昭和57年1月13日第三種郵便物認可　令和5年9月1日（毎月1回1日発行）第554号

中建国保だより

かてい版
令和5年
9月号

令和4年度 事業報告・決算が組合会で承認されました

[INFORMATION]

- 長期にわたり、整骨院・接骨院で施術を受けられている方へ
- スポーツクラブルネサンスについて

山梨県南都留郡の富士河口湖にあるホテルより、朝方撮影しました。少し天気が悪かったのでこのような神秘的な写真が撮れました。

名古屋から東京へ向かう東名高速道路の車窓から撮影しました。車窓から大きくきれいな富士山が見え、感動して数枚シャッターを切りました。

表紙写真「富士山」

［写真提供］愛知県支部
小林（こばやし） 美華（みか）さん

ちゅうけんだより

Letter from chuken.or.jp

令和４年度事業報告・決算が組合会で承認されました

中建国保第１２６回通常組合会が７月20日から21日に開催され、令和４年度の事業報告と歳入歳出決算のご承認をいただきました。全議案とも原案どおり承認されましたので報告します。

議事終了後には令和５年度功労者等表彰式を行いました。（関連記事５頁）

1 事業執行状況

◆機関会議等

通常組合会、理事会、三役会、予算委員会を開催しました。監事による本部の内部監査は中間監査を２回、決算監査を１回行いました。また、監事及び本部監査事務局による支部及び出張所への監査は、新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の影響により２年続けて中止としていましたが、令和４年度は３年ぶりに実施しました。

◆事務指導等

支部職員研修会とブロック研修会を３年ぶりに実施し、支部事務局長会議はＷｅｂを併用して開催しました。また、支部が実施する事務研修会において講師の派遣要請をされた支部へは本部職員が出席し、制度の周知を図り、中建国保の事業運営への協力を要請しました。

