

中 建 国 保 だより

かてい版
令和7年

7 月号



当時2歳の娘に初めてのひまわりを見せたくて連れて行きました。都会では滅多に見られない迫力満点のひまわり畑に大人たちは大興奮！一方、娘はひまわりよりもお菓子の夢中でした。まさに花より団子でした(笑)。

表紙写真

「愛知牧場 ひまわり畑」

愛知県日進市

【写真提供】 しおはま よしのり
愛知県支部：塩浜 義典さん

愛知牧場では、動物へのエサやり、ブルーベリーや野菜の収穫、牛の乳搾りなどが体験でき、夏の花畑には一面にひまわりが広がります。また、牧場で製造される牛乳を使ったオリジナルスイーツやバーベキューなども楽しめます。大人から子どもまで、一日中満喫できる牧場です。

令和8年度 予算要求運動が 始まります！

- ・70歳以上の方の「高齢受給者証」または「資格情報のお知らせ」が更新となります



令和8年度 予算要求運動が 始まります！

建設国保に対する令和8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。

6月25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した。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歳以上の方の「高齢受給者証」または「資格情報のお知らせ」が更新となります

70歳以上の方に交付している「高齢受給者証」(以下、受給者証)または「資格情報のお知らせ」(以下、お知らせ)は、8月1日付で更新となります。更新にあたり、中建国保ではマイナンバーを利用して皆さんの所得・課税情報を取得します。

●マイナ保険証をお持ちでない方(資格確認書をお持ちの方)

↓受給者証を交付します。8月以降は、新たに交付された受給者証を資格確認書と一緒に病院等の窓口で提示してください。

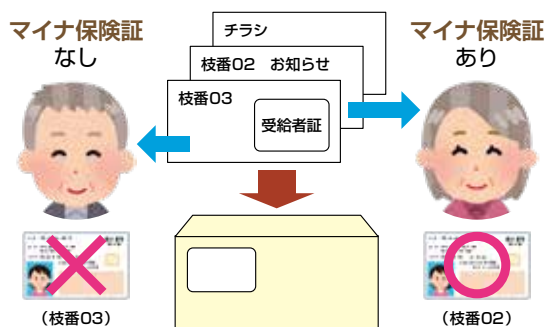
●マイナ保険証をお持ちの方

↓お知らせを交付します。病院等の窓口では引き続きマイナ保険証を提示してください。

受給者証またはお知らせは世帯単位で封入し、7月下旬に組合員宅へ送付します(対面で交付する支部を除く)。受給者証またはお知らせの負担割合等について、記載内容をご確認ください。また、更新の詳細は同封のチラシをご覧ください。

7月31日まで有効の受給者証またはお知らせは、期限が経過した後、個人情報に注意し、ご自身で破棄をお願いします。

なお、中建国保で所得・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ので、市区町村役場で「令和7年度所得・課税証明書」を取得し、提出をお願いします。



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9月末日まで延長**することとしました。対象となる方には、有効期限が7年9月末日の一部負担金免除証明書を再交付しますので、病院等の窓口で提示してください。

※一部負担金とは、病院等にかかった際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。

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年に一度実施することとされており、令和7年度に実施される予定です。この調査は、中建国保に加入する組合員・家族の所得を調査することで、国庫補助金の補助率等

が決定される大切な調査です。

中建国保がマイナンバーにより所得情報を取得し国へ報告しますが、確定申告の必要がある方が申告を行っていないと所得情報が取得できません。また、家族の所得状況も調査の対象となりますので、扶養控除等に関する申告も併せてお願いします。

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。

国民年金第1号被保険者の産前産後期間にかかる国民年金保険料免除について

平成31年2月1日以降に出産(妊娠85日以上)の死産等を含む)をされた方は、出産月の前月から起算して4カ月分(多胎の場合は6カ月分)の**国民年金保険料**が免除され、当該期間は保険料納付済期間と同様に取扱いされます。出産された方が国民年金第1号被保険者(自営業、学生等)の場合は、市区町村の国民年金担当課または日本年金機構へ保険

料免除の届出を行ってください。

なお、中建国保に納めていただく保険料についても、産前産後期間の保険料の免除申請を受け付けています。詳しくは、支部・出張所へお問い合わせください。

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限について

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が近づくと、国の機関である地方公共団体情報システム機構から「有効期限通知書」が送付されます。マイナンバーカードをマイナ保険証としてお使いの方は、有効期限の更新が必要となります。有効期限がら3カ月が経過するとマイナ保険証として使用できなくなりますのでご注意ください。

