

中建 国保だより

かてい版
令和7年

3月号

令和7年度の 事業計画と 保険料について

[INFORMATION]

- ・ 資格確認書または資格情報のお知らせの交付を受けましょう
- ・ 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再延長について

表紙写真

「はだか麦畑と桜」

愛媛県西条市

[写真提供]

愛媛県支部: 日野 哲男さん

桜の背景に広がるのは、愛媛特産の「はだか麦」です。収穫後、麦味噌となって私たちの食卓を彩ります。

愛媛県は「はだか麦」の生産量日本一で、国内生産量の約4割を占めています。「はだか麦」は大麦の一種で、脱穀すると簡単に粒を包む皮が取れることからこの名前がついたと言われています。麦味噌のほか、麦茶や焼酎などに加工されます。





令和7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
924億9839万円で、前年度の
当初予算比1・0%の減となりました。

【現在の財政状況】

令和6年度は被保険者数の減少が続
き、予算人数を下回る見込みとなりまし
た。そのため保険料が歳入減となり、歳
入は予算額を下回るものの、歳出は医療
費の伸びに落ち着きが見られ、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37億6100万
円となり、単年度収支は5年度に続き黒
字となる見通しです。歳出の大部分を占
める医療費は、1人あたり月額が予算額
を549円下回る1万3258円となり
ます。被保険者の減少により、医療費の
総額は減少となりますが、医療の高度化
により受診1回あたりの医療費は増加傾
向となっています。

令和6年度の剰余金見込額は、7年度
へ全額繰り越します。また、4年度に大
幅な歳入不足となり法定積立金を取り崩
して一般会計へ繰り入れを行ったため、
積立金の法定必要額への回復に向けて7
年度も引き続き積み増しを行います。
国からの補助金は令和4年度に行われ
た所得調査の結果により減少してい
ます。また、今後も医療費は一定程度高
い水準で推移すると想定されます。医
療の高度化や高額薬剤等の影響を踏ま
えた上で、単年度収支の黒字化、安定し
た財政基盤の確立を目指し、令和7年
度の予算を組みました。法定積立金に
ついては令和9年度末までに保有率を
120%まで回復させることを目指し
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影響を厳しく勘案し、1世帯あたり月額で6年度より288円の減を見込みました。
- 医療分保険料は据え置きにすると歳入不足となることから、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円それぞれ引き上げます。第4種・第5種・第6種組合員については据え置きとします。また、家族被保険者もすべての区分で据え置きとします。
- 後期分保険料については、被保険者数の減少により支援金の納付額を確保することが難しくなるため、すべての組合員を100円引き上げとします。一方で家族被保険者については据え置きとします。
- 介護分保険料については、保険料の改定を行うことなく納付額が確保できる見込みとなり、すべての組合員と家族被保険者について据え置きとします。



【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5%上乗せし、418億700万円と見込みました。1人あたり月額予算額は6年度決算見込額を567円上回る1万3825円としました。予算人数の減少に伴い、6年度予算と比較し17億6800万円減となりました。

● 前期高齢者納付金等(65〜74歳の加入率に応じて負担)は、前年度と比較して前期高齢者数が減少し、全被保険者に占める割合が低下する見込みとなったことや、5年度精算分の納付が加わったことにより1世帯あたり月額で241円の増となりました。また、後期高齢者支援金等は118円の減、介護納付金は173円の減となりました。

● 総務費では、令和8年度より納付が開始となる子ども・子育て支援金等、国の制度改正に伴うシステム改修費を計上しています。



保険 給付

病院で資格確認書またはマイナ保険証を提示し、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。

● 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

● 高額療養費制度の見直しにより、令和7年8月より一部負担金が変わりとなります。

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

一部変更

● 健診に対する費用負担額を最大で12000円補助します。
● 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