◆その他

東京都による指導検査は本部に加え、３年ぶりに支部への検査も行われ、概ね良好と認められました。

2 被保険者の状況

◆組合員の状況

令和４年度末の組合員数

12万7838人

（前年度比1079人減）

◆家族の状況

令和４年度末の家族数

15万9551人

（前年度比5112人減）

１世帯あたりの家族数

年間平均1・19人

保険料が賦課されない３歳未満及び６人目以上の家族

1万1732人

（全家族数の7・77％）

◆後期高齢者医療制度への移行者の状況

令和４年度中　4989人

（組合員2207人、家族2782人）

※ただし、家族については、組合員の後期高齢者医療制度への加入による資格喪失を含む

◆組合特定被保険者の状況

令和４年度末　7万5746人

年間平均　7万4509人

（全被保険者に占める割合は26・52％で毎年増加）

3 保険給付の状況

◆全体の状況

令和４年度１年間の保険給付

件数　369万3547件
給付額　538億9083万円
（前年度より１人あたり月額735円増）

【詳細】

◆療養の給付

皆さんが病院や薬局等にかかった際に、自己負担額を除いた費用を中建国保が負担しました。

件数　349万2100件
支払義務額　448億6895万円

◆療養費の支給状況

皆さんが保険診療を扱う整骨院・接骨院にかかった際等に、自己負担額を除いた費用を中建国保が負担しました。

件数　8万9302件
支給額　4億4522万円

◆高額療養費の支給状況

同一月にかかった医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分を支給しました。

件数　5万7151件
支給額　50億7445万円

◆高額介護合算療養費の支給状況

件数　3件
支給額　5万2868円

◆償還金の支給状況

70歳未満の組合員の医療費が、1つの病院等で1ヵ月に1万7500円を超えて支払ったときに支給しました。

件数　2万2753件
支給額　5億8181万円
（1件あたり平均2万5571円）

◆傷病手当金の支給状況

組合員が病気等で5日以上連続して仕事を休んだときに支給しました。この中には、コロナに特化した傷病手当金も含まれています。

件数　2万9810件
（前年度比2万7732件増）
支給額　22億131万円
（前年度比10億7342万円増）

◆出産育児一時金の支給状況

子どもが生まれたときに1子につき42万円を支給しました。

件数　1754件
支給額　7億3668万円

◆出産手当金の支給状況

女性組合員が出産のため仕事を休んだときに支給しました。

件数　53件
支給額　1034万円

◆葬祭費の支給状況

被保険者が亡くなり葬祭を行ったときに支給しました。

件数（組合員・家族計）　624件
支給額　3906万円

4 保健事業・趣旨普及事業

◆健診・保健指導に関する事業

基本健診・胸部レントゲン・がん検診を組み合わせた集団健診を中心に実施し、健診結果の数値の改善が必要な40歳以上の希望者に保健指導を実施しました。

健診に対する補助
受診者数　10万1003人
受診率　特定健診　55・49％
一般健診　34・37％
補助総額　12億2689万円

保健指導に対する補助
件数　7852件
補助額　7797万円

◆インフルエンザ予防接種補助

予防接種を受けた方に1回2000円を年度につき2回まで補助しました。

件数　3万2950件
補助額　6590万円

◆肺炎球菌予防接種補助

市区町村が実施する定期接種を受けた方に1回2000円を補助しました。

件数　336件
補助額　67万2000円

◆保養施設利用者への補助

契約保養施設に宿泊した方に1泊分3000円の補助をしました。

利用者数　5075人
補助額　1522万5000円

◆健康体力づくり事業

ウォーキングや疾病予防の講演等、被保険者が健康づくりに関心を持てるような内容を支部・出張所が企画し、コロナの感染防止対策を講じながら実施しました。

会場数　252会場
参加者数　1万1942人

◆健康家庭祝金の支給

1年間病院等にかからず、組合員が健康診査を受診している世帯を対象に祝金を贈りました。

対象世帯数　4558世帯
支給額　7489万5000円

◆在宅介護支援住宅改修の補助

介護保険の支給対象となる住宅改修を行った被保険者に、改修費用の一部について10万円を限度に補助しました。

件数　4件
補助額　23万8519円

◆被保険者証更新会

コロナの影響により開催を見合わせた会場もあったものの、保険証の交付を中心に医療保険制度や事業運営について説明を行いました。

会場数　901会場
出席世帯数　8万1729世帯

◆健康相談室

◆中建国保だよりの発行

◆便利帳の発行

◆ホームページの運営

◆季節の健康カレンダーの作成

5 レセプト点検・医療費節約対策

◆レセプトの点検状況

レセプト点検を効果的に行い、被保険者資格の誤り等による過誤調整や、交通事故によるケガなどを損保会社等へ請求を行うことで医療費の節約に努めました。

点検の結果、減額することができた医療費

９億１６５３万円（１人あたり３２６２円の財政効果）

◆ジェネリック医薬品減額差額通知の送付

ジェネリック医薬品に変更することで、窓口での負担額の軽減が期待できる方を対象に、年２回個別にお知らせを送付しました。

対象月	人数	切り替え人数
4月診療分	4,544人	795人
11月診療分	4,303人	188人

◆医療費のお知らせの送付

ご自身の医療費の総額を知り、健康に対する理解を深めていただくために１月下旬に送付しました。

対象診療年月	世帯数
令和３年11月～令和４年10月	11万6,252世帯

◆職業病（アスベスト）対策事業の取り組み

再読影の状況

40歳以上の組合員と60歳以上の家族の胸部レントゲン写真を再読影した費用を中建国保が負担しました。

件数　３万８１５１件

労災認定による医療費の調整

中建国保が支払った医療費のうち、13件３３０５万円を労災保険からの給付に切り替えることができました。

6 財政運営の状況

令和４年度の決算は歳入歳出差引残高（以下、剰余金）が９億８００万円となりました。４年度のスタートは補助金の交付額減による歳入減と医療費増加に伴う歳出増といった要因が重なり、繰越金が当初の予算額を大幅に下回る歳入不足からの財政運営となりました。

［歳入］

◆保険料

国民健康保険料は１世帯あたり平均月額で１８３５円の引き上げを行いましたが、社会保険適用拡大による家族数の減少や、コロナによる保険料の減免が大幅に増加した結果、当初の予算額を下回る４１７億８００万円となり、１世帯あたり月額では２万７０５６円となりました。

◆国からの補助金（国庫支出金）

医療費に対して交付される療養給付費等補助金のうち、定率分補助金が16年ぶりに交付されるべき額を※下回りました。また、財政力に応じて交付される普通調整補助金も平成30年度に実施された課税標準額調査の影響で前年度の交付実績を下回りました。特別調整補助金は医療費適正化等の取り組みに対して交付される保険者機能強化分、コロナに関連した保険料減免と傷病手当金の支給に要した費用、未就学児の保険料軽減分等、合わせて17億５５００万円の交付となりました。減額となった補助金の影響もあり、当初の予算額を下回る４０７億８９００万円となり、１世帯あたり月額では２万６４６０円となりました。

※定率分補助金の不足額については５年度中に追加交付となる見通し

◆繰入金

歳入減と歳出増が重なり大幅な赤字決算が見込まれたため予算の補正を行い、特別積立金・給付費等支払準備金の２つの積立金を取り崩し、当初予算の１億円と合わせて25億４０００万円を繰入れました。

［歳出］

◆保険給付費

病院や薬局等の医療費である療養給付費は、コロナによるものの他にも、高額な薬剤による治療や医療の高度化により年々増加しています。さらに４年度は傷病手当金の支給額が大幅に増加したこともあり、歳出額はこれまでで最も多い５４２億４３００万円となりました。１世帯あたり月額では前年度を１２８６円上回る３万５１８８円となりました。