保養施設の追加など

【追加】

令和7年5月1日より補助対象となりました。

・99gram(キューキューグラム)

・秋田県にかほ市三森字大苗代190

0184-3713514

【名称変更】

・大江戸温泉Premium仙台作並

旧名称: 鷹泉閣 岩松旅館(宮城県仙台市)

【補助対象外】

・北上パークホテル(岩手県北上市)

・IMANO TOKYO GINZA

・HOSTEL(東京都中央区)

・御宿 由府両築(大分県由布市)

・美湯の宿 両築別邸(大分県別府市)



「みんなの家庭の医学」 を ご活用ください

＜Newstピックス＞

「暑熱順化」で 暑い夏に備えよう

暑さからだが慣れることを「暑熱順化」といいます。春から夏にかけて気温が徐々に上昇すれば、からだもそれに応じて自然と暑さになれていきますが、最近では4月から夏日（最高気温25℃以上）や真夏日（最高気温30℃以上）になることがあり、「からだがついていけない」「熱中症が心配」と感じる人も多いのではないのでしょうか。そこで、早めに暑熱順化のトレーニングを行い、暑さに対応できるからだをつくりましょう。

●暑熱順化できているか、 熱中症になりにくい

私たちのからだは、暑いと汗をかきます。汗が蒸発することで体内の

熱を逃がしたり、皮膚表面の血液量を増やしてからだの表面から熱を逃がしたりして、体温を下げています。これは自律神経の働きによるもので、熱から脳や内臓を守るために備わっている体温調整機能です。

ところが、炎天下や高温の環境下に長時間いたりすると、体温調整機能が崩れて体内に熱がこもって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。特に、からだ暑さに順応できていないと、汗をかきにくく、皮膚の血液量も増えにくいため熱をうまく逃がすことができず、熱中症になりやすいといえます。

逆に、からだ暑熱順化できていると、汗をかきやすく、皮膚の血液量も増えやすいうえ、汗に含まれるナトリウム濃度が低下します。すると、生命維持に必要なナトリウムの喪失を抑えることができ、熱中症になりにくいとされています。

●運動や入浴で汗をかくて 暑熱順化トレーニングを

暑熱順化のトレーニングは暑さに慣れるためのものですから、本格的な暑さが訪れる前に無理のない範囲で汗をかくことがポイントです。例えば、下記のような運動や入浴を日常生活の中にとり入れて汗をかくようにします。毎日続けていくと、個人差はありますが、数日から2週間程度で、暑熱順化が進むとされています。

最初は短時間から始め、無理をせずに少しずつ慣らすようにしましょう。汗をかくと水分を失うので、水分補給も大事です。トレーニングの前後には、冷たい水をコップ1杯飲むとよいでしょう。通気性のよい服装で行い、屋外では紫外線対策（帽子や日焼け止め、サングラスなど）も忘れないようにしましょう。暑いときは無理をしないことも大切です。

・ウォーキング／ジョギング

ウォーキングなら30分程度、ジョギングなら15分程度。頻度の目安は週5回。帰宅時にひと駅分歩くのもおすすめ。



・サイクリング

30分程度。頻度は週3回が目安。通勤や買い物に自転車を使うのもおすすめ。

・筋トレ／ストレッチ

30分程度。頻度は週5回／毎日が目安。適度に汗をかくものがよい。

・入浴

頻度は2日に1回が目安。シャワーですまざず、ぬるめの湯に汗が出るまでゆったりつかるとよい。

●暑熱順化の効果を 持続させるためには？

暑熱順化を得ても、永遠に続くものではありません。何もしないと効果が低下することがあるので、運動や入浴などは習慣化して、週に何回か行うように心がけるとよいでしょう。

また、数日涼しいところで過ごしたあとは、暑熱順化の効果が低下してしまいます。長雨のあとや、夏休みを避暑地で過ごしたあとなどは熱中症に要注意です。

〈みんなのお悩みQ&A〉

Question

正常値だった血圧が突然上昇。受診が必要？

1年前の健康診断で脂質異常症を指摘され、食事や運動など、生活習慣には気をつけるようにしています。ところが、これまでは正常値だった血圧が突然上昇してしまいました。すぐに受診したほうがよいでしょうか。（女性/50代）

