

中 建 国 保 だより

かてい版
令和6年

7
月号



令和7年度 予算要求運動が 始まります！

[INFORMATION]

- ・ 令和6年能登半島地震により被災された方の保険料免除・一部負担金等の支払い免除措置の延長について

表紙写真

とうだい じ べつ いん
「東大寺別院
阿弥陀寺」山口県防府市

[写真提供]

まつもと ともはる
山口県支部: 松本 智治さん

おひらやま

大平山の麓にある阿弥陀寺はアジサイ寺としても有名で、初夏には約80種4,000株のアジサイが咲き誇ります。境内の小川には水車もあり、涼しさを感じられます。

阿弥陀寺は、焼失した東大寺の再建を取り仕切る「大勧進」の職を任された俊乗房重源上人により、文治3年(1187年)に建立されました。

東大寺再建用材の切り出しに従事した作業人の怪我や疲労回復のために、重源上人が設けたと伝わる湯屋(石風呂)があるほか、宝物館で所蔵している「鉄宝塔」は鉄製の塔として日本で最も古い塔で、国宝に指定されています。

ちゅうけんだより

Letter from chuken.or.jp



令和7年度 予算要求運動が 始まります！

建設国保に対する令和7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12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生きた声を届ける「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、**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。市区町村役場で「令和6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

令和6年能登半島地震 により被災された方の 保険料免除・一部負担金 等の支払い免除措置の 延長について

中建国保では令和6年能登半島地震により被災された方の保険料の免除や一部負担金等の支払い免除を行ってきました。

被災者の実情をふまえ、地震発生より3カ月間であった保険料の免除期間を、**令和6年6月まで**延長することとしました。**すでに保険料の免除について申請が済んでいる方は、改めて申請を行う必要はありません。**

また、病院等の窓口で要件を満たしている旨を申し出ることによって免除される一部負担金等の支払いについても、**令和6年9月末日まで**延長します。なお、免除の対象者でありながら病院等の窓口で一部負担金等を支払った場合には、中建国保に領収書等を添えて申請することで還付が受けられます。

詳しくは所属の支部・出張所にお問い合わせください。

※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。

保険料の免除	令和6年3月まで (地震発生より3カ月間) ➡ 令和6年6月まで
一部負担金等の 支払い免除	令和6年4月末日まで ➡ 令和6年9月末日まで

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、紛失しないようにしてください。**

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にしてください。**

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。



「みんなの家庭の医学」をぜひ活用ください

＜Newsトピックス＞

経口補水液には 飲むタイミングがある！

気温が上がり、熱中症予防のための呼びかけを見聞きするようになりまし
た。その際に登場するのが「経口補水
液」です。しかし、これがどのような飲
み物で、どのタイミングで飲めばいいの
かは、意外と知られていないものです。
もしものときのために、確認しておきま
しょう。

●どんな飲み物？

脱水症を食事療法で治療するために、
医学的知見から配合された食品です。

食塩とブドウ糖を水に混ぜたもので
あり、これを飲むことで体内の水と電解
質（ナトリウム、カリウム）のバランス
維持に役立ちます。療養のための食品な
ので、一般的なスポーツドリンクに比べ
ると電解質の濃度が高いのが特徴です。

●いつ飲むもの？

脱水を伴う熱中症（軽度から中等度）
にかかったとき、ノロウイルスやロタウ
イルスなどの急性胃腸炎、インフルエン
ザなどにかかり発熱・下痢・嘔吐などに
よって脱水状態にあるとき、高齢者が
水分をとれないときなどに、経口補水液
が推奨されています。

健康な人が熱中症対策として、通常
の水分補給として飲むのはふさわしく
ありません。電解質（塩分など）が多く
含まれているため、高血圧の人や腎機
能が低下している人が日常的に摂取す
ると、かえって健康を脅かす恐れがあ
ります。