◆国への拠出金

後期高齢者支援金や介護納付金等、国へ納める拠出金についても増額の傾向にあり、保険給付費に次いで歳出総額を大きく占めています。

【決算剰余金について】

決算剰余金は補正予算により繰入金を24億４０００万円増額し、９億８００万円を確保することができました。この剰余金全額を５年度会計に繰り越します。

【法定積立金の保有状況】

補正予算により積立金を繰り入れた結果、４年度末の保有額は特別積立金が44億６６００万円、給付費等支払準備金が11億３００万円となり、中建国保が保有しなければならない額を大幅に下回りました。積立金の保有率を１００％に回復するため、複数年かけて積み戻しを行います。

令和４年度決算の状況

（歳入）

（単位：円）

内　訳	決算額
1 国民健康保険料	41,707,621,700
2 使用料及び手数料	0
3 国庫支出金	40,789,176,501
4 前期高齢者交付金	0
5 都支出金	88,611,464
6 共同事業交付金	1,773,986,000
7 財産収入	16,746,584
8 寄付金	0
9 繰入金	2,540,000,000
10 繰越金	1,173,435,175
11 諸収入	169,579,338
歳入合計	88,259,156,762

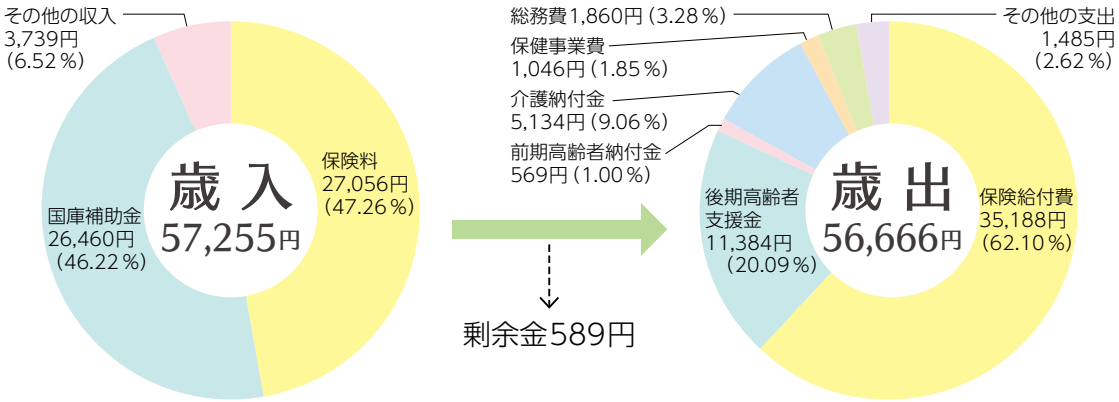
（歳出）

（単位：円）

内　訳	決算額
1 組合会費	27,186,284
2 総務費	2,866,759,125
3 保険給付費	54,243,262,706
4 後期高齢者支援金等	17,548,754,803
5 前期高齢者納付金等	876,832,605
6 老人保健拠出金	0
7 介護納付金	7,913,946,997
8 共同事業拠出金	1,764,893,000
9 保健事業費	1,612,223,547
10 積立金	18,083,064
11 諸支出金	479,162,245
12 予備費	0
歳出合計	87,351,104,376

※剰余金（歳入歳出差し引き残高）：908,052,386円

「一世帯あたり月額による収支の内訳」



7 財産に関する調書

◆財産目録

（単位：円）

区　分	金　額
1 土地及び建物	1,962,885,708
2 物品	1,279,500
3 積立金	5,920,698,859
特別積立金	4,466,022,438
給付費等支払準備金	1,103,391,240
退職積立金	332,261,485
本部事務所修繕積立金	188,110
電算システム改修積立金	3,597,505
財政調整積立金	5,029,396
本部事務所建設積立金	0
周年事業積立金	10,008,685
投資及び出資金	200,000

表彰式を行いました！

表彰規程に基づき、これまで中建国保の事業運営に多大な貢献をいただいた役職員134名の表彰式を行いました。

また、健診受診率向上に向けた各支部の努力に敬意を表し、直近の確報値である、令和3年度特定健診受診率（法定報告）の全支部平均受診率57・24％を上回った支部のうち、2年度受診率からの伸び率が高い5支部（茨城県、千葉土建、福島県、群馬県、鳥取県）に感謝状を授与しました。

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

長期にわたり、整骨院・接骨院で施術を受けられている方へご案内をお届けします

長期にわたり、整骨院・接骨院で施術を受けても症状が改善しない場合は、原因が他の病気にある可能性も考えられます。そのため、令和４年４月から５年３月までの１年間に７ヵ月以上の長期にわたり施術を受けた方を対象に、痛みの原因を改めて確認してもらうよう呼びかけるご案内を９月下旬に送付します。

重症化予防のためにも、あなたの健康を守るためにも、痛みの原因をもう一度確認してみましょう。

スポーツクラブルネサンスについて

①料金改定（値上げ）について

スポーツクラブルネサンスを経営する株式会社ルネサンスと中建国保は、法人会員契約を締結しており、中建国保の保険証を提示することで一般会員よりお得な特別価格で施設を利用することができます。10月より、月払いの会員について料金改定がありますのでお知らせします。

