

中建 国保だより

かてい版
令和6年

11月号

令和7年度 国保組合補助金 について

[INFORMATION]

- ・ 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

表紙イラスト

「浮羽稲荷神社」

福岡県うきは市

[イラスト提供]

こやま ひでのり
福岡建設支部: 小山 英則さん

浮羽稲荷神社は昭和32年(1957年)に城ヶ鼻公園内に建てられ、稲魂大神、大山咋神、菅原道真公が祀られています。山沿いに連なる91基の鳥居が有名で、約300段の階段を上ると筑後平野の絶景が広がります。春は桜の名所としても知られています。



2023
10/16 Koyama





令和7年度 国保組合補助金について

**総額2613.3億円の
概算要求！**

**年末の予算要求に向けた
運動にご協力を**

8月末日に厚生労働省が財務省に提出した、令和7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2613.3億円（6年度予算より36.1億円減）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1476.9億円と6年度予算より27.4億円減、調整補助金は1049.2億円と10.4億円減の要求となりました。

その他各予算項目について、高額医療費共同事業補助金は6年度予算より3.4億円増の41.0億円、出産育児一時金補助金は1.2億円減の19.1億円、特定健診・特定保健指導補助金は前年度と同額の5.9億円となりました。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。

今回の定率・調整補助金の算定では、国保組合の被保険者数の減少と補助率が低い特定被保険者の増加が、予算総額の減少に大きな影響を与えています。また、「2024骨太方針」に示された社会保障費抑制策の強化が、年末までの予算策定に向けてどのような影響があるのか予測できない状況です。加えて、今後の医療費の増額も見込む必要があります。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は、満額確保が不可欠となります。

現行補助制度の堅持及び現行補助水準の確保を目指すために、年末の予算確保に向けて全建総連のハガキ要請行動・地元国会議員要請をはじめとした運動に引き続き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6年度予算	令和7年度概算要求	対前年度比
定率補助金	1504.3億円	1476.9億円	▲27.4億円
調整補助金（普調＋特調）	1059.7億円	1049.2億円	▲10.4億円
出産育児一時金補助金	20.3億円	19.1億円	▲1.2億円
高額医療費共同事業補助金	37.6億円	41.0億円	3.4億円
事務費負担金	21.7億円	21.3億円	▲0.4億円
特定健診・特定保健指導補助金	5.9億円	5.9億円	0.0億円
合計	2649.4億円	2613.3億円	▲36.1億円

※子ども・子育て支援金制度の円滑な施行に向けたシステム整備については、金額を明示せず別枠で事項要求しています。
※端数を四捨五入しています。対前年度比は令和6年度予算に対する7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】

※ハガキ代は10月1日より63円から85円となりました。
切手やハガキの料金不足にご注意ください。

厚生労働省あて▼

1008916 厚生労働省 東京都千代田区霞が関一―二―二 国民健康保険課長補佐 殿 ○○県○○市○○町○○一〇一〇 中建太郎	1008916 厚生労働省 東京都千代田区霞が関一―二―二 国民健康保険課長 殿 ○○県○○市○○町○○一〇一〇 中建太郎	1008916 厚生労働省 東京都千代田区霞が関一―二―二 大臣官房審議官 医療保険担当 殿 ○○県○○市○○町○○一〇一〇 中建太郎	1008916 厚生労働省 東京都千代田区霞が関一―二―二 保険局長 殿 ○○県○○市○○町○○一〇一〇 中建太郎
--	--	---	--

財務省あて▼

1008940 財務省主計局 東京都千代田区霞が関三―一―一 厚生労働第二係主査 殿 ○○県○○市○○町○○一〇一〇 中建太郎	1008940 財務省主計局主計官 東京都千代田区霞が関三―一―一 厚生労働係第一担当 殿 ○○県○○市○○町○○一〇一〇 中建太郎	1008940 財務省 東京都千代田区霞が関三―一―一 主計局次長 殿 ○○県○○市○○町○○一〇一〇 中建太郎	1008940 財務省 東京都千代田区霞が関三―一―一 主計局長 殿 ○○県○○市○○町○○一〇一〇 中建太郎
--	---	---	--

