

中建 国保だより

かてい版
令和6年

5月号

令和5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
- ・ 入院時の食事代が
変更となります！

表紙写真

「ろくおんじ きんかくじ 鹿苑寺(金閣寺)」

京都府京都市

[写真提供]

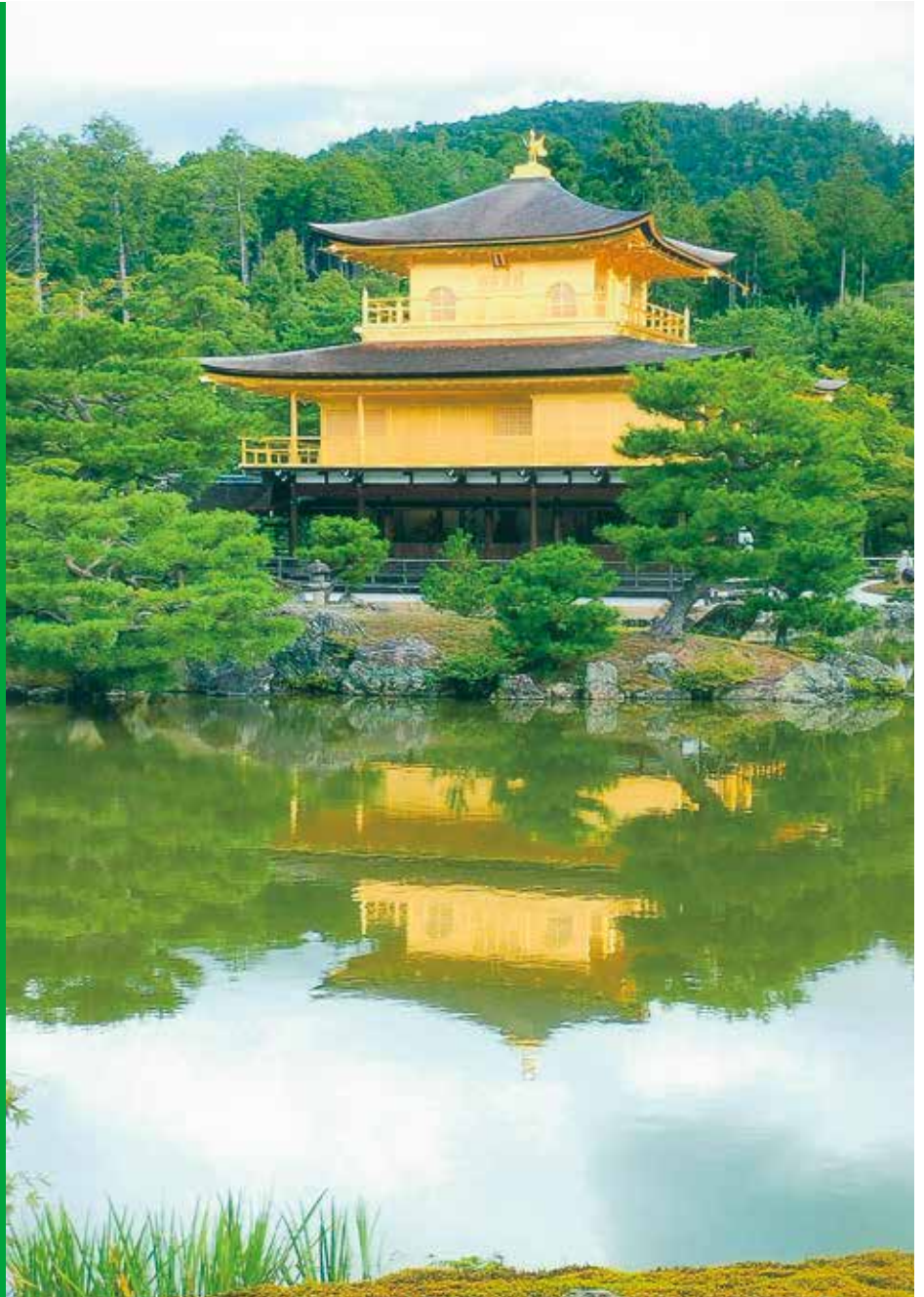
たか お ひろ こ
福岡県支部: 高尾 広子さん

金閣寺は黄金を貼り付けてあり、眩しく
光り輝いていて素晴らしかったです。
目の保養になりました。幸せ♡

一般的に寺全体が金閣寺と呼ばれて
いますが、正式には鹿苑寺と言いま
す。

室町幕府三代将軍のあしかが よしみつ足利義満が
この地を譲り受けて整備し、北山殿
を造営して移り住みました。その中の
舍利殿として金閣が建てられ、義満の
死後、遺言により禅寺となりました。

鏡湖池を中心とした庭園は特別
史跡・特別名勝に指定されています。
金閣寺は昭和25年(1950年)に
焼失しましたが、5年後に再建され、
世界文化遺産に登録されています。





令和5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190.4億円

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5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、158国保組合全体への調整補助金は、前年度より11.5億円増の1058.6億円となりました。

調整補助金のうち特別調整補助金の特徴としては、産前産後の保険料免除やシステム改修に対する補助が新設されたこと、新型コロナウイルスに関する傷病手当金への補助の減少などが挙げられます。

全建総連の22国保組合全体では、前年度より6億円増の667.9億円、その内訳は普通調整補助金が633.9億円（前年度比19.7億円増）、特別調整補助金が33.9億円（前年度比13.7億円減）となっています。

その中で中建国保への配分額は合計で190.4億円となり、内訳は下表のとおりです。

令和5年度 158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4年度	令和5年度	対前年度比
調整補助金合計	1047.1億円	1058.6億円	11.5億円
(内訳)			
普通調整補助金	959.1億円	995.4億円	36.3億円
特別調整補助金	88.0億円	63.2億円	▲24.8億円
(うち 新型コロナウイルス感染症分)	30.5億円	3.3億円	▲27.2億円

令和5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4年度	令和5年度	対前年度比
調整補助金合計	184.5億円	190.4億円	5.9億円
(内訳)			
普通調整補助金	166.9億円	177.7億円	10.8億円
特別調整補助金	17.6億円	12.7億円	▲4.9億円
(うち 新型コロナウイルス感染症分)	7.6億円	0.9億円	▲6.7億円