Answer

高血圧の診断基準は、家庭で測定する場合、収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上とされています。基準を超えてしまった場合、まずは生活習慣の見直しを行い、それでもなかなか下がらない場合は受診が必要です。

なお、収縮期血圧165mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上（両方、あるいはいずれかの血圧が高い状態も含む）が続く場合や、頭痛などを伴う場合は早めに受診することをおすすめします。

生活習慣を見直しても高血圧が

続く場合は薬物療法を行います。年齢、高血圧の重症度、合併症の有無などを考慮し、薬物療法が必要かどうかは医師が判断します。

ご相談者の場合、脂質異常症の既往があるとのこと。脂質異常症の合併症には高血圧がありますので、今回の血圧上昇につながっている可能性もあります。血圧が下がらない状況が続く場合、かかりつけ医か循環器内科を受診して相談されることをおすすめします。

血圧を上昇させる要因には一般に以下のようなことがあり、極力避けることが望ましいといわれます。

● 温度差（暖かい室内と寒い屋外で温度差が大きい）

● 疲れや寝不足

● 熱い湯（42℃以上）での入浴

● いきむ

（排便時や息を詰める運動など）

● 喫煙や飲酒

● 塩分の過剰摂取や野菜の不足

そのほか、緊張（仕事や車両運転など）、興奮（スポーツ観戦など）、怒りなどの精神的な要素で血圧が上昇する場合もあります。



回答者：保健同人フロンティアメディカルチーム 2025/05/13 <https://kateinoigaku.jp/qa/8850>

今回紹介した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。気になる症状や健康に関する記事を数多く紹介しています。

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！



(写真) おやつを手にごきげん



山口県支部 ゆかみこ 湯川 由美子 さん

生活が一変！
活気あふれる毎日に

命をつなぐ

私たち家族と愛犬こなつとの出会いは3年前の譲渡会でした。その日は主人とホームセンターに立ち寄り、駐車場を見たところ、たまたま保護犬・猫の譲渡会が行われていました。のぞいてみると、猫ばかりがいる中に子犬が3匹持ち込まれました。不安そうに鳴いている子犬を見て、主人がその中の1匹に一目惚れし、その子連れ帰ることを即決したのです。

その子犬たちの親犬は老夫婦に飼われていて、老夫婦が気付かないまま3匹を産んだとのことでした。もう飼えず処分するつもりだったところ、近所の方が譲渡会に持ち込んでくださったのです。私たちはさっそく手続きを済ませて、迎え入れるための備品をあれこれ買い揃えました。



(写真) 我が家へ迎えた日

こなつ 中心の生活

孫たちも動物好きで、いつか犬を飼って欲しいと言っていたのでサプライズで写真を送ったところ、ビックリ！大喜びでやって来ました。さっそく名前を決める話し合いが始まり、あれこれ意見が飛び交う中こなつと決定。それからの我が家ではこなつ中心の生活が始まりました。ワクチン接種にトイレ、食事の世話等、毎日が忙しです。

孫たちも毎日学校帰りに来ては、こなつと遊んだり散歩に行ったりして楽しそうです。今までゲーム三昧だったのが嘘のようです。夫婦だけの生活が一気に変わり、活気にあふれ、充実した日々を過ごせるようになりました。

家族も楽しく健康に

こなつは一日の大半をリビングの窓際でソファに陣取り、外の様子をチエックしています。庭に出ても散歩の人や犬たちを眺め、あいさつをしています。日頃見かけない人々には警戒吠えをします。近所の方には防犯になっていると言われますが、どうでしょう。夕方には楽しい散歩でルンルンです。

こなつを迎え入れたことで、私たち家族がより楽しく健康的に過ごせるようになったと実感しています。本当にこなつに感謝です。これからもよろしくね♪

【文：本人／協力：長宗忠通信員】



(写真) 外の様子をチェック



茨城県支部 よしやま かずき 吉山 和希さん

パパのお仕事

私は、茨城県坂東市ばんとうに本社を置く株式会社エリックスという会社に勤めています。弊社では、ユニットハウスの組立・設置や、土木工事、羽田空港の地盤改良などの仕事を主に請けており、東京2020オリンピックでは、ユニットハウスのVIP用のトイレやキッチンのほか、メディカルセンターを建てる工事も行いました。直近では大阪・関西万博のドイツパビリオン建設の際に、給排水の設備工事現場に入りました。注目の集まる大型イベントに携わることができ、従業員のやりがいになっています。