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。**

私は○○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～ 被保険者の皆様へ、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一部負担金等の支払い免除を行ってまいりましたが、被災者の実情をふまえ、免除期間を**令和6年12月末日まで**延長することとしました。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。

※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。

「健康家庭祝金」を対象とな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5年4月～令和6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)。

インフルエンザ予防接種の補助について

インフルエンザの予防接種を受けた方に対し、1回につき2000円(年度内2回まで)を補助しています。申請に必要な書類は「中建国保の便利帳」またはホームページをご確認ください。

保養施設の追加など

【補助対象となった施設】

- 令和6年10月1日より補助対象となりました。
- 北上パークホテル
- 岩手県北上市大通り2-2-11
- TEL 0197-6512323
- 【補助対象から外れる施設】
- ホテル別府パストラル(大分県別府市)

低気圧と前線による大雨によって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	石川県の一部市町村 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 <small>※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</small>	
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 リ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7年
1月から

皆さんの職種や種別に関する 調査を開始します



この調査は国から
2～3年に1度以上
の実施が求められ
ている大切な調査
です。ぜひご協力
をお願いします！

調査時期

令和7年1月以降、順次皆さんのご自宅
へ調査票をお届けする予定です。調査票
が届きましたら、早めの提出をお願いし
ます。

1. 調査の対象者

令和6年11月末日現在、資格を有しているすべての組合員

※令和6年4月1日以降に新規で加入した方、
7年7月31日までに後期高齢者医療制度へ移行する方は除きます。



2. 調査内容

! 提出していただく書類を紛失しないようご協力をお願いします!!

①

お住まい の住所

調査票に住所が
印字されていま
すので、ご確認
ください。住所
が異なっている
方は届け出てく
ださい。

②

建設業に 従事しているか

職種や就労状況が分かる書類
が必要です。

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
の控え、建設業許可通知等の写し
のいずれか1点が必要です。
雇用されている組合員(常用労働者
等)は事業主から雇用証明を受け
てください。

③

法人事業所等で 働いている場合、 健保適用除外の承認 が行われているか

厚生年金保険料を納め
ている方は、日本年金
機構から令和6年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。

【個人情報の保護】

この調査にご協力いただきました皆さまの個人情報
は、中建国保の個人情報保護に関する基本方針
(プライバシーポリシー) 及び利用目的の公表等に
基づき、組合員の職種・種別の確認に使用します。

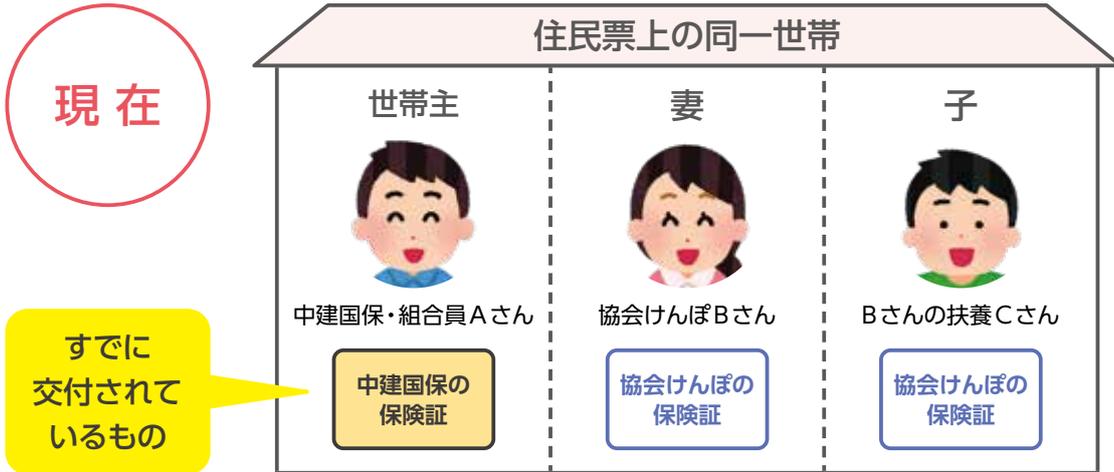
この調査や提出期限に関するお問い合わせ
は、ご加入の中建国保支部・出張所までお
願いします。