経口補水液はあくまでも食事療法に
用いるものです。めまい、ふらつき、か
らだのだるさ、頭痛、皮膚や唇の乾燥、
吐き気、汗が出ないなどといった脱水
症状が現れたときに、飲むようにしま
しょう。



監修：保健同人フロンティアメディカルチーム

最終編集日：2023/7/12 <https://kateinoigaku.jp/article/227>

＜みんなのお悩みQ&A＞

Question

健康診断で再検査の
結果を様子見してもよい？



健診の結果で脂質異常症を指摘され、要再検査とな
りました。ただ、再検査となったのが今回初めてなの
で、来年の健診まで様子見をしてもよいではないかと
悩んでいます。
(男性／30代)

Answer

健康診断の判定は、検査所見によってさまざまな指示があ
りますが、ここでは一般的に、再検査となった場合について
ご説明します。

通常、再検査とは、検査で異常な数値が出て、もう一度確
認が必要な時に指摘されるものです。

数値が一時的なものなのか、何かからだの問題があって起
きているのかを調べます。せっかく受けた健診の結果をその
ままにしてしまうと、知らないうちに状態が悪化したり、気づ
いたら重大な病気に発展することになりかねません。健康を
維持するためにも、検査結果に沿うのが原則となっています。

ご相談者の場合は、来年まで様子を見るよりも、判定に
沿って検査を受けることをおすすめします。

回答者：保健同人フロンティアメディカルチーム

2023/07/22 <https://kateinoigaku.jp/qa/5991>

4頁で紹介している2つの記事は、中建国保のホームページのトップ画面にある「**みんなの家庭の医学**」からアクセスし、ご覧いただくことができます。



- ① 中建国保のホームページのトップ画面からアクセスします。スマートフォンからでもご利用いただけます。
- ② このアイコンをクリックしてください。
- ③ 「みんなの家庭の医学」WEB版のサイトへつながります。



- ④ 「みんなのお悩みQ&A」では、実際に相談があった事例について医療の専門家が回答した内容が紹介されています。こころや体に気になる症状があるときは、ぜひキーワードで検索してみてください。
- ⑤ 「Newsピックアップ」の記事一覧はこちらから確認できます。「気になる不調」や「子ども・女性」など様々なテーマで、今知っておきたい情報を紹介しています。
- ⑥ 「病院を探す」からは、お近くの医療機関を検索することができます。

中建国保の**健康相談室 (0120-1332-64)**と併せてぜひご利用ください。
電話による健康相談は、**通話料無料で24時間365日**可能です！



静岡県支部
鈴木 将弘さん

仕事一筋で続けて こられたのは妻のおかげ

仕事への熱意。
支えとなるのは…

サービスが足りなかったところについて
は許してほしいと思います。

支えあつての「仕事一筋」

19歳で建築大工になり、独立したのが35歳くらいの時。妻と結婚したのは年季奉公が明けた25歳の頃でしたが、今日まで自分を支えてくれて本当に感謝しています。

妻とは友人を介して知り合いました。家の一切は妻任せで今まで家のことにあまり構わず、仕事で、あるいは地元の消防団やソフトボールの活動などで家を留守にすることが多く、すまないと思っています。消防団やソフトボールなどの活動は、人と人とのコミュニケーションという意味で仕事に役立つことだと思っているので積極的に参加しているのですが、仕事一辺倒になっているところは反省しなければならないと思っています。ただ、自分自身「仕事を一生懸命頑張つて家計を支える」という気持ちが強くなるため、家族

妻は会社員で事務職をしています。結婚後、子どもが生まれるのを契機に一度退職して子育てに専念することになりました。今では育児休暇などの制度も充実しているので、今の時代の感覚からすると退職することはないと思うかもしれませんが、子どもは3人で長女はすでに社会人となり、長男は大学生、次男は高校生です。なんせ仕事一筋なので、学校行事などはほとんど妻に任せきりでした。今となると、仕事一筋でいられたのは妻のおかげだと思っています。子どもたちを学校に通わせるために金銭的な苦労もだいぶかかったと思います。今もそうですが感謝の言葉しかありません。