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247万9,074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―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―〇〇―〇〇 中建 太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一―二―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―〇〇―〇〇 中建 太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一―二―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―〇〇―〇〇 中建 太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一―二―二 厚生労働省 保険局長 殿 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇〇―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）

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」などを書いてしまうと、建設国保に無関係な方が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！

ご家族の方がハガキを書かれる場合には、「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、組合員が建設業だということを具体的に記入してください。

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

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の一環として、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5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6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、ご協力をお願いいたします。

入院時の食事代が変更となります！

被保険者の皆さんが入院したときにかかる食事の費用について、法律の改正により、令和6年6月1日から次の表のように金額が変更となります。

なお、1食あ

たりの総額から皆さんの負担額を除いた部分は、中建国保が負担しています。

1食あたりの総額(食事療養基準額)

現行	見直し後	増加額
640円	670円	+30円

1食あたりの自己負担額

区分		現行	見直し後	増加額
一般所得者		460円	490円	+ 30円
難病患者等		260円	280円	+ 20円
住民税 非課税世帯	入院90日まで	210円	230円	+ 20円
	入院91日目から	160円	180円	+ 20円
住民税非課税かつ所得が 一定基準に満たない70歳以上		100円	110円	+ 10円

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。
・グリーンピアせとうち(広島県呉市)

第3期データヘルス計画を ホームページで公表しています

中建国保では、医療分析に基づく保健事業の実施等に関する計画として「データヘルス計画」を策定しています。第3期データヘルス計画は令和6年度から11年度までの6カ年計画とし、第1期及び第2期を振り返り、改めて健康課題を明確にしています。中建国保のホームページでぜひご覧ください。