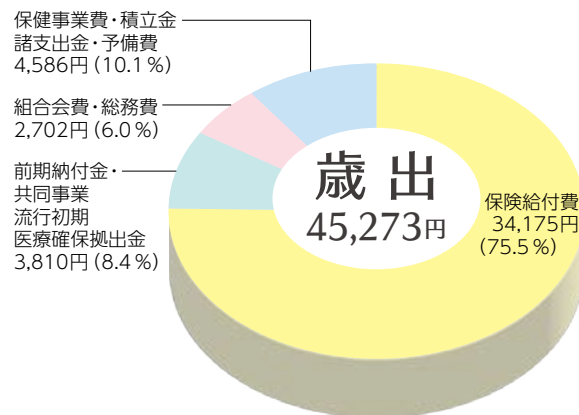
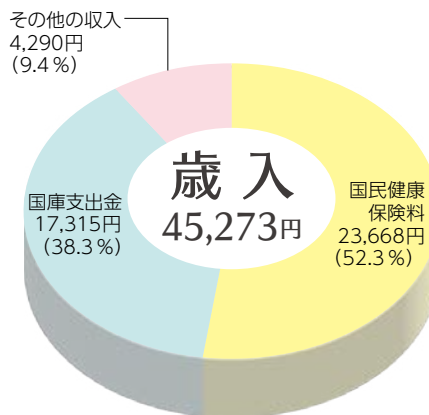
● 「医療費のお知らせ」及び「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」の送付、
「ジェネリック医薬品お願いシール」の配付

● 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、組合員・家族が出産したとき、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7年度予算の収支状況
(医療給付費分のみ)

※事業の詳細は「令和7年度中建国保の便利帳」をあわせてご覧ください。

令和7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	24,900円	23,400円	19,700円	16,300円	15,800円	11,800円	9,300円	6,800円
千葉県／愛知県	26,300円	24,800円	21,100円	17,700円	17,200円			
茨城県／大分県	26,500円	25,000円	21,300円	17,900円	17,400円			
静岡県／和歌山県	26,700円	25,200円	21,500円	18,100円	17,600円			
高知県	26,900円	25,400円	21,700円	18,300円	17,800円			
石川県／山口県／徳島県／愛媛県／福岡県	27,100円	25,600円	21,900円	18,500円	18,000円			
青森県／岩手県／秋田県／群馬県／東京都／鳥取県／鹿児島県	27,300円	25,800円	22,100円	18,700円	18,200円			
福島県／栃木県／福井県／山梨県／島根県／熊本県／宮崎県	27,500円	26,000円	22,300円	18,900円	18,400円			
滋賀県／奈良県	27,700円	26,200円	22,500円	19,100円	18,600円			

家 族

3歳未満	就学前家族 (3歳以上6歳未満)	若年家族 (6歳以上23歳未満)	成人家族 (23歳以上70歳未満)	高齢家族 (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7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
6,700円	6,400円	5,500円	4,900円	4,700円	3,200円	3,000円	2,900円

家 族

3歳未満	就学前家族 (3歳以上6歳未満)	若年家族 (6歳以上23歳未満)	成人家族 (23歳以上70歳未満)	高齢家族 (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7年度 介護保険料月額表

40歳以上 65歳未満の 組合員 及び家族	組合員					家族 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

**資格確認書
または資格情報の
お知らせの交付を
受けましょう**

3月中旬より支部・出張所で「保険証更新会」に代えて「中建国保の学習会」を開催し、4月以降、病院等を受診するときに使用する資格確認書または資格情報のお知らせを交付します。必ずいずれかの交付を受けてください（6～7ページ参照）。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。

※名称は支部・出張所で異なる場合があります。

**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
再延長について**

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きましたが、被災者の実情をふまえ、免除期間を令和7年6月末日まで延長することとしました。なお、一部負担金の免除を受けるためには、保険証（資格確認書・マイナ保険証）の他に、中建国保が交付する一部負担金免除証明書が必要となります。

※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。

**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7年4月1日から金額が変更となります。詳しくは中建国保ホームページをご覧ください。

**所得調査に向けた
確定申告のお願い**



所得調査（課税標準額調査）は、3年に1度以上実施することとされており、令和7年度の実施を予定しています。中建国保に加入する皆さんの所得を調査することで、中建国保の運営に欠かせない国庫補助金の補助率等が決定される大切な調査です。

