

中 建 国 保 だより

かてい版
令和7年

11 月号



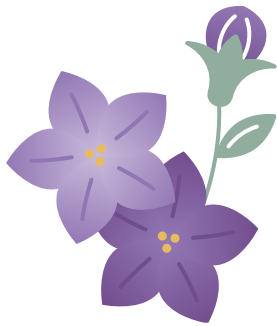
令和8年度 国保組合 補助金 について

- ・令和8年度から
開始となる
「子ども・子育て
支援金制度」
について

初めて小豆島^{しょうどしま}の
二十四の瞳映画
村に行きました。
昭和の雰囲気や
瀬戸内海の波音
が心を癒やして
くれました。お花
畑はコスモスが
満開でした。

表紙写真 「^{にじゅうし}二十四の瞳^{ひとみ}映画村」香川県小豆郡^{しょうすぐん}

〔写真提供〕愛知県支部: ^{いんでん}位田 ^{ひとみ}仁美さん



令和8年度 国保組合補助金について

総額2677億円の
概算要求！
年末の予算要求に向けた
運動にご協力を

8月末に厚生労働省が財務省に提出した令和8年度の国保組合に対する補助金の概算要求が明らかとなり、総額で2677.0億円（7年度予算より61.0億円増）となりました。

概算要求の多くを占めているのが、医療費や国への納付金などの補助である定率補助金と各組合の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1513.7億円と7年度予算より35.4億円増、調整補助金は1075.4億円と25.1億円増の要求となりました。

その他各予算項目は、高額医療費共同事業補助金が100万円以上の高額医療費の伸びにより7年度予算より1.5億円増の42.5億円、出産育児一時金補助金は1.5億円減の17.6億円、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様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、被保険者数減少等の影響を上回る医療費の増加が見込まれ、増額となりました。子ども・子育て支援金にかかる定率補助については、金額を明示しない事項要求として、年末の予算編成の際に厚生労働省とごども家庭庁で検討される予定です。

概算要求では増額となりましたが、財務省は国保組合に対する補助の見直しを示唆しており、年末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。また、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・拡充を目指すために、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。

[国保組合関係予算概算要求]

予算項目	令和7年度予算	令和8年度概算要求	対前年度比
定率補助金	1478.4億円	1513.7億円	35.4億円
調整補助金（普調＋特調）	1050.3億円	1075.4億円	25.1億円
出産育児一時金補助金	19.1億円	17.6億円	▲1.5億円
高額医療費共同事業補助金	41.0億円	42.5億円	1.5億円
事務費負担金	21.4億円	21.9億円	0.5億円
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	2616.0億円	2677.0億円	61.0億円

※端数を四捨五入しています。対前年度比は令和7年度予算に対する8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】

※ハガキ代は昨年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▼

<p>1008916</p> <p>厚生労働省 国民健康保険課長補佐 殿</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二―二</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中 建 太 郎</p>	<p>1008916</p> <p>厚生労働省 国民健康保険課長 殿</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二―二</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中 建 太 郎</p>	<p>1008916</p> <p>厚生労働省 大臣官房審議官 医療保険担当 殿</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二―二</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中 建 太 郎</p>	<p>1008916</p> <p>厚生労働省 保険局長 殿</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二―二</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中 建 太 郎</p>
---	---	---	---

財務省あて▼

<p>1008940</p> <p>財務省主計局 厚生労働第二係主査 殿</p> <p>東京都千代田区霞が関三―一―一</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中 建 太 郎</p>	<p>1008940</p> <p>財務省主計局主計官 厚生労働係第一担当 殿</p> <p>東京都千代田区霞が関三―一―一</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中 建 太 郎</p>	<p>1008940</p> <p>財務省 主計局次長 殿</p> <p>東京都千代田区霞が関三―一―一</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中 建 太 郎</p>	<p>1008940</p> <p>財務省 主計局長 殿</p> <p>東京都千代田区霞が関三―一―一</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中 建 太 郎</p>
---	--	--	---

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。**

要請内容(文例)

私は〇〇県で大工をして
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、拡充してください。

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」などを書いてしまうと、
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

「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6年4月～令和7
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を受けた
方に補助をしています

