

# 中建 国保だより

かてい版  
令和5年

11  
月号

## 令和6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
- ・保養施設の追加
- ・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

ゆうじゃく

### 「用作公園」

大分県豊後大野市

[ 写真提供 ]

ごとう はるか

宮崎県支部: 後藤 晴佳さん

江戸時代に岡藩の家老の別荘地であった庭園が、現在は町有地の公園となっています。鎌倉時代に用作田があったことから、「ゆうじゃく」となまって伝わりました。

園内の丹字池、心字池を中心に500本以上の紅葉や楓が植えられ、大分県内屈指の紅葉の名所として親しまれています。毎年「用作観光もみじ祭り」が開催され、11月中旬より見頃を迎えます。池に紅葉が映り込む「水鏡」も見どころの一つです。





# 令和6年度 国保組合補助金について

**総額2732.5億円の  
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6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2732.5億円(5年度当初予算より27.1億円増)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1568.8億円と5年度当初予算より6.0億円増、調整補助金は1076.3億円と17.7億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5年度当初予算より4.7億円増の37.6億円、出産育児一時金補助金は1.1億円減の20.3億円を計上しており、特定健診・特定保健指導補助金は0.1億円増の5.9億円となりました。なお、5年度に予算化された出産育児一時金臨時補助金は財務省の指示により概算要求でも同額の2.2億円が計上されていますが、6年度以降

は後期高齢者支援金による精算に置き換わるため、事務的な予算計上です。したがって、実質的な概算要求総額は2730.3億円となります。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

今回の定率・調整補助金の算定では、令和4年度に実施された課税標準額調査の結果は反映されていません。また、診療報酬、薬価改定、介護報酬の改定が6年度に予定されているため、医療費の伸びにだけの影響が出るのは不透明であり、今後の医療費の増額も見込む必要があります。

増額要求となった高額医療費共同事業補助金や特定健診・特定保健指導補助金の満額確保は不可欠となります。現行補助水準の確保や制度維持のために、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5年度予算	令和6年度概算要求	対前年度比
定率補助金	1,562.8億円	1,568.8億円	6.0億円
調整補助金(普調+特調)	1,058.6億円	1,076.3億円	17.7億円
出産育児一時金補助金	21.4億円	20.3億円	▲1.1億円
※上記の特別支援措置(年度限り)	2.2億円	2.2億円	0.0億円
高額医療費共同事業補助金	32.9億円	37.6億円	4.7億円
事務費負担金	21.7億円	21.4億円	▲0.4億円
特定健診・特定保健指導補助金	5.7億円	5.9億円	0.1億円
合計	2,705.4億円	2,732.5億円	27.1億円



※マイナンバー関連予算について、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5年度予算に対する6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う場合があります。「飲食店を営んでいます」「タクシー運転手です」など書いてしまうと、建設国保に無関係な方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、組合員が建設国保に加入していることを具体的に記入してください。

財務省・厚労省への集中投函期間は、11月22日(水)～11月29日(水)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にご確認ください。

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

「健康家庭祝金」を対象とす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4年4月～令和5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です）。

## 保養施設の追加

令和5年7月1日より、補助対象の保養施設が増えました。ぜひご利用ください。

### 城ヶ島さんご荘

神奈川県三浦市三崎町城ヶ島674  
TEL 046-1881-4223

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す。  
※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2,000円 補助（年度内2回まで）

## 令和5年7月7日からの大雨及び台風第7号・第13号により被災された方に保険料の免除を行っています

### 1. 被害区分による免除額

被害区分	免除額	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	〈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	〈台風第7号〉 京都府、兵庫県、鳥取県の一部市町村	〈台風第13号〉 福島県、茨城県、千葉県の一部市町村
半焼または半壊、床上1m以上の冠水	保険料2ヵ月分			
床上1m未満の冠水	保険料1ヵ月分			

※4ヵ月目以降については、国保組合に対する国の財政支援の考え方、免除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. 保険料の免除を受けるとき 被災された方は以下の書類を提出します。

- ①保険料徴収猶予または減免に関する申請書（記号番号、氏名、住所、免除を受ける理由等を記載）
- ②り災証明等免除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）

# 保養施設へ行こう!

元気さん一家  
特別編

## 中建国保の補助金申請をお忘れなく!

みなさんは中建国保の保養施設の補助金制度をご存知ですか?今回は元気さん一家がこの制度を使って温泉旅行に行ってきました!



