

# 中建 国保 だより

かてい版  
令和7年

9  
月号

## 令和6年度 事業報告・ 決算が組合会で 承認されました

[ INFORMATION ]

- ・ 長期にわたり、  
整骨院・接骨院で施術を  
受けられている方へ
- ・ 保養施設の追加など

表紙写真

### 「磐梯吾妻 スカイラインと 浄土平」

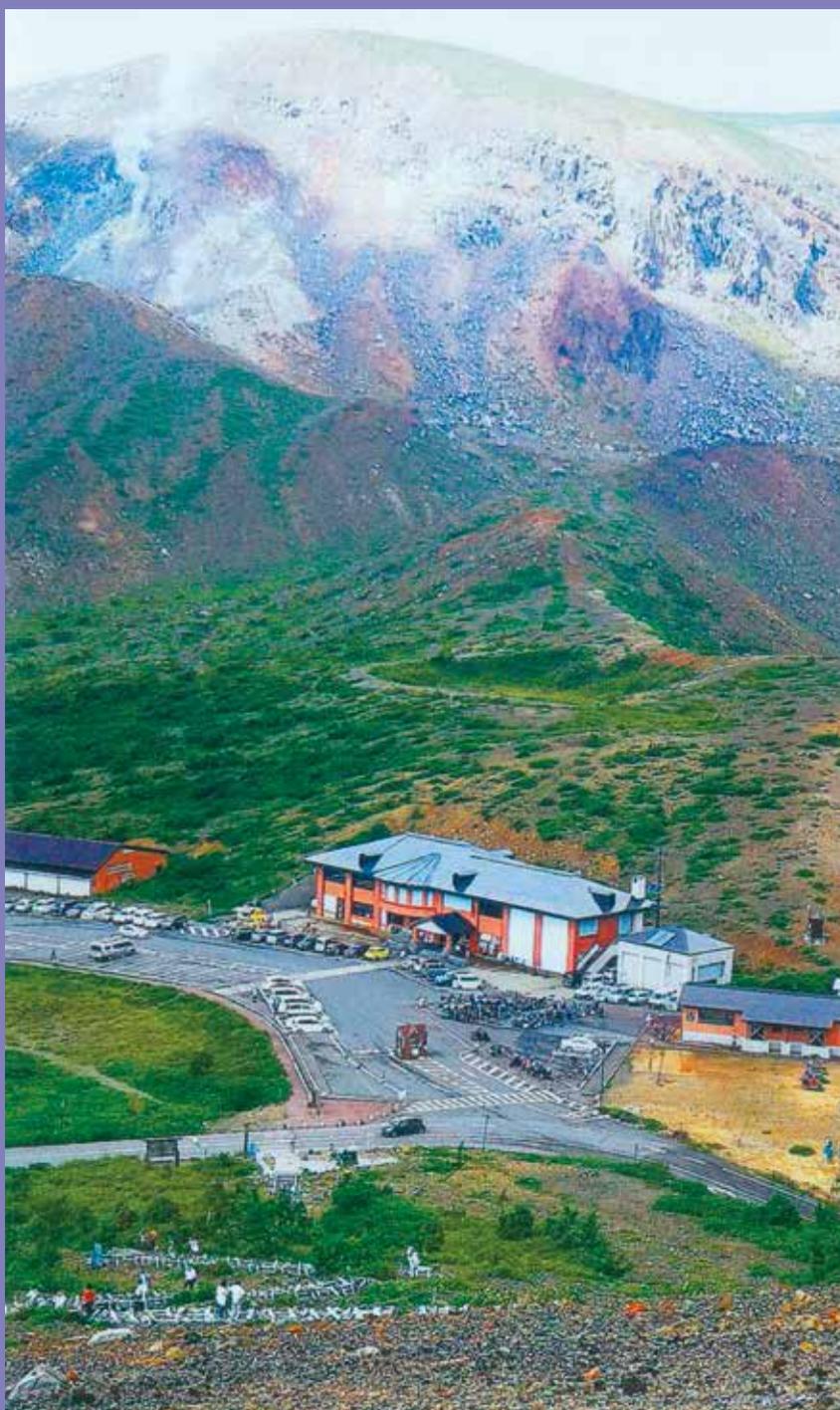
福島県福島市

[ 写真提供 ]

茨城県支部: 佐藤 光江さん

磐梯吾妻スカイラインは福島市西方にある高湯温泉と土湯峠を結ぶ全長28.7kmの山岳観光道路で「日本の道100選」にも選ばれています。中間地点にある標高約1,600mの浄土平は、高山地帯の植物や野鳥の観察等が手軽に楽しめる場所です。

また、見る方向によっては富士山に似ていることから「吾妻小富士」と呼ばれる摺鉢山があり、噴火口付近まで徒歩で行き1周できる散策コースもあります。





# 令和6年度 事業報告・ 決算が組合会で 承認されました

第131回通常組合会が7月15日から16日に開催され、令和6年度の事業報告と歳入歳出決算状況が全議案とも原案どおり承認されましたので報告します。  
また、議事終了後には7年度功労者等表彰式が執り行われました。

## 1 事業執行状況

任期満了に伴う組合会議員及び理事、監事の改選が行われ、組合会議員81名、理事43名、監事3名が3年間の任期で就任し、第19期新執行体制が開始となりました。

### ◆機関会議等

通常組合会、役員改選のための臨時組合会、理事会、三役会、予算委員会を開催しました。監事による本部の内部監査は中間監査が2回、決算監査が1回行われました。また、監事及び本部監査事務局による支部及び出張所への監査を予定通り実施しました。

### ◆事務指導等

支部事務局長会議、支部職員研修会、ブロック研修会を開催しました。また、支部が実施する事務研修会等において講師の派遣を要請された際には本部職員が出席し、制度の周知を図り、中建国保の事業運営への協力を要請しました。

### ◆その他

東京都による指導検査は本部及び支部にて行われました。「文書指導事項」として、特別積立金及び給付費等支準備金が法定必要額を満たしていない状況の改善を求められました。