保険証廃止後の取り扱いについて

現在お手元にある保険証は有効期限まで使用できますが、令和6年12月2日以降、中建国保は新たに保険証を交付できなくなり、そのため新たに中建国保へ加入する家族の方や住所を変更した方には、**マイナ保険証**の保有状況を確認した上で、**資格確認書**または**資格情報のお知らせ**を交付します。ただし、**資格情報のお知らせ**だけでは病院等にはかかれませんが、**①保険証**、**②資格確認書**、**③マイナ保険証**のいずれかを医療機関等の窓口で提示していただくことにより、これまで通り受診できます。

今後の詳細につきましては、中建国保だよりなどを通じて順次お知らせしていきます。

【例】中建国保に加入している組合員Aさん一家の場合（イメージ）



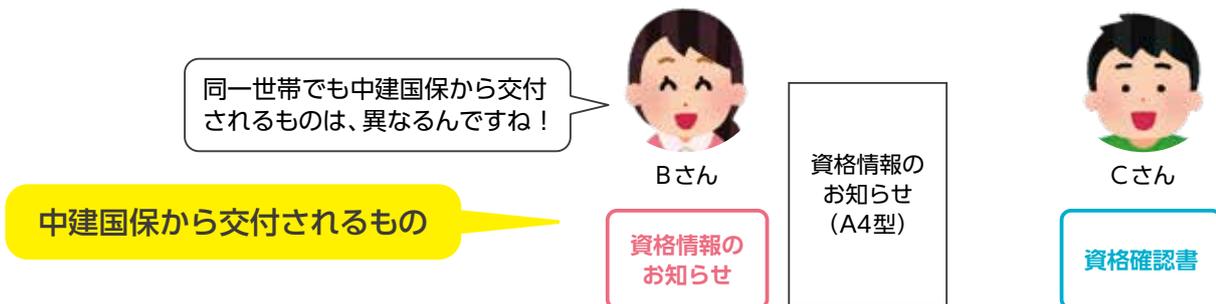
令和6年
12月2日
以降

Bさんが退職し、BさんとCさんが、Aさんの家族被保険者として中建国保に加入

- 中建国保では、BさんとCさんに**マイナ保険証**を持っているか確認します！！



- マイナ保険証**を持っているBさんには**資格情報のお知らせ**（A4型とカード型）、持っていないCさんには**資格確認書**（カード型）が交付されます。



病院や
薬局に行く
ときは…

病院等の
窓口で提示
するもの



Aさん



有効期限まで
使えます！



Bさん



資格情報の
お知らせ



Cさん



資格確認書

病院等の窓口ではマイナ保険証を使います。
資格情報のお知らせは、病院等のカードリーダーに不具合等があった場合に使用します。お知らせだけでは受診できません。

病院・薬局へ

※その他の医療証や
お薬手帳等は
これまで通り
持参してください。



保険証について

保険証は令和6年12月2
日以降も有効期限まで使用
できます。誤って破棄しな
いようご注意ください。

各種届出について

●マイナ保険証をお持ちの
方も、氏名や住所が変わ
られたときは必ず中建国
保へ届け出てください。
マイナンバーカードの券
面の情報が変更されて
も、中建国保で登録して
いる氏名や住所は変更さ
れません。
●家族が加入するときは、
届出書へのマイナンバー
の記入に引き続きご協力
をお願いします。

限度額適用認定証の 取り扱いについて

入院等により医療費が高
額になりそうなとき、これ
までは事前に中建国保の窓
口で「限度額適用認定証」
等（以下、認定証）を交付
してもらった必要があります。
しかし、オンライン資
格確認システムに対応して
いる医療機関等では、保険
証、資格確認書、マイナ保
険証のいずれかがあれば、
「オンライン資格確認シス
テムで限度額情報を利用し
てほしい」と申し出ること
で自己負担が限度額までと
なります。認定証の交付が
必要かどうか、医療機関等
へ事前にご確認ください。
なお、紙の認定証もこれま
でどおり使用することができます。