【申請に必要な書類】

①「インフルエンザ予防接種補助金
申請書」

※「中建国保の便利帳」の巻末に付属
（ホームページからもダウンロードできます）

②「インフルエンザ」や「フルミスト」の
予防接種を受けたことが分かる書類
接種済証明書（写）、領収書（原本）、
診療明細書（写）、母子手帳（写）
など

※母子手帳の場合は、表紙と予防接種の記録
ページが必要です。
※接種者氏名、接種日、医療機関名が確認できな
い場合や、「インフルエンザ」や「フルミスト」の
予防接種であることが特定できない場合は、②
の添付書類を組み合わせて提出してください。

対象者 (接種日に資格があること)	対象となる 予防接種	補助額
中建国保に加入して いるすべての人	流行性・季節性 問わず	接種1回につき 2,000円(年度内2回まで)

被災された方に保険料の免除を行っています

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	・令和7年8月6日からの低気圧と前線による大雨 ・令和7年8月20日からの大雨 ・令和7年9月2日からの大雨 ・令和7年台風第12号 ・令和7年台風第15号 〈適用市町村〉秋田県、石川県、静岡県、山梨県、 福岡県、熊本県、鹿児島県の一部市町村 「内閣府防災情報のページ」はこちら→
半焼または半壊、 床上1m以上の冠水	保険料2ヵ月分 ※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	
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。

● 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8年度から開始となる「子ども・子育て支援金制度」について

中建国保だより9月号でお知らせしたとおり、令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」が開始となります。国が定めた子ども未来戦略の「加速化プラン」には、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・共育で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、中建国保を含むすべての医療保険者は、被保険者から「子ども・子育て支援金」分の保険料を徴収し、国へ納付することになります。なお、この支援金は子ども・子育て世帯向けの給付のみに使われるとされています。

1. 保険料の徴収対象者について

支援金制度は少子化対策であるため、子どもがいる世帯の負担額が増えないよう、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。**

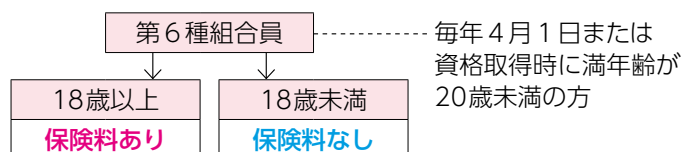
「18歳以上」とは毎年4月1日時点で18歳以上の方を指します。令和8年度の場合、生年月日が**平成20年4月1日以前の方**すべてが対象となります。

また、国は「報酬を得ている18歳未満の組合員から子ども・子育て支援金分保険料を徴収することも可能」としていますが、中建国保では18歳未満の組合員からは保険料を徴収しないこととします。

	生年月日	令和8年4月1日時点	子ども・子育て支援金分保険料
Aさん	平成20年4月1日	18歳	→ 令和8年4月から
Bさん	平成20年4月2日	17歳	→ 令和9年4月から

Aさん：令和8年4月から保険料を納付します。

Bさん：令和8年4月から9年3月までは保険料の納付はありません。
9年4月から納付が開始となります。



2. 世帯にかかる保険料について

組合員Cさん(49歳) 家族Dさん(48歳) 家族Eさん(19歳) 家族Fさん(15歳)

医療分	医療分	医療分	医療分
後期分	後期分	後期分	後期分
介護分	介護分	子ども・子育て分	子ども・子育て分
子ども・子育て分	子ども・子育て分		

これらの合計額が世帯の月額保険料となります。

18歳未満は「子ども・子育て分」の保険料はありません。

- 医療分：医療給付費分保険料 … 3歳～74歳
- 後期分：後期高齢者支援金分保険料 … 3歳～74歳
- 介護分：介護納付金分保険料 … 40歳～64歳
- 子ども・子育て分：子ども・子育て支援金分保険料 … 18歳～74歳

中建国保が皆さんから徴収し、国へ納めます。

現時点では国へ納付する支援金額が確定していないため、具体的な保険料額等をお知らせすることができません。詳細は令和8年3月頃に配付する「令和8年度中建国保の便利帳」等をご確認ください。



がんばれ! 建設職人



山 梨 県 支 部

わ か ば や し り ょ う い ち
若林 良一さん



(写真) 妻の康子さんと



ガラス工への道

私は、山梨県最南端の山間の町にて硝子工事・アルミサッシ等の工事・販売を手掛けています。振り返ってみれば、学校卒業後に大手企業である日産自動車へ就職しましたが、若さ故に遊びが優先な年頃で、会社を退職。あてもなく職業安定所で仕事を探し、「硝子」の文字を「しろうし」と読み、どんな会社かな? と思って紹介状を手に向った会社は、硝子工事を兼ねる販売店でした(笑)。