### 補助金の申請方法

- ①「中建国保の便利帳」に添付されている「保養施設利用補助金申請書」を保養施設に持参します。
- ②保養施設のフロントで申請書を提出し、「利用証明」を受けます。
- ③帰宅後、申請書を所属の支部・出張所に提出します。
- ④およそ2か月で補助金が支給されます。  
(1人あたり3,000円) 年度内1回



元気さん一家は楽しく休日を過ごしました。



# OTC医薬品について ～風邪が流行る前に～

中建国保の  
**保健室**

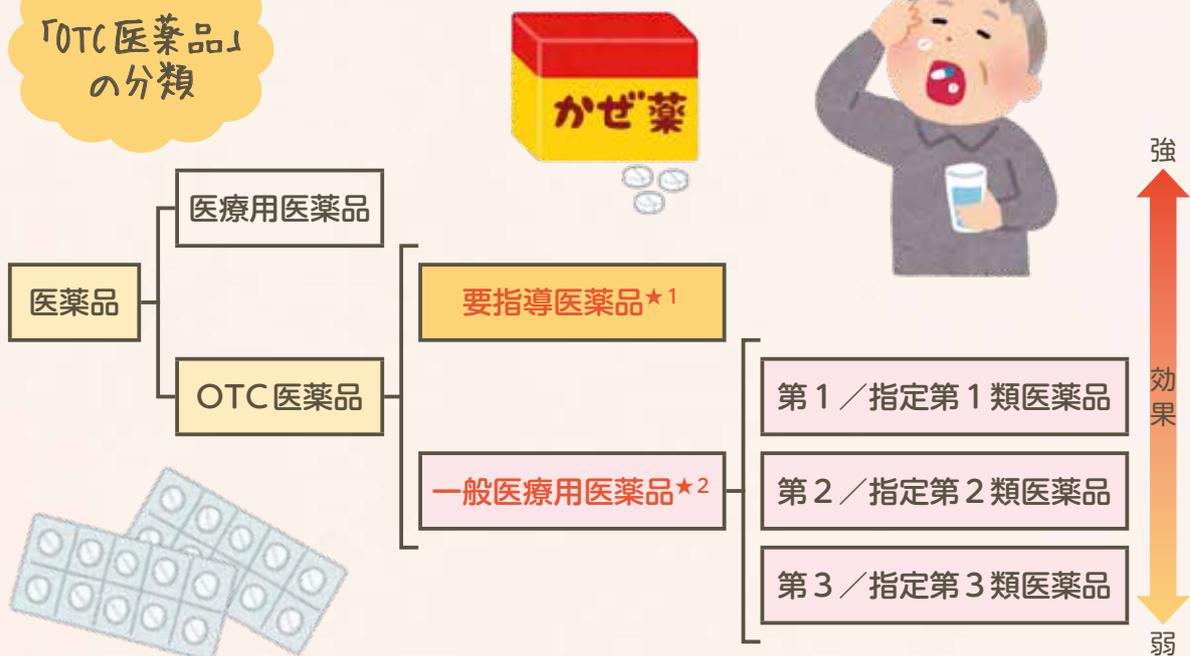
本部保健師 ふくだ なみ 福田 那美

もうすぐ秋から冬になり、ぐっと気温も冷え込む季節になってきました。冬は気温が低くなるため、体温が低下し免疫力も下がります。また、ウイルスや細菌が活性化し、風邪が流行する季節にもなりますので、健康的な生活を続けるためにセルフメディケーションを行うことをおすすめします。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。今回は、軽度な症状が出たときのセルフメディケーションのひとつとして「**OTC医薬品**」の使い方についてお伝えします。

## 「OTC医薬品」 とは

薬局・ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品のことです。医師の判断で使用されている医療用医薬品の安全性が認められて「OTC医薬品」として薬局で購入できるようになりました。医療用医薬品より副作用が少なく、一般の人でも安全に使用することができるものが販売されています。そのかわり、薬の有効成分の含有量が少なく、効き目も控えめであることが多いです。また、薬にかかる負担額が少なく経済的にも優しいといったメリットもあります。