調査方法については、中建国保がマイナンバーによる情報連携を利用して所得情報を取得し、国へ報告します。確定申告の必要がある方は、3月15日までに必ず申告を行っていただくようお願いいたします。

なお、この調査にかかるマイナンバーの利用は、国の定める法令に基づいています。

令和7年度の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を交付します！

中建国保では国から提供されたデータにより、皆さんがマイナ保険証をお持ちかどうか確認しています

皆さんのお手元にある保険証・資格確認書・資格情報のお知らせは※令和7年3月31日に有効期限を迎えます。令和7年度以降は新たな保険証の交付を行わず、マイナ保険証の保有状況に応じて資格確認書または資格情報のお知らせのいずれかを交付します。必ず交付を受け、記載内容等をご確認ください。

また、有効期限を経過した保険証等はご自身で破棄することと可能ですが、個人情報には十分にご注意ください。
※75歳になる方と、組合員が75歳になるときの家族の方を除く



中建国保担当者

中建国保は国から提供されたデータにより、皆さんがマイナ保険証をお持ちかどうか確認して交付します。ご自身がマイナ保険証を持っているかわからなくても大丈夫です。

1、マイナ保険証を持っていない方

マイナ保険証を持っていない方には資格確認書を交付します。これまでの保険証と同様に病院等の窓口で提示してください。



(イメージ)



資格確認書があれば、マイナンバーカードがなくても安心ですね！

〈70歳以上の方

資格確認書と高齢受給者証を、病院等の窓口で提示してください。



高齢受給者証

資格確認書

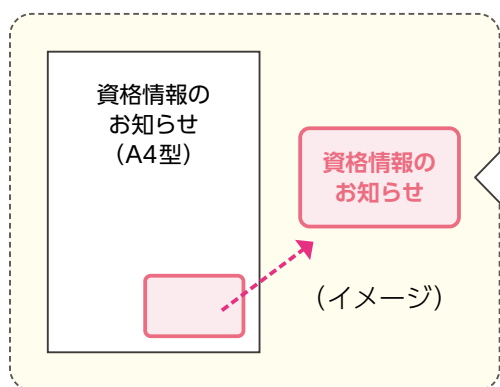
お手元の高齢受給者証は引き続き有効期限まで(最長で令和7年7月31日まで)使用してください。8月には新しい高齢受給者証を交付します。



2、マイナ保険証を持っている方

マイナ保険証を持っている方には**資格情報のお知らせ**を交付しますが、病院等では**マイナ保険証**を提示してください。**資格情報のお知らせ**はカードリーダーに不具合があった場合等に使用します。なお、**資格情報のお知らせ**のみでは受診できません。

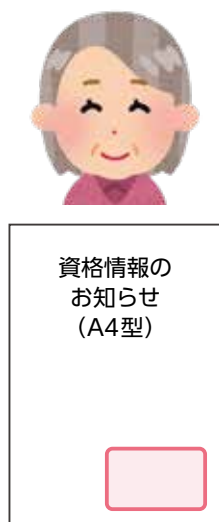
台紙からカード部分を剥がして携行できます。



〈70歳以上の方〉

新たな高齢受給者証の交付は行いませんので、病院等の窓口では**マイナ保険証**を提示してください。**資格情報のお知らせ**には「負担割合」と「発効期日」が記載されます。

なお、今回交付する**資格情報のお知らせ**の有効期限は、※令和7年7月31日です。8月1日以降には前年の所得により新たに一部負担割合を判定し、改めて**資格情報のお知らせ**（※令和8年3月31日まで有効）を交付します。※75歳になる方と、組合員が75歳になるときの家族の方を除く



病院等では**マイナ保険証**により一部負担割合等の確認を行います。念のため**資格情報のお知らせ**を携行してください。



【マイナバーカードについて】

マイナバーカードには、カード本体の有効期限や、電子証明書の有効期限があります。有効期限を過ぎると**マイナ保険証**として使用することができなくなるため、引き続き使用予定の方は期限内に更新の手続きが必要です。詳しくはマイナバーカード総合サイトをご確認ください。