(写真) 前方: 父の新さん、後方: 新太郎さんと次男の蒼唯くん



千葉県支部 石橋新太郎さん

父の世話に応える歌声♪

出会い

我が家では、父が廃材を利用して店舗の両脇に建てた鳥小屋で、カナリアを飼育しています。父が以前より鳥類が好きだったこともあり、お客様から勧められてカナリアを飼い始めたのがきっかけだそうです。その後、すっかりのめり込み、今まで何羽もお客様のところへ里子に出しました。エサは、小松菜、こだわりの配合による雑穀、卵の黄身等いろいろです。小松菜は家庭菜園で栽培しようと種をまいて試みましたが、残念ながら失敗に終わりました。

カナリアとの日々

春頃になると、いよいよカナリアが卵を産んで抱き始めます。生まれた卵が無事にふ化するとは限らず、ヒナの存在を確認するまでは気が気ではありません。ふ化したとしても、暑さで

ぐったりしているところを発見し、手当の甲斐もなく死んでしまったヒナ達もいました。

ある時は、朝気がつくと猫の仕業なのか、鳥小屋の網が破られてカナリア達がいなくな

っていて、父が虫取り網をもって近所を探しに行ったり、時には近所の方が捕まえて連れてきてくれたりしたこともありました。

またある時は、恐らくハクビシンに襲われて一羽残らずいなくなってしまう、もしかしたら自力で戻ってくるかもしれないと、まだ春先の寒い中、一晩中窓を開けていたこともありました。

父とカナリア

最近父は足腰が弱ったと言いながらまだまだ仕事をして、カナリアの世話



(写真) 新さん作の鳥小屋とカナリア

もせつせとまめに続けています。カナリア達もそれに応えるように、毎日きれいな声で鳴いてくれています。

【文: 本人 / 協力: 内藤真嘉通信員】



愛媛県支部

南部 充利 さん



石鎚山
頂上に登って

歴史と民話

私の思い出の場所は？と考えると「ふ」と頭に浮かぶのは、やはり地元である愛媛県西条市にそびえ立つ『石鎚山』です。西条市は、旧西条市、東予市、丹原町、小松町の2市2町が合併して誕生し、地下水が豊富で災害が少ない町です。台風や水不足に悩まされないのは石鎚山のおかげと思っている西条市民は、思いのほか多いのではないのでしょうか。実は私もその1人だったりします。

石鎚山は、標高1982mの天狗岳を最高峰として弥山・南尖峰の一連の山を石鎚山と言い、西日本最高峰の山です。この山を中心とした公園は昭和30年（1955年）11月1日に国定公園に指定されています。また、古くから山岳信仰があり修行道場として知られています。余談ですが、西条市には『伊曾乃』という神社があります。民話では、伊曾乃の女神が石鎚の男神に求婚した際、石鎚の男神は「女人禁制の石鎚山で修行せねばならない。山頂から3個の石を投げるので、真ん中に落ちた石のところで館を建てて待つように」と言い、その場所が伊曾乃神社となったそうです。

過酷な登山を乗り越えろ！

石鎚山には、3カ所の鎖「一の鎖」33m、「二の鎖」65m、「三の鎖」68mがあり、私もよく登りますが、毎回「修行だな」と感じています。ただ、迂回路もあるので安心して山頂までたどり着けます。また、山頂から見る景色はとても綺麗で、一度は見る価値があると思います。山頂には宿泊ができる頂上山荘があり、夕暮れ時の夕日が沈む瞬間や夜空の星は最高で、言葉で言い表せないほど綺麗です。体験してみたいと思う方はぜひ宿泊してみてください。山のファンになるかも!!