令和6年度中に、 組合員の皆さんの 職種及び種別に関する 調査を行います

「組合員の職種及び種別に関する調査」は、国より少なくとも3年に1度以上実施することが求められており、令和6年12月開始を目途に準備を進めています。

＜提出していただく書類の紛失に注意！＞

① 事業主・一人親方の方は、労災保険加入証明書、所得税の確定申告書Bの控え、建設業許可通知の写しが必要です。
確定申告書Bの控え等、紛失しないようご注意ください。

② 厚生年金保険料を納めている方は、日本年金機構から9月頃に事業所へ届く『健康保険・厚生年金被保険者標準報酬決定通知書』が必要です。**事業主の方は紛失しないようご注意ください。**

調査の詳細につきましては、今後も「中建国保だより」などを通じてお知らせします。

被保険者証廃止後の取り扱いについて

国の決定により、令和6年12月2日に現在の被保険者証（以下、保険証）が廃止となります。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**）によるオンライン資格確認が基本となります。12月以降の取り扱いについて、現時点で明らかになっている情報をお知らせします。

※以下は、すでに中建国保に加入している方に関する取り扱いです。

12月2日以降に家族が加入されるときや、住所の変更等があるときは取り扱いが異なります。



Q1 今手元にある保険証は12月以降使えなくなる？

A1 保険証に書かれている有効期限まで使用できます！

Q2 **マイナ保険証**を持っていないとどうなるの？

A2 マイナンバーカードを申請しない方や、保険証としての利用登録を行わない方には、令和7年3月に中建国保から**資格確認書**（現在の保険証と同じカード型）を交付します。病院や薬局の受付のときに提示してください。

Q3 すでに**マイナ保険証**を使っていますが…？

A3 **マイナ保険証**をお使いの方には、令和7年3月に**資格情報のお知らせ**を交付します。マイナンバーカードには中建国保の加入情報が記載されていないため、ご自身の保険証の記号・番号等は**この資格情報のお知らせ**をご覧ください。また、病院や薬局の窓口でカードリーダーの不具合等により**マイナ保険証**が使用できないときは、**この資格情報のお知らせ**とマイナンバーカードの組み合わせにより、中建国保に加入していることを確認してもらえます。

保険証廃止後の取り扱いについては今後も中建国保だより等に順次掲載していきます。

また、各種届出の際にマイナンバーの記入が必要な場合がありますので、引き続きご協力をよろしくお願いします。

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 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 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。
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被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）

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免除措置の延長について

令和6年能登半島地震により被災された方は、病院等の窓口で要件を満たしていることを申し出ること、一部負担金等の支払いが免除されます。被災者の実情をふまえ、この取り扱いを令和6年9月末日まで延長することとしました。

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。

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。

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ったことから、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

〈参考〉令和5年度までの補助対象者
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

● これまでは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、**今後は定期接種の対象者が65歳の方だけとなります。**

● 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は、引き続き対象となります。

詳しくは支部・出張所へお問い合わせください。



瀬川美穂子(葦・家族)

もう20年も前ですが、家族4人と愛犬モモを連れてコテージにお泊りで遊びに行ったことです。緑の中で走り回ったり、バーベキューでワイワイしたり、とても楽しかったです。今度は孫とお泊りに行きたいです。

中水麻里子(山口・家族)

2年前まで介護職だったため、ゴールデンウィークも関係なく仕事をしていました。今は介護職を離れたため、家族とどこに行くか考えることができ、ワクワクします。

橋本幸次郎(福岡建設・組合員)

3月8日に長女が誕生しました。3月8日は『国際女性デー』でミモザの花がシンボルですが、我が家にも大きなミモザの樹があり、きれいな黄色の花が咲き乱れています。長女が1人の女性として立派に成長してくれればいいなと願います。

西森和子(高知・家族)