苦勞と喜び

最初は手に切り傷の毎日、給料も見習い職人のため安く、今考ええると笑っしかありません。でっち見習いを兼ねて約8年、その間に国家資格も取得し、昭和59年に独立しました。静岡県から山梨県の実家に戻り、妻と2人でゼロからのスタート。毎日が大変な日々で、仕事を探し回りました。お客様の喜び顔を見ることに専念し、小さな仕事も丁寧に行いましたが、辛い仕事も数多くあり

ました。子ども達も大きくなり手が離れたことから、エクステリア工事会社の仕事にも着手して、朝早くから伊豆方面や神奈川県等にも出向き、手間仕事をしながらいろんな内容の仕事を手掛け、覚えることができました。その経験が今の私にとって最強の味方となり、エクステリア等のアドリブを含めてお客様の要望にかなう製品ができたことは、今思うと良かったことのひとつです。また、年を取るにつれ地元の仕事もこなすことができるようになり、国家資格一級やエクステリア取付工事の資格、職業訓練指導員の資格も取ることができました。硝子工事職種の資格に伴い、公共事業では学校の体育館や介護施設、庁舎等の数多くの硝子工事を手掛けることができました。今も残る思い出の建築物を見るたびに大変だったことや、良かったという思いが込み上げてきます。

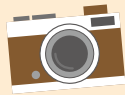
私も今年で69歳、後継者がいても良いと思いますが残念なことにいません。子ども達は興味がないようで、たまに来てはお手伝いぐらいですかね? 夫婦のみでの仕事ですから、仕事はじめも遅くし、体に合わせて無理のない仕事をこなしています。

母体組合の活動にも力を入れて

全建総連に加入して30年、母体組合の山梨県建設組合連合会の役員等を現在まで務めております。組合員の減少に日々苦戦していますが、組織拡大を模索し、会議でも話し合いを持ち、実行あるのみの精神で頑張っています。最近では組合の仕事も多く、他県での研修も増えたため自分の仕事はほどほどですが、研修で他県の組合員さんとのコミュニケーションをはかることで情報を持ち帰り、話し合いの参考にしたいと思っています。

むすびに、組合員さんは75歳になると後期高齢者医療制度へ移行してしましますが、今後も皆さんと共に良き知恵を出し合い、「がんばれ! 建設職人」の精神でこれからも頑張っていきたいと思います!

【文: 本人/協力: 横山 一成 通信員】



薬王寺温泉

福岡建設支部 梶野 茂^{はの しげる}さん



仲間と集まる場所

私の思い出の場所は、福岡県古賀市にある博多の奥座敷、薬王寺温泉です。

薬王寺温泉の中で唯一宿泊ができる鬼王荘^{おにおうそう}では毎年、私が所属する福岡建設支部の母体組合である福岡県建設労働組合の粕屋支部古賀分会が、総会を行っています。

今年の総会も鬼王荘で行い、参加した仲間に向けて建設労働者や職人の仕事や暮らし、健康を守るための話や、班長の役割とは何か、組合員さんに何を伝えたいのか等を訴えました。併せて、新しい仲間には会議に参加しなければ伝えられない



(写真) 鬼王荘での総会

薬王寺温泉の歴史

いこともあるので、今後の活動への参加を促し、新年度の体制等を話し合いました。会議後は皆で温泉に浸かり、楽しく総会を終えました。

薬王寺温泉の歴史はその昔、薬師如来の尊像を背負い、鬼王と京王という2人の子どもを連れた1人の立派な侍がこの里にたどりつき、里人の情にひかれてこの地に住みつくことになったことから始まります。

実はこの侍は清和天皇のご子孫で身分の高い人でしたが、訳あって都を追われる身となったお方でした。この侍がある日、重い病で床に伏しました。ある夜、日頃信仰する薬師如来が夢枕に立たれ「この山里の谷川に薬水を流す。これを浴びるとよい。必ず病は癒えるであろう」とお告げがあったのです。さつそくその通りにすると、不思議なことに病が癒えたそうです。それに合わせるかのように、侍が病床にいた頃から毎日家の前の谷川に来ては水を浴びていた1羽のやせ衰えた鷹が、元氣よく飛び立って行きました。