伝統ある神事



信仰の山でもある石鎚山は、「お山開き」の神事があります。信者さんはこちら

ぜひ一度石鎚山へ！

登山には色々な発見があり、多種の草木や花、季節によっては紅葉なども楽しめます。山を登り下りするのは少し辛いかもしれませんが、登りきったときの爽快感と頂上から見る景色、下りてきたときの達成感自身の自信に繋がります、充実した1日になるのではと思います。

石鎚山に行ったことのない方は、ぜひとも行ってみてください。自分なりの楽しみが見つかるかもしれません。

【文：本人／協力：寺田裕助通信員】



もりもり 食べられる♪ ひじきサラダ

今回は、読者から
投稿いただいたレシピを
4人前にアレンジして
ご紹介します。



材料(4人分)

- 乾燥ひじき… 大さじ4
- きゅうり…………… 1本
- にんじん…………… 1本
- ツナ缶(水煮)… 1缶
- マヨネーズ… 大さじ2
- めんつゆ(2倍濃縮)…………… 大さじ1
- すりごま…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1
- 塩(塩もみ用)…………… 小さじ1/2弱

★



つくり方

- 1 乾燥ひじきを水で戻す。
- 2 きゅうりとにんじんを千切りにする。きゅうりは塩もみをして水切りをする。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れ、にんじんとひじきを炒める。火が通ったら冷ます。
- 4 ★を混ぜ合わせ、②のきゅうりと③、軽く水切りしたツナ缶を混ぜ合わせる。

カロリー	約81kcal
塩分	約1.2g

※カロリー、塩分は1人分です。

調理時間
約30分

投稿者の
ペンネーム
なみこさん



子ども達が小さい頃からもりもり食べるサラダです。かつおぶしやコーン缶を入れたり、アレンジが無限大です。

「ツナマヨとひじき」の組み合わせという発想が新鮮でした。



みりんを入れて作ってみたら、きんぴらのような甘味で違った美味しさを味わえました！子どもも喜んで食べていました！

本部職員の感想

「なみこ」さん♪
素敵なおレシピの投稿、
ありがとうございました！！



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。



届出を！



中建国保の
保険証で
治療したとき

- 仕事や通勤途中のケガは労災保険で治療しましょう。
- 仕事中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。

ご存じですか？お薬のこと ～「リフィル処方箋」と 「分割処方箋」～



本部保健師 福田 那美

皆さんは「リフィル処方箋」や「分割処方箋」という言葉をご存じですか？
これらは通院時間の短縮や医療費の軽減等を目的として近年導入されました。今回はこの「リフィル処方箋」と「分割処方箋」について詳しくお伝えします。

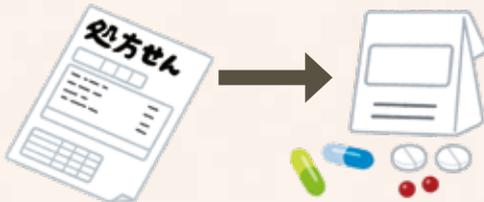
～「リフィル処方箋」について～

処方箋とは、病気の治療に必要な薬の種類や量、服用方法などが書かれた文書です。医師が作成・発行し、薬剤師はその文書をもとに薬を調剤します。1枚の処方箋で薬を受け取れるのは1回のみです。

それに対し「リフィル処方箋」は、1枚の処方箋で最大3回まで薬を受け取ることができます。繰り返し薬を受け取れる期間内は、薬と一緒に処方箋も返却されます。またその期間内であれば医師の診察は必要とせず、通院にかかる負担が軽減される等のメリットがあります。

通常の処方箋

1枚の処方箋につき
1回のみ薬を受け取れる。



リフィル処方箋

1枚の処方箋で
最大3回まで薬を受け取れる。



どんな方が
対象？

高血圧や脂質異常症、糖尿病、花粉症等の慢性疾患で病状が安定していると医師が判断した方が対象です。

どんな薬でも
利用できる？

主に糖尿病や高血圧症、花粉症等の慢性期疾患の薬が対象です。
新しく保険適用になったばかりの薬や湿布薬、睡眠薬等は対象外となります。

元々リフィルは英語で「補充する」「詰め替える」といった意味があり、海外では50年以上前からこの仕組みが存在しています。また、国によっては最大2年までリフィルを使った処方が可能なところもあるようです。



～「分割処方箋」について～

通常は1枚の処方箋に対し、1回分の処方となります。それに対し「分割処方箋」は、1回分の薬を最大3回に分けて処方されます。薬を受け取る際は、発行された処方箋をまとめて薬局に提出します。

