

# 中建 国保だより

かてい版  
令和6年

3月号

## 令和6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
- ・保養施設の追加

表紙写真

### 「国営 昭和記念公園」

東京都立川市

[ 写真提供 ]

しばた のりこ  
東京都支部: 柴田 則子さん

国営昭和記念公園は、全国で17箇所ある国営公園のうちの1つであり、昭和天皇在位50年記念事業の一環として造られました。

公園内は5つのエリアに分かれており、西洋的な都市をイメージとしたエリアや自然を中心としたエリアなどがあります。園内には約15,000㎡もある広大な花畑を含め、年間800種以上の花や植物が季節ごとに咲き誇り、春にはチューリップガーデンが園内を彩っています。また、複数の遊具が設置されている場所やサイクリングコース、ドッグラン、カフェなどがあり、幅広い世代が楽しめる公園となっています。





# 令和6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  
934億2858万円で、前年度の  
当初予算比0.01%の減となりました。**

## 【現在の財政状況】

令和5年度の歳入は被保険者の減少等に伴う保険料の歳入減により大幅に予算額を下回るものの、歳出は予算内に収まる見込みです。歳入から歳出を差し引いた剰余金の見込みは25億5800万円となりました。歳出の大部分を占める医療費は4年度を上回り、1人あたり月額予算額を246円上回る1万3674円となります。被保険者が減少することにより医療費の総額も減少となりますが、医療機関への受診件数や、受診1回あたりの医療費は増加傾向となっています。

令和5年度の剰余金見込額は、6年度へ全額繰り越します。5年度は繰越金

確保できましたが、昨年4年度は大幅な赤字決算が見込まれたため、予算の補正を行い、法定積立金より24億4000万円を取り崩しました。これまでは保険料の引き上げを抑制するため積立金の取り崩しを続けてきましたが、法定必要額を大幅に下回ってしまったため5年度より積み戻しを行います。

平成30年度に行われた所得調査の影響により、国からの補助金は減少しています。また、今後も医療費は高い水準で推移すると想定されます。新型コロナウイルスの再拡大や医療の高度化への対応など様々な厳しい状況を踏まえつつ、単年度収支の黒字化、積立金保有率120%への回復、安定した財政基盤の確立を目指して令和6年度の予算が組まれています。

## 【歳入】

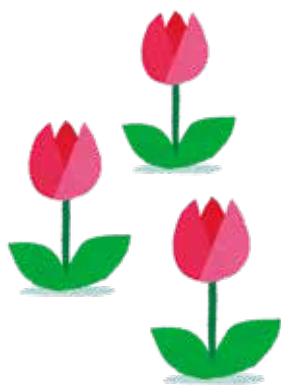
- 国からの補助金は、令和4年度に行われた所得調査の結果が6年度から反映されることを勘案し、補助金として新設された出産育児交付金を含め、1世帯あたり月額で402円の減を見込みました。
- 医療分保険料については法人第1種・第1種・第2種・法人第3種・第3種組合員を700円、第4種・第5種・第6種組合員を300円それぞれ引き上げます。また、家族は成人家族を200円引き上げますが、高齢家族・若年家族・就学前家族は据え置きとします。
- 後期分保険料については、後期高齢者の増加に伴い、国へ納める後期高齢者支援金が増加するため、法人第1種・第1種組合員を500円、第2種組合員を400円、法人第3種・第3種組合員を300円、第4種・第5種・第6種組合員を200円それぞれ引き上げます。また、成人家族は100円引き上げますが、高齢家族、若年家族、就学前家族は据え置きとします。
- 介護分保険料については、介護費用増加に伴う国への納付額が増加するた

め、すべての組合員を500円、家族を300円引き上げます。

## 【歳出】

療養給付費は、国が示す方式で算定した医療費の見込額に3%上乘せし、435億7600万円と見込みました。1人あたり月額予算額は5年度決算見込額を上回る1万3807円としました。医療費は伸びているものの予算人数の減少に伴い、保険給付費全体では前年度より18億8800万円減の516億2800万円となりました。

前期高齢者納付金(65〜74歳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787円の増、後期高齢者支援金は615円の増、介護納付金は234円の増となりました。



### 保険給付



病院で保険証を提示し、窓口で一部負担金を支払うと保険診療が受けられます(療養給付費)。残りは中建国保が病院へ支払います。

#### 一部変更

傷病手当金は、支給日数がこれまでの45日から50日に増えます。

他に療養費、高額療養費、出産育児一時金、葬祭費、移送費、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いシール」の配布