仲間への感謝、 何よりも妻への感謝

お世話になった親方や良くしてくれた仕事の仲間たちのおかげで、建築大工の道に入ってからここまでやってくることができました。友人や知人、お付き合いのある設計士やお世話になっている仲間達の協力を得て仕事を続けてきましたが、妻にも支えてもらっています。入職した当時は、修行して独立後は地縁血縁を活かしながら工務店を経営していくのかな、と夢を描いたりしていました。しかし、今の時代はそうしたものが仕事に結びつきにくくなっています。また、2人そろって建築大工の仕事を切り盛りしていく将来を描いたりしますが、妻は事務職として働いていますし、自分自身の仕事も安定して受注していける状態ではないと難しいです。昭和気質というか職人気質もあつて頑固な自分のことをこれまで支えてくれた妻に感謝していますし、「これからよろしくお願いします」と伝えたいです。

【文：本人／協力：土本吉人通信員】



宇佐神宮

大分県支部

江藤 順一 さん



新年の恒例行事



私にとつての思い出の場所は、大分県宇佐市にある宇佐神宮です。30代になってから毎年、初詣で同い年の同僚と行くようになり、コロナ禍の数除いて毎年参拝しています。自分が住んでいる所からは1時間くらいかかる少し遠い場所ですが、一度行ってみるとなんとも言えない神々しさに心惹かれてしまいます。行く前は、昔からある県内でもかなり有名な神社という認識でしかなかったのですが、調べてみると宇佐神宮は全国に4万社あまりある八幡様の総本宮で神龜2年(725年)に創建され、八幡大神・比売大神・神功皇后がご祭神

として祀られており、鎮守の神として古来より広く親しまれてきた由緒正しい神社でした。ここで毎年、新年の抱負を誓い、心機一転頑張ろうと気を引き締めることができます。

おいしいものについて…

広い敷地には出店がたくさんあり、定番の店も当然あるのですが毎年何件か入れ替わっており、「おっ、こんなお店が今年は出ているんだー」と見つけることが楽しみです。まずは宇佐からあげを見つけるところから始めています。近年、大分と言えばからあげというイメージも付いてくるようになっただけあって、やっぱりおいしいです。ニンニクの効いた、濃いめの醤油タレが付いたからあげの揚がる匂いを嗅ぐと、素通りすることはできません。定番のりんご飴、イカ焼きなどを見てまわっていると今年は牛タン串なるものがありました。名産でもなく縁も所縁もないのですが、おいしそうなのでつい買ってしまいました(笑)。ここに来ると新年早々、財布の紐が緩みっぱなしで困ります。

厄払いのおかげ!?

以前、厄年を迎えた年のことです。厄払いにはあまり興味がなかったのですが、同僚から「せっかく毎年参拝しているんだから、厄払いも行っておこうよ」という提案があり、しぶしぶ行くことにしました。さすがというか、厄払いに40人近く集まっていて驚きました。厄払いは滞りなく済み、「まあこんなもんよなあ」と思って帰宅。2カ月くらい経ったある日の日曜日、隣の家にかかりそうな庭の木の枝を落とそうと梯子に登って作業をしていたら、バランスを崩して梯子と一緒に倒れてしまいました。特にこれといったケガはなかったのですが、壊れたブロック塀跡から出ていた鉄筋が首元に…。もし少しでもずれていたら…これは厄払いのおかげ? そう思い、次の週にとりあえず報告の参拝。それからの初詣は前よりももっとと熱心に参拝するようになり、仕事でも今まで以上に安全面に気を付けるようになりました。そういった意味でもお世話になった、私の思い出の場所です。