【マイナ保険証の利用を解除したいとき】

マイナ保険証の利用登録をしている方で登録を解除したい場合は、中建国保へ申請してください。申請書は支部・出張所の窓口にあるほか、中建国保ホームページの「届出書・申請書ダウンロード」からもダウンロードできます。申請を受け付けた後に、**資格確認書**を交付します。70歳以上の方には高齢受給者証もあわせて交付します。詳しくは支部・出張所へお問い合わせください。

【各種届出について】

- **マイナ保険証**をお持ちの方も、氏名や住所が変わったときは必ず中建国保へ届けてください。マイナ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。
- 家族が中建国保に加入するときは、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。



(写真) ①ゆうやくんと盛治さん
②まゆちゃんの百日祝いの記念撮影



福島県支部 鈴木盛治さん

じいちゃんはおつこい大工さん!!

拓かれた土地、郡山

福島県支部 郡山出張所所属の鈴木盛治と申します。現在67歳で、職種は建築大工、在住する福島県郡山市で工務店を営んでいます。

郡山市は福島県のほぼ中央に位置し、首都圏からのアクセスも良く、経済・流通の要所として発展しています。発展の歴史の一つに、戊辰戦争後の東北地方開発の先駆けとして実施

された「安積疎水」が挙げられます。

もともと水利が悪かったこの安積野の地(現・郡山市)へ、国内4番目の大きさである猪苗代湖から水を引く大工事業の「国営安積開拓」が進められました。延べ85万人の人々が携わり、

月日にして3年を費やした結果、水利が拓けた安積野は豊かな地に生まれ変わり、今日の郡山の発展に繋がりました。多くの先人たちの開拓者精神(フロンティアスピリット)によって、私もこの地で大工業を営むことができます。

かわいい孫たちの将来に向けて

さて、そんな私にも可愛らしい2人の孫がいます。2歳になったお兄ちゃんの「ゆうや」と、生まれたばかりの女の子の「まゆ」です。息子夫婦は千葉県に住んでおり、孫を連れてよく遊びに来てくれます。夏には庭へプー

ルを出して元気に遊び、秋には妻の実家である福島県石川郡石川町を訪れ、サツマイモ掘りを体験してもらいました。これからたくさんの景色を見て、多くの体験を味わい、様々な人と接していくことでしょう。

孫の成長は早いものです。顔を合わせる度に「また大きくなったな」と感じ、この子たちが立派な大人となつて育っていくことを切に願うばかりです。そして、その未来を築き、環境を整えるのは私たち大人の責務です。これからの若い世代が働きやすく、魅力を感じ、胸を張って「建設職人は格好良いんだ」と言える産業とするために、私たちは歩みを止めてはなりません。

いつか「じいちゃんはおつこい大工さんだった」と孫たちに言ってもらえるように、これからも毎日の仕事に励み、全国の仲間とともに建設業の発展を目指すフロンティアスピリットを持ち続けていきたいと思っています。

【文：本人／協力：渡辺 大通信員】

お酒との付き合い方

本部保健師 青柳 亜希子



3月に入り、送別会やお花見等でお酒を飲む機会が増えてきますね。皆さんはお酒と上手に付き合っていますか？お酒に含まれるアルコールは、リラックス効果や円滑なコミュニケーションを図ることにつながります。しかしその一方で、気がつかないうちに体への負担が大きくなっているかもしれません。

今回は、アルコールと体の関係や、お酒を飲むときの工夫についてお伝えします。

あなたの
アルコール摂取量
はどのくらい？

普段飲んでいるお酒で、1日あたりどのくらいのアルコールを摂取しているかを計算してみましょう。

$$\text{お酒の量} \text{ (ml)} \times \left[\frac{\text{アルコール度数} \text{ (\%)} }{100} \right] \times 0.8 = \text{純アルコール量} \text{ (g)}$$

例) アルコール度数が5%の缶ビールを500ml飲んでいる場合
 $500 \text{ (ml)} \times \left[\frac{5 \text{ (\%)}}{100} \right] \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$