また、被保険者証の新規発行停止に伴い、令和6年12月2日以降はマイナ保険証の保有状況により、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した。

## 2 被保険者の状況

### ◆組合員の状況

令和6年度末の組合員数

12万1791人  
(前年度比3233人減)

### ◆家族の状況

令和6年度末の家族数

13万5626人  
(前年度比7938人減)

1世帯あたりの家族数

年間平均1.12人

保険料が賦課されない

3歳未満及び6人目以上の家族

1万193人

(全家族数の7.52%)

### ◆後期高齢者医療制度への移行者の状況

令和6年度中 4388人

※ただし、家族については、組合員の後期高齢者医療制度への加入による資格喪失を含む

### ◆組合特定被保険者の状況

令和6年度末 7万6728人

年間平均 7万6578人

(全被保険者に占める割合は29.32%で毎年増加)

## 3 保険給付の状況

### ◆全体の状況

令和6年度1年間の保険給付

件数 354万9621件  
 給付額 495億8323万円(前年度より1人あたり月額181円減)

### 【詳細】

#### ◆療養の給付

皆さんが病院や薬局等を受診した際に、自己負担額を除いた費用を中建国保が負担しました。

件数 337万9590件  
 支払義務額 419億4895万円

#### ◆療養費の支給状況

皆さんが保険診療を扱う整形外科・接骨院にかかった際や治療用補装具(コルセット)を製作した際等に、自己負担額を除いた費用を後日払い戻しました。

件数 8万3569件  
 支給額 4億2900万円

#### ◆高額療養費の支給状況

同一月に支払った医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分を支給しました。

件数 5万4164件  
 支給額 49億674万円

#### ◆高額介護合算療養費の支給状況

件数 3件  
 支給額 7万1985円

#### ◆償還金の支給状況

70歳未満の組合員の医療費が、1つの病院等で1ヵ月1万7500円を超えたときに支給しました。

件数 2万3329件  
 支給額 6億1848万円

#### ◆傷病手当金の支給状況

(1件あたり平均2万6511円)  
 組合員が病気等で5日以上連続して仕事を休んだときに、入院50日、入院外50日まで支給しました。新型コロナウイルスに特化した傷病手当金の支給はほぼ終了し、件数、支給額は大幅に減少しました。