## 「OTC医薬品」 の分類



★1 要指導医薬品とは

スイッチOTC医薬品<sup>\*</sup>や、薬の効能や副作用が強いため取り扱いに注意が必要な医薬品等を指します。取り扱いに十分な注意が必要なため、購入の際には必ず薬剤師から対面で指導や情報提供を受ける決まりになっています。そのためインターネットでは販売されておらず、店舗においても利用者の手の届かない場所に陳列されています。

★2 一般医療用医薬品とは

医療用医薬品に比べて薬の有効成分の含有量が少ない分、薬の効果が穏やかで安全性の高いものが多いです。第1類～第3類まで分かれており「指定」第1～3類医薬品については、「指定」がない医薬品より薬の効果が強いという意味合いがあります。また、薬局やドラッグストア以外にインターネットでも購入ができる医薬品もあります。

※**スイッチOTC医薬品**とは、医療用医薬品から「OTC医薬品」に移行して間もない医薬品のことです。数年は要指導医薬品として扱われますが、安全性が認められれば一般医療用医薬品として販売されます。

症状の  
具体例



要指導医薬品・第1～2類医薬品



発熱した

目が痒い



薬剤師や登録販売者の説明を受けて購入する必要があります。

第3類医薬品



怪我をした

ビタミン剤や  
サプリメントが  
欲しい



薬剤師や登録販売者の説明を受けなくても、購入できます。

最後に



「OTC医薬品」は、自分の症状に合った薬を自分で選択して購入することができます。セルフメディケーションのひとつとして、「OTC医薬品」を適切に活用することもおすすめです。

いつも飲んでいる薬がある方は、お薬手帳を持って販売店の薬剤師や販売登録業者の方に相談してから購入すると、より安心して使用できます。

しかし、症状の悪化や、「OTC医薬品」では改善しないなど、「なんだかいつもと違う…」と感じた時には、医療機関を受診してください。

また、医療機関の受診やお薬の飲み合わせに迷った時には、中建国保の健康相談窓口(0120-1332-64)も是非ご利用ください。



福岡建設支部 有永 竜一さん ありなが りゅういち



柔道の長い経験を活かして

私は隣町に住んでいる友人が開いている道場で、仕事が終わったあと週2〜3日ほど子どもたちに柔道を教えています。

幼い頃は近所にある道場で柔道を習っていました。両親に勧められたことがきっかけでしたが、技を覚えたり体を動かしたりすることが楽しくて、小学2年生から高校卒業まで習っていたので、約10年間柔道をしました。県大会にも出場し、悔しさと嬉しさが沢山あった楽しい青春時代でした。良い思い出です。

指導者として柔道を再開

社会人になってからは柔道をするものがなくなりましたが、6年前、学生時代に一緒に柔道をしていた友人が子どもを対象とした柔道教室を開くと聞き、私の甥っ子もその道場で習い始めました。そして私も口頃の運動不足解消にと思い、友人と一緒に柔道を教えることにしました。学生時代以来のブランクがあり最初は体が思うように動きませんでしたが、楽しさの方が勝って、子どもたちと一緒に夢中になって打ち込みをしました(笑)。今では体幹がしっかり鍛えられたせいか、よく眠れるようになり、仕事の疲れも溜まりにくくなったように感じています。

柔道続けるためにこれといった特別な健康法などは実践していませんが、小学生向けのトレーニングやストレッチは簡単なものが多いので、無理なく続けることができていると思います。柔道は全身を動かすスポーツなので良い運動になっていると思います。

生きるパワーをくれる場所

生活面では、好き嫌いなくとにかくよく食べ、よく寝ています。シンプルですが、楽しいことをしてよく食べてよく寝ること。これが私の「いつも元気でいられるエネルギーの源」だと思っています。

柔道では「礼法」といって、「勝っても負けても相手を敬つ心」や「思いやりの気持ちを持つことの大切さ」をまず学びます。その礼法を子どもたちに教えることや、子どもたちが技や作法を覚えてどんどん成長していく姿を見ると幸せな気持ちになりますし、前向きに生きていくための刺激となります。生きるパワーをくれる道場という場所を、これからも大切にしていきたいです。