	改定前・月額（税込）	改定後・月額（税込）
Monthly コーポレート会員	9,570円	10,450円
Coqul マンスリー会員・ベーシック	12,870円	13,750円
Coqul マンスリー会員・ゴールド	13,475円	14,355円
Coqul マンスリー会員・プラチナ	15,345円	16,225円

②提携施設拡大について

提携施設として『東急スポーツオアシス』が利用できるようになりました。ルネサンスと同様に、お得な価格での利用が可能です。詳しくは中建国保ホームページをご覧ください。

看護師の卵 みのりの 健診講座！

＊同じ効能のある薬が重複して処方されること。

保険料の減免制度について

震災、風水害、落雷、火災などの災害により、組合員の住宅等が被害を受け、生活が著しく困難になったときは、３ヵ月の範囲内で保険料を減免する制度があります。また、女性組合員が出産し中建国保から出産手当金の支給を受けた場合や、組合員が育児休業を取得した場合も対象となります。

４年度においては、表の通り保険料が減免されています。

減免理由	件数	合計
火災	13件	68万6,000円
自然災害	21件	107万5,900円
出産	59件	239万4,700円
育児休業	73件（うち男性組合員18件）	661万1,500円
コロナ	16,596件	４億7,296万円

症状別受診ナビの追加機能について

中建国保のホームページでは『体のサインを見逃さない症状別受診ナビ』で気になる身体の症状から疑われる病気や、受診先の診療科を調べることができます。

今回はこれまでの機能に加えて、最寄り駅や症状などで近くの医療機関を検索できる『いしゃまち病院検索』が追加されました。必要項目を入力し検索すると、医療機関の診療時間や診療科名等を確認することができます。

中建国保のホームページから検索、またはQRコードを読み取ってご活用ください。

現在地で検索するときはこちらをクリック

駅名・症状を入力してクリック

周辺のマップと医療機関の一覧が表示され、医療機関名をクリックすると最寄り駅や診療時間等、詳細な情報が表示されます。ぜひご利用ください。

症状別受診ナビを確認しても受診すべき診療科の検討がつかない場合は、まず『かかりつけ医』に相談することをお薦めします。

令和５年６月29日からの大雨及び７月７日からの大雨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	
全焼または全壊及び全部冠水	保険料３ヵ月分	〈６月29日大雨〉山口県の一部市町村	〈７月７日大雨〉青森県、秋田県、富山県、石川県、島根県、福岡県、佐賀県、大分県の一部市町村
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ヵ月分を減免		
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り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発行の証明書）

がんばれ！女性職人

福井県支部
五十嵐 彩愛さん

（写真）左から親方の大嵜 淳 司さん、彩愛さん、兄弟子の坂本一輝さん

左官職人に憧れて母の応援を支えに

自慢の地域

全国的には知名度が高いとは言えない福井県。しかし実際は、歴史や自然にあふれた県です。

私の勤める株式会社大嵜左官工業がある福井県坂井市三国町は長い歴史を持つ街で、北陸三大祭りの「三国祭」や「三国花火大会」、「三國湊帯のまち流し」など、伝統のある行事がたくさん開催され、新鮮な海の幸や農作物も自慢できる地域です。

『左官』との出会い、尊敬する母の存在

高校卒業後、やりたいことが見つからずに悩んでいた時、たまたま近くの現場で作業をしている職人さんの姿を見て、その技術に興味を持ちました。そしてその仕事について調べたことで、初めて『左官』という仕事があることを知りました。他県で活躍されていた女性の左官職人に憧れるようになり、今の会社に入社しました。

厳しい男性社会の中でも自分の好きなことを仕事にし、自分に負けない強い女性になりたいと思ったのは母の存在があったからです。

女手一つで育ててくれた母は、いつも私に「我慢せず好きなことをしなさい！」と言って、寝る間を惜しんで働き、私のしたいことを一番に応援し支えてくれます。母は私にとって尊敬する人です。そんな母の姿を見てきたからこそ、自分がやりたい左官という仕事で活躍し、恩返ししようと思いました。

左官の魅力

左官仕上げの壁は全てがお客さんの目に入り、家の一部にもなります。そして、一生残るものばかりです。まだこの仕事を始めて間もないですが、毎日この仕事の難しさを感じながら修行に励んでいます。重い材料の持ち運びや細かい作業など大変なことばかりですが、出来上がった時には達成感があり、左官の魅力を感じながら楽しく仕事をしています。

私が毎日楽しく頑張れるのは、現場の他の職人さん方の励ましや、お客さんの笑顔や「頑張ってね」の一言、親方と兄弟子の丁寧な指導、そして家族の支えのおかげです。

親方と兄弟子は、どんなに忙しい時でも手を止めて、一から細かくアドバイスをしてくださいます。親方達は2人とも作業がとても丁寧で、どんなに大変でもお客さんのために最高のものを仕上げる姿が『最高にかっこいい』です。