私は建設の現場に出ることもありますが、主に事務を担当しています。見積書や現場の書類作成、採用面接など多岐に渡ります。また、母体組合である猿島土建への事務手続きなども基本的に私が対応しており、中建国保や母体組合への加入、扶養の増減、各種共済など該当する従業員には必ず声をか

け、申請手続きを行っています。

癒しの存在

会社の事務と現場、組合の役員職務で飛び回っている私にとって、5歳の娘との時間は最大の癒しになっています。

子どもの成長は本当に早いですね。ちょっと前まで赤ちゃんで、何でもやってあげなきゃと思っていたのに、ごっこ遊びの延長から「ママのお手伝いする!」と料理や配膳をしたがるようになり、自分のことが自分でできるようになってきたと思ったら、今では幼稚園の準備もほとんど一人でするようになりました。

お絵描きや文字の読み書き、数字も好きなようで、折り紙で絵本を真似して作ったり、毎日のように「ママへ」



「パパへ」とお手紙を書いてくれたりします(いつも一緒にいてくれるママ宛が8〜9割ですが)。

自宅にいる時間があまり多くないので、「こんなこともできるようにになったの?」と最近は驚いてばかりです。幼稚園も入ったばかりとっていたら、4月から年長に進級して残りあと1年になっていました。

次世代を担う子どもたちのために

自分の娘だけでなく、あつという間に大きくなっていく子どもたちが安心して大人になれる世の中になるように、仕事や組合の運動などを通して、これからも頑張つて貢献していきたいと思っています。