【文：本人／協力：井上 広之通信員】

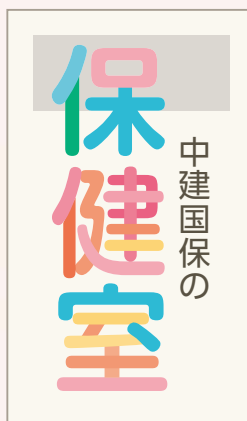
データヘルス計画から わかる中建国保の傾向

本部保健師 福田 那美

中建国保は令和6年度から新たに第3期データヘルス計画を開始しています。

データヘルス計画とは、皆さんの健診結果や医療情報のデータから健康課題を見つけ、その解決に向けた健康づくりや病気の重症化予防のための取り組みのことです。新たな計画を開始するにあたり、データを分析しました。

今回はこれまでの分析から見えた、中建国保の皆さんの傾向についてお伝えします。



どれくらいの人
が健診を
受けているの？

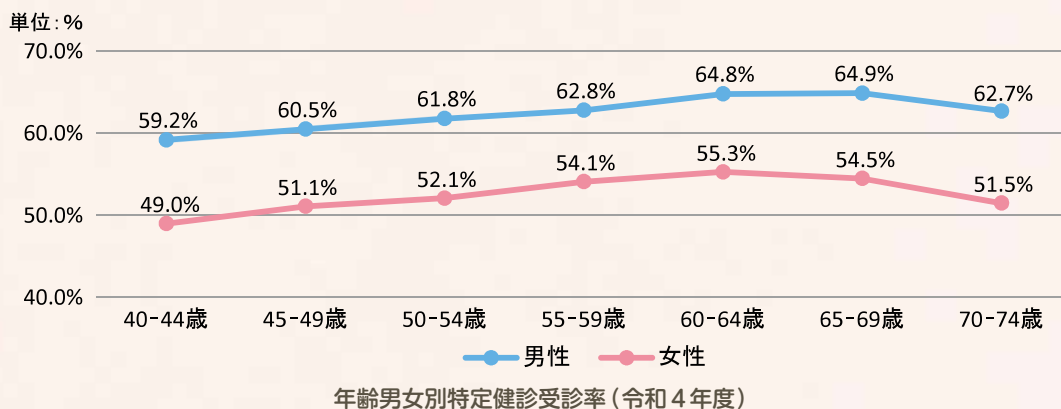
● 令和4年度全体の健診受診率

中建国保の健診は、「特定健診」と「一般健診」に大きく分かります。特定健診とは40歳以上の方、一般健診とは40歳未満の方を対象にした健診です。

令和4年度の特定健診受診率は58.9%、一般健診受診率は34.4%で、**40代以下の若年層の受診率がかなり低い**状況です。

● 令和4年度年齢男女別特定健診受診率

令和4年度特定健診受診率の年齢男女別の状況を見てみると、どの年齢層でも**女性の受診率が低い**ことがわかります。



どのような
健康状態の人が
多いの？

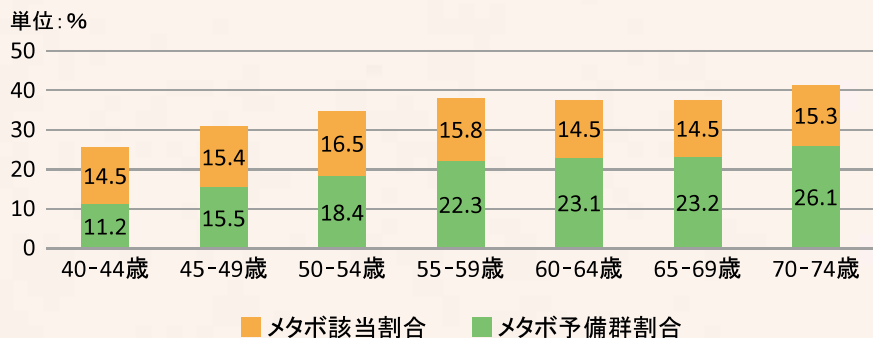
● メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドローム（以下メタボ）とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことです。組み合わさった数によって、**メタボ該当者**、または**予備群該当者**と判定されます。