件数 6911件  
 支給額 9億2296万円

#### ◆出産育児一時金の支給状況

子どもが生まれたときに1子につき50万円を支給しました。

件数 1413件  
 支給額 7億658万円

#### ◆出産手当金の支給状況

組合員が出産のため仕事を休んだときに支給しました。

件数 75件  
 支給額 1477万円

#### ◆葬祭費の支給状況

被保険者が亡くなり葬祭を行ったときに支給しました。

件数(組合員・家族計) 570件  
 支給額 3574万円

## 4 保健事業・趣旨普及事業

### ◆健診・保健指導に関する事業

基本健診・胸部レントゲン・がん検診を組み合わせた集団健診を中心に実施し、健診結果の数値の改善が必要な40歳以上の希望者に保健指導を実施しました。

#### 健診に対する補助

受診者数 9万9391人  
 受診率 特定健診 57.52%  
 一般健診 40.18%

補助総額 12億680万円

#### 保健指導に対する補助

件数 7712件  
 補助額 7732万円

### ◆インフルエンザ予防接種補助

予防接種を受けた方に1回2000円を年度につき2回まで補助しました。

件数 2万4800件  
 補助額 4960万円

### ◆肺炎球菌予防接種補助

市区町村が実施する定期接種を受けた方に1回2000円を補助しました。

件数 195件  
 補助額 39万円

### ◆保養施設利用者への補助

契約保養施設に宿泊した方に1回3000円の補助をしました。

利用者数 5017人  
 補助額 1505万1000円

### ◆健康・体力づくり事業

ウォーキングや疾病予防の講演等、被保険者が健康づくりに関心を持てるような内容を支部・出張所が企画し、実施しました。

会場数 309会場  
 参加者数 1万3932人

### ◆健康家庭祝金の支給

1年間病院等にかからず、組合員が健康診査を受診している世帯を対象に祝金を贈りました。

対象世帯数 4171世帯  
 支給額 4171万円

### ◆在宅介護支援住宅改修の補助

介護保険の支給対象となる住宅改修を行った被保険者に、改修費用の一部について10万円を限度に補助しました。

件数 4件  
 補助額 26万7615円

### ◆中建国保の学習会

資格確認書等の交付とともに、医療保険制度や事業運営について説明を行いました。

会場数 815会場  
 出席世帯数 6万5955世帯

### ◆健康相談室

### ◆中建国保だよりの発行

### ◆便利帳の発行

### ◆ホームページの運営

### ◆季節の健康カレンダーの作成

## 5 レセプト点検・医療費節約対策

### ◆レセプトの点検状況

レセプト点検を効果的に行い、被保険者資格の誤り等による過誤調整や、交通事故などの第三者行為は加害者側へ請求を行うことで医療費の節約に努めました。

点検の結果、減額することができた医療費

8億6712万円  
（1人あたり3320円の財政効果）

### ◆ジェネリック医薬品減額差額通知の送付

ジェネリック医薬品に変更することで、窓口での負担額の軽減が期待できる方を対象に、年2回個別にお知らせを送付しました。

### ◆医療費のお知らせの送付

ご自身の医療費の総額を知り、健康に対する理解を深めていただくため令和7年1月に送付しました。

### ◆職業病（アスベスト）対策事業の取り組み

#### 再読影の状況

40歳以上の組合員と60歳以上の家族の胸部レントゲン写真を再読影した費用を中建国保が負担しました。

#### 件数

5万2359件

### 労災認定による医療費の調整

中建国保が支払った医療費のうち、11件7954万円を労災保険からの給付に切り替えることができました。

対象月	送付人数	切り替え人数
4月診療分	2,125人	849人
11月診療分	1,171人	60人

対象診療年月	世帯数
令和5年11月 ～ 令和6年10月	11万207世帯

## 6 財政運営の状況

### 「歳入」

#### ◆保険料

国民健康保険料は令和5年度に続き引き上げの改定を行いました。平均被保険者数が予算人数を下回り、予算額から4億8300万円の歳入減となりました。

#### ◆国からの補助金(国庫支出金)

医療費に対して交付される療養給付費等補助金のうち、定率分補助金は2年ぶりに本来交付されるべき額を上回る交付となりました。また、5年度の不足分7億1700万円が追加交付されました。財政力に応じて交付される普通調整補助金は決算見込を27億500万円上回る交付額となりました。特別調整補助金は医療費適正化等の取り組みに対して交付される保険者機能強化分や未就学児の保険料軽減分、保険者イオンシティブ分等に加えて、4年度の課税標準額調査の結果による普通調整補助金の減額に対する激変緩和措置として1億1500万円、産前産後期間の保険料軽減措置として3000万円、総額で

### 「歳出」

#### ◆保険給付費

病院や薬局等の医療費である療養給付費は、予算を厳しめに見込んだことと被保険者数減少により予算内に収まり、1世帯あたりの平均月額も5年度決算額を下回りました。また、これまでの状況とは異なり、医療機関への受診件数（レセプト件数）が15万7700件減少しました。傷病手当金は令和6年度より支給日数の上限を入院、入院外ともに5日延ばし50日としましたが、新型コロナウイルスに特化した支給がほぼ終了したことにより、支給件数、支給額ともに大幅な減少となりました。一方で、高額療養費と償還金は予算を上回る支出額となり、保険給付費全体では499億5100万円となりました。

#### ◆国への拠出金

後期高齢者支援金や介護納付金等、国へ納める拠出金についても5年度の支出額を上回り、保険給付費に次いで歳出総額の構成比を大きく占めています。

### 「法定積立金の保有状況と決算剰余金について」

法定必要額を割り込む取り崩しを行った法定積立金は、特別積立金に9億6700万円、給付費等支払準備金に9億7700万円をそれぞれ積み増しました。その結果、6年度末の保有額は特別積立金が59億100万円、給付費等支払準備金は23億9300万円となり、法定必要額に対する保有率は、特別積立金が84.36%から105.18%へ、給付費等支払準備金は61.97%から105.70%へ回復しました。

6年度の決算剰余金は78億6000万円を確保することができました。7年度予算で繰越金として計上している37億6100万円を上回る4億9900万円については、事務費負担金等の返還に備えて繰り越す分を除き、10億円を特別積立金へ、3億6400万円を給付費等支払準備金へ積み増しし、保有額の更なる増額を図ります。また、本部事務所修繕積立金、電算システム改修積立金、財政調整積立金へそれぞれ積み増しを行います。

## 令和6年度決算の状況

### (歳入)

(単位:円)

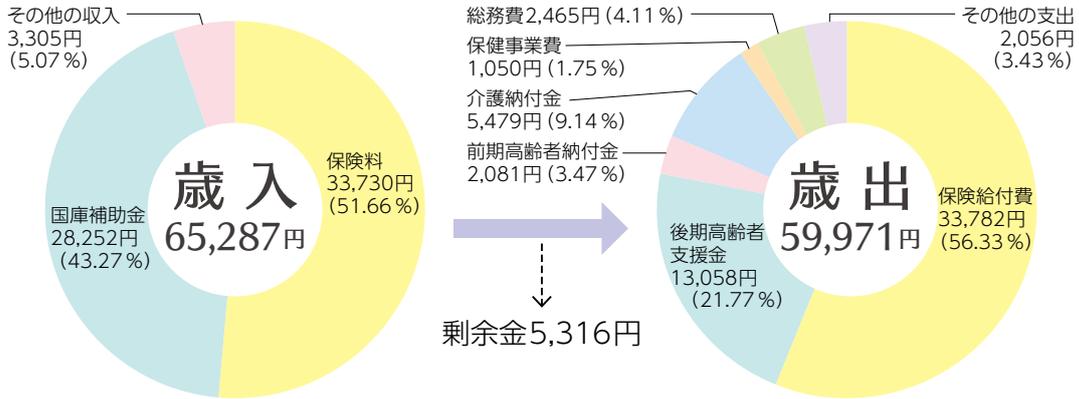
内 訳	決算額
1 国民健康保険料	49,873,863,600
2 使用料及び手数料	0
3 国庫支出金	41,774,170,780
4 前期高齢者交付金	0
5 出産育児交付金	22,792,721
6 都支出金	86,830,108
7 共同事業交付金	2,012,075,000
8 財産収入	19,698,082
9 寄付金	0
10 繰入金	0
11 繰越金	2,558,363,000
12 諸収入	186,806,425
歳入合計	96,534,599,716

### (歳出)

(単位:円)

内 訳	決算額
1 組合会費	25,111,342
2 総務費	3,645,249,148
3 保険給付費	49,951,226,387
4 後期高齢者支援金等	19,307,425,676
5 前期高齢者納付金等	3,077,672,541
6 介護納付金	8,100,785,368
7 流行初期医療確保拠出金等	0
8 共同事業拠出金	1,945,365,000
9 保健事業費	1,552,740,284
10 積立金	812,746,250
11 諸支出金	255,893,364
12 予備費	0
歳出合計	88,674,215,360

※剰余金(歳入歳出差し引き残高):7,860,384,356円



表彰規程に基づき、これまで中建国保の事業運営に多大な貢献をいただいた11名の役員に表彰状を授与し、表彰式を行いました。

また、健診受診率向上に向けた各支部の努力に敬意を表し、直近の確報値である、令和5年度特定健診受診率(法定報告)の全支部平均受診率59.77%を上回った支部のうち、4年度受診率からの伸び率が高い5支部(滋賀県、東京都、徳島県、千葉土建、奈良建築)に感謝状を授与しました。



表彰式を行いました!