【文：本人／協力：須能唯支通信員】



ご存じですか？ 「バイオ医薬品と バイオシミラー（バイオ後続品）」



保健室

中建国保の

本部保健師 加藤 暁子

皆さんは、「バイオ医薬品」や「バイオシミラー」という言葉を聞いたことがありますか？

近年、従来の薬では有効な治療方法がなかった病気に対して、バイオ医薬品等が革新的な治療効果を発揮しており、重要性が増しています。

今回は、バイオ医薬品とバイオシミラーについて、お伝えします。

バイオ医薬品とは？

Q バイオ医薬品ってなに？

A バイオ医薬品は生物の力を利用して作られた、たんぱく質を有効成分とする新しい薬です。人体に役立つたんぱく質を補います（補充療法）。

Q どんな病気に使えるの？

A がんや関節リウマチ、糖尿病等の治療に使われています。今までは治療が難しかった病気への効果が期待されています。

Q 価格は？

A バイオ医薬品は高度な技術や大規模な設備を使って製造され、品質確認のための数多くの試験を行う必要があります。そのため多くの薬よりも価格が高くなっています。

バイオシミラーとは？

Q バイオシミラーってなに？

A バイオ医薬品の特許が切れた後に別の製薬会社から発売される薬です。特許が切れたバイオ医薬品と同じように使うことができます。

Q 価格は？

A バイオシミラーは原則として、特許が切れたバイオ医薬品の70%程度の価格になります。そのため、患者や家族の経済的負担の軽減に繋がると期待されています。

特許が切れた後に発売される薬として、ジェネリック医薬品が知られています。

バイオシミラーも同様の位置づけですが、ジェネリック医薬品とは区別して扱われています。

先発医薬品

（薬品を化学反応させて作る）



ジェネリック医薬品

（特許が切れた先発医薬品の後発品）

バイオ医薬品

（たんぱく質を有効成分とする）

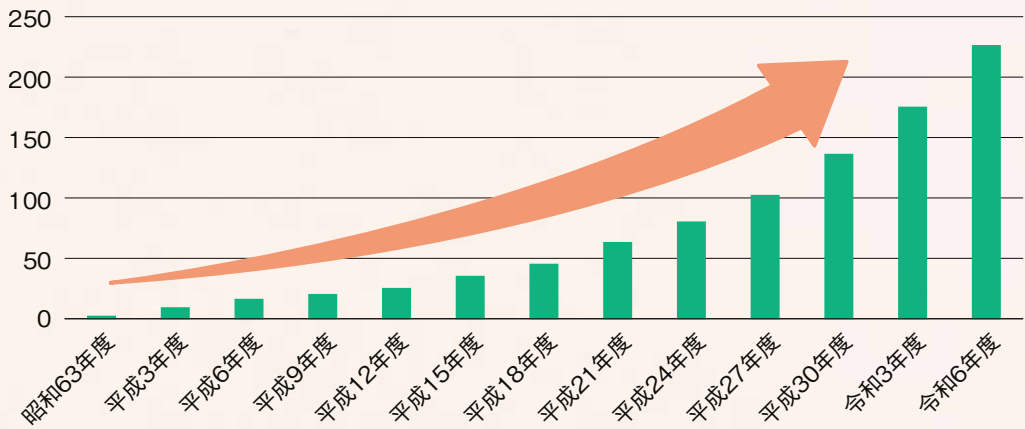


バイオシミラー

（特許が切れたバイオ医薬品の後続品）

バイオ医薬品は、特定の疾患での使用が中心で日常的に目にする機会は少ないですが、国内で初めて承認された昭和63年度以降、令和6年度までの37年間で承認されたバイオ医薬品数は急激に増加しています。

国内で承認されたバイオ医薬品数（累積）



（データ：国立医薬品食品衛生研究所）

バイオ医薬品のうち、バイオシミラーを製造できない薬もあります。そのため、バイオシミラーを使用している医療機関も少なく、国民の認知度も低い状況です。

患者による「バイオシミラーを知っているか」の調査結果

	令和4年度	令和5年度
「知っている」	13.4%	16.6%
「知らない」	86.2%	81.7%

（出典：令和4年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査）

バイオシミラーは、
今まで治療法がなかった病気の治療や
「生活の質（QOL）」の改善に期待されており、
今後皆さんが目にすることも多くなると思います。
バイオ医薬品やバイオシミラーについて詳しく知りたい方は、
厚生労働省の該当ページをご覧ください。また、厚生労働省が
紹介している一般社団法人くすりの適正使用協議会の
ホームページでは、「バイオ医薬品ってどんなもの？」や
「マンガでわかるバイオ医薬品～自己免疫疾患 治療薬編～」
などが掲載され、仕組みについてわかりやすく
説明されています。



厚生労働省



「バイオ医薬品って
どんなもの？」



「マンガでわかるバイオ医薬品
～自己免疫疾患 治療薬編～」



多久和章(島根・組合員)

自宅でピザ窯を手作りしました。おいしいピザを作る予定です。上手にできるといいけど…。

小松久美子(秋田・家族)

毎年恒例ですが、4月に入りさっそく県外に住む息子へ山菜を送りました。少しずついろんな種類が芽吹いてくるので、その都度、3週にわたって送りました。すると、お菓子などがお返しに送られてきたので、お茶を飲みながら来年もがんばろうと楽しんでます。

橋本幸次郎(福岡建設・組合員)

わが家は梅雨の時期、あえて庭に出て雨に濡れるという遊びをします。水道代も高いので、雨に濡れると水遊びの代わりにもなっています。子どもたちもハシャいで楽しめます。風邪をひかないように、その後すぐお風呂で温まります。

及川弘子(千葉土建・家族)

暖かくなってきたので、孫たちとの夏休みの旅行計画が楽しみです。早めに支度しすぎて荷物を出したり入れたり、心がウキウキです。

照井昇(秋田・組合員)

2年前に水害によって自宅裏に自生していた茗荷が全滅してしまいました。昨年は10本ほど芽が出たものの、収穫はゼロでした。今は100本以上発芽し、どのくらい採れるのか、夏(お盆の頃)が楽しみです。



中川裕子(愛知・家族)

毎年グリーンカーテンとしてゴーヤを育てています。なによりも花が咲くのを楽しみにしています。ほのかではあるけれど、とてもいい香りで、朝から気持ちがいいです。黄色の花もかわいいです。さらに実が食べられるなんて最高！

小玉美智子(秋田・家族)

山菜が出回り、5月10日に五城目町の朝市『山菜まつり』が開かれました。シドケ(モミジガサ)やアイコ(ミヤマイラスト)、ミズ(ウバミソウ)、ワラビなど、多くの人が買い求め、山菜汁コーナーも大いににぎわい楽しみました。家でも山菜づくしでおいしくいただきました。自然の恵みに感謝です。