【文本人／協力・勝尾美里 京築出張所職員・中森将武 通信員】





**齋藤 干絵** (栃木・家族)

念願のサザナミンニコを飼い始めました。生後2カ月です。毎日名前を呼び、お話ししてくれる目を心待ちにしています。インコはモロモロと練習するそうです。そんな姿が愛しいです。早く「ママ〜大好き」と話してくれないかなあ〜

「うわーうまかごたるー!」が厚いステーキがテレビに映っていました。「えー!!こんな厚いサーロイン食べきるとおー!」「食べたかあー!」翌日さっそく買い求めて焼きました。いつの間にか年齢的に食卓があっさり系になってきました。うめんなどあ〜。

**松田 博子** (福岡建設・家族)

今年も集団健診の日程が送られてきました。毎年この時期になると、運動や食事療法を反省するのですが、のど元過ぎれば…的に改善されないまま、また来年を迎えることに(笑)。

**鈴木慶一** (福島・組合員)

自分の子ども達は娘2人息子1人孫は4人になりました。若い頃は孫なんて思っていました。いざできてみると将来孫たちについてほしい職業がいろいろ浮かんで楽しいものです。

**西森和子** (高知・家族)

昨年の12月23日、高知は朝から大雪になりました。仕事に行くのに靴から長靴に履き替えてバス停に着くと、バスは運行中止に。それで急遽タクシー通勤となりましたが、「晴天の霹靂」であり、「大雪に辟易」の一日でした。

**内山昌子** (愛知・家族)

子どもの頃に踏んだ霜柱。あの頃は土が多く、登校する道の端々に霜柱ができていて、友達と競い合って踏みました。あの感触は独特で、今でも忘れられません。

**吉田優斗** (愛媛・組合員)

ビールの祭典「オクトーバーフェスト」の本場がドイツ。中建国保だより9月号のクロスワードパズルのおかげで博識になりました。

**橋本 則子** (秋田・家族)

先日5回目のコロナワクチンを接種しました。毎回熱が出るのでやめようとしていたのですが、孫のスポーツ応援や、プロバスケットボールの観戦にも行きたいので…。結果、やはり熱は出ました。

**森重 由美子** (鹿児島・家族)

冬におすめの料理は「つけあげ」です。アジ、シイラ、タイなどいろいろなすり身がありますが、いわしのすり身を使って作りました。いわしのすり身(味付)500g、豆腐半丁。味はある程度ついているので、砂糖少々、白だし・醤油少々、小麦粉、卵1個を入れてよく混ぜ、130℃くらいで揚げるだけです。とっても美味しいですよ。

**橋本 幸次郎** (福岡建設・組合員)

我が家ではデジタルグッズのためにも、子どもたちにテレビを見せる時間を決め、テレビをなくしてプロジェクトでスクリーンに映すようにしました。おかげで一緒に遊ぶ時間や話す時間が増えて嬉しいです。子育ては大変ですが素晴らしい経験です。

**佐藤 翠** (新潟・家族)

先日第4子が生まれ、新潟県支部で手続きしていただきました。簡単に終わった上に、出産祝いのベビーグッズまでいただき、本当にありがたいです。これからもよろしくお願ひします。

**野中 時子** (福岡建設・家族)

孫が自動車運転免許証を取得しました。私は70歳になった時から子ども達にお母さんもう運転はやめた方がいいよ、事故を起こしたらいけないからと言われて運転していません。これからは孫に買い物に連れて行ってもらうかな。

**中水 麻里子** (山口・家族)

畑で収穫できる季節の野菜でいろいろな料理にチャレンジすることが毎日の楽しみになっています。夏から秋の食材へ変わってくるので楽しみです。

**大森 長廣** (山梨・組合員)

いつも妻が中建国保だよりを楽しみに読んでいます。9月号は富士山の写真を見て、満足そうに読んでいました。

**小川 怜那** (静岡・組合員)





# しいたけと鶏ひき肉のシュウマイ

※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」  
→「カンタン! おいしい! 太りにくい夜遅ごはん」  
→「9月・しいたけえびしゅうまい」  
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  
して作ったよ! 秋の定番食材  
しいたけと鶏ひき肉を合わせて  
ヘルシーに食を楽しもう!