(例) 30日分の薬を3回に分けて処方された場合



どんな方が対象？

長期保存に向いていない薬を使用する方やジェネリック医薬品をお試しで使用したい方、長期的に薬剤師のサポートが必要だと医師が判断した方が対象です。

利用したい場合は？

医療機関によって導入されていない場合もあるので、かかりつけの医師に利用できるか相談してみてください。また、薬剤師は薬による副作用の有無や、個人に合った薬の飲み方を考えて薬を渡しています。そのため、できるだけ同じ薬局で薬を受け取り、返却された処方箋は次回まで大切に保管してください。やむを得ず薬局を変更する際は、その旨を薬局にお伝えください。



「分割処方箋」は薬の飲み残しや飲み忘れを防止することで医療費の節約やポリファーマシーの予防を目的として導入されています。

※ポリファーマシーとは複数の薬剤を服用することで、副作用などの害を及ぼしてしまうこと。



最後に

慢性疾患で長期に渡り同じ薬を使用している場合、これらの仕組みを利用すると通院時間の短縮や医療機関の窓口で支払う医療費の節約につながります。

ただし、医師による診察の機会が少なくなり、自身の健康管理意識が問われてきます。

これらを踏まえ、自分に合った処方箋の受け取り方を考えるきっかけになれば幸いです。

中建国保では、[電話相談 \(0120-1332-64\)](tel:0120-1332-64) や [健康相談室アプリ](#) で健康相談なども行っていますので、ぜひご利用ください。



田中 絵美 (福岡建設・家族)

2月に生まれた赤ちゃんに家族みんなメロメロです!!笑うなど表情がより豊かになり、気づけばいつも赤ちゃんの周りに家族が集まっています。歳の離れたお姉ちゃんたちも「早くハイハイしなかなあ〜」とか「早くおしゃべりしなかなあ〜」と、成長を楽しみにしていています。

山下 吉史 (和歌山・組合員)

私のストレス解消法は、毎日3kmのウォーキングです。汗を出すことにより気分が良くなり、食事も美味しくなります。

松川 幸子 (熊本・家族)

毎朝5時から散歩していますが膝を痛めてしまい、考えた末

に毎日プールに通っています。今はまだ歩くだけです。泳げるようになるために70歳を越えて悪戦苦闘しています。頑張ります!

池田 竜也 (愛知・組合員)

母体組合で行われている青年部の会に家族そろって楽しく参加しています。次回は横浜へ新幹線で行くことが決まりました。わが家の5歳の長男は、電車大好きな鉄男くんです。初めての新幹線を楽しみにしており、「明日乗れる?」「あと何日?」と毎日たずねてきます。体調も整えて家族そろって参加できることを楽しみにしている今日この頃です😊

佐藤 翠 (新潟・家族)

先日、初めて『中建国保の健康相談室』のアプリを利用しました。良かったので色々質問しています。安心して気軽に聞けるところがいいです。

外山 光余 (愛知・家族)

今年49歳になり、更年期症状のめまい・肩こり・ホットフラッシュ等が始まりました。更年期と言ってしまうと、すぐく自分が歳をとった感じがするので(実際そうなのですが…)、『K』がねえ〜とごまかして言っています。あまり無理せず、上手に付き合っていくように思います😊

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います!

テーマ

1. 新年一発目にやりたいことを教えて♪
2. 令和7年の抱負やチャレンジしたいことは?
3. わが家の近況 など

宛先

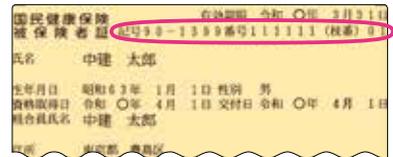
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「みんなの広場」係

「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。

締め切り
令和6年
12月2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!