1月に主人の母が88歳で満ちました。母は70代まで喫茶店を営んでいた。私が行くといつも美味しいコーヒーを淹れてくれました。

今は私がコーヒーを淹れて、母の仏前に供えています。

※高知県の方言で、亡くなること。天寿を全うしたときに用い、哀悼の意を含む。



藤田拓治(山口・組合員)

家を出て関東の高校に通っていた長男が、今年卒業して家に帰ってきました。

ます。少し特殊な高校で、学力や出席日数以外に体力検定試験があり、それに合格しないと卒業することができません。息子は1年生の時からずっと不合格で、担任の先生から「もしかししたら留年になるかも」とお手紙までいただいております。

卒業まであと2週間となった今日、先生よりやっと「卒業できます」と連絡をいただきました。本当にギリギリまでヒヤヒヤさせられました。

東由美子(石川・家族)

実家の玄関先に石垣があり、その石の隙間から、かにさんがひょっこりと現れてくれます。夏の風物詩です。

その石垣も家も能登半島地震で壊れてしまいました。今年の夏は見られるのでしょうか？



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。

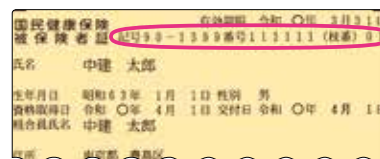
テーマ

1. 夏休みにやりたいことは？
2. 梅雨を楽しむおすすめの方法は？
3. 中建国保だより掲載記事についてのご感想 など

締め切り
令和6年
6月14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



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。



(写真) 左側：サードを守る誠治さん



子どもたちと野球を楽しむ

私の健康法は…

ずばり、野球です。と言っても人生で野球を経験してきた訳ではなく、子どもたちに混ざって野球を楽しむことです。

きっかけは長男が小学3年生の時から始めた学童野球でした。ボールを投げる、打つだけのイメージが強かった野球ですが、競技に携わってみると奥が深いもので、守備の大切さや複雑すぎるルールの解釈など、とにかく難しい。でも覚えてくると面白いスポーツでした。

キャッチボールから審判まで大活躍！

子どものキャッチボール相手をするため、子どもにアドバイスができるようにルールを覚えるため、いや、そんな事ではなくただ単純に子どもたちがやっているのを見て楽しそうだと思ったから、私も野球の練習に混ざって体を動かすようになりました。ゴロやフライを取れるようになると楽しくなり、ルールを覚えていくとさらに楽しくなっていました。

中学3年生になった長男は今でも野球を続けており、今では彼のピッチング

の球を受けるのが怖くなってきました。

本音を言うとは断りたいですが、痛いのを我慢してミットを構えます。小学6年生の次男と小学3年生の次女は小学校へ入るとともにスポーツ少年団に入り、野球を楽しんでいます。おかげさまで週末は小学校・中学校の「追っかけ」ぜんまいです。子どもが試合で活躍する場面を見ることが追っかけの醍醐味の1つであり、いいピッチングをして打者を抑えたとき、軽快なフットワークでゴロアウトを取ったときなどに大声を出して応援できていることは健康の証なのでしょう。

子どもたちの野球に携わる上で1つの任務が発生します。練習試合などの際に各チームから審判を出し合う、通称「お父さん審判」です。野球の経験・未経験は関係なく、子どもたちのために試合に参加してジャッジを行います。塁審はただ立っている訳ではなく、打球や子どもたちの動きに合わせて走ってポジションングを取って判定を行います。たまに相手スタンドからヤジも飛びます。球審に至っては打球1球ごとに決められた動作を繰り返します。当然ルールを把握していないと判定もできません。偉そうなことを言っていますが、私



(写真) 前方左から：次女の愛菜ちゃん、次男の孝誠くん
後方左：誠治さん

は半分程度しかルールを把握していません。それでも野球を近くで見たいがために審判に立ちます。そしてこの審判業務は意外と体を使っているようで、球審に立った次の日はほとんど足が筋肉痛になります。