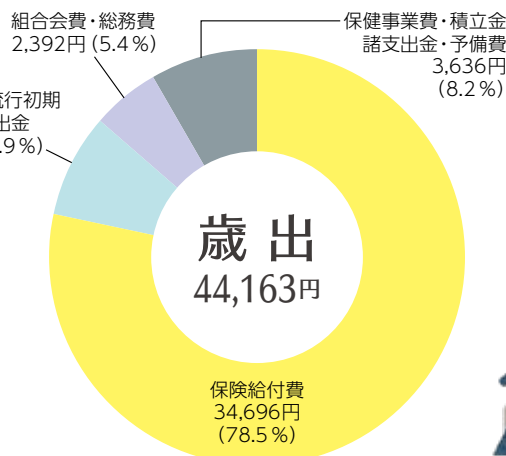
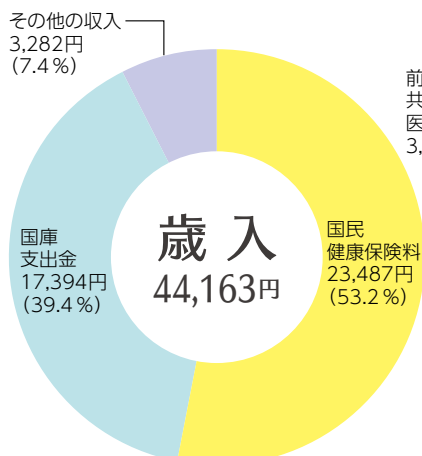
柔道整復施術内容の照会、多受診アプローチ事業など

### 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、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6年度予算の収支状況(医療給付費のみ)



※事業の詳細は「令和6年度中建国保の便利帳」をあわせてご覧ください。



## 令和6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                                     | 24,800円 | 23,300円 | 19,700円 | 16,400円 | 15,900円 | 11,800円 | 9,300円 | 6,800円 |
| 静岡県                                     | 25,800円 | 24,300円 | 20,700円 | 17,400円 | 16,900円 |         |        |        |
| 千葉県                                     | 26,000円 | 24,500円 | 20,900円 | 17,600円 | 17,100円 |         |        |        |
| 愛知県／和歌山県／<br>徳島県／大分県                    | 26,200円 | 24,700円 | 21,100円 | 17,800円 | 17,300円 |         |        |        |
| 青森県／岩手県／秋田県／<br>茨城県／鳥取県／愛媛県／<br>高知県     | 26,400円 | 24,900円 | 21,300円 | 18,000円 | 17,500円 |         |        |        |
| 福島県／東京都／山口県／<br>福岡県／鹿児島県                | 26,600円 | 25,100円 | 21,500円 | 18,200円 | 17,700円 |         |        |        |
| 群馬県                                     | 26,800円 | 25,300円 | 21,700円 | 18,400円 | 17,900円 |         |        |        |
| 栃木県／石川県／福井県／<br>山梨県／奈良県／島根県／<br>熊本県／宮崎県 | 27,000円 | 25,500円 | 21,900円 | 18,600円 | 18,100円 |         |        |        |
| 滋賀県                                     | 27,200円 | 25,700円 | 22,100円 | 18,800円 | 18,300円 |         |        |        |

### 家 族

| 3歳未満 | 就学前家族<br>(3歳以上6歳未満) | 若年家族<br>(6歳以上23歳未満) | 成人家族<br>(23歳以上70歳未満) | 高齢家族<br>(70歳以上) |
|------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------|
| 無 料  | 2,200円              | 3,000円              | 3,700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。家族の年齢区分は、資格取得時または毎年4月1日における満年齢によって決まります。誕生日を迎えても次の年度になるまで区分の変更はありません。

## 令和6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    |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 6,600円 | 6,300円 | 5,400円 | 4,800円 | 4,600円 | 3,100円 | 2,900円 | 2,800円 |

### 家 族

| 3歳未満 | 就学前家族<br>(3歳以上6歳未満) | 若年家族<br>(6歳以上23歳未満) | 成人家族<br>(23歳以上70歳未満) | 高齢家族<br>(70歳以上) |
|------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------|
| 無 料  | 1,400円              | 1,900円              | 2,100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。家族の年齢区分は、資格取得時または毎年4月1日における満年齢によって決まります。誕生日を迎えても次の年度になるまで区分の変更はありません。

## 令和6年度 介護保険料月額表

| 40歳以上<br>65歳未満の<br>組合員<br>及び家族 | 組合員    |        |        |        |        | 家族<br>1人につき |
|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|
|                                | 法人第1種  | 第1種    | 第2種    | 法人第3種  | 第3種    |             |
|                                | 4,900円 | 4,800円 | 4,200円 | 3,700円 | 3,600円 | 2,800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

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)が支部・出張所で開催されます。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。

現在の「紙の保険証」は国の決定により、令和6年12月2日以降の新規発行が停止となりますが、今回交付する保険証は券面に記載された有効期限まで使用することができます。保険証の廃止後は「保険証の利用登録」がされたマイナンバーカード(以下、マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行されます。廃止後の詳しい取り扱いについては、中建国保だよりやホームページにて今後お知らせしていきます。マイナ保険証の詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