霊泉を温泉に

子の鬼王からその鷹の話聞いた侍は「その鷹こそ薬師如来の化身であり、われわれに暗示を与えていたにちがいない」と確信。侍は出家し、それ以後ひたすら精進を重ねました。その後、里人の勧めにより小さなお寺を建て、薬師如来を祀^{まつ}り薬王寺と名づけたそうです。

年月を重ね、風雪によりお寺は朽ちてしまいましたが、薬王寺という名前はこの山里の地名となつて残り、霊泉は今日に至るも尚、こんなに湧き出ているそうです。

美しい自然

この薬王寺温泉の近くには、水辺公園や興山園^{こうざんえん}という自然公園もあり、5月末から6月初めにはホテルが乱舞します。また旅館鬼王荘では、お昼のランチやカフェ、日帰り入浴もできます。来福した際は、ぜひ一度薬王寺温泉へお越しください。

【文：本人／協力：山中健通信員】

今月の **+**ヘルス カウンセリング

その症状、風邪ではなくて寒暖差アレルギーかも

暖房の効いた屋内と寒い屋外との寒暖差が大きくなるこの季節。通勤や買い物などで外出するたびに、くしゃみや鼻水の症状に悩まされていますか。多くの人が「また風邪をひいてしまった」と思いがちですが、それは「寒暖差アレルギー」による症状かもしれません。

今回は、近年注目されつつある、この寒暖差アレルギーについて詳しく解説します。冬場の体調管理に役立てましょう。

寒暖差アレルギーとは

寒暖差アレルギーは、医学的には「血管運動性鼻炎」または「特発性鼻炎」と呼ばれる非アレルギー性鼻炎の一種です。アレルギーといっても、実際には花粉症のようにアレルギー反応を起こしているわけではありません。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどで、風邪や鼻炎とよく似た症状が表れます。ひどくなると頭痛やだるさなどを引き起こすこともあります。

では、なぜこのような症状が起こるのでしょうか。体は急激な温度変化に対して、血管を収縮させたり拡張させたりして体温調節を行います。特に温度差が大きくなると、鼻の粘膜の血管が急激に反応し、自律神経のバランスが乱れやすくなります。その結果、鼻粘膜が腫れたり、分泌物が増えたりして、くしゃみや鼻水などの症状が表れると考えられています。寒暖差が7℃以上になると症状が出やすいとされており、例えば暖房の効いた屋内(20〜25℃)から寒い屋外(5℃以下)に出るときなど、大きな寒暖差があると症状を感じる人もいます。そのほかに寝不足や過剰なストレス、疲労が重なると体温調節機能が低下し、より症状が出やすくなることも分かっています。

風邪との大きな違いは、発熱がほとんどないことです。また、風邪

が徐々に症状が表れるのに対し、寒暖差アレルギーは温度の変化とともに突然症状が出現します。症状の持続時間も風邪より短く、数時間から1日程度で治まることが多いのが特徴です。



寒暖差アレルギーの症状を防ぐためのポイント

寒暖差アレルギーの症状は温度の急激な変化で起こりやすくなりますので、適切な予防法を知っているだけでも、かなり症状を抑えることができます。日常生活の中で意識したい予防のためのポイントをご紹介します。

まず大切なのは、屋内と屋外の温度の差を小さくすることです。暖房の設定温度は20〜22℃程度に抑え、外気との差が7℃以内になるよう心掛けましょう。同じ屋内でも暖房のよく効いた部屋と暖房をしていない部屋を移動する際は、寒暖差が大きいため注意が必要です。さらに加湿器を使用して屋内の湿度を50〜60%に保つと、鼻や喉の粘膜を守ることができます。

服装は薄手の衣類を重ねて着るのがポイントです。一枚の厚手の服より、薄手の服を何枚か重ねる方が必要に応じて着脱できるため、

体温調節がしやすくなります。首元を温かく保つことで急激な温度変化から体を守ることができ、マフラーやストール、ネックウォーマーは必需品です。特に耳や首の後ろは体温調節に重要な部分なので、しっかり防寒することが大切です。