これからも野球を追いかけて

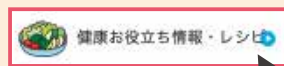
さて、健康法とはちよつとずれた話になったかもしれませんが、私の場合、子どもたちの野球練習の手伝いをする、試合は全力で応援する、審判になったら一生懸命動いてジャッジする。これができるうちは、自分は健康なのだと感じています。あと何年追っかけができるかわかりませんが、これからも野球を楽しみたいと思います。

【文：本人／協力：中川直樹通信員】

新たに追加になったコンテンツ

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！

「健康お役立ち情報・レシピ」をクリック。



カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

リズミカルに体を動かし、
筋肉を刺激して体をほぐしましょう！

知って得する 健康管理の豆知識

つい後回しにしてしまう健康管理。
忙しいからこそ気をつけたい病気や
症状などについて役立つ情報を紹介します。

こころのナビゲーション

ちょっとした心のモヤモヤや、心に抱えている
疑問について、アドバイスを紹介します。

太りにくく若々しい体をつくる！
体幹トレーニング

体の軸である体幹を鍛えると、
基礎代謝がアップして太りにくい体に！
ポイントを押さえて実践してみましょう。

減塩も意識！2／3日分の野菜レシピ

不足しがちな野菜をたっぷり食べられる
レシピで、減塩のポイントも確認できます。

家族の健康ごはん

栄養バランスや減塩ワザを身に付け、
おいしく食べて健康になりましょう！

<https://chuken.or.jp>



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！



ジム プール スタジオ スパ オンラインレッスン

「行かなきゃ」じゃなくて 行きたくなる。
だから続く！成果が出る！

トレーナーから直接教えてもらえる！

安心して一歩を踏み出していただくため、満足度（返金）保証制度を設けています。

目的の数だけ、プログラムがある！

満足度保証制度

週1でも効果出した！

今日はサウナだけ使いたい！

スっきり爽快！ストレス解消！

楽しく続けられる秘訣はコレ！

法人会員の皆様なら、
お得にご利用いただけます！

一般会員 16,500 円/月(税込)
(全国マスター会員)

ライフスタイルに合わせて、
2つのプランからお選びいただけます！

いつでも通えて 月額固定で使い放題！ Monthly コーポレート会員	都度払いだから 自分のペースで通えます！ 1 Day コーポレート会員
月払い 10,450 円/月(税込)	都度払い 1,980 円/回(税込)

月ごとに
変更可能
です！

※上記の金額は「スポーツクラブ・ネサス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

公式 LINE お友だち登録はこちら
役に立つ健康情報や
お得なキャンペーン情報をゲット！



お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

RENAISSANCE

まずは見てから！
ラクラク見学予約はコチラ！

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てください。

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
納めたり、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

【ごりけんクッキング 応募用紙】

(料理名)

(料理手順)

(必要な材料)

料理の紹介(思い出、エピソード、おすすめのメイン料理など)

お名前

ペンネーム

被保険者証記号番号枝番 ※保険証に記載されています

記号

90

番号

枝番

ご住所 〒

TEL

切り
取り
線

「行事飯」または
「副菜レシピ～メイン+もう一品!～」
を募集しています

ごりけんクッキングで紹介するレシピを募集
しています。「行事飯」では思い出エピソード、
「副菜レシピ」では副菜に合わせるおすすめの
メイン料理も添えてお寄せください。

～皆さまのご応募お待ちしております～

【応募条件】 中建国保にご加入の方

【応募方法】 応募用紙に必要事項をご記入の上、
切り取って封書でお送りください。

【締め切り】 いつでもお待ちしております♪

【謝 礼】 レシピとエピソードをお寄せいた
だいた方には、もれなくごりけん
QUOカード1,000円分を
進呈させていただきます。

【送 り 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
「国保だより」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。