調理時間  
約25分

カロリー 約90.8kcal  
塩分 約0.63g  
\*方回別、塩分は1人分です。



## つくり方

- 1 きくらげをぬるま湯で戻し、Aの材料を混ぜ合わせる。
- 2 戻したきくらげ、たけのこは細かく切る。しいたけは軸をとる。
- 3 ボウルに鶏ひき肉と②とAを入れ、塩とこしょうを加えよく混ぜ合わせて12等分にする。
- 4 しいたけに③を詰めて耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかける。
- 5 600Wの電子レンジで6分ほど加熱する。電子レンジの機種によって加熱時間を調整してください。
- 6 レタスと共に器に盛りつけ、お好みで練がらしを添える。

## 材料 (4人分)

鶏ひき肉(むね) … 200g  
乾燥きくらげ… 12個(8g)  
たけのこ水煮… 60g  
しいたけ… 12個  
塩… 小さじ1/2  
こしょう… 少々

溶き卵…………… 1個分  
片栗粉…………… 小さじ2 ] A  
付け合わせ  
グリーンカール(レタス)  
…………… 適量  
練がらし…………… お好みで



きくらげと  
たけのこ、  
それぞれの食感が  
楽しめました!

## 本部職員の感想

電子レンジで  
簡単に作る  
ことができ、  
お手軽でした。



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. 令和6年の抱負やチャレンジしたいことは?
2. お正月休みにすることは?
3. わが家の近況など

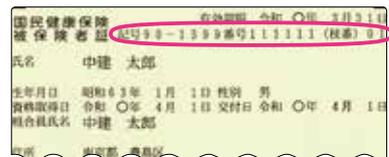
## 宛先

〒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  
12月6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。

## 今月の **+**ヘルス カウンセリング

# 同じ処方箋で3回まで薬が受け取れる

# リフィル処方箋

2022年4月から、同じ処方箋を使って最大3回まで調剤薬局で薬が受け取れる「リフィル処方箋」という仕組みが始まっています。2回目からは医師の診察を受けずに同じ薬を受け取ることができるため、通院にかかる時間や手間が軽減され、医療機関に支払う医療費が節約できます。

## 同じ処方箋で繰り返し薬が受け取れる

調剤薬局で薬を受け取る場合は、必ず医師の作成した処方箋を基に薬剤師が薬を調剤します。処方箋の発行には医師の診察が必要ですので、病状が変わらず、同じ薬を受け取りたいだけであったとしても通常は先に医療機関を受診しなければなりません。

新しい仕組みであるリフィル処方箋では、同じ処方箋を使って医師の診察を受けずに繰り返し調剤薬局で薬を受け取れます。受け取れる回数は最大で3回までですが、医師の判断で2回になる場合もあります。対象となるのは症状が安定している患者で、投薬量に限度が定められている睡眠薬などの精神科の薬、健康保険の適用になってから1年以内の薬、湿布薬などでは使えません。1回当たりの投薬期間や総投薬期間は医師が患者の病状等を踏まえて個別に判断します。リフィル処方箋を使用している間に病状に変化が生じるなど、医師の診察を受けたい場合は途中で

も医療機関を受診できます。

リフィル処方箋は、花粉症などのアレルギー疾患や糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病でまったく同じ薬を長期にわたって服用しており、病状に変化がなく安定している患者が向いています。こうした病気・症状に該当する場合は、医師にリフィル処方箋が使用できないかを相談してみてください。

## リフィル処方箋の使用の流れ

リフィル処方箋では同じ処方箋を最大3回使用します。2回目、3回目も同じ処方箋が必要になりますので、ご注意ください。2回目、3回目の薬の受け取りは異なる調剤薬局でもできますが、継続的に服薬状況を管理してもらうためにも、同じ調剤薬局で薬を受け取ることが推奨されています。





### ① 医師の診察を受け、リフィル処方箋を持参して4日以内に調剤薬局へ

医療機関を受診して医師からリフィル処方箋の交付を受けます。リフィル処方箋には「リフィル可」の欄にチェックが入っており、繰り返し使える回数が記載されています。交付日を含めて原則4日以内に調剤薬局にリフィル処方箋を持参し、薬を受け取ります。次に薬を受け取る調剤予定日が記載された処方箋が返却されますので、保管しておきます。