中建国保のメタボ該当者・予備群該当者の割合は令和4年度では35.0%でした。平成30年度の33.2%と比べて**メタボの人が増加しています**。

● 令和4年度年齢階層別メタボ該当者・予備群該当者の状況

年齢別に見ると、中建国保では50歳代からメタボの人が増加しています。



年齢階層別メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合（令和4年度）



メタボを放置すると、血管が老化して「動脈硬化」という状態になり、心臓病や脳の病気を起こしやすくなります。

医療費から
見た傾向

● 医療費の状況

令和2年度の新型コロナウイルス感染症による受診抑制の時期を除き、総医療費が年々増加しています。特に近年、外来の医療費の多くを占めている病気が肝がんです。

● 肝がんと生活習慣病の関係性

肝がんは、肝炎ウイルスによる感染やアルコールの大量飲酒による肝障害などから発症します。また近年、肝臓に脂肪が溜まり炎症を引き起こす非アルコール性脂肪性肝炎というメタボ関連の疾患が肝がんに進化するケースも増えています。



このような病気を防ぐためにも、毎年健診を受けて自分の状態を把握し、生活を改善することはとても大切なことです。
また、健診を受けた後も生活習慣の見直しを継続することや、保健指導の利用、必要に応じた医療機関の受診が大切です。

最後に

今回のデータ分析を参考に、皆さんにより健康的な生活を送っていただくため、様々な健康づくりや病気の重症化予防のための取り組みをデータヘルス計画に盛り込みました。データヘルス計画の詳しい内容は中建国保のホームページに掲載しています。

また、中建国保では健診や特定保健指導費用の補助も行っています。
詳しくは、所属の支部や出張所にご確認ください。



中島 僚(愛知・組合員)

雨上がりの公園に子どもと遊びに行き、水たまりをペチャペチャ、どろ団子をつくって遊んだり。ママにはやめてーと言われますが、子ども達の喜ぶ顔を見るのが大好きです。

高橋 善郎(秋田・組合員)

今年の山菜採りはいつもの年より熊の出没が多く、1日だけにしました。残念ですが、来年に期待！

鈴木 竜子(秋田・家族)

夫と共に50代半ばで音楽に目覚め、ライブやフェスに通っています。夏の野外フェスにも行きたいのですが、暑さを考えると躊躇してしまいます。

久保 裕紀(愛知・家族)

昨年結婚した娘の婿の実家が北海道なので、夏休みにご挨拶も兼ねて北海道へ旅行に行きたいです。

田中 房子(山口・家族)

建設業にとって最も暑い季節がやってきます。空調服とかがありますが、皆さん気をつけてお過ごしください！

小林 美華(愛知・家族)

3月中旬、九州にいる姪っ子に長女が生まれました。小さい子を見ることもあまりないので、ぜひ会いに行って抱っこしたいなあ〜と思っています。

河本 一良(愛媛・組合員)

今年からソロキャンプを始めようと計画しています。5月号のクロスワードパズルの答えのように「アクティブ」に動きますよ!!

安藤 葉子(愛知・家族)

知らないことがクロスワードパズルの問題になっていることがあるので、勉強になります！

今村 歩(滋賀・家族)



塚本 玲子(愛知・家族)

いつも楽しく拝読しています。みんなの広場で『地元のおすすめスイーツ』を教えてください😊

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
などを、ハガキまたは封書でお送りください。

お便りを
お待ちしております！

締め切り
令和6年
8月9日
(消印有効)

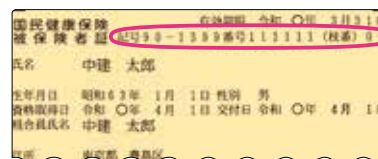
テーマ

1. 秋になったらやりたいことを教えて♪ \ 読者からのテーマ投稿! /
2. 食欲の秋… おすすめの『ご当地スイーツ・お菓子』を教えてください！
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。