土壁に漆喰といった職人さんの手で作られる昔ながらの壁の魅力や、左官の良さを今の若い人達にもっと知ってもらえるように、これからも頑張っていきたいです。

【文：本人】

思い出の場所

東予港 フェリー乗り場

茨城県支部
吉澤（よしざわ） 正利（まさとし） さん

ペンフレンドとの出会い

私の思い出の場所、それは50年近く前に行った愛媛県の東予港（とうよこう）のフェリー乗り場です。10代の頃文通をしていたペンフレンドに、愛車で会いに行って見送ってもらった港です。

文通をすることになったきっかけは、旅行で行った群馬県の鬼押し出し（おにおしだし）で、修学旅行で来ていた2人の高校生に頼んで、一緒に写真を撮ってもらったことです。この頃から人に声をかけるのは得意でした（笑）。

（写真）鬼押し出しにて

キーホルダーをキーにして

帰る時に、高校の名前が書かれた観光バスが停まっていて、2人が愛媛県の高校の生徒だと知りました。家に帰ってから2人のどちらかと文通できないかと思案の末、電話案内で高校の番号を調べ、「貴高の生徒さんと写真を撮らせていただいたのですが、その時キーホルダーが落ちていて確認したいので、学校の住所を教えてほしい」と頼みました。2人の写真とキーホルダーを入れた封筒に、文通をしてほしいと書いて一緒に送りました。何日かして手紙が届き、キーホルダーは自分達の物ではないということが書いてありました。それもそのはずです。キーホルダーは自分が買った物ですから！そういうことはすぐに考えがひらめきます。その後文通が始まり、時には公衆電話で話もしました。

思い切って東予港へ

それから約1年後、友達3人で大阪まで来る用事があるとのことで、大阪城で待ち合わせをしました。親は心配するので出かけることだけ伝えて待ち合わせ場所に行ったのですが、一番会いたかった人が急用で来られませんでした。とても残念に思ったため、2人と別れた次の日に彼女に会いに行こうと決め、徳島へ最短で行くフェリーで四国に渡りました。当時は地図帳と公衆電話だけが頼りでお金もあまり持たずに出たので、車中泊して東予港に行きました。待ち合わせの時間に彼女は来てくれましたが、男の人と一緒に来たのにはかなりショックでした。そこで2人に見送ってもらい帰ることになりましたが、帰りのお金があまりなく彼女に5千円借りて帰ってきました。あとで手紙と一緒に返しました。日帰りで帰るつもりが2泊3日の旅になってしまい、母親には心配をかけてしまいました。

（写真）東予港にて

いつか妻と2人で

あの港にはもう一度行ってみたいと思いながらもなかなか行けないものですね。結婚してからも何度か行き先を言わずに出て、かなり遠出をして妻に心配をかけてきました。もう少し時間に余裕ができたら妻と2人で行ってみたいです。

【文：本人／協力：須能 唯支 通信員】

中建国保の
保健室

多受診について
～頻回受診・重複処方・多剤処方を防ごう～

本部保健師 福田那美

皆さんは「多受診」という言葉を聞いたことがありますか？多受診とは、同じ病気で１つの医療機関を受診する回数が必要以上に多い「頻回受診」や、複数の医療機関から同じ効果・効能の薬の処方を受けている「重複処方」、１ヵ月間に15種類以上の飲み薬の処方を受けている「多剤処方」などのことです。

中建国保では「被保険者の健康障害を防ぐ」ことを主な目的として、令和４年度から多受診アプローチ事業を実施しています。「多受診」を長期間続けると、必要以上の検査や投薬により健康へ悪影響を及ぼす可能性があります。また、医療費の増加にもつながり、結果として窓口で支払う医療費や薬代が高額になる等、ご自身の費用負担も大きくなってしまいます。

頻回受診

〈頻回受診による健康障害〉
- 同じような処置や検査を続けることで体に負担がかかる
- 薬剤による副作用の恐れ
- 通院に多くの時間をとられる
- 窓口で支払う医療費や薬代が高額になる

〈頻回受診対策〉
- 信頼できるかかりつけ医を持つ
- 医師の指示や治療方針を守る
- 受診時に疑問がある時は、納得するまで質問する

重複処方

〈重複処方による健康障害〉
- 効き目が似た薬を一度に多く飲むことで、薬本来の効果が出ない
- 効果が弱くなる・効きすぎるなど、副作用が強く出てしまう
- 窓口で支払う医療費や薬代が高額になる

〈重複処方対策〉
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ
- 医療機関を受診するときは、お薬手帳を持って行く
- お薬手帳が複数ある場合は１冊にまとめる

多剤処方

〈多剤処方による健康障害〉
- 飲み忘れ、飲む時間を間違えてしまう
- ポリファーマシーになり、薬が正しく効かず、かえって体調を悪化させてしまう
- 複数の薬の副作用が出てしまう
- 窓口で支払う医療費や薬代が高額になる