アルコール
による体への
影響

1日あたりの純アルコール量が男性**40g**以上、女性**20g**以上になると、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症、肝機能障害等、生活習慣病のリスクが高くなります。皆さんは下の表のどちらに当てはまりますか？

令和元年度から5年度の中建国保の特定健診（40歳以上が対象）受診者において、アルコールによる生活習慣病のリスクが高い人は、男女ともに年々増加傾向にあります。アルコールによる体への影響は個人差がありますが、生活習慣病のリスクが高くなる純アルコール量よりも少ない飲酒量を心掛けることで、病気を発症する可能性を減らすことができます。

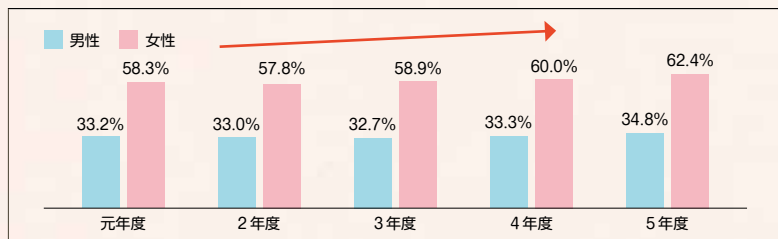
アルコールと生活習慣病リスク

飲酒頻度	1日あたりの純アルコール摂取量				
	20g未満	20～40g未満	40～60g未満	60～100g未満	100g以上
毎日					
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日					
月1～3日					

(引用) 厚生労働省 e健康づくりネット「健康課題別ツール アルコール(男性編)(女性編)」

男性は■の箇所、
女性は■と■の箇所
で生活習慣病のリスクが
高くなります。

令和元年度～5年度 中建国保被保険者の「毎日飲酒」している人の生活習慣病リスク状況



※特定健診問診票より、毎日飲酒かつ1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上に該当する人を集計。

アルコールによって影響されやすい項目は「血圧」「血糖」「中性脂肪」「肝機能」「尿酸」等です。自覚症状はなくても検査の結果に変化が表れていることがあります。その場合は、普段の飲酒の頻度や量との関係がないかを振り返り、飲み方の見直しをすることも大切です。

お酒と上手に付き合う方法

お酒を飲むと、体内に入ったアルコールは、胃や小腸で吸収されたのち血液内に溶け込んで全身をめぐり、最終的に肝臓へ運ばれて分解されます。ただし、分解する力は年齢や体質などで異なります。体への負担を減らしながらお酒を飲むために、適量を心掛けることや、血液内のアルコール濃度を急激に上げないこと等が大切です。

● 1日の適量を守る

1日の飲酒量の目安は、以下のいずれか1つです。女性や65歳以上の方は、この半分量が目安です。

					
日本酒(15度) 180ml	ビール(5度) 500ml	焼酎(25度) 110ml	ワイン(12度) 200ml	ウイスキー(43度) ダブル60ml	缶チューハイ(5度) 500ml

● 飲み方の工夫をする

空腹を避け
食事(おつまみ)と
一緒に飲む



アルコールの吸収をゆるやかにし、
お酒のペースも抑えることができます。

時間をかけて
ゆっくり飲む



水や無糖炭酸、
ノンアルコール飲料と
交互に飲む



飲みすぎの防止やアル
コールによる脱水症状の
防止につながります。

強いお酒は水などで
割って飲む



アルコールがうすめられ、
体への負担も減らせます。

飲む時間を
決める



寝る3時間程前に飲み終
えることで、アルコールの
分解による睡眠の妨げを
防止します。

買い置きを
しないようにする



飲酒が日課になることを
避ける環境づくりをして
みましょう。

週に2日は
休肝日にする



2～3日に1回のペース
で休肝日をとると、肝臓
や胃、腸の修復につながり
ます。

自分なりの
目標を決めて、
楽しく、美味しく
お酒を飲み
ましょう。

など...