### ② 同じ処方箋を持参して

#### 調剤予定日の前後7日以内に2回目の調剤を受ける

調剤予定日の前後7日以内に、同じリフィル処方箋を調剤薬局に持参して薬を受け取ります。事前に医療機関を受診する必要はありません。症状の変化や疑問点などがある場合は調剤薬局の薬剤師に相談してください。医師と連携して必要に応じて医療機関を受診を勧められます。

### ③ 同様に同じリフィル処方箋で3回目の調剤を受ける

同様に同じ処方箋を持参して調剤薬局で薬を受け取ります。リフィル処方箋が使えるのは最大3回までです。処方箋は調剤薬局に回収されます。

### ④ 医療機関を受診して、新しい処方箋の交付を受ける

継続して治療が必要な場合は、医療機関を受診して新しい処方箋の交付を受けます。

## リフィル処方箋のメリットと注意点

リフィル処方箋のメリットは、同じ薬を受け取るために医療機関を受診する必要がなくなることです。医療機関への通院に時間と交通費がかかり、待ち時間が長く通院が手間だと感じたことがある人は多いと思いますが、医療機関を受診せずに調剤薬局で薬を受け取れるため時間と手

間が軽減されます。医療機関を受診する回数が減ることで、再診料がかからず医療費も節約できます。また、長期間にわたって薬を服用していると使い切れずに薬が余ってしまう場合がありますが、定期的に薬剤師に相談することで薬を余らせないように調整することができます。

一方で、医師の診察を受けずに薬を受け取ることができないため、症状の悪化や副作用など病状の変化に気が付かないまま同じ薬を使い続けてしまうことが考えられます。医師に相談する機会も減りますので、医師と信頼関係を築きにくくなることもあるかもしれません。

このため、リフィル処方箋の場合は薬の専門家である薬剤師との関係がとて重要になります。できるだけ同じ調剤薬局で調剤を受けて継続的に薬の管理をしようとしても、病状などの体調の変化については積極的に薬剤師に相談するようにしましょう。薬剤師がリフィル処方方による調剤が不適切と判断した場合、医療機関に情報提供されます。また、自分の体調の変化に関心を持ち、異常を感じたときはリフィル処方箋の回数が残っている場合でも医療機関を受診して医師の診察を受けることが大事です。

## 最後に

リフィル処方箋はアメリカやカナダ、イギリスなどの諸外国では一般的な制度ですが、国内では導入されてから日が浅いこともあり、まだそれほど利用されていません。医療費の節減や通院負担の軽減などのメリットが大きい一方で、医師の診察の機会が減ることで病状の悪化につながりやすくなるのではという懸念の声もありますが、要は利用の仕方です。調剤薬局の薬剤師の指示を守り、自身でも体調の変化を確認しながら適切に利用していくとよいでしょう。



## 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）



## 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

## 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。



## 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!

9月号  
の答え

リラックス

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 藤田 宏 青森県支部    | 萩原 秀子 奈良建築支部 |
| 小野寺多美子 岩手県支部  | 大谷 益生 和歌山県支部 |
| 進藤 恵子 秋田県支部   | 穂山 聡美 鳥取県支部  |
| 佐藤 幸子 福島県支部   | 山崎 功之 島根県支部  |
| 稲葉 洋子 栃木県支部   | 坂根 幹幸 島根県支部  |
| 野口かく江 群馬県支部   | 五嶋友加里 山口県支部  |
| 渡辺 彩香 千葉県支部   | 磯邊 宏 山口県支部   |
| 信田 昌宏 千葉県建設支部 | 仁志 真紀 徳島県支部  |
| 石井真千子 千葉県建設支部 | 朝田 尚子 徳島県支部  |
| 根田 武 東京都支部    | 魚住 久雄 愛媛県支部  |
| 市川 則子 東京都支部   | 上藤 勇二 愛媛県支部  |
| 久住 康弘 新潟県支部   | 別府 綾乃 高知県支部  |
| 米山裕美子 山梨県支部   | 中島加代子 福岡県支部  |
| 眞田ひとみ 福井県支部   | 浦 清美 福岡建設支部  |
| 川島 町子 静岡県支部   | 甲斐田里美 福岡建設支部 |
| 鈴木 豊 静岡県支部    | 中岡 守 熊本県支部   |
| 加藤菜美子 愛知県支部   | 松成 憲二 大分県支部  |
| 古川 永壽 愛知県支部   | 長尾 怜音 大分県支部  |
| 杉原八重子 滋賀県支部   | 飯干 茂 宮崎県支部   |
| 谷川 清香 奈良県支部   | 市来 誠 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5年12月6日  
(消印有効)