「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。

スポーツクラブルネサンスからのご案内

現行の健康保険証廃止に伴う、ご入会お手続きの変更点について

2024年12月2日以降、現行の健康保険証の新規発行が廃止となります。それに伴い、スポーツクラブルネサンスではご入会お手続きの際に提示いただく書類を下記の通り、変更いたします。



2024年9月末まで

2024年10月以降

「健康保険証」の提示

「健康保険証情報が記載されたもの」の提示

- ・現行の健康保険証 (発行済みで猶予期間中の有効なもの)
- ・マイナポータル画面提示
- ・マイナポータルからダウンロードした健康保険証情報 (CSV)
- ・資格確認書
- ・資格情報のお知らせ

※最新情報は2次元バーコードでご確認いただき、ご質問の際はお問い合わせフォームへご入力下さい。

専用ページ



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

ワダイサク

- | | |
|--------------|--------------|
| 山田 智道 青森県支部 | 吉野 愛子 奈良県支部 |
| 小野 春雄 青森県支部 | 榎谷 貴仁 奈良建築支部 |
| 戸来 洋祐 岩手県支部 | 田口 悟 奈良建築支部 |
| 丸谷 周悦 秋田県支部 | 雑賀 久幸 和歌山県支部 |
| 中島 誠 福島県支部 | 西浦 和子 和歌山県支部 |
| 佐々木睦子 福島県支部 | 長岡知恵子 島根県支部 |
| 穴山 俊雄 栃木県支部 | 亀山 律子 島根県支部 |
| 安田 絹代 群馬県支部 | 安野 幹男 山口県支部 |
| 恩田 政人 千葉県支部 | 石光 友美 山口県支部 |
| 清水 弘之 千葉土建支部 | 岡 信夫 徳島県支部 |
| 山口美根子 千葉土建支部 | 今川 智子 徳島県支部 |
| 伊藤 暖真 新潟県支部 | 芥川 亜希 愛媛県支部 |
| 木村 有美 石川県支部 | 山崎 修作 高知県支部 |
| 嶋崎あゆみ 福井県支部 | 中川 悦子 福岡県支部 |
| 青木 照夫 山梨県支部 | 所村 清人 福岡建設支部 |
| 牧田 幸治 静岡県支部 | 笠瀬みどり 福岡建設支部 |
| 浅倉 俊和 静岡県支部 | 福田 健世 熊本県支部 |
| 伊東 淳 愛知県支部 | 工藤幸一郎 大分県支部 |
| 藪谷 直充 愛知県支部 | 水迫 剛 鹿児島県支部 |
| 寺田 広信 滋賀県支部 | 高吉 裕子 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12月2日
(消印有効)

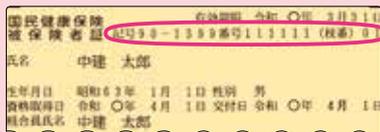
みんなの
広場への投稿
もお待ちしております

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



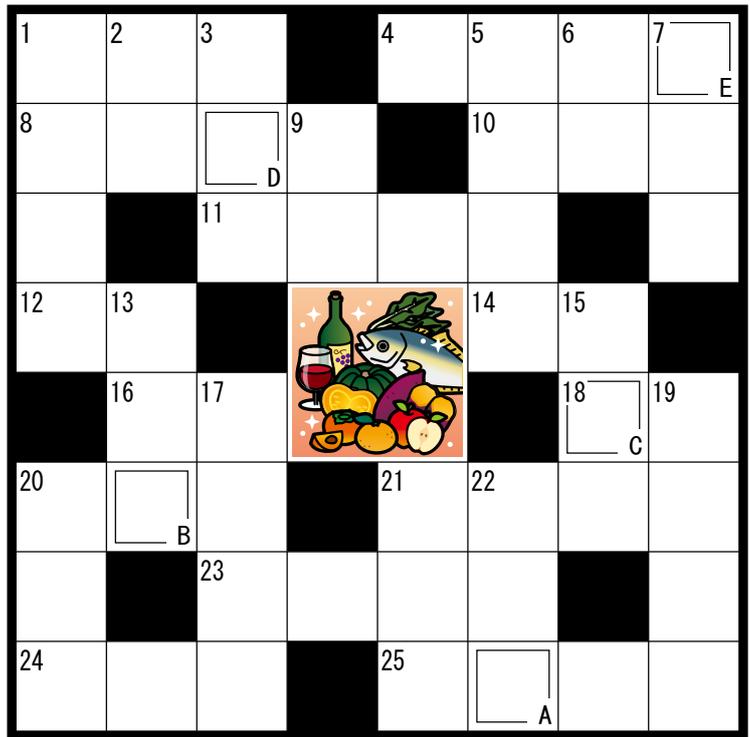
応募の際には
記号番号の
記入を
忘れないでね!