## 保養施設の追加

補助対象の保養施設が増えました。ぜひご利用ください。

### ホテルエース盛岡

岩手県盛岡市中央通2-11-35

TEL 019-654-3811

### ラ・フランス温泉館 ホテルゆら

岩手県紫波郡紫波町小屋敷字新在家90

TEL 019-673-8555

### ホテルニューカーリナ

岩手県盛岡市菜園2-3-7

TEL 019-625-2222

### 盛岡ブランドホテルアネックス

岩手県盛岡市中央通1-9-16

TEL 019-625-5111

## 令和6年能登半島地震により被災された方 の一部負担金等の支払いを免除します

令和6年能登半島地震により被災された方については、病院・診療所等の窓口で要件を満たしていることを申し出ることで、一部負担金等の支払いが令和6年4月末日まで免除されます。

免除対象となるのは、左記の2つの要件のいずれにも該当する方です。

※一部負担金とは、病院等にかかった際に治療に要した費用のうち、皆さんが窓口で支払う金額のことです。

### 対象となる方

(1) 令和6年能登半島地震に伴う災害により、次のいずれかの申し立てをした者であること。

① 住家の全半壊、全半壊、床上浸水又はこれに準ずる被災をした旨

② 主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った旨

③ 主たる生計維持者の行方が不明である旨

④ 主たる生計維持者が業務を廃止し、又は休止した旨

⑤ 主たる生計維持者が失職し、現在収入がない旨

(2) 令和6年能登半島地震による災害に係る災害救助法の適用市町村に住所を有する中建国保の被保険者であること。

なお、右記に示す要件については、厚生労働省の通達により市町村国保等の被保険者の取り扱いを含めた記載となっていますが、中建国保の組合員に関しては、「建設業に従事する者」(中央建設国民健康保険組合規約第6条)とする規定に基づき、引き続き中建国保に加入し、建設業を継続することが前提となりますので、留意ください。詳しくは所属の支部・出張所にお問い合わせください。

## 4月から特定健診の内容が一部変更となります！

令和6年度から、国の方針による第4期特定健診・特定保健指導が始まります。それに伴い、40歳以上の方が受診する特定健診の内容が一部変更となりますのでご紹介します。

### 1. 質問票の項目が変わります！

#### 〈喫煙〉

たばこの喫煙状況についてより細くなります。

| 質問項目                                                                                                                     | 回答                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。<br>(※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。<br>条件1：最近1ヵ月間吸っている<br>条件2：生涯で6ヵ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている) | ①はい(条件1と条件2を両方満たす)<br>②以前は吸っていたが、最近1ヵ月間は吸っていない(条件2のみ満たす)<br>③いいえ(①②以外) |

#### 〈飲酒〉 頻度と飲酒量の詳細、

飲酒状況についてより細くなります。

| 質問項目                                                                                                                                         | 回答                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。(※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)                                                      | ①毎日 ②週5～6日<br>③週3～4日 ④週1～2日<br>⑤月に1～3日<br>⑥月に1日未満 ⑦やめた<br>⑧飲まない(飲めない) |
| 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br>日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安：ビール(同5度・約500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、ウイスキー(同43度・約60ml)、缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml) | ①1合未満<br>②1～2合未満<br>③2～3合未満<br>④3～5合未満<br>⑤5合以上                       |

〈保健指導〉保健指導を受けたことがあるか、受診歴の確認をします。

| 質問項目                                 | 回答       |
|--------------------------------------|----------|
| 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。 | ①はい ②いいえ |

被保険者証更新会で配付する「令和6年度中建国保の便利帳」には、新しい特定健診質問票を掲載しています。4月以降に個人で特定健診を受診し、中建国保に補助金の申請を行うときは、新しい質問票の添付が必要となりますのでご注意ください。4月以降はホームページからもダウンロードできます。

### 2. 健診項目の基準値が追加となります！

#### 〈中性脂肪〉

中性脂肪は食事による影響が大きいため、やむを得ず空腹時以外に採血を行う場合に「随時中性脂肪」として新たな基準値が追加されました。

| 区分                            | 内容         |
|-------------------------------|------------|
| 血中脂質検査<br>(中性脂肪はいずれかの項目の実施で可) | 空腹時中性脂肪    |
|                               | 随時中性脂肪     |
|                               | HDLコレステロール |
|                               | LDLコレステロール |

## 令和6年能登半島地震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<br>及び全部冠水     | 保険料3ヵ月分                                          | 新潟県、富山県、石川県、福井県の一部市町村<br><br>最新の適用市町村は内閣府防災情報のページ<br><a href="http://www.bousai.go.jp">http://www.bousai.go.jp</a> をご覧ください。 |
| 半焼または半壊、<br>床上1m以上の冠水 | 保険料2ヵ月分<br>※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ヵ月分を免除 |                                                                                                                             |
| 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)

## 4月から健康相談室がさらに便利になります！

「中建国保健康相談室」はこれまでと同様に、**24時間365日無料の電話による相談が可能**です。4月以降は新たに「みんなの家庭の医学」アプリのサービスが利用できるようになり、アプリからの電話相談や相談予約などが可能となります。

