたまなざしで麻美さんは言い切ったそう。「私は独立してほしかったんです。もし何かあっても、二人でがんばればなんとかなるかなって」妻の力強い言葉に心を決めた正也さんは、平成28年に独立し、令和3年11月に株式会社芳澤美装を立ち上げました。たくさん書類をかき集め、中建国保で健保適用除外の手続きを済ませた麻美さん。「従業員に安心して働いてもらいたい」という熱い想いを胸に、芳澤家と会社の両方で縁の下の方持ちとして存在感を発揮しています。

今後の夢を聞かせてくださいとお願いすると、少し考えた麻美さんは「今と同じでいいかな」幸せだからこその言葉に、心温まりました。

【文：小宅 紗弥通信員】