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ぐりけん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91,467人(うち107人死亡)にのぼり、令和4年の同時期と比べると、20,438人増えました。なかでも7月の搬送数が最も多くなっています。

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。

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代わって治療費を一時的に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、仕事の原因でおきた病気、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。
- 仕事など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。

「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 切】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円分を年度内1回プレゼントします。

【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。

【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：およそ 人分）

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）

切り取り線

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

9 0

番号

枝番

ご住所 〒

TEL



豚肉と夏野菜の ウスターソース炒め

※基にしたレシピは、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」→「減塩も意識！2/3日分の野菜レシピ」→「4月・牛肉と春野菜のウスターソース炒め」にてご覧いただけます。



調理時間
約40分

カロリー 約330kcal
塩分 約1.9g
※カロリー、塩分は1人分です。

つくり方

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よう！塩分を抑えつつ夏野菜をたっぷり取り入れ、暑さを乗り切ろう！！



①ナスはガクを取り縦半分に切り、縦長に4等分にしたら、さらに横半分に切る。ズッキーニは1cm幅のいちょう切りにする。玉ねぎは1cm幅に切る。人参は斜め薄切りにし、1cm幅の細切りにする。にんにくはみじん切りにする。

②豚肉は食べやすい大きさに切る。

③ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら②を加えて色が変わるまで炒める。玉ねぎ、人参、ナス、ズッキーニの順で炒め、全体がしんなりしたら、水を入れて約2分炒める。③を加えて炒め合わせる。

材料
(4人分)

豚こま切れ肉…200g 粒マスタード……大さじ2
ナス……………2本 ウスターソース…大さじ4
ズッキーニ……1本 酒……………大さじ2
玉ねぎ…………1個 砂糖…………小さじ4
人参……………1本 オリーブオイル…大さじ1
にんにく………1片 水……………大さじ3



野菜が
シャキシャキ
していて
美味しかった！

本部職員の
感想

マスタードの
風味が
感じられて
よかったです。



医療費の節約にご協力をお願いします！

セルフメディケーションをしましょう

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。

日頃から自分自身の体調に目を向け、原因が分かっている不調や一時的に軽減したい症状には市販薬を上手く活用しましょう。

かかりつけの医師を持ちましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することによる重複検査や投薬などにかかる医療費を抑えることができます。今受けている治療に不安などがあるときには、医師に伝えて話し合ってみましょう。

お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳には、あなたに合う薬の種類や量などの大切な情報が記載されています。医療機関や薬局では必ずお薬手帳を出すようにしましょう。

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品で、先発医薬品よりも安く済みます。医療機関や薬局ではジェネリック医薬品の利用について相談に乗ってもらうことができます。



新登場 法人ジム・サウナ おためし会員
5ヵ月間 5,500円/月

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日に利用できます。※24hジム導入店舗のみ。ジムエリアは24時間利用可能（未成年の方は有人時間のみの利用となります）。●ジム、スタジオレッスン、ロウカールームと併設の温泉施設。プールご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月。新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります（後から種別変更も可）。会員プランについては料金ページでご確認ください。

期間限定 7/1(月)▶8/4(日)

月額固定 使いたい放題プラン

- 事務手数料
- 年会費 **1ヵ月分**
- 法人ジム・サウナおためし会員
- Monthlyコーポレート会員
- タオル＆シューズレンタル 通常2,090円/月(税込)
- 最大2ヵ月分

さらに 0円

ルネサンス公式オンラインショップ
¥2,000OFF クーポンプレゼント!
2人以上同時入会でそれぞれ/
年会費 **1,100円割引!**

都度払い 使う毎にお支払い
1回 **1,980円** (税込)
1Dayコーポレート会員

レンタル用品
通常1,760円/月(税込)
タオル(大セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
入会当日 **0円**

6ヵ月目以降の会員種別等は こちらをご覧ください!

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方で、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用（1Dayコーポレート会員は対象外）。※過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。※フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外になります。※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。

あなたが撮った お正月写真を募集します!