4月  
から

以下の手順で「みんなの家庭の医学」アプリをスマートフォンへダウンロードし、ユーザー登録をお願いします。登録の際には、**中建国保専用の団体コード【133264】**を入力してください。



### アプリのダウンロードは こちらから



- ① 二次元コードから「みんなの家庭の医学」アプリをダウンロード
- ② ログインID、パスワードを設定し、**中建国保専用の団体コード【133264】**を入力したら登録完了
- ③ ログイン後は【健康相談】から相談の予約・メール相談等ができます。

※アプリは「みんなの家庭の医学」WEBサイトからもダウンロードできます。

「みんなの家庭の医学」WEBサイトやアプリでは、全国の医療機関の検索だけでなく、人には聞きづらい症状や悩みの解消方法などが『みんなのお悩みQ&A』で検索できます。気になる症状やこころのお悩みがある場合は、ぜひご利用ください！

電話相談はこちら！  
相談・通話料**無料**（24時間365日）

イ イ 耳 に 朗 報

# 0120-1332-64

## 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



中建国保では、市区町村が実施する肺炎球菌の「定期接種」を受けた方に、接種費用に関わらず2000円を補助しています。令和6年4月以降、定期接種の対象範囲が変更となることから、中建国保の補助対象者も次のとおりとなります。

### 〈令和5年度の補助対象者〉

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方

〈令和6年4月1日（令和6年度）以降の補助対象者〉  
接種時点で**65歳の方**（65歳の誕生日当日から66歳の誕生日の前日まで）

●これまで対象の年度に肺炎球菌予防接種を受けなかった場合、5年後に再度定期接種の対象者となりましたが、**令和6年度以降は65歳の間に接種を受けなければ、今後定期接種の対象者にはなりません。**

●令和5年度定期接種の対象者で接種を希望される方は、**令和6年3月31日まで**に忘れずに接種を受けてください。

●60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などに重い障がいがある方も対象です。

### 〈補助の申請手続き〉

「肺炎球菌予防接種補助金申請書」に必要事項を記入し、接種済証明書（写）や領収書（原本）を添えて、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。

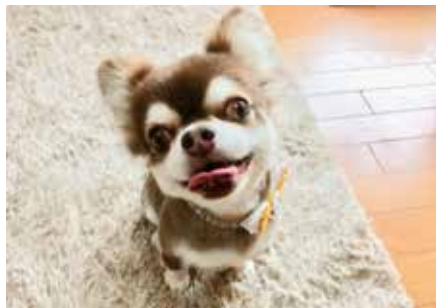
詳しくは支部・出張所へお問い合わせください。





島根県支部 石川直子さん

## 2匹仲良く会社へ出勤



(写真) 左からコロ助、海ちゃん

### ベテランアイドル！

「わが家のアイドル」こと、有限会社寿美工務店の看板犬！であるコロ助は、今年13歳になるチワワ犬です。弊社は清流高津川やレトロ自販機の聖地があり、「雪舟終焉の地」とも言われている益田市に工務店を構えています。コロ助は弊社の中でも、入社2年目の『建築お嬢』や『工務パパ』、10年目の『心配症の犬工さん』よりも長い、13年選手のベテラン社員です。

13年前、両手に収まるほどの小さな子犬のコロ助をわが家に迎えたところ、根っからの動物好きである社長の「小さいうちには会社に来て来なさい」という鶴の一声により、社員である私がコロ助同伴で通勤し、共に勤務するという新生活が始まりました。

### 激動の時を共に乗り越えた頼もしい相棒

この13年間は東日本大震災に始まり、皆さんもご存じの通り、私たち

が携わる建築業界もまた時代の波に翻弄されてきました。リーマンショック、職人さんの廃業や転職、数々の大災害、数度の増税、職人さんの高齢化と人手不足、材料費の高騰や材料の不足、そしてコロナパンデミック。その折々に心身共に疲れ切つて、もう荒波に飲み込まれてしまいそうだと思つたとき、いつも事務所にはコロ助がいてくれました。「抱っこしてくれ」と無垢な瞳で見つめられ抱っこをするだけなのに、私たちの方が癒され、そのたびに救われ、力となり、荒波になんとか振り落とされずにやってきました。その中でも特に社長は私たち社員以上に疲弊の色が濃く、それに比例してコロ助への愛情と絆は、本当の飼い主である私も呆れるほど深いんです。

今では、事務所の防犯係兼宣伝隊長として、地元のケーブルテレビのわんこ番組に出させてもらったり、弊社のCMや広告に出たりと毎日忙しくさせてもらっています。コロ助は自分自身のことを『ワンコが苦手な人間』だと思っているので、わりと意思疎通ができます。いやな時や、おトイレに行きたいとき、ご飯が欲しい、水がないよー、遊ぼうよーなど、態度と犬語？で話してくれて、こちらの話したことも理解してくれます。ちょっと怒りんぼうですが頼もしい相棒なんです。