〈多剤処方対策〉
- 自己判断で服薬を中断しないようにする
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持つ
- 薬剤が大量に余る（残薬がある）場合、医療機関に持って行き相談する
- お薬手帳が複数ある場合は１冊にまとめる

「ポリファーマシー」とは？

薬との因果関係がはっきりしないものを含め、多くの薬を服用しているために副作用が出る、薬の飲み忘れや飲み間違いが起きる等、服用者に生じる好ましくない状態・症状、または病気のことを「ポリファーマシー」と言います。

薬を何種類以上飲んでいたら「ポリファーマシー」になるといった定義はありませんが、薬が６種類以上になると、副作用や薬物有害事象が起こるリスクが高くなると言われています。

特に高齢になると複数の病気を持つことや、加齢に伴う生理的な変化により内臓の働きが弱くなり、薬の分解や体の外への排出に時間がかかるようになります。そのためポリファーマシーに陥りやすく、健康障害のリスクが高まります。

残薬とは？

医療機関等では飲み残しや使い残しの薬のことを残薬と言います。残薬は、医療機関等に持って行くと処方量を調整することができます。また、お薬にかかる窓口負担額が少なくなることもあります。さらに、飲み薬だけでなく、湿布薬や塗り薬などについても調整してもらえる可能性があるので、残薬がある場合は医療機関等に相談してみましょう。

中建国保の取り組み

中建国保では皆様の健康障害を防ぐために多受診の状況を以下のように定め、対象となる方にお手紙を送らせていただいています。お手紙が届いた場合は、医療機関に相談してください。

頻回受診	３ヵ月連続で、１つの医療機関に同じ病気で受診する回数が月15日以上あること
重複処方	３ヵ月連続で、１ヵ月に３つ以上の医療機関から同じ効果・効能の薬の処方を受けていること
多剤処方	３ヵ月連続で、65歳以上の方が１ヵ月間に15種類以上の飲み薬の処方を受けていること

最後に

「どうやって担当の先生に説明したらいいかわからない」「先生に聞くのはちょっと不安…」といった悩みをお持ちの方は、**24時間いつでも相談できる中建国保の健康相談室（0120-1332-64）**などをぜひご利用ください。

また、どんな薬を飲んでいるのかを担当の先生にすぐに把握してもらうためにも、お薬手帳は１冊にまとめて必ず持参して医療機関を受診しましょう。

ごりけんクッキング

オクラとわかめの豚肉巻き

※ホームページのトップ画面下部
『Pick up』の「健康お役立ち情報・レシピ」
→「生活習慣病改善サポートレシピ」
→「７月・オクラとわかめの豚肉巻き」
にてご覧いただけます。

中建国保のホームページに載っているレシピ※をアレンジして作ってみたよ！梅肉の酸味とごま油のうま味で残暑の時期も食欲アップ!!

カロリー	約324kcal
塩分	約2.4g

※カロリー、塩分は１人分です。

材料（４人分）

- 豚ロース薄切り肉…400g
- 塩…… 小さじ１／２
- こしょう…… 少々
- オクラ…… ８本
- ナス…… １本
- 乾燥わかめ…… 大さじ４
- サラダ油…… 小さじ２
- 梅肉……大さじ２
- しょうゆ……小さじ２
- 砂糖……小さじ１
- ごま油……小さじ２

A

付け合わせ
- グリーンカール（レタス）…適量
- ミニトマト……８個

つくり方

❶豚肉は塩、こしょうをふる。オクラはガクを切り１分ほど下茹でする。ナスもガクを切り、縦８等分に切る。わかめは水で戻す。Ａは混ぜ合わせておく。

❷豚肉にオクラ１本とわかめ１／16量を広げるようにのせてくるくると巻く。ナスも同様にわかめと一緒に豚肉で巻く。

❸フライパンにサラダ油をひき、中火で熱し、豚肉の巻き終わりを下にして焼き、３～４分ほど転がしながら全体に火を通す。食べやすく切って盛り付け、Ａをかけてグリーンカール、ミニトマトを添える。

本部職員の感想

わかめの歯ごたえがよく、お肉が少なくても満足できました！

梅肉の酸味が強い場合は、好みで砂糖を追加してもいいですよ。

健康相談室からのお知らせ

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

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。

お困りのときは、ぜひご利用ください。

みんなの広場

Member's voice

吉本 佳代（高知・家族）

秋には長女のところに3人目の孫ができる予定です。さらにマイホームが完成するので二重のお祝いです。しかし最近の家の金額を聞くとビックリするばかり。これから先、返済で大変だろうと不安はつのるばかりです。

髙村 香里（福岡建設・家族）

毎回楽しく読ませていただいています。クロスワードは育児のリフレッシュに解いています。解けた時のスッキリ感はなんとも言えません。これからも私の楽しみをどうぞヨロシク!!