### ◆財産目録

(単位:円)

区 分	金 額
1 土地及び建物	1,962,885,708
2 物品	1,279,500
3 積立金	8,686,701,413
特別積立金	5,900,742,364
給付費等支払準備金	2,393,336,536
退職積立金	373,593,485
本部事務所修繕積立金	188,212
電算システム改修積立金	3,599,502
財政調整積立金	5,032,269
本部事務所建設積立金	0
周年事業積立金	10,009,045
投資及び出資金	200,000

## 7

### 財産に関する調査

看護師の卵  
みりの 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

長期にわたり、  
整骨院・接骨院で施術を  
受けられている方へ  
ご案内をお届けします

長期にわたり、整骨院・接骨院で施術を受けても症状が改善しない場合は、原因が他の病気にある可能性も考えられます。そのため、今年6月4月から7年3月までの1年間に7カ月以上の長期にわたり施術を受けた方を対象に、痛みの原因を改めて確認していただくためのご案内を9月中旬に送付します。重症化予防のため、痛みの原因をもう一度確認してみましょ。

保養施設の追加など

【追加】  
補助対象の保養施設が増えました。ぜひご利用ください。

- ・大分センチュリーホテル(大分県大分市)
- ・ホテルザーズ(大分県大分市)
- ・ホテル金水苑(大分県佐伯市)
- 【補助対象外】
- ・鶯宿温泉の宿 赤い風車(右手県右手郡)



令和6年度に中建国保でアスベストによる労災認定を受けた組合員数は11人、労災保険から中建国保に戻ってきた医療費は7954万円です。労災認定されると療養補償(医療費)・休業補償などが労災保険から受けられます。アスベストを吸い込んだ可能性のある方で、呼吸困難、咳、胸痛などの症状があり心配な方や、労災認定等の相談については、所属する組合または全建総連労働対策部へご相談ください(補償の内容や認定条件については、所属されている組合へご相談ください)。

## アスベスト による 健康被害



建設関係の仕事をしている方は誰でも、アスベストによる健康被害を受けている可能性があります。

アスベストは、吸引してすぐに肺の病変が現れるのではなく、数十年という長い期間を経て様々な肺の病気を引き起こします。アスベストによる健康被害を少しでも早く発見することが、健康や生活を守るために必要です。そのため、胸部レントゲン写真の再読影は毎年必ず受けましょ。

# 令和8年度より

# 「子ども・子育て支援金制度」が始まります！

令和5年12月22日に閣議決定されたことも未来戦略の「**加速化プラン**」に盛り込まれた施策を着実に実行するため、令和



6年に改正子ども・子育て支援法が成立しました。「**加速化プラン**」では、子育て世帯への経済的支援として児童手当の拡充や、妊婦への支援給付の創設、共働き子育ての推進などが挙げられています。これらに必要な費用に充てるため、国は令和8年度より中建国保を含むすべての医療保険者から子ども・子育て支援金を徴収することとしました。

国は子どもがいない方や支援等を直接受けられない方にとっても、将来の日本の経済・社会のため、また、「国民皆保険制度」持続のために、少子化対策の強化が必要であると説明しています。



中建国保 担当者

※こども未来戦略「加速化プラン」に基づく給付等の拡充について、詳しくはこども家庭庁のホームページをご覧ください▶



## 1 子ども・子育て支援納付金分 保険料について

令和8年度より国へ支援金を納めるため、中建国保は皆さんから「子ども・子育て支援納付金分保険料」を徴収します。なお、支援金は子ども・子育て世帯向けの給付のみに充てられるとされ、医療分保険料等とは区分された仕組みです。

国は1人あたりの支援金について、令和8年度は250円、9年度は350円、10年度は450円と試算しています。また、「高齢化に伴って上昇傾向にある医療・介護保険料のように、自然に上昇していくことが想定されるものではない」と国は説明しています。

保険料区分が4本建てになります！

## 令和8年度からの中建国保の保険料



	保険料区分	賦課対象年齢
1	医療給付費分	3歳～74歳
2	後期高齢者支援金分	3歳～74歳
3	介護納付金分	40歳～64歳
4	子ども・子育て支援納付金分	18歳～74歳

皆さんの医療費等に使われます。

中建国保が皆さんから徴収し、国へ納めています。

2、3と同様に令和8年度から国へ納めます。

NEW

## 2 保険料の徴収対象者について

支援金制度が少子化対策にかかるとのことから、子どもがいないよう、保険料は**組合員・家族ともに18歳以上の被保険者から徴収**します。「18歳以上」とは毎年4月1日時点で18歳以上の方を指します。4月2日以降に18歳となる方は、当該年度中の保険料の徴収はありません。保険料は翌年度の4月分から徴収されます。



18歳以上  
保険料あり



18歳未満  
保険料なし

## 3 保険料額について

組合員種別、家族被保険者の区分ごとに保険料額を定めますが、現時点では国へ納付する子ども・子育て支援金の納付額が未定であるため、具体的な保険料額をお示しすることができません。国から納付額が示され、令和8年度予算を策定し、理事会・組合会で承認を得た後、令和8年3月頃「中建国保だより」や「中建国保の便利帳」、ホームページ等で被保険者の皆さんにお知らせする予定です。

制度の詳細については11月頃にリーフレットを配付しますので、併せてご覧ください。新しい制度につきまして、皆さんのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



# わが家のお姫さま

芽生ちゃん

愛知県支部 丹羽 則文さん

## 娘との新しい世界

うちの娘は、とにかくエネルギーがシユな2歳児です。毎日家の中や保育園で駆け回り、積み木を高く積み上げ、ブロックを部屋一杯に敷きつめ、熱心に歌をうたい聞かせてくれます。そんな娘を見ると、将来が楽しみで仕方ありません。

私が母体組合の全愛知建設労働組合・青年部主催の婚活パーティーで妻と出会い、結婚して娘を授かったのは、まるで昨日のことのようです。男性職人が多いこの業界ではなかなか出会いの機会がないのですが、婚活パーティーで妻と出会い、人生観が大きく変わりました。そして娘が生まれてからは、さらに世界が広がったように感じます。