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。

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。**



募集テーマ：お正月

初日の出の瞬間や、新年を祝う祭りやイベント（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。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。

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!

「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。

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

アクティブ

松井 三幸 青森県支部	川崎 夢来 滋賀県支部
奈良 峰司 青森県支部	久保田昇治 奈良県支部
小原 隆 岩手県支部	濱田 晃誠 奈良建築支部
佐藤実恵子 秋田県支部	安達 清代 和歌山県支部
佐藤 律子 秋田県支部	藤野 桂子 鳥取県支部
枝並美和子 福島県支部	佐々岡稔行 島根県支部
加藤 文枝 茨城県支部	安食 忍 島根県支部
岡田 美雪 栃木県支部	山中 晃仁 山口県支部
小口 利仁 栃木県支部	廣重 茜 山口県支部
内山ひさ子 群馬県支部	浅田 舞花 山口県支部
上代 信一 千葉土建支部	一森 明 徳島県支部
市田 彩美 千葉土建支部	松本 雅広 徳島県支部
長谷川勝美 新潟県支部	岡田 玲奈 愛媛県支部
鈴木 茂己 福井県支部	平田 順一 福岡県支部
村松 成人 静岡県支部	友田 純枝 福岡建設支部
佐藤 雄一 愛知県支部	原 清美 福岡建設支部
古山 悟 愛知県支部	森 久子 熊本県支部
岩田美咲子 愛知県支部	赤峰 快周 大分県支部
大西 隆 滋賀県支部	夏田たず子 大分県支部
北川 美樹 滋賀県支部	高橋 誠二 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

ハガキまたは封書で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8月9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

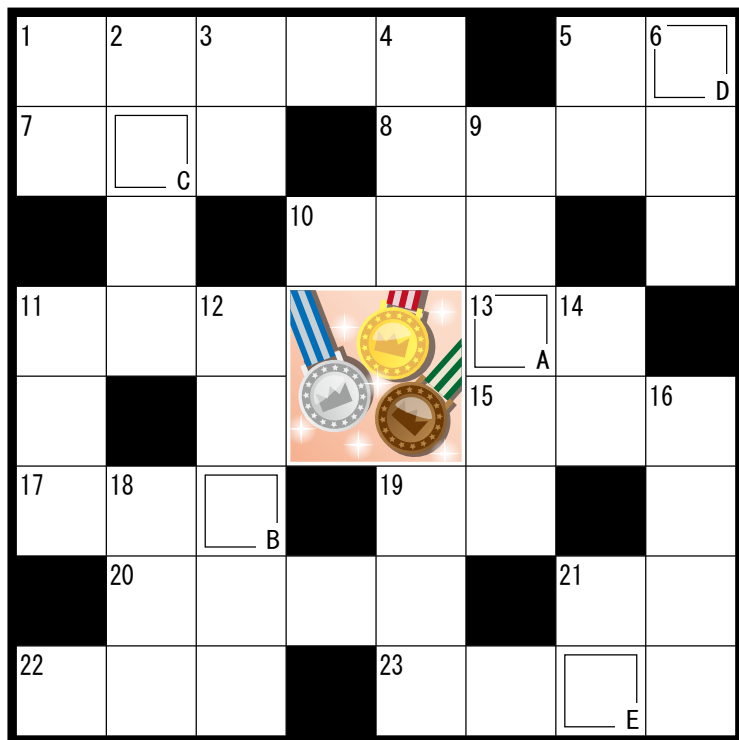
〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「クロスワードパズル」係



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	有効期限 令和 〇年 〇月 〇日
氏名 中 建 太 郎	保険証番号 1234567890123456 (仮番号)
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 1 日 交付日 令和 〇年 〇月 1 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