最後に

「酒は百薬の長」と言うように、これまでは適量のお酒は健康に問題がないとされていましたが、最近の研究結果では少量の飲酒であっても、生活習慣病のリスクを高める可能性があるということが明らかになっています。健康を維持するためにはお酒を飲まないことがベストだと思いますが、まずは適量範囲内の飲酒に抑えるように心掛けていきましょう。



じゃがいもと玉ねぎとベーコンのバター煮

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。



調理時間
約30分

カロリー	約149kcal
塩分	約1.0g

※カロリー、塩分は1人分です。

「みゆ」さん♪
素敵なレシピの
投稿、ありがとう
ございました！！



つくり方

- ① じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし切り、ベーコンは1cm幅程度に切る。
- ② なべに、じゃがいも→玉ねぎ→ベーコンの順に重ねて入れ、その上に小さくしたバターを散らして入れる。
- ③ 塩こしょうをしてふたをし、中火から弱火で12～15分ほど蒸し焼きにする。

なべに火をかけてからふたをして、そのままほかっておける（放置できる）ので、その間に他の料理を作れます。
メイン料理：サバのみそ煮

材料
(4人分)

じゃがいも…小4個
玉ねぎ…1個
バター…40g
ベーコン…8枚
塩こしょう…少々



投稿者の
ペンネーム
みゆさん



じゃがいもがホクホクして美味しかったです。乾燥パセリをかけたらより彩りがよくなりました。

本部職員の
感想

じゃがいもにバターの焦げ目がついており、味も濃厚で美味しかったです。



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。



大原 優（愛媛・家族）

初めての出産を控え、家族、親戚、友人、ご近所の方々まで母とともに氣にかけてくれて、赤ちゃんの誕生を楽しみにしてくれています。人の温かさに触れ、人との繋がりの大切さを感じます。家族全員、健康第一に過ごして子育て頑張ります！

所村 真砂美（福岡建設・家族）

末っ子が大学を卒業して就職し、7カ月が過ぎました。今まで大家族での生活だったため毎日が忙

しくにぎやかでしたが、主人と2人きりの生活が始まり、最初は気まずいやら恥ずかしいやら！(笑)日頃から優しい主人ですが、私が寂しくないようにさらに優しくしてくれて幸せな生活です♡

枝迫 邦敏（鹿児島・組合員）

昨年は、入院に始まり入院で幕を閉じたので、今年は皆元気に過ごしたいです。

羽場崎 健一（愛知・組合員）

健康診断の大切さを実感させていただきました。身体が資本の仕事ですので健康1番！

中水 麻里子（山口・家族）

去年の秋に旅行で泊まったホテルが中建国保の補助対象で、補助金の支給がありました。中建国保に入っていてよかったと思いました。

石井 幸恵（千葉土建・組合員）

おとしの10月から、フィンランド発祥の「モルック」という、木の棒で倒したピンの点数を競う競技を趣味として家族で始めました。11月の大会に娘2人と3

人で初めて参加して惜しくも予選敗退。負けはしましたが、とても楽しい時間で、戦うという久々の感覚も最高でした😊次はまず予選突破！チャンピオンがもらえるTシャツをGETすべく目標を掲げ、楽しみながら頑張りたいです😊

櫻庭 亜希子（秋田・家族）

3月生まれの私にとって、春は1つ年をとる季節です。生きている証として嬉しくもあり、老いると思うと悲しくもあり、複雑な気持ちになります。でも、また心新たにスタートできる季節でもあります。

波多野 光代（山口・家族）

家族で初詣の折に撮影した、萩市の松陰神社に設置された巳年の大絵馬です。吉田松陰と門下生が描かれています。



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・体験談などを、ハガキまたは封書でお送りください。

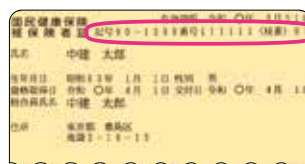
テーマ

1. GWにやりたいことや行きたいところを教えて♪
2. 梅雨を快適に過ごすための工夫などを教えて！
3. わが家の近況 など

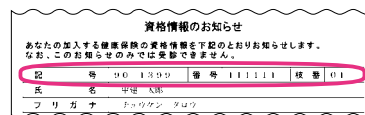
宛先

〒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。



保険証をお持ちでない方は、資格確認書または資格情報のお知らせで記号番号を確認できます。



締め切り
令和7年
4月11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ぞりけんQUOカードをプレゼントします。

健康相談室をぜひご利用ください!