**手先が器用と  
いっしょには…?!**  
親の鼻根目かもしれませんが、娘の自慢はたくさ

んあります。1つは手先が器用なことです。積み木は、最初はただ積み重ねただけだったのが、最近では考えながらバランスを取ったり、綺麗に箱に収まるよう片付けたりしています。また、ペンを持たせると、殴り書きのような線を描き始めますが、よく見ると、イチゴやバナナといった何かの形に見えるなくもありません。そんな娘を見ると、将来は建築や土木、デザイナーになるのでは、と考えてしまいます。

もちろん親としては、娘が自分のやりたいことを見つけそれに向けて努力し成長してくれる嬉しのですが、娘の手先の器用さを見ると、何かを創造する仕事に向いているのではないかと期待してしまいます。

## 娘と妻の笑顔のために

娘にやりたいことを見つけてもらうためにも、今から様々な経験をさせてあげたいと思っています。自然に触れさせたり、音楽を聴かせたり、絵本をたくさん読んであげたり。そして、何よりも愛情をたっぷり注いで育てていきたいです。



(写真) 妻の伊代さん、芽生ちゃんと

今は人見知りのイヤイヤ期真っ只中ですが、これも順調な成長と捉え、このトンネルを抜けたらたくさんの人と出会い、色々な経験を積んで、いつか娘が「お父さん、お母さんのおかげで今の私がある」と言ってくれる日が来ることを願っています。

そんなことを考え、顔をニヤつかせながら、娘と妻の笑顔を見るために、今日も安全確認と安全な作業で仕事に励んでいます。

【文：本人/協力：桑原健通信員】

# わたしの健康法

Healthy Lifestyle

東京都支部

えのもと ひさし  
榎本 長司さん



(写真) 沿道に向けて手を振る長司さん

## ストレス発散で健康維持

### 可愛い孫たちと過ごす楽しさ

私は東京都西多摩郡瑞穂町<sup>みずほまちのがや</sup>谷で土建業を営んでおります。また、私には現在30代の娘が2人おります。幸い2人とも嫁ぎ、可愛い4人の孫に恵まれ、それぞれに家族仲良く暮らしております。私はその孫たちと遊んだり、お風呂に入ったたりするのが一番の楽しみです。孫たちが遊ぶ姿をイメージしながら、公園にあるような遊具を庭に作って汗を流しています。

### 再び駅伝に挑戦!!

私は学生の頃、陸上部へ入って中距離を得意としていました。卒業後も地元の駅伝大会には毎年参加していましたが、30代半ばに大病をして約70日間の入院をしました。後になって冷静に考えてみると、1番の原因はストレスではないかと思えました。あの頃の私は仕事だけでなく、消防団、仲間達との飲み会も頻繁にあり、ストレスをアルコールでごまかしていました。病気をしてから駅伝大会には1度も



(写真) かわいい孫に囲まれて幸せです!

参加しませんでした。今ではすっかり完治したため、走るのが好きな私は、孫と公園に行く時などは追いかけてに夢中になり、競争もしています。

そんなある日、昨年の11月頃ですが、昔同じ駅伝チームで走っていた仲間から、あの時のメンバーで駅伝に参加しないかと声を掛けられました。大会は翌年の1月中旬で、その年の8月に65歳を迎える私は当然「監督で」という誘いでした。しかし、しばらくしてなかなかメンバーが揃わないと相談がありました。それもそのはず、あれから45年近く経っています。実は駅伝に参加したいと話があった時から、走るのが好きな私はシューズを

新調し、ウォーキング・ジョギングと徐々に練習を始めていました。そこで仲間「目標は何?」と尋ねると、「みんな楽しんで完走すること」と返事がありました。

### 走ることの喜び

不安はありましたが、条件付きの最短距離2.2kmのコースならと、チーム平均年齢58歳、最年長の私は渋々承諾しました。それからは怪我をしないように、年末年始も練習を重ねてきました。

怪我もなく当日を迎え、第2区の仲間からタスキをもらい無事に次の仲間へとタスキを繋ぐことができました。私の競技人生で1番楽しい時間となりました。

やっぱり私は走るのが好きです。その後、チームメイトと大好きなお酒で乾杯。これからの人生も、好きな家族や仲間たちと楽しく遊んで走って、健康に過ごしていきたいです。

【文:本人/協力:稲葉みずほ通信員】

田中利夫 出張所職員

# 感染予防について

～予防方法を再確認しておこう～

本部保健師 福田 那美



まだ暑さも残りますが、秋の気配を感じる季節となり、これから冬に向けてノロウイルスやインフルエンザウイルス、風邪といった様々な種類の感染症が流行し始めます。

感染は「病原体（ウイルス・細菌等）」、「感染経路」、「感染する恐れがある人」の3つの要因が揃うと成立します。感染を予防するためには、これらの要因のうち1つでも取り除くことが大切です。

今回は、感染症が流行する前から始める予防策として、「感染経路」を断つ方法と咳エチケットについて改めてお伝えします。

## 予防のポイント

感染経路を断つ方法は、「移さない」「<sup>かか</sup>罹らない」「広げない」の3つを守ることが重要です。

### 手洗い・うがいをする

ウイルス等の侵入だけでなく、周囲への感染拡大を防ぎます。帰宅後やトイレの後、食事の前等のタイミングで行うのが重要です。



### 消毒をする

つり革やドアノブ等不特定多数の人が触れる場所は、ウイルス等が付着している可能性があります。小まめに手指や場所の消毒を行いましょう。



### マスクの着用

マスクを着用することで、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぎます。布マスクよりも不織布マスクの方が予防効果が高いとされています。