新競技のブレイキンなど、
32競技329種目が実施されます。

解答欄

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

ヨコのカギ

- ここで彦星と織姫が再会するそうです。
- スイカは〇〇科の果菜です。
- 長編小説『レ・ミゼラブル』の著者です。
- 〇〇〇〇忘るべからず。
- アーモンドやクルミなど。
- フライド、マッシュ、ジャーマン。
- マージャン用の駒です。
- 夏休みの朝といえば〇〇〇体操でしたね。
- 晴れでも雨でもありません。
- 「垓」と書く、数の単位です。
- 9回裏の〇〇〇〇ホームラン。
- ヒマワリは〇〇科の花です。
- 竜やユニコーンは〇〇〇〇の生き物です。
- 食器を洗う道具です。



タテのカギ

- 夏が旬の、香りが良い川魚です。
- 背中をかくための道具です。
- ⇒イエス。
- 「日本間」とも言います。
- 土用の〇〇の日といえばウナギですね。
- お祭りの屋台で売っている、赤い〇〇〇飴。
- 千鳥足でご帰宅です。
- 鶏肉はチキン、豚肉は？
- 大工さんを束ねる親方のこと。
- 「会う」と「合う」は〇〇同訓です。
- 引いたら大吉でした。
- 四字熟語「暗中〇〇〇」。
- ラムネは〇〇〇玉が栓の役割をしています。
- 納豆、乳酸、ピフィズス。



出会いから現在まで

千葉県松戸市在住の野田杏梨さんのご主人、幸紀さんは一人親方として電気工事業を営んでいます。電気工事会社の社員から独立して10年になります。主に大手企業の下請けとして、駅や公共施設を中心に仕事をしています。現場は東京・埼玉・神奈川エリアで、職業柄、夜勤も多い仕事です。夜勤が多いので外食メインかと言えそうですが、幸紀さんは自宅で杏梨さんの手料理を食べるそうです。おかげで今まで大病もなく健康に暮らしています。

杏梨さんは結婚前、埼玉県久喜市に住んでいました。高校生の時、アルバイトをしていた牛丼チェーン店で客として訪れた幸紀さんと出会いました。結婚を機に幸紀さんも独立し、幸紀さんの住む松戸市へ転居となります。現在のご家族は、ご主人と16歳、14歳、11歳の3人の娘さんです。育ち盛りでこれから教育にお金の掛かる年頃です。

主婦の会の50周年実行委員長に抜擢

千葉土建支部の母体組合である千葉土建一般労働組合には幸紀さんの独立の時に加入しました。育児に忙しく、イベントや活動にはなかなか参加できませんでしたが、5〜6年前に主婦の会の役員さんが訪ねてきて、主婦の会のことを知りました。しばらく経ち下の子も歩けるようになったので、初めて主婦の会のバスツアーに参加したそうです。「アイスクリームを食べた記憶があるのでマザー牧場へ行ったと記憶しています。昨年は鴨川シーワールドへ行きました」

千葉土建の主婦の会が結成50年となり、50周年記念行事にあたり実行委員長の高重を任せられました。「50年の歴史をつないでくれた先輩たちに感謝を表し、次代を担う若い人たちがたくさん参加してくれる記念行事にできたらいいな」と熱い思いを語ります。「主婦の会」という名称に抵抗は

ありませんが、会員の高齢化は気にかかります。中建国保の集団健診にお誘いすること、主婦の会で行う年一回のバスツアーは継続して企画したいと思っています。

将来が楽しみ

杏梨さんには2035年の皆既日食を北海道まで見に行くという夢があります。今から11年後のことです。その時娘さん達は何をしているのか、ふと考えたりします。結婚したり、子ども（孫）ができたり、独立したりしているかもしれません。北海道には大人数で行くか、夫婦2人で行くか、今から楽しみだそうです。

これからも子どもの成長と家族旅行を楽しみに、主婦の会の活動にも精力的に取り組んでいきたいと語る杏梨さんでした。

【聞き手：文塩出和史 千葉土建一般労働組合 松戸支部書記長／協力：栗原厚通信員】