夏場の食中毒の 予防と対策

本部保健師 福田 那美

保健室
中建国保の

気候が良くなり、レジャーやバーベキューなどで食事を楽しむ機会が増える季節となりました。しかし5月以降は、他の季節に比べて特に細菌が繁殖しやすい環境になります。今の時期からできる「食中毒」の予防と「食中毒」にかかってしまった時の対策も含め、今回は**どのような料理に菌が多いのか**についてもお伝えします。

どんな料理に菌が多いの？

主に多い菌：
カンピロバクター



鶏肉・肉類



細菌による食中毒で発生件数が一番多く、主に鶏肉から感染するリスクがあります。また、牛肉などからも感染するリスクがあります。

卵かけごはんや
ゆで卵などの卵料理

主に多い菌：
サルモネラ菌



主に卵や加熱不十分の卵料理から感染するリスクがあります。生卵が原因の食中毒では重症化した事例もあります。

カレーなどの
煮込み料理

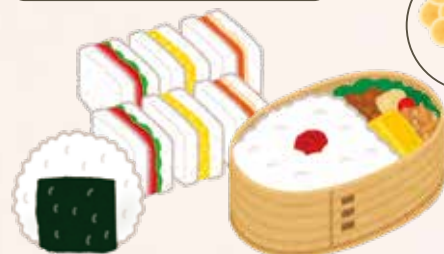
主に多い菌：
ウェルシュ菌



カレーやスープなどの煮込み料理から感染するリスクがあります。特に粘性の高い煮込み料理は鍋底の酸素濃度が低くなるため、ウェルシュ菌が多く発生しやすい環境になります。

サンドイッチ、
おにぎり、お弁当など

主に多い菌：
黄色ブドウ球菌



元々人の皮膚に多く存在しています。普段は皮膚の防護機能の役割を果たしています。しかし、手の傷や手荒れなどがあるとその付近に多く増殖します。**その手で料理した物を食べると感染するリスク**があります。

どうしたら
予防
できるの？



つけない

- 手洗いをこまめにする。
- 洗える食材は調理前に丁寧に洗う。
- 肉・魚用と野菜・果物用で包丁やまな板を分ける。

菌やウイルスによっては加熱しても
倒せない場合があります。加熱したから大丈夫
ではなく、**菌をつけない環境や増やさない
環境を整えることも重要です。**



増やさない

- 調理後はすぐに食べるか、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- 食品は自然解凍せず、冷蔵庫内や電子レンジで解凍をする。
- 早めに食べきる。



やっつける

- 肉・魚はしっかり中心まで火が通るようによく加熱する。
- 冷蔵庫で保存していたものもしっかり加熱する。
- 調理器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒する。

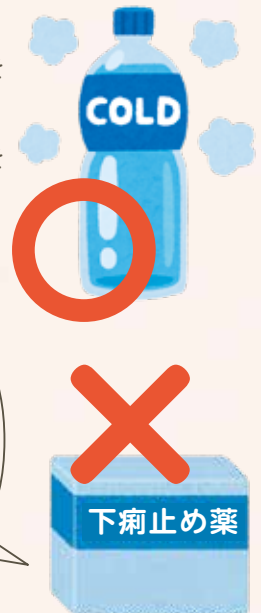
それでも
かかって
しまったら？



治療は対症療法が中心です。安静にし、食事を控えて体を休めてください。

また、発熱や下痢、嘔吐がある場合には水分をこまめに取りながら様子を見てください。

下痢止め薬は菌の排泄を妨げるため、使用を控えてください。
また、体は発熱することによって免疫機能を高め、菌を倒す力をつけます。解熱剤などを使用すると、場合によっては症状が長引いたり悪化することもありますので、注意して使用してください。



最後に

段々と気温が高くなるこの季節から「食中毒」の予防を実施することが大切です。もし「食中毒」になってしまったとしても、菌を体の外に排出することが回復への一番の近道です。

しかし、症状が悪化したり改善しない場合や「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方に迷った時には、**中建国保の健康相談室(0120-1332-64)**や「**みんなの家庭の医学**」アプリ(14ページ参照)もぜひご利用ください。