### 仲良く出勤！

ハイシニア期を迎えた13歳のコロ助ですが、事務所に出社する生活習慣が出来上がっていますので、ゆっくりとした歩みにはなりませんが、私より先にいそいそと玄関前に行つて「早く行こうよー」と待っていてくれます。昨年新たに、海ちゃん（チワワ8歳）を譲り受け、2匹仲良く会社へ出勤して、今日も元気にいい距離間でワンワンと忙しく任務をこなしてくれています。こんなに頑張ってくれているわが社のアイドル達にも忠犬（中建）国保が使えたらいいなあと思う今日このごろです。



(写真) 石川さんとコロ助



(写真) 社長（齋藤壽美生理事）とコロ助

【文：本人／協力：今村佳子通信員】





### 絶景もレジャーも楽しめる場所

私の思い出の場所は『仙南カントリーパーク』です。地元にある道の駅<sup>みさと</sup>美郷から車で10分ほどの距離にあり、道中は両側に並木が続き、春には桜、秋には紅葉と季節ごとにとっても綺麗な景色が見られる場所です。何と云っても桜のシーズンは満開の桜のアーチでトンネルができ、散った花びらが一面ピンクの絨毯のようになる絶景が最高のスポットです。高台ということもあり、展望台から見る町の景色はいつも見ている高さとは異なるため、また違った雰囲気があり見応えがあります。近くにはダムや小川があり、池では鯉も見られます。また、敷地が広いので野球やフリスビーなどのスポーツもでき、子どもたちと楽しく体を動かして気分もリフレッシュすることができます。

### 癒しの空間

このカントリーパークで一番思い出に残っているのは、家族とのキャン

プです。非日常を味わえることはもちろん、屋外で食べるご飯は格別でより一層美味しく感じられました。私は気分をリフレッシュしたい時にキャンプへ行きたくなります。普段は料理をしますが、キャンプの時は焼肉や焼きそばなど簡単な料理でも自分で作るご飯が美味しいので、楽しくいろいろな料理をします。屋外で食べるから美味しいのかも知れませんが…。



(写真) 虎太郎<sup>こたろう</sup>さんと桜並木



(写真) 春菜ちゃん<sup>はるな</sup>とイチョウ並木

夜、テントで泊まるのも非日常的でとても楽しいものです。人工の光に慣れてしまっているからこそ、月や星々の自然の光がとても綺麗に見えます。また、静かな夜に聞こえる風の音や川のせせらぎなど、日中には感じられなかった音が聞こえてきて、その空間や雰囲気が私にとっての癒しでした。

### 思い出を胸にこれからは…

しかし、この仙南カントリーパークは、コロナ禍において閉鎖してしまいました。もつこの場所でキャンプをすることができません。私の思い出、子どもたちとの思い出の場所がなくなるのはとても悲しいのですが、家族の記憶の中でいつまでも残していけたら良いなと思っています。

子どもたちも大きくなり一緒にキャンプに行く機会も減りましたが、これからは日常的な生活の中で、家族との時間を大切にしていけたら良いなと思っています。

【文：本人／協力：五十嵐智博通信員】



**加藤 菜美子(愛知・組合員)**

今年の箱根駅伝は色々と見ごたえがありました！青学おめでとうでした！そして年々駅伝が楽しめるようになり、加齢も実感してきました。

**菅原 健(秋田・組合員)**

元旦の大地震…。被災された皆様のことを思うと心が痛みます。どうか、どうか心を強くもって日々お過ごしください。必ず復興できます。そして必ず、そちらに遊びに行きます!!

**土井山 千恵(山口・家族)**

長女が小学校の卒業式の日、インフルエンザを発症。卒業式後にそのまま卒業

記念の旅行の予約をしていた私は大慌て。特別に卒業式には参加させてもらえましたが、私の頭の中は旅行のキャンセル料のことでいっぱいでした(笑)。卒業シーズンになると毎回思い出します。そんな長女も今年成人。いつか旅行に連れて行ってもらいます!!

**藤田 拓治(山口・組合員)**

我が家には1年間に節目となる行事がいくつかあります。春の行事は「山菜採り」です。特にわらび採りは、目の前まで車で行くことができ、かつ歩き始めた小さな子どもを連れていけるほど安全な場所なので、毎年行っています。小さかった子どもたちも大きくなり、1日1〜2時間程度か、もっと少ない時間で大量のわらびを採ってきます。足腰が弱っても通えるのでこれからもずっと続けたいと思っています。

**川上 美雪(愛知・家族)**

毎年この時期に、中・高・大と陸上で駅伝に出場していた思い出が蘇ります。まさしく、伝統のタスキを繋いでいました。1つのことに夢中になっていた頃が懐かしいです。もう走れませんが…(笑)。