中野 光昭（鹿児島・組合員）

先日白内障の手術をしました。日帰り手術が多い中、私は5泊6日の入院生活となりいろいろと大変でした。初めて高額療養費の限度額や償還金のことを知り、ありがたい思いです。何より今まで以上の視力となり嬉しい限りです。健康が一番！もうしばらくバリバリと働きます!!

藤井 久美子（山口・家族）

先日、娘夫婦の新築中の家を見学に行きました。夫婦とも大工さんということで息もピッタリでテキパキと仕事をこなしているのを見て、素晴らしいと感心して家に帰りました。9月には完成するそうです。楽しみにしています。

廣野 静子（愛知・家族）

わが家ではゴーヤとスイカを初めて育てています。これからの収穫を楽しみに毎日水やりをしています！

三島 智恵美（島根・家族）

〝今年こそは痩せたい〟と毎日20分のウォーキングをして半年で5kg痩せました。熱中症に気をつけて続けようと思います。

桑田 美香（山口・家族）

5月に主人が両足変形性股関節症で手術・入院しました。その時に中建国保の補助でずいぶん助かり、とても感謝しています。ありがとうございます。

吉川 達彦（愛知・組合員）

今年小学校に入った息子の一番の楽しみは虫とりです。特にとんぼが大好きで、この秋もとんぼをたくさんとるぞ、と意気込んでいます。そんなある日、学校でひらがなのテストがありました。持ち帰ってきた答案用紙を見ると、「とんぼ」を「とんぽ」と書いていました…。あんなにとんぼが好きなのになぁと笑ってしまった出来事でした。

お便りをお待ちしています！

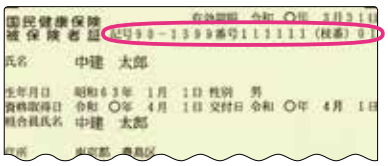
下の３つのテーマいずれかについて、ご意見・ご感想、また、あなたの近況・体験談などお書きください。

テーマ
1．冬におすすめの健康法や料理を教えて♪
2．冬の思い出を教えて♪
3．わが家の近況など

締め切り 令和５年 10月16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

『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。



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。

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。

健診の結果を知ることが健康管理の第一歩

引き続き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！

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３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。

- 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。

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。

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！

7月号の答え

アマノガワ

齋藤　瑞夫	青森県支部	日永　京子	滋賀県支部
照井　文博	岩手県支部	梅田　宗春	奈良県支部
伊藤　厚子	秋田県支部	鎌田眞由美	奈良県支部
大島冨士子	秋田県支部	大石平茂和	和歌山県支部
市川　英市	福島県支部	植野　麻耶	鳥取県支部
鈴木　慶一	福島県支部	中村　達也	島根県支部
中村　信子	茨城県支部	原田　美恵	山口県支部
鈴木　　恵	栃木県支部	岡村　憲正	山口県支部
豊岡　　浩	群馬県支部	板橋　義之	徳島県支部
平山　良夫	千葉土建支部	吉本　米雄	徳島県支部
飯田　一雄	千葉土建支部	小笠原悠太	愛媛県支部
鶴岡　和子	東京都支部	福本　　寛	愛媛県支部
菊池　波子	東京都支部	古賀　孝義	福岡県支部
岩田　侑也	新潟県支部	中野　英治	福岡建設支部
大西　弘明	石川県支部	吉田　　登	福岡建設支部
林　美早都	福井県支部	井芹　卓也	熊本県支部
佐々木八千代	山梨県支部	池田　早苗	大分県支部
永井　慎也	静岡県支部	矢野　弥生	宮崎県支部
飯田　翔大	愛知県支部	前原　春子	鹿児島県支部
立松　典子	愛知県支部	大石　早苗	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。

40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。

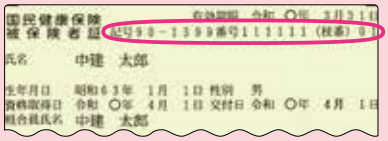
応募　ハガキにクイズの答えと住所、氏名、保険証の記号番号を明記してご応募ください。