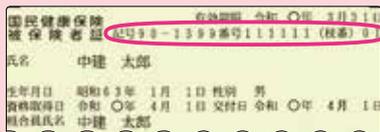
みんなの  
広場への投稿  
もお待ちしております

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



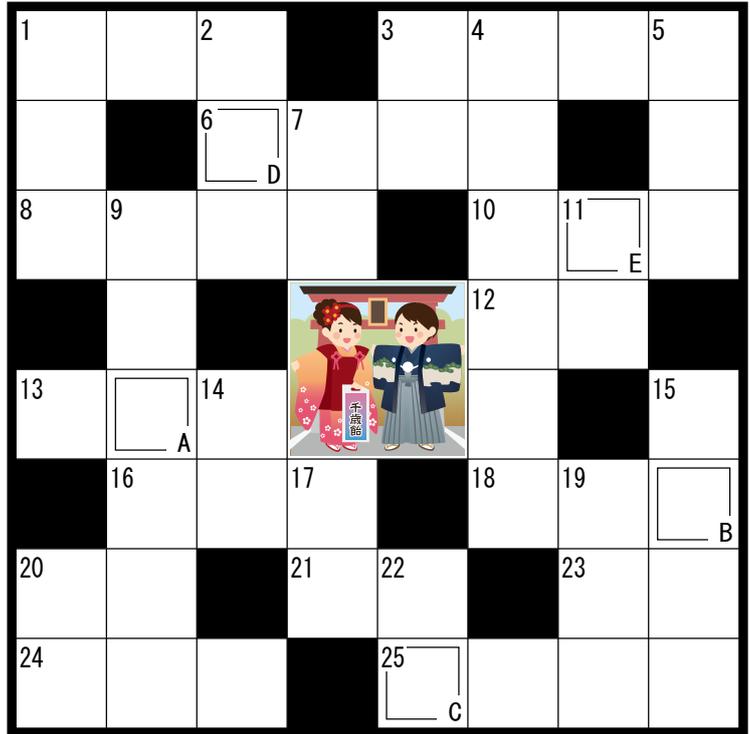
応募の際には  
記号番号の  
記入を  
忘れないでね!



ちゅうけん  
クロスワード

CROSS  
WORD

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

七五三の着物を着せてもらって、ちょっぴりすまし顔な子どもたち。

解答欄

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

ヨコのカギ

- 1 今年収穫した〇〇〇で造った新酒ワイン。
- 2 携帯電話をマナー〇〇〇に設定。
- 3 石油〇〇〇〇で暖を取る。
- 4 大晦日の夜に食べます。
- 5 ロンドン〇〇〇、ムートン〇〇〇。
- 6 スケッチブックの1枚1枚。
- 7 起承転結の〇〇コマ漫画。
- 8 ファンクラブの〇〇〇〇番号。
- 9 紅葉する葉といえば?
- 10 布団つきの暖房器具。
- 11 氷瀑とは凍った〇〇のこと。
- 12 監督などが鼓舞します。
- 13 陰暦10月の異称。〇〇日和。
- 14 カレー作りで溶かします。
- 15 ベルトがついている〇〇〇〇コート。
- 16 携帯電話をマナー〇〇〇に設定。
- 17 玄関の〇〇などに飾るクリスマスリース。
- 18 場数を踏んで慣れていること。
- 19 黄金色のイチヨウの〇〇〇道。
- 20 クリスマスツリーにする〇〇の木。
- 21 みぞれは〇〇と雪がまじって降るもの。
- 22 外科手術で用いられます。
- 23 一般の人。遊牧〇〇。
- 24 「知り合い」とも言います。
- 25 おみくじで、のちに関ける運勢のこと。