**久保田 政幸(千葉・組合員)**

昭和初期から、大正デモクラシーの余韻の時、大戦の悲しい・厳しい時、戦後復興、経済成長、オイルショック、バブル経済、デフレの時代、「コロナ禍」。長い時代背景をつないできた「タスキ」。どんな時も

前向きに生きていきたいですね。体が資本。安全第一。今日も一日ご安全に、です。

**石川 まり子(静岡・家族)**

中建国保だより1月号の「職人のかあちゃん」植北悦子さんのお話、とても共感しました。我が家もお互い健康で、笑顔で、みなさんを見習おうと思いました。

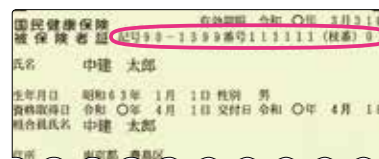
**森崎 久美子(熊本・家族)**

新年早々大変な災害で悲しいですが、皆で応援しながら一歩ずつ前進しなければ!!の気持ちです。自分ができる範囲の応援を心掛けようと思っています。

**谷口 愛祈(福岡建設・家族)**

中建国保だより1月号でおもしろかったのは、「魅力いっぱい!紹介したい〇〇の世界」です。私は人の趣味やおもしろさを聞くのが好きだからです。何かにハマった時、急に世界が新しく見えて楽しくなったり、新たな人と出会えるので、私も好きなことを増やしたいです。海野さんの写真の話が特に好きでした。

**赤堀 秀光(徳島・組合員)**



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. 初夏にやりたいこと、行きたい場所は?
2. ゴールデンウィークの思い出は?
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6年  
4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。

# 環境・季節の変わり目の 体調の変化 に対応する方法

本部保健師 福田 那美

保健室  
中建国保の

少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられる季節となりました。「季節の変わり目」ともいわれるこの時期は、寒暖差が大きいだけでなく、就職や異動などによって生活環境が変化することもあります。目まぐるしく変わる環境に対応しようと頑張りすぎて、体調を崩しやすくなります。

このような変化に対応するためには、規則正しい食事・睡眠・運動習慣などを行うことやストレスなどを溜め込まない生活を送ることが大切です。今回は、「**季節の変わり目**」の**体調の変化に対応する方法**についてお伝えします。

なぜ季節の  
変わり目は体調を  
崩しやすいの？

色々な環境に適応するため、体の中の自律神経が働きます。自律神経は体の調整役とも言えます。しかしこの自律神経が働きすぎてしまい、バランスが乱れてしまうため体調を崩しやすくなります。



どうすれば  
体調を崩さずに  
いられるの？

体調を崩さないようにする方法は複数ありますが、その一部をご紹介します。

## ① バランスの良い食事をとる



旬の食材は栄養価が高く、その季節に体が必要としている成分が多く含まれているため体調を整えやすくなります。

**3 食きちんと食事をとる、旬の食材を使った料理を食べる**



## ② 適度に運動をする

ウォーキングなど  
適度な運動をする



適度な運動は  
自律神経のバランスを整える  
セロトニンが分泌され、  
自律神経が働きすぎることを  
予防する効果もあります。

## ③ 十分な睡眠をとる

夜更かしをしない、  
睡眠の質を高める



睡眠中は自律神経の  
副交感神経が優位になり、  
体の疲れをとることができます。  
睡眠の質を高めるために  
入浴なども効果的です。

心の不調は  
どうすれば  
いいの？

心の不調の症状が現れた場合は、不調となる要因や不安を軽減する、  
自分の見方を変えることで自律神経のバランスを整えやすくなります。

## ① 不安や悩みの 要因になっている 問題を共有する



家族や友人など、  
親しい人に話を聞いてもらう



職場に相談する

## ② 自分の行動を 見直す

今の自分を認める、  
前向きに考える



自分の行動を  
見直す、認めることを  
「セルフリフレクション」と  
言います。自分を客観的に  
振り返ることで行動を改善し、  
新たな物事にチャレンジ  
しようとする気持ちに  
繋がります。

まとめ

今回の記事を参考に「季節の変わり目」にやってくる不調を跳ね返し、  
春の訪れを楽しんでください。また、中建国保が提供する以下のコンテンツ  
もぜひご利用ください。

中建国保のホームページ：「健康お役立ち情報・レシピ」

中建国保の健康相談室（0120-1332-64）：

健康相談及びメンタルヘルスカウンセリング



## しらたき チャプチェ



調理時間  
約30分

カロリー 約156kcal  
塩分 約1.3g  
※カロリー、塩分は1人分です。

※このレシピは、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」→「野菜たっぷり健康ごはん」→「12月・しらたきチャプチェ」にてご覧いただけます。

※ホームページの「健康お役立ち情報・レシピ」のコンテンツは、令和6年4月から内容をリニューアルします。そのため4月以降はバックナンバーをご覧いただくことができなくなりますのでご注意ください。