締切　令和５年10月16日（消印有効）

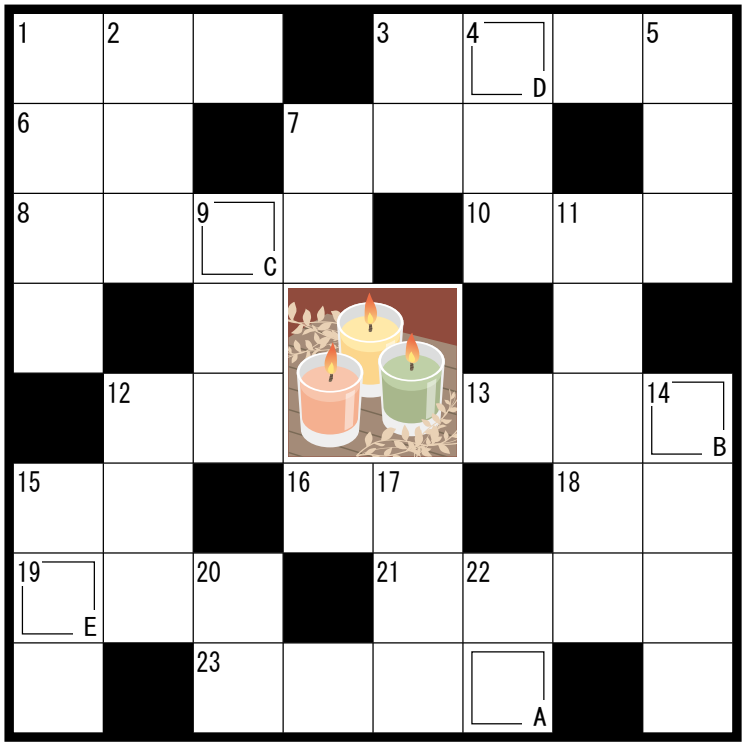
みんなの広場への投稿もお待ちしています

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　秋の夜長はアロマキャンドルの火と香りに癒されてみては？

解答欄

A	B	C	D	E

ヨコのカギ

1 ビールの祭典「オクトーバーフェスト」の本場。
3 無病○○○○。病気をせず健康であること。
6 ○○重と肝吸いのセット。
7 野球で、バッターがボールを打ち上げること。
8 橋を英語で言うと？
10 「玉」で数える手芸用品です。
12 虫の声に○○を澄ます。
13 サケの卵。実はロシア語です。
15 刑事さんのこと。
16 クズやハギは○○科の植物です。
18 「時化」と書く海の状態。
19 安来節に合わせて踊る「どじょう○○○」。
21 坂本竜馬や高杉晋作らが活躍した時代です。
23 睡眠中にゴロンと打ちます。

タテのカギ

1 ９月20日から26日は○○○○愛護週間です。
2 ○○○神社の使いは狐です。
3 いわし雲が出現する所。
4 食欲の秋は色気より○○○？
5 二兎を追う者は○○○をも得ず。
7 リンゴの一品種。生産量の約５割を占めます。
9 お団子やススキを用意して楽しみます。
11 「安芸の宮島」とも呼ばれます。
12 秋の○○○といえばサンマでしょうか？
14 卓球やテニスでボールを打つ道具。
15 新聞社における役職の一つです。
17 きざし。恋の○○○。
20 秋の田んぼで○○刈り。
22 これをふんだんに使ったモンブラン。

中建国保だより
令和5年9月号
第554号

わが家のアイドル

ミィ

徳島県支部 山伏 忠信（やまぶし ただのぶ）さん

（写真）奥様の一栄（かずえ）さんとミィ

気まぐれなミィに家族で微笑んでいます

大切な存在に

「ミィ」がわが家にやってきたのは今から約3年前のことです。最初は家の周りをうろついているミィを家内がよく見かけるようになり、私と同じ大工で同居している息子もミィが気になりはじめ、気づけばミィは家族の一員になっていました。

以前から犬や鳥を飼っていたことはあるのですが、猫を飼うのは初めてで戸惑う日々でした。しかし、今では私たち家族にとっては『なくてはならない存在』になっています。

（写真）先住のアイドル達

気まぐれなアイドル

ミィは自由奔放な性格で、好きなときに散歩に行き、疲れたら家に帰ってきて好きなところで寝ています。1番のお気に入りは、私が作った鳥小屋の屋根の上のようです。

気まぐれ屋のミィは、昨日まで美味しそうに頬張っていた大好物を突然食べなくなり、病気かなぁと心配することがしばしばありましたが、この3年間でわかったのは、ミィはただ飽きっぽい性格だったということです。

最近では、食べなくなると「飽きたな」と思い、違う餌を与えてみると美味しそうにガツガツ食べるミィを見ながら、家族で微笑んでいます。

そんなミィにも弱点があります。それは『水』です。聞くところによると水を嫌がる猫は多いようですが、ミィもとても水が嫌いなようで、私がお風呂に※はめようとすると、とても嫌がります。

以前は私がお風呂の準備をしていると、それを察してか行方をくらますようになり、家族総出で家の中を大捜索していました。最近では隠れている場所を大体把握しているので、今では仕事帰りの車の中で「今日はどこに隠れているのかな」と思いながら、ミィを見つけることが私の日課になっており、楽しみにもなっています。

※はめる…方言で「入れる」という意味

想いが届く日は…

最近の悩みは、ミィが寝るときは私ではなく食事の世話をしている家内と必ず一緒だということです。私はミィの嫌がるお風呂担当なのですが、ミィを想う気持ちは家内にも負けないと自負しているので、たまには私と一緒に寝てくれないかなぁと思う今日この頃です。

【文：本人／協力：吉田 武司 通信員】

令和5年9月1日発行　第三種郵便物認可
発行所：中央建設国民健康保険組合　発行人：岩舘 高志
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13　電話：03-6709-2929（代）　定価：1部50円（組合員の購読料は保険料に含む）