### 換気を行う

閉め切った部屋では、空気中のウイルス等が部屋に留まり続けます。部屋の急激な温度変化に注意しながら換気を行いましょう。



### 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、ウイルス等が空気中を漂いやすくなり、喉の粘膜による防御力が低下します。湿度は50～60%を保つようにしましょう。



# 咳エチケット についての 再確認

「咳エチケット」とは、咳やくしゃみをするときに他の人に移さないようにマスク等で口や鼻を覆い、感染を広げないようにする工夫のことです。マスクにはウイルス等を吸い込むことを防ぐ効果があり、特に症状のある人がマスクを着用することで感染拡大を防ぐ効果を発揮します。また、狭い空間で風邪症状がある人の近くにいる場合は、健康な人でもマスクを着用すると飛沫を直接受けるのを防ぐことができるため、感染予防効果が得られます。

「咳エチケット」を行う上で、マスクを正しく着用することが肝心です。

## 最も感染予防の効果が高くなるマスクの着脱方法

### 付け方

- ①鼻と口の両方を覆います。
- ②ゴムひもを耳にかけます。
- ③鼻と口全体がマスクで覆われていることを確認します。



NGなマスクの着用方法



### 外し方

マスクの表面には多くのウイルス等が付着しているため、外す際も表面に触れないよう気をつけましょう。

- ①耳の付近のマスクのゴムをしっかりつかみ、外す。
- ②ゴムを持ったまま、マスクの表面に触れないよう気をつけてゴミ箱に捨てる。



- ③手洗い、手指の消毒をしっかりとる。



マスクを忘れてしまった場合は、咳やくしゃみを手で抑えるのではなく、ティッシュやハンカチ等で口や鼻を覆いましょう。また、マスクの予備を鞆等に入れて持ち歩くこともオススメです。



# 最後に

コロナ禍が過ぎ、感染予防に対する意識が薄れてきている頃です。しかし、感染症は重症化する場合があるため、感染経路を断つ方法を実践し続けることが大切です。

また、「咳エチケット」を徹底し周りに配慮するよう心がけ、これからの季節を元気に乗り越えていきましょう！



**天賀 正人 (山口・組合員)**

来年少学校に入学するわが子。ランドセルを選ぶのに、本人、親、おじいちゃん、おばあちゃんの意見がバラバラ…。現在小学5年生のお姉ちゃんは「いま選ぶならコレだなぁ」と、大人びたランドセルを指していました。自分たちが子どもの頃は赤と黒しかなかったから、そっちの方がすんなり決まっただろうなぁ…。

**西村 千寿子 (福岡建設・家族)**

手作りの梅ジュースを持って、毎日出勤しています。夏バテ予防です！

**二木 順子 (秋田・家族)**

古いミシンが壊れてしまったので、先日「シンガー」というメーカーの、私にしては高いミシンを購入。アルツハイマー予防を兼ねて、毎日小物作り。最近がんばり始めたことです♪

**小林 美華 (愛知・家族)**

先日念願だった出雲大社と松江城に行ってきました。どちらもとても素晴らしいです。お城はさすがの国宝、立派でした。美味しい出雲そばもいただきました。また行きたいです。

**羽場 健一 (愛知・組合員)**

バンド活動を続けている旧友や、活動を再開した旧友がいるので、ライブに行くのが楽しみです。公演はもちろん、観客席が同窓会のようになります。持つべきものは友達です。

**外山 光余 (愛知・家族)**

今年50歳となり、ムリッのきかない身体になったなとつくづく思うこの頃。自分の身体と向き合っていて好きなバレエ、バドミントンをぼちぼちやっていると思う日々です(笑)。

**篠原 明雄 (徳島・組合員)**

今年も梅をもらったので、梅シロップを作り、梅干しに小梅と大梅を少しですが漬けました。今年の夏も暑い日々が続いています。どうしても冷たいソーメンやアイスクリームに手が出ます。そんな時、梅干しや梅のエキスは体調を整えてくれるので愛用しています。作業するところにはエアコンを付け、涼しいベストも新調しました。健康に気をつけて極暑を乗り越えたいと思います。

**上島 尚輝 (福岡建設・組合員)**

「中建国保だより」の7月号を読みました。「わが家のアイドル」で、こなつ、中心の生活が始まり、ご家族は楽しく過ごせて良かったですね！

**加藤 伸二 (愛知・組合員)**

暑い毎日が続いています。お風呂上りの最後、冷たい水を足全体にかけて上がります。サッパリとしてゆっくり眠れますヨ！

**吉本 佳代 (高知・家族)**

異常なくらいの暑さですね。昼間は外になるべく出ないように休んでいます。

お便りをお待ちしています！

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。

テーマ

1. 身体の健康、心の健康を意識して取り組んでいることは？
2. 「中建国保だより」で楽しみにしている記事、楽しかった記事を教えてください
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

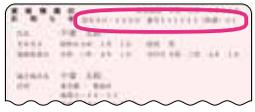
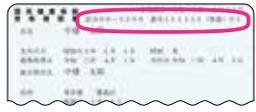
締め切り  
令和7年  
10月10日  
(消印有効)



応募の際には  
記号番号の記入を  
忘れないでね！



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。

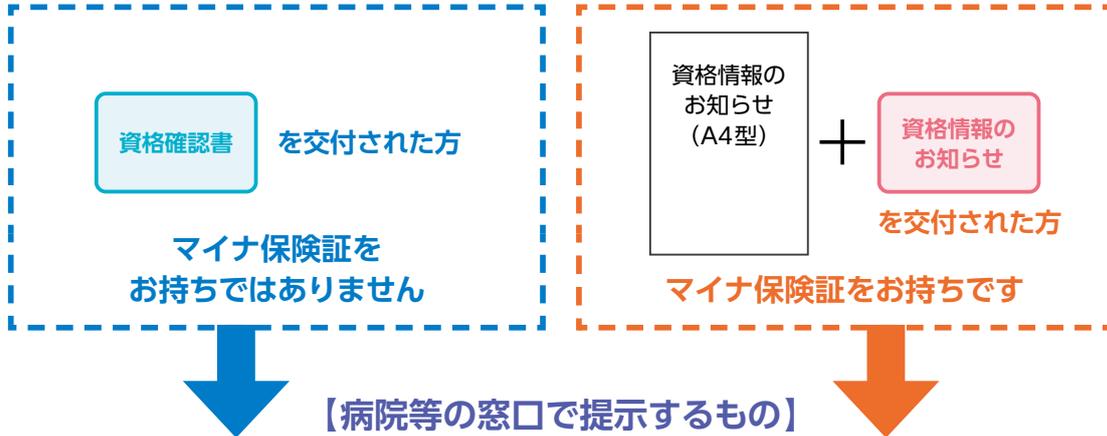


「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

「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。

## 資格確認書と資格情報のお知らせ、 どちらが交付されましたか？

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、資格確認書または資格情報のお知らせを交付しています。病院や薬局等の窓口で提示するものを、事前に確認しておきましょう！