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！  
しめじを増やして  
ボリューム  
アップ！



### つくり方

- ① 牛肉は1.5cm幅に切る。玉ねぎは薄切りに、にんじんは細切りにする。しめじは石づきを取り、粗くほぐす。ニラは5cm幅に切る。しらたきは下茹でしてザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルでAを混ぜ、牛肉を加えてもみ込む。
- ③ フライパンにごま油、玉ねぎ、にんじんを入れて強めの中火で炒める。しんなりしたら②を加えて、色がほぼ変わったら端に寄せる。隙間にしらたきとしめじを加えて、油が回るまで炒める。
- ④ しらたきとしめじにBを加えて炒めて、なじんだらニラを加えて全体を炒め合わせる。

|             |              |            |              |        |
|-------------|--------------|------------|--------------|--------|
| 材料<br>(4人分) | 牛切り落とし肉…………… | 100g       | おろしにんにく…………… | 少々     |
|             | 玉ねぎ……………     | 1/2個       | 砂糖……………      | 小さじ2/3 |
|             | にんじん……………    | 1/3本       | 酒……………       | 小さじ2   |
|             | しめじ……………     | 1袋         | しょうゆ……………    | 小さじ2   |
|             | ニラ……………      | 1束         | ごま油……………     | 小さじ1   |
|             | しらたき……………    | 1/2袋(150g) | しょうゆ……………    | 大さじ1   |
|             | ごま油……………     | 大さじ1       | 砂糖……………      | 大さじ1/2 |



しらたきを使うのでとてもヘルシーに仕上がります。

本部職員の感想

玉ねぎの食感が残っていて、美味しかったです。



## 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。



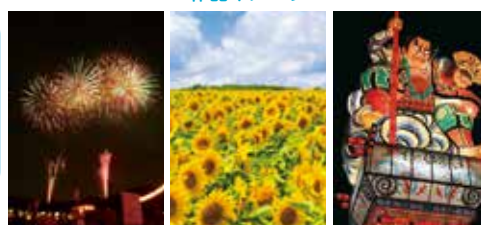
## あなたが撮った 夏の写真を募集します!

### 募集テーマ:夏

満開のひまわりや大輪の花火、夏休みにおすすめしたい場所、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・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。**

### 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

## デントウノタスキ

|       |        |       |        |
|-------|--------|-------|--------|
| 青木 悟  | 青森県支部  | 中森 弘司 | 滋賀県支部  |
| 松本 峰子 | 岩手県支部  | 井川 浩志 | 奈良県支部  |
| 高橋 忍  | 秋田県支部  | 藤本 憲太 | 奈良建築支部 |
| 佐藤 優子 | 秋田県支部  | 島田 和子 | 和歌山県支部 |
| 菅野 悦司 | 福島県支部  | 拝藤 博幸 | 鳥取県支部  |
| 幡井由紀子 | 茨城県支部  | 足立 正智 | 島根県支部  |
| 小野加代子 | 茨城県支部  | 松永いつ子 | 山口県支部  |
| 小熊 昭子 | 栃木県支部  | 原田美代子 | 山口県支部  |
| 新井 康弘 | 群馬県支部  | 花本 譲二 | 山口県支部  |
| 西村 龍  | 千葉県支部  | 前畑加代子 | 徳島県支部  |
| 海老原恵子 | 千葉土建支部 | 鈴木 哲也 | 愛媛県支部  |
| 上地みどり | 千葉土建支部 | 竹崎 広幸 | 高知県支部  |
| 池田 幸夫 | 石川県支部  | 尋木 耕一 | 福岡県支部  |
| 北川 照子 | 福井県支部  | 津田りえ子 | 福岡県支部  |
| 小倉 隆典 | 福井県支部  | 上国料 亮 | 福岡建設支部 |
| 大熊由美子 | 山梨県支部  | 宮本恵美子 | 福岡建設支部 |
| 石田 卓宏 | 静岡県支部  | 宮川 明  | 熊本県支部  |
| 森島 翔太 | 愛知県支部  | 辻 良子  | 大分県支部  |
| 早雲 晴美 | 愛知県支部  | 藤田 美穂 | 鹿児島県支部 |
| 岩波 進  | 滋賀県支部  | 徳重 和代 | 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6年4月15日  
(消印有効)