野中時子(福岡建設・家族)

70歳を過ぎて、出かける先は病院になりました。いつまでも自分のことは自分でできるように、毎日歩いています。でも、車が通る道はなるべく通らないようにし、家と家との間の道を歩いています。花を植えている家が多いので、花見散歩を毎日楽しんでます。

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・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. 「最近がんばり始めたこと」を教えてください
2. 物価高の中でもできる「わが家の節約術！」を教えてください
3. わが家の近況 など

締め切り
令和7年
8月8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

「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。

資格情報のお知らせ

あなたの記入する健康保険の資格情報をご記入の上お知らせします。
なお、このお知らせのみでは受取できません。

記	号	90	1390	号	11111	役	01
姓	名	中川	裕子	氏	名		
フリガナ	フリガナ	ナカガワ	ユウコ				
資格別会	資格別会						

健康保険の資格情報

健康保険	健康保険	健康保険	健康保険
健康保険	健康保険	健康保険	健康保険
健康保険	健康保険	健康保険	健康保険
健康保険	健康保険	健康保険	健康保険

健康保険の資格情報

健康保険	健康保険	健康保険	健康保険
健康保険	健康保険	健康保険	健康保険
健康保険	健康保険	健康保険	健康保険
健康保険	健康保険	健康保険	健康保険



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!



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9万7,578人（うち120人死亡）にのぼり、平成20年から開始された消防庁による調査の中で、最も多い搬送数となりました。

今年の夏も全国的に猛暑が予想されています。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ときに、特に起こりやすくなります。しっかり対策をして、暑い夏を乗り切りましょう！

働く現場で熱中症を防ぐためのポイント

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、加害者が損害賠償の負担をすべきものです。健康保険を使って治療を受けても、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ているだけです。

- 交通事故で健康保険を使う場合は、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、仕事の原因で起きた病気、通勤途中の事故は労災保険で治療を受けるのが原則です。お医者さんの窓口で「仕事中のケガです」と必ず伝え、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。
- 仕事中のケガなどで健康保険を使う場合は、支部・出張所に届け出ましょう。

「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

被保険者記号番号枝番

記号

9 0

番号

枝番

ご住所 〒

TEL



長イモと豆苗と鶏ササミの 梅ドレッシングサラダ

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。



調理時間
約20分

カロリー 約43.5kcal
塩分 約0.48g
※カロリー、塩分は1人分です。

あっこさん♪
素敵なレシピの
投稿、ありがとう
ございました！！



作り方

- ① 長イモは皮をむき、細切りにし、豆苗は適量を洗って切る。
- ② 鶏ササミは細切りにして、皿にのせてレンジで1分加熱する。
- ③ ★でドレッシングを作り、①と②の材料と共にボウルに入れてよく揉み込む。
- ④ 冷蔵庫で10分冷やして器に盛る。

材料(4人分)

・長イモ … 200g
・豆苗 … 適量
・鶏ササミ … 2本

・梅干し … 1個
・ハチミツ … 小さじ1
・醤油 … 小さじ1
・ゴマ油 … 小さじ1
・酢 … 大さじ1



※ハチミツを使用しているため、1歳未満のお子さんには食べさせないでください。

※食材によりアレルギーが出る場合がありますのでご注意ください。

投稿者の
ペンネーム
あっこさん



とてもサッパリ
して食べやすいです。
食欲をそそる自慢の
一品です。

長イモと豆苗の
食感がシャキシャキ
していて美味し
かったです。



本部職員の
感想

梅が
酸っぱすぎず、
食べやすい
です。



「お薬手帳[※]」はこれまで通り持参しましょう！

薬は、効果や副作用、使用時の注意事項が1つ1つ違います。また、その時の体調でも効き方が違うため、同じ薬を処方されても十分に効果が得られる時とそうでない時があります。

「お薬手帳」を提示することで、医師・薬剤師が**同じ効果の薬の重複処方**や**体調・体質に合っていない薬の処方**に気づき、薬による健康障害（ポリファーマシー）を早期に防ぐことができます。