70歳以上の方  
資格確認書 (+ 高齢受給者証)

70歳以上の方は、中建国保から交付される高齢受給者証を資格確認書と一緒に提示してください。

マイナ保険証  
※資格情報のお知らせでは病院等の受診はできません。

70歳以上の方への高齢受給者証の交付はありません。自己負担割合等を表示した「資格情報のお知らせ」を交付します。

※資格喪失等の届出をするとき、有効期限内の資格確認書は返却してください。  
 ※マイナ保険証の利用登録を解除したいときは、中建国保のホームページから申請書をダウンロードすることができます。

### 【各種届出について】

氏名や住所が変わっ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に変更されても、中建国保で登録している氏名や住所は変更されません。また、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。

### 【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(資格情報のお知らせが交付された方)は、市区町村の窓口で電子証明書の有効期限の更新が必要となります。有効期限から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。



## さっぱり酢のもの

今回は、読者から投稿いただいたレシピをご紹介します。



調理時間  
約 15分

カロリー	約47kcal
塩分	約1.7g

※カロリー、塩分は1人分です。

てんまーさん♪  
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わかめ(乾燥)は水で戻す。
- ②しその葉は千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③イカはゆでてから食べやすい大きさに切る。
- ④すべての調味料と混ぜたら完成。

- 材料 3人分
- ・きゅうり …… 1本
  - ・わかめ(乾燥) …… 10g
  - ・イカ …… 1杯
  - ・しその葉(大葉) …… 15枚
  - ・酢 …… 大さじ2
  - ・しょうゆ …… 大さじ2
  - ・砂糖 …… 大さじ1.5



### 本部職員の感想

暑くて食欲がなくてもたくさん食べられそうです。

簡単においしい副菜が作れるのがよいと思いました。



投稿者のペンネーム  
てんまーさん

肉料理、魚料理…どんな料理の副菜にもなります！！大葉入りですが、うちの4歳と9歳の子どもも食べます。

しそがたっぷりですっぱりして美味しかったです！



## 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。
  - ・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「秋・冬・お正月の写真募集」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:秋・冬・お正月

色鮮やかな紅葉や季節を感じられるおすすめの風景、または、初日の出の瞬間や初詣ででにぎわうお正月の様子など、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



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。

# クロスワードパズル当選者発表 おめでとう!

## 7月号の答え エンテンカ

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 伊丸岡忠昭 青森県支部   | 廣瀬 晶子 滋賀県支部  |
| 小野寺 実 岩手県支部   | 梅田 宗春 奈良県支部  |
| 鈴木結花子 秋田県支部   | 田口 悟 奈良建築支部  |
| 玉米 京子 秋田県支部   | 矢田 保 和歌山県支部  |
| 寺島 茂則 福島県支部   | 村上 健 和歌山県支部  |
| 加藤木里依 茨城県支部   | 山本 夏子 鳥取県支部  |
| 木村 友之 茨城県支部   | 梅野 敏己 鳥取県支部  |
| 伏見 民子 栃木県支部   | 山崎 功之 島根県支部  |
| 今井 英一 群馬県支部   | 山中 杏菜 山口県支部  |
| 渡瀬かをり 群馬県支部   | 田村 秀樹 山口県支部  |
| 芹川 宏二 千葉県建設支部 | 北島 一美 徳島県支部  |
| 渡邊 幸子 千葉県建設支部 | 水口 茂美 徳島県支部  |
| 井上智恵美 千葉県建設支部 | 橋本 佳奈 徳島県支部  |
| 久住 康弘 新潟県支部   | 上甲由美子 愛媛県支部  |
| 羽坂 一則 石川県支部   | 瀧原 信平 愛媛県支部  |
| 上村 誠伍 静岡県支部   | 江崎 静香 福岡県支部  |
| 中道 圭子 静岡県支部   | 園田 麻里 福岡県支部  |
| 今津 小枝 愛知県支部   | 森 朋子 福岡建設支部  |
| 福井 正子 愛知県支部   | 坂本 圭世 熊本県支部  |
| 仲里 政毅 愛知県支部   | 室田さとみ 鹿児島県支部 |

クロスワードパズルや他の募集要項に応募された方の個人情報  
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、記号番号を明記して  
ご応募ください。

### 締切

令和7年10月10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!