タテのカギ

- 1 11月3日は「〇〇〇の日」。
- 2 風邪予防に手洗いとセットでしましょう。
- 3 公式を使って問題を解く〇〇学。
- 4 大晦日の夜に食べます。
- 5 ロンドン〇〇〇、ムートン〇〇〇。
- 6 スケッチブックの1枚1枚。
- 7 起承転結の〇〇コマ漫画。
- 8 ファンクラブの〇〇〇〇番号。
- 9 紅葉する葉といえば?
- 10 布団つきの暖房器具。
- 11 氷瀑とは凍った〇〇のこと。
- 12 監督などが鼓舞します。
- 13 陰暦10月の異称。〇〇日和。
- 14 カレー作りで溶かします。
- 15 ベルトがついている〇〇〇〇コート。
- 16 携帯電話をマナー〇〇〇に設定。
- 17 玄関の〇〇などに飾るクリスマスリース。
- 18 場数を踏んで慣れていること。
- 19 黄金色のイチヨウの〇〇〇道。
- 20 クリスマスツリーにする〇〇の木。
- 21 みぞれは〇〇と雪がまじって降るもの。
- 22 外科手術で用いられます。
- 23 一般の人。遊牧〇〇。
- 24 「知り合い」とも言います。
- 25 おみくじで、のちに関ける運勢のこと。

# 職人の かあちゃん

東京都支部  
佐藤 清子さん



(写真) 左から：清子さん、夫の豊太郎さん

## 良い夫に恵まれて

### ずいぶん大人に見えた

福島県出身の主人は中学校卒業の翌日に上京。塗装職人の叔父が独立するにあたり人手が足りず、祖父の一声で否も応もなかったそう。気の荒い建設現場に15歳で飛び込みました。

同じ年の私は8人兄弟の末っ子で戦後生まれ。父が50歳のときの子で、可愛がられて苦労なく育ちました。24歳で結婚した時、すでに社会の荒波に揉まれ、一人前の塗装職人として忙しく現場を切り盛りする主人の姿は、私に比べずいぶん大人に見えました。

### 本当に面倒見が良くて

「職人のかあちゃん」といっても、ありがたいことに良い夫に恵まれて、私自身は苦労というほどの苦労の思いはありません。ただ主人は若いときからずっと忙しく働いていて、特に

30歳頃から縁あってテレビ局のセットを塗装する仕事を始めてからは、徹夜で家に帰れないハードな仕事も多くなり、体だけは気を付けて欲しいなと思いつながら一緒に歩んできました。

忙しい中でもたまに仕事が休みのときは、家族で旅行に行ったりキャンプに行ったりと、楽しい思い出がたくさんあります。主人は本当に面倒見が良くて、私の両親や姉、甥っ子などずいぶん旅行に連れて行ってもらいました。

そんな主人なので私の親・兄弟からの信頼度は絶大です。たまに夫婦喧嘩をしても「豊さんがそんなことするわけない」と、必ず私が悪者に。「本当はこうなんだよ」と訴えても誰も聞いてくれず、必ず私が責められます。まあ、大抵は私が悪いんですが。

### 趣味の旅行は…

今は夫婦共に還暦をとうに過ぎ、おかげさまで息子2人が家業に励んでくれているので安心の日々。「コロナ禍

の行動規制がようやく終了したので、趣味の旅行に出かけたいです。気の合う仲間との旅もいいですが、最近は一入参加のツアーもよく利用しています。その日に出会った人と会話がはずみ、いろいろな人生を送ってきた人々と行動を共にすることで、また違った思い出ができて楽しいです。

### これからは2人で

これからは何といっても健康第一。中建国保の健康診断は毎年必ず受診しています。健康じゃないと楽しいこともできません。

今後は主人とも旅行に行きたいけれど、美味しい料理とお酒、ゆっくりできる宿が好きな主人と、いろんなところを観光して回りたい私。旅行に関しては気の合わない夫婦ですが、お互い年も取ってきたし、これからは2人でも楽しく旅行できるかな？楽しみです。

【文：本人／協力：稲葉みずほ通信員】