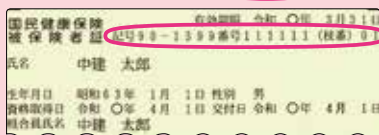
みんなの  
広場への投稿  
もお待ちしております

宛先

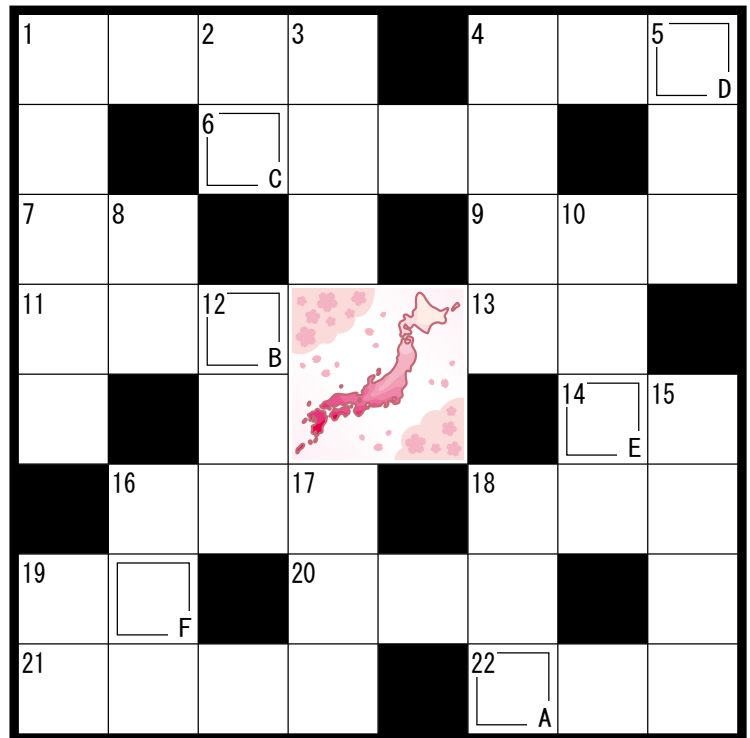
〒171-0014  
東京都豊島区池袋2-16-13  
中央建設国保組合  
「クロスワードパズル」係



応募の際には  
記号番号の  
記入を  
忘れないでね！



# 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～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

春、日本列島を北上する桜前線。  
開花の便りが楽しみですね。

## 解答欄

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

## ヨコのカギ

- 「微風」と書きます。春の〇〇〇〇。
- 「閨夜」「つくよ」とも言います。
- 「弥生」は〇〇〇〇3月の異称です。
- バレンタインデーのチョコは本命と？
- 春宵一刻〇〇〇千金。
- ちらりと〇〇〇で見る。
- 四字熟語「〇〇同音」。
- 菱餅の色はピンクと緑と？
- 将棋の駒の一つ。  
縦横に何間でも動かせます。
- 真新しい〇〇〇〇に身を包んだ新社会人。
- シカの〇〇〇は春に抜け、また生えます。
- 鶏肉のヘルシーな部位。
- 氷は固体、水は？
- 洋食の調理法の一つ。ポーク〇〇〇。



## タテのカギ

- 〇〇〇〇〇式や入学式は春の風物詩。
- 春が旬なのはアサリやハマグリなど。
- 後期。
- 〇〇〇〇たてのカップル。
- 英語で言うと「スケジュール」。
- 〇〇主義＝エゴイズム。
- 手を上げて拾う乗り物です。
- 就職祝いに〇〇〇〇入れをプレゼント。
- アメリカとカナダにまたがる山脈です。
- スギや〇〇〇〇の  
花粉飛散情報をチェック。
- イチゴは果物ではなく  
〇〇〇〇に分類されます。
- ホタルイカの〇〇〇〇あえ。
- 「ステッキ」とも言います。



# がんばれ! 女性職人

さつ ま せん だい し

薩摩川内市ベテラン「塗装女子」

## 現場で重宝される 細やかな仕事

鹿 児 島 県 支 部

ほ か じ ょ う け い こ

外城 圭子さん

### なぜ職人さんに…

義弟が起業するとのことで、50代を前に最初は事務職として、株式会社上山塗装<sup>かみやま</sup>に入社しました。しかしすぐに人の手が足りなくなり、現場作業に駆り出されました。

### とまどったのでは…

一斗缶を持たされ足場の上り下りをするなど、女性であることはお構いなしで鍛えられました。高所恐怖症なのですが…。



(写真) 塗装前の養生処理

### 苦勞したことは…

まずトイレの問題です。車でコンビニに行くなど大変です。それからシンナーの匂いがきついですが、徐々に慣れてきました。

### 職場環境は…

最初のころ社長から怒鳴られ、3～4回そのまま家に帰ったことも。その時はすぐ社長が謝りにきました。現場の男性職人さんは、皆さん優しく接してくれます。

### やりがいは…

仕事が楽しいです。まだまだ頑張るつもりです。

### これからの目標は…

女性が活かせる強みがあると思います。力仕事ではかないませんので、女性目線でお客さんとのコミュニケーションをスムーズに進めること。また、これまで通りに仕事をしていくことです。

### 最後にこれだけは…

職人として20年、早く厚生年金をもらって悠々自適？に暮らしたいです。

### 社長さんから…

大変助かっています。圭子さんは仕事の評判がよく、ほぼ口コミでの仕事受注につながっています。おかげで安心してゴルフに行くことができます(笑)。

### 同僚から…

圭子さんがいるだけで現場が明るく楽しいです！



(写真) 繊細なタッチの作業



(写真) 左から同僚の古川さん、紙屋さん、圭子さん、上山社長

【聞き手・文：万福 憲一郎 通信員】