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。



資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。  
なお、このお知らせのみでは変更できません。

記 号 09 1399 | 番号 11111 | 姓 田 | 田

氏 名 田中 太郎

フリガナ タナカ タロウ

資格情報のお知らせ

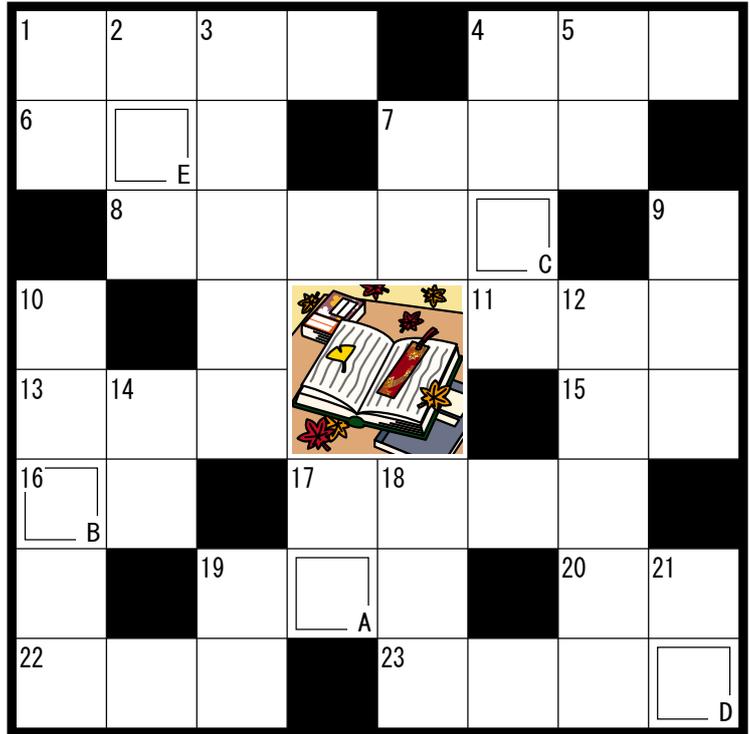
あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。  
なお、このお知らせのみでは変更できません。

記 号 09 1399 | 番号 11111 | 姓 田 | 田

氏 名 田中 太郎

フリガナ タナカ タロウ

# 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

秋の夜長にピッタリな読書。  
いざ、物語の世界へ…!

## 解答欄

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

## ヨコのカギ

- 1 月見うどんに卵は必要○○○○です。
- 4 トリュフやマツタケなど。
- 6 ○○○ライト=探照灯。
- 7 サンマは秋に○○○を迎える魚です。
- 8 スーツケースについている小さな車輪。
- 11 多くの経験。○○○を踏む。
- 13 ゴルフで、ボールを入れる穴のこと。
- 15 親子で栗拾いや○○掘りを体験。
- 16 秋を告げる○○といえばモズですね。
- 17 オシャレをすること。
- 19 「薄」と書く、秋の七草の一つです。
- 20 前もって推測したり覚悟したりすること。
- 22 三日○○○、てるてる○○○。
- 23 河童が好きな野菜?

## タテのカギ

- 1 ブドウやバナナのひとかたまり。
- 2 ○○○色=枯草色。
- 3 トマトがベースの調味料です。
- 4 カリブ海の島国で、首都はハバナです。
- 5 英語の「ノー」にあたるフランス語。
- 7 炊きたての新米に○○鼓を打つ。
- 9 旧暦10月、全国の神々が集うとされる地。
- 10 アキアカネはこの昆虫の一種です。
- 12 運動はストレス○○○○○に有効です。
- 14 ルアーを使うこともあります。
- 17 枝のような立派なツノをもつ○○のシカ。
- 18 お宝の鑑定に必要なスキル。
- 19 リーンという鳴き声美しい○○虫。
- 21 春に立つのは「かすみ」、秋に立つのは?

# 職人の かあちゃん

青森県支部  
佐々木 なお子さん



## 支えあって今日まで

夫は東津軽郡蟹田町から15歳で青森市に来て、大工の見習いとして働きました。私は下北郡大畑町から15歳で青森市に来て、病院に住み込みで働き、看護学校に通いながら看護師免許を取得しました。そしてお互いの夢に向かって歩いている時に出会い、5年間の交際を経て結婚しました。

夫は結婚前に大工の師匠を亡くし大変な思いもしましたが、周りの皆様の協力もあり、昭和54年に事業を始めることができました。結婚当初小さなアパート暮らしから始まり、中古住宅での生活を經て現在の住まいを新築し、早いもので29年になりました。1男2女の3人の子どもにも恵まれました。順風満帆なばかりではありませんが、従業員の若者にも恵まれ、お互いに支えあいながら今日までやってこることができました。今でも毎月1回は、労をねぎらい「また頑張つて」の気持ちで、みんなで我が家に集まり食べて飲んで楽しい時間を過ごしています。私は感謝の気持ちを込めた手料理でおもてなしが定番です。

## ゴルフも楽しみに

私から見た夫は、仕事一筋な人だと思っています。人当たりもよく、悪く言う人は

いないと思います。お客様の要望は親身になって聞き、妥協はしない人。だからこそ今があると思っています。

そんな夫との共通の趣味はゴルフです。私は子どもたちがまだ小さいころ、津軽三味線、民謡、手踊りを習っており、その師匠に勧められて始めたのがきっかけです。やり始めたらハマってしまい、今では息子夫婦とも一緒にラウンドしています。そして日頃お世話になっている業者や施主の皆様にも声をかけ、ゴルフコンペを開催するまでになりました。早いもので間もなく20回目を迎えます。楽しみの一つで、私も体が動く限り参加したいと思っています。

## 息子夫婦にも感謝

息子も事業を手伝い始めてから25年が過ぎ、今は奥さんにも事務の仕事をしてもらっています。時代が変わっていく中、2人がいてくれることが本当にありがたいです。おかげさまで今もたくさんのお客様に支えていただき、事業をすることができています。これからは若い人の時代。息子夫婦に任せられるところは任せて、時代に合ったやり方で、2人で手を取り合えば、お客様を大切に頑張っていきたいです。

私は若いうちに結婚して夫の仕事を陰ながら見守ってきたので、これからは夫と一緒にゴルフや青森のねぶた祭りなど



(写真) 前列: 夫の富夫さん、なお子さん  
後列: 息子の剛太さん、剛太さんの妻さとみさん

を楽しみたいです。あとは、趣味の裁縫や編み物をして、若いころにはできなかった近所の奥様達とのランチやカラオケをいっぱい楽しみたいです。また、昨年には双子のひ孫と6人目の孫が生まれまして、孫たちの成長を楽しみにしています。

## ずっと一緒に

夫は現在、母体組合の役員としても活動に励んでいます。仕事と組合活動で多忙な毎日ですが、健康第一です。最近疲れやすくなったようなので、看護師の腕を生かして、聴診器を使つての血圧測定は任せてくださいね。

「お父さん、いつまでも元気でいようね。ずっと一緒にだよ」

【文: 本人/協力: 渡邊のリ子通信員】