4月より健康相談室がさらに便利になりました！

「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した。

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

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「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。



「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
秋の写真を募集します！**

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、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。**ただし、ピントの合っていない写真や画質の粗い写真、家族・仲間同士のスナップなど、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。**

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



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

ソメイヨシノ

新岡 広基	青森県支部	中川 裕子	愛知県支部
戸来 洋章	岩手県支部	山田 信人	愛知県支部
寺島 茂則	福島県支部	小芦 章	滋賀県支部
石井 春江	福島県支部	福前 利枝	滋賀県支部
香取 浩一	茨城県支部	奥田 輝夫	奈良県支部
木村 洋子	栃木県支部	仙波 啓司	奈良県支部
内田 宜秀	群馬県支部	大杉 直寛	奈良県支部
秋間 晴美	群馬県支部	中田 邦彦	島根県支部
東 徹	千葉県支部	栗栖 美和	島根県支部
大塚 朋弘	千葉県支部	梶原 康広	山口県支部
向田 良幸	千葉県支部	佐藤 洋子	山口県支部
チャンチャドゥン	千葉県支部	品川 光典	山口県支部
須田 久美	新潟県支部	細見 悦子	徳島県支部
横谷 厚好	石川県支部	岩本 満代	徳島県支部
杉原登美子	石川県支部	伊吹 郷子	高知県支部
熊谷 好晃	福井県支部	栗山 俊二	福岡県支部
清水 仁	山梨県支部	柿木終二郎	福岡県支部
中村サエ子	山梨県支部	田中 雄二	大分県支部
荒井 哲子	静岡県支部	榮倉 正治	鹿児島県支部
中村 正枝	静岡県支部	枝迫 邦敏	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。

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6月14日
(消印有効)

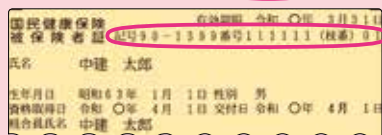
みんなの
広場への投稿
もお待ちしております

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



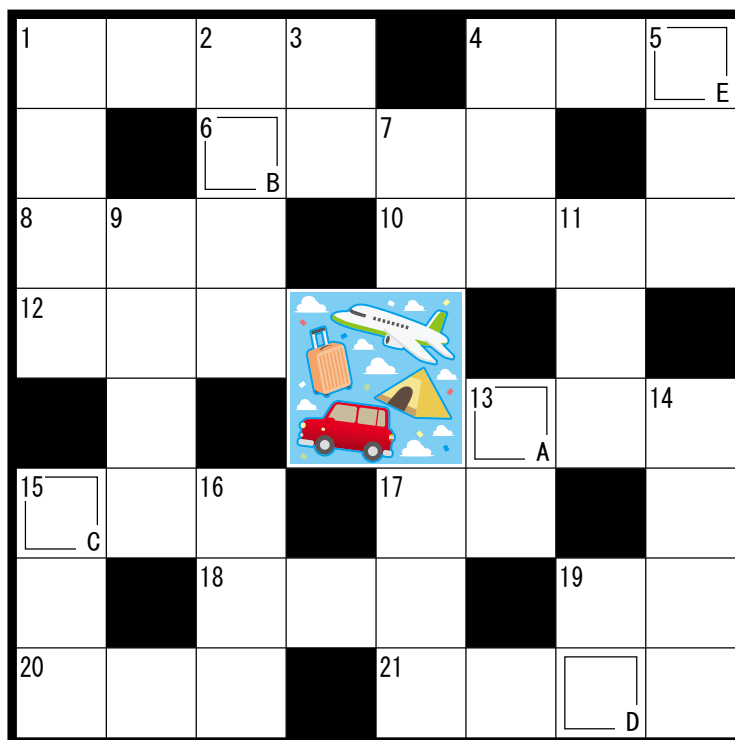
応募の際には
記号番号の
記入を
忘れないでね！



ちゅうけい
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

ゴールデンウィークは遠出する？
それとも近場で過ごす？

解答欄

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

ヨコのカギ

- 端午の節句に浸かる〇〇〇〇湯。
- T字路などに設置される
〇〇〇ミラー。
- ハックション！
- 〇〇〇も育ちも東京です。
- ロバを英語で言うと？
- 外出前に〇〇〇物がないか確認。
- 桜餅や柏餅の中身。