※お薬手帳には電子版もあります。

お薬手帳を上手に活用するために！

ポイント1

お薬手帳を持参しましょう

医師・薬剤師が「飲み合わせ」や「重複処方」を把握するためには、飲んでい
すべての薬を記録することが大切です。

マイナ保険証を使用しても、直近で処方された薬の情報は病院や薬局の窓口で確認できません。これまで通り、お薬手帳を持参しましょう。

ポイント2

医療機関や薬局では必ず提示しましょう

お薬手帳を出したり出さなかったりすると、正確な薬の使用状況を把握することができません。また、お薬手帳を出すことで、窓口で費用負担を抑えられる場合があります。

手帳を忘れた場合は窓口でその旨を伝え、帰宅後に処方された薬の情報が記載された紙（シール）をお薬手帳へ貼りましょう。その日に受診した病院や薬の情報を記録しておくことが大切です。



ライフスタイルに合わせて **3つのプラン** からお選びいただけます！

一般会員の場合 22,000円/月のところ・・・

月払い ジム・サウナ・スタジオ・温浴施設が使い放題！

法人ジム・サウナ おためし会員	5,500 円/月 (税込)
月払い 全サービスが使い放題！プール利用も可能	
Monthly コーポレート会員	10,450 円/月 (税込)
都度払い 自分のペースで通える！	
1 Day コーポレート会員	1,980 円/回 (税込)

RENAISSANCE 店舗の詳細は [ルネサンス 一覧](#) [検索](#)

法人会員様限定プランの詳細はこちら! 

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・夏の写真募集」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 表紙写真を募集します!



募集テーマ:春・夏

満開の桜並木や、どんよりとした梅雨を彩るあじさい、夏真っ盛りのひまわり、それぞれの季節におすすめしたい場所など、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。**

作品イメージ



季節の写真とあわせて、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。



なかうみ
中海と
ゆみがはま
弓ヶ浜沖の日本海

鳥 取 県 支 部

はいとう ひろゆき
拝藤 博幸さん



（写真）憩いの遊漁船「るり丸」にて

日課の「パトロール」

私のとっておきの場所は海。

子どもの頃、自宅の前は※中海に面しており、家から出るとすぐに釣りができる環境でした。その頃の遊びといえば「釣り」というくらい、毎日釣りをしていました。そのせいもあり、いまだにほぼ毎日海に行っています。釣りのできない日でもついで、パトロール※といって海を見に来てしまっただけ。

広がる釣りの世界

小さい頃はお金がないので、浜辺で落ちている仕掛けを拾い、エサのエビやミミズを取って釣りをしていました。

大人になって車に乗れるようになって、足を延ばしてブラックバスやシーバス（鱸）狙いのルアー釣り。シーバスのシーズンは冬

で、中海の護岸で車を止められる場所から歩いて30分くらいの穴場に行き、雪の中でも完全防備で冬に釣れる魚を探します。

さらに近年目覚めたのが船釣り。乗り物酔いがひどいので船は乗らないと固く誓っていたのですが、よく効く酔い止め薬を見つけ、建築仲間に弓ヶ浜沖まで船釣りへ連れて行ってもらったところ、ハマってしまいました。

イカからはじまりアジ・タイ・ハマ



（写真）令和6年12月31日 釣り納め「紅イカ」
この後「ゆく年くる年」を見ながら妻がさばいてくれました。

チ、珍しいものではサメや巨大魚（逃げられて姿が見えず…妄想で深海の新種の魚と信じる）から、陸からではなかなか釣れなかった魚や大きい獲物まで、釣れるときは量も半端なく釣れてし

まいます。そんなときは近所の方や、お客さん、中建国保の出張所の方にも配って営業活動。釣り人としては迷惑ではありますが、イルカの群れが横を泳いでくれるなど、この歳になっても色々新しい体験や発見があり嬉しくなります。魚はちゃんとさばいてから妻にバトンタッチして、毎日美味しくいただいています。

増えた楽しみ、叶えたい夢

最近は中学生になった息子と一緒に船に乗ることもできるようになり、楽しみが増えました。いつか妻と一日中釣りをすることが夢ですが、引きこもりの妻をどうやって釣り好きにするのが今後の課題です。

雪の降る中でも出かけるのであきらめられていますが、それでも好きな釣りに自由に行かせてくれる妻に感謝です。

※鳥取県西部と島根県東部にまがり、海水と淡水が混ざり合う湖

【文：本人／協力：山脇曜子通信員】