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

寒さを乗り切るために、
おいしい物でエネルギーを蓄えよう!

解答欄

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

ヨコのカギ

- 1 マツタケやマイタケなど。
- 4 朝晩の〇〇〇〇が厳しくなってきました。
- 8 力士の最高位。
- 10 クリスマスの準備で飾りつけます。
- 11 「チョモランマ」はエベレストの〇〇〇〇語。
- 12 マグロの脂がのった部位。
- 14 カキは「〇〇のミルク」と呼ばれます。
- 16 おめでたい物の象徴である「松竹〇〇」。
- 18 刀や剣の握る部分。
- 20 白い冬毛がかわいいオコジョは〇〇科。
- 21 四字熟語「〇〇〇〇猛進」。
- 23 お湯をためて浸かります。
- 24 軽くて暖かい〇〇〇布団。
- 25 〇〇〇〇丸は源義経の幼名。



タテのカギ

- 1 紅葉の名所は渡月橋や清水寺など。
- 2 ジグソーパズルの「ジグソー」は糸〇〇という意味です。
- 3 「一寸法師」に出てくる「打ち出の〇〇〇」。
- 5 鶴や白鳥は日本で〇〇〇〇する渡り鳥。
- 6 肩がカチコチ…。
- 7 ソース、ボール、ローフ。
- 9 雑炊などでしめる〇〇料理。
- 13 囲炉裏のまわり。〇〇〇焼き。
- 15 捕手や一塁手が使うグローブ。
- 17 葉っぱが黄色に変わる木といえば?
- 19 「富嶽三十六景」は〇〇〇〇北斎の代表作。
- 20 「硫黄」と書く元素。
- 21 ご〇〇〇〇することを「おごる」とも言います。
- 22 原稿、答案、投票。



(写真) 左から：一夫さんと妻の正代さん

家族への メッセージ

message

石川県支部

しまだ かずお
嶋田 一夫さん

家族で守り続けた工務店

父と叔父から 受け継いだもの

私は地元の工業高校を卒業して以来、祖父が創業した工務店の3代目として父と弟と一緒に、妻には経理をお願いして家族総出でやってまいりました。

今は亡き父や叔父からはとても多くのことを学びました。技術はもちろん、お客さまとのお話、見積もり、図面、言い表せないくらいたくさんのお話を教えてもらいました。父が他界し25年経った今でも、お客様のお宅へお伺いすると父や叔父の話になります。何年経っても話題にあがる父とは、親子であり親方と弟子であったことを嬉しく思います。

妻へ感謝の気持ちを

結婚して右も左もわからない状態から今日まで、妻は経理・総務の

ことから始まり、パソコン時代になるとパソコンなどの電子機器やホームページのこと、たくさんのお助成金や許可書の手続きなど、仕事・家事・育児・介護すべてを担ってくれました。

私が現場中心で働くことができていたのは、まさに縁の下の力持ちである妻の存在があったからこそだと思います。

時間が過ぎ去ってばかりで改めて感謝を伝えることは普段ないけれど、ありがとうございます。

次の世代へ

2人の子宝にも恵まれ、お客様のおかげで妻と一緒に慌ただしい毎日を送ってまいりましたが、次女の婿が会社を継いでくれることになりました。昨年、創業100周年を



(写真) 前列左から：娘の石黒奈津子さん、嶋田一夫さん、正代さん
後列左から：弟の嶋田桂三さん、娘の夫の石黒祐文さん、
従業員の 新田哲治さん、小谷宙夢さん

迎えると同時に代替わりし、会社を託しました。先代から受け継いだ会社を妻と弟と一緒に守り、婿と娘に繋げることができ、また、婿と娘の気持ちが嬉しく頭が下がります。第一線ではなくなるけれど、まだまだ仕事はするつもりなので、これからも元気に頑張っていこうと思います。

【文：本人／協力：山下宏通信員】