- 親子連れなどでにぎわう〇〇〇〇パーク。
- ケンカするほど良いと言われます。
- 旅先ではご当地〇〇〇を
食べたいですね。
- リサイクル可能なチラシや
段ボールのこと。
- パンジーは〇〇〇科の花です。
- 〇〇〇〇届を出して夫婦になりました。



タテのカギ

- 4月29日は「〇〇〇〇の日」です。
- ハワイの楽器で、ギターに似ています。
- 〇〇に二言なし。
- 休憩時間などに少しだけ寝ること。
- 白い砂浜とコバルト〇〇〇の海。
- 露天風呂がある温泉〇〇を
予約しました。
- バーなどの店主のこと。

- 〇〇〇が上かって
夏のような暑さです。
- カーネーションの色といえば？
- 入場〇〇〇〇から始まる運動会。
- 「排球」はバレーボール、「庭球」は？
- たまたま偶然です。
- めめりが特徴的なキノコです。
- 五月晴れの空を泳ぐ〇〇のぼり。



（写真）左から由香さん、娘の紫乃ちゃん、夫の太一さん



互いに「ありがとう」を言い合える家族でいたい

夫との馴れ初めから現在まで

私と夫は共通の友人の紹介で知り合い、結婚22年目になります。結婚13年目に娘を授かり現在3人家族です。

夫は以前、設計士として会社勤めをしていましたが、家の事情で義父の内装業を手伝うようになりました。コロナ禍になる少し前のことでした。

現場での仕事は経験が浅いため、当初困難な時は義父や義母のサポートを受けながら何とか続けていた感覚があります。また、コロナ禍では感染リスクもありましたが県外での仕事も請け負っていました。最近では義父との仕事も慣れ、一人で現場へ行くことも増えました。独り立ちに近いかもしれません。

建築の仕事は繁忙期と閑散期の波があるため、夫には健康第一で仕事をしてほしいのですが、以前大きな手術をしていることもあり少し心配です。

一方で私は娘が小学生になったのを期に、介護福祉士の資格と経験を

活かし、障がい者をサポートする施設に転職し、パートとして家計を支えています。

夫と娘の共通の趣味

夫は趣味でキャンプによく出掛けていました。しかし、コロナ禍ではキャンプ場が閉鎖や休園となり思うように出掛けられず、家の庭にテントを張ってキャンプ気分になることもありました。

最近では娘と「機動戦士ガンダム」のプラモデルである「ガンプラ」などの制作を楽しんでいます。また、旅行も好きなので子どもの生活に支障がない範囲で、日帰りや泊まりがけの旅行に出掛けています。

一軒家を購入

娘が小学校に上がる前、夫の実家近くにある賃貸の一軒家に引っ越し、新生活を始めました。駐車場もあり、実家からも徒歩圏内の場所に住居を

構えたことで、以前に比べ私の勤務体系の変更なども容易になったように思います。

また、娘が小学校に上がる際には、家主のご厚意によりその家を購入することができました。家を買うことを決めた時には、今の生活は想像できていませんでした。

これからも明るい家族で

夫の仕事は今後も今の状況と大きく変わらないと思いますが、義父が高齢に差しかかるため仕事内容は少し変わるかも？かもしれません。私も可能な範囲で夫をサポートしていこうと思います。幸い私の職場は色々と理解してくださるので、とても感謝しています。そして我が家は、今まで通りお互いに「ありがとう」と言い合える明るい家族でいたいと思っています。

「太一さん、娘が成人するまでは長い道のりですが、お互い支え合ってくださいませう。これからも、よろしくお願ひしますね」

【文：本人／協力：寺田 裕助通信員】