最近
ストレスで
精神的に
まいっている

疲れているのに
寝付けない

子どもの
急な発熱、
今すぐ病院に
行くべき?

誰かに
悩みを聞いて
ほしい...

そんなときは...
お電話ください

イ イ 耳 に 朗 報
0120-1332-64

プライバシー厳守・相談無料

からだの相談
24時間365日

こころの相談
平日 9:00~21:00
土曜10:00~18:00
(日・祝日、1/1~1/3は休み)



また、「みんなの家庭の医学」
アプリのサービスもご利用い
ただけます。アプリからの電話
相談や相談予約などが可能です。
アプリの詳細は中建国保のホーム
ページからご確認ください。



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。
・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「春の写真募集」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。

中建国保だより 表紙写真を募集します!



募集テーマ: 春

満開の桜並木や花々、春におすすめのスポット、
お祭りやイベント(ひな祭りや端午の節句など)で
にぎわう風景など、春の訪れ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



春の写真とあわせて、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

バンコクハ克蘭カイ

山田 義則	青森県支部	左近 堅一	滋賀県支部
森山 千里	青森県支部	栴谷 喜文	奈良建築支部
小野 博子	秋田県支部	北村 光宏	奈良建築支部
金田 清子	福島県支部	森 隆	和歌山県支部
田中 弥生	福島県支部	阿食 薫	島根県支部
鳥居塚 明	茨城県支部	周藤 豊子	島根県支部
田邊 光子	栃木県支部	大坪枝里子	山口県支部
塚田 邦彦	群馬県支部	堀江 克春	徳島県支部
木村 和信	千葉県支部	辺見 真人	徳島県支部
塩崎 芳浩	千葉県支部	平田 和子	愛媛県支部
勝 ひろ子	千葉県支部	川上 妙子	高知県支部
今村須麻子	石川県支部	小松 俊二	高知県支部
任田 一郎	石川県支部	佐々木 守	福岡県支部
玉村 司	福井県支部	黒肥地沙織	福岡建設支部
佐々木和之	福井県支部	栗原 健	福岡建設支部
白須 寛吉	山梨県支部	岡野 緑	熊本県支部
高橋 哲也	静岡県支部	八坂 弘晃	大分県支部
野末 綾加	愛知県支部	末宗 洋一	大分県支部
中村 美月	愛知県支部	高橋 敬子	大分県支部
西尾由美子	滋賀県支部	日高 蒼陽	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、記号番号を明記して
ご応募ください。

締切

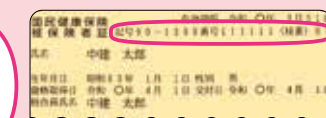
令和7年4月11日
(消印有効)

みんなの
広場への投稿
もお待ちしております

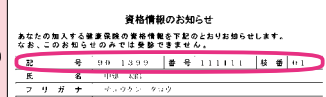
宛先

〒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

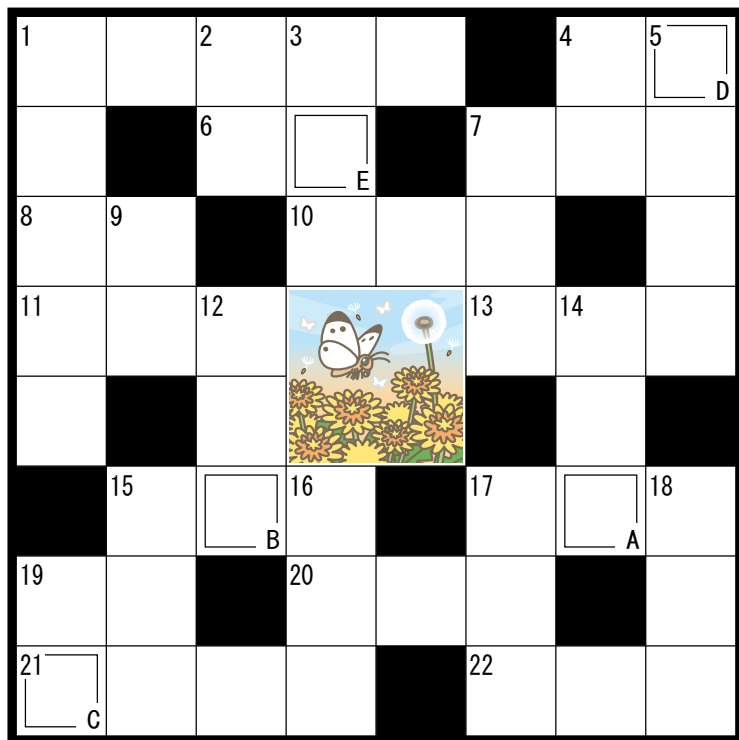
応募の
際には
記号番号の
記入を忘れ
ないでね！



保険証をお持ちでない方は、資格確認書または
資格情報のお知らせで記号番号を確認できます。



ちゅうけい 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

お天気がよくてポカポカ。
お散歩に出たらかわいい出会いがあるかも♪

解答欄

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

ヨコのカギ

- 3月の卒業式、4月の○○○○○式。
- 乗馬のときに馬の背中に装着します。
- 2枚の皮であんこを挟んだ○○焼き。
- ジュピターは木星、マーズは？
- 世界遺産の白川郷がある県です。
- 早口言葉「○○○も桃も桃のうち」。
- 奈良県の○○○山は桜の名所です。
- 漢字で「眼張」と書く魚です。
- 桜えびは○○○湾でしかとれません。
- 世界最大とされる砂漠です。
- 戸締まりで掛けるものです。
- アルファベットの20番目。
- ウナギのかば焼きをのせた丼です。
- バンド＝吹奏楽団。



タテ
のカギ

- ひな祭りに飾る、ひな○○○○○。
- 山菜の一つで「独活」と書きます。
- 『シンデレラ』といえ
○○○の靴ですね。
- なくて七○○、あって四十八○○。
- 良き競争相手です。
- 港でよく見掛ける海鳥です。
- 箇所。思い当たる○○がある。
- 小説のこと。ライト○○○。
- 「音楽の父」と称される作曲家です。
- ツクシが出た後に生える野草です。
- 「なるほど」と○○○がいきました。
- ⇒レシープ。
- オム○○○、カレー○○○、チキン
○○○。
- 西部劇に登場する○○ボーイ。

風を感じて
心もスッキリ♪



健康法を見つけたきっかけ

私の健康法は色々な場所を散策することです。少し前までは少々出歩不精なところがあった、あまり出歩くのが好きではありませんでした。しかし、家族が新型コロナウイルスに感染した時、私は運良く感染しなかったのですが、それでも外を出歩けないと気が滅入ることも増え、久しぶりに近所を散歩したらとてもスッキリとした気分になりました。

行ったことがない場所へ

散策を始めた頃は、別府の地獄巡りに行きました。今では学生時代にあまり行かなかった浜辺や公園、更にウォーキングコースなどにも行くようになりました。歩いて風を感じている時はモヤモヤした気持ちがスッキリするので、何も考えずにただのんびり歩くのは楽しいです。

同じ場所の新しい景色

子どもの頃は広く感じた公園や、学生の頃ランニングしていた場所を訪れて、昔のように遊んだり走ったりはせずにのんびり歩いてみると、昔は気にも留めていなかった「木にとまっている小鳥」や「季節によって変化する花や草木」が気になり、新しい発見ができるようになりました。自分も少しは大人になったのかなと思うようにもなりました。



これからは人生で色々な苦労することや辛くなることもあると思いますが、そういう時こそ色々な場所へ行って新しい発見をしたり、風を感じたりして心も体も健康を維持していければいいと思います。

【文：本人／協力：井上 広之通信員】