温度の差が大きい場所に移動する際は数分間その場で立ち止まり、体を新しい環境に慣らすことが効果的です。例えば、暖かい建物から外に出るときは、一度玄関で深呼吸をして体を外気に慣らしてから外出しましょう。逆に、寒い外から暖かい屋内に入るときも、コートをすぐに脱がずに少しずつ体を室温に慣らしていくことが大切です。加えて外出時はマスクを着用すると、鼻やのどの粘膜の急激な温度変化を和らげる効果が期待できます。

そのほか、自律神経の働きを維持するために、日々の体調管理も重要となります。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心掛けましょう。就寝前の入浴で体を温めることも、体温調節機能を整えるのに効果的です。熱過ぎるお湯は逆効果なので、ぬるめのお湯でゆっくり入浴するとよいでしょう。

寒暖差アレルギーの治療法

予防のポイントを試しても症状が気になる場合は、市販薬として売られている抗ヒスタミン薬や血管を収縮させる成分を含んだ点鼻薬を使用することで症状が和らぐことがあります。

市販薬を使用する際は使用前に必ず説明書をよく読み、用法・用量を守ることが大切です。特に点鼻薬は、1週間以上の連続使用は避けましょう。長期間使用すると、かえって鼻づまりが悪化する「薬剤性鼻炎」を引き起こす可能性があります。



市販薬で症状が改善しない場合や、症状が長引く場合は、耳鼻咽喉科などの医療機関を受診してください。症状の程度や体質に合わせてより適切な治療薬が処方されます。一般的な処方薬には、抗ヒスタミン薬、抗コリン薬、ステロイド配合の点鼻薬などがあります。これらは市販薬より効果が高く、症状をより確実にコントロールすることが出来ます。そのほか、漢方薬が用いられることもあります。薬による治療でも十分な改善が見られず、日常生活に支障があるほどの症状がある場合は、レーザー治療という選択肢もあります。これは、鼻の粘膜にレーザーを照射することで、粘膜の過剰な反応を抑える治療法です。

なお、寒暖差アレルギーに対する治療は症状を和らげるもの为中心となります。治療の目的は症状をコントロールし、快適な生活を送るようになることです。薬による治療を行う場合でも前述した予防のポイントをしっかりと実践することが大切です。

最後に

寒暖差アレルギーは、適切な予防と対策で十分にコントロール可能な症状です。特に冬場は屋内外の温度差が大きくなりやすいため、よりいっその注意が必要になります。

症状が出たときは「また風邪か」と諦めるのではなく、その原因が寒暖差による反応かもしれないと考えてみましょう。そして、ご自身の生活スタイルに合わせて、予防法を取り入れてみてください。実践しても症状が改善しない場合は、医療機関を受診し医師に相談することをお勧めします。

快適な冬を過ごすために、まずは自分に合った対策を見つけていきましょう。



読者から
投稿いただいた
レシピをご紹介します。
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 りんごの皮をむき、粗みじん切りに。耐熱容器にりんご→グラニュー糖→バターの順に入れてラップをせず、600Wのレンジで6分。一度かき混ぜてさらに3分加熱し、水分をとばす。
- ② シナモンパウダーを加えて混ぜる。
- ③ 冷めたらぎょうざの皮にのせ、皮の周りに水を付けて半分に折って包む。包んだら周りをフォークの背で押し、模様をつける。
- ④ フライパンにサラダ油を1cmほど入れて、両面に焼き色をつけていく。

材料 (4人分)

- ・ぎょうざの皮 … 16枚
- ・りんご … 1個
- ・グラニュー糖 … 30g
- ・バター … 10g
- ・シナモンパウダー … 少々
- ・サラダ油 … 適量



投稿者の
ペンネーム
てっちゃんさん



ケーキが苦手な
息子のために、
イベントの時に
作ってます。

本部職員の感想

見た目は
ぎょうざでしたが、
甘くておいしい
アップルパイ
でした！



皮がぎょうざの
皮なので、あっさりして
いて生地がボロボロせず
食べやすかったです。



本部保健師の感想

レシピには
シナモンパウダーがありますが、
今回は使わずに作ってみました。
パイ生地カットの手間もなく
作りやすかったです。



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、仕事が原因で起きた病気、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。



届出を！



- 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。

被保険者資格の異動手続きについて

あなたの世帯に
次のような異動が
あったら…

14日以内に
組合に届け出てください

届出が遅れると、さかのぼって保険料を納めたり、保険給付が受けられなくなることがあります。中建国保をやめるときは、すみやかに資格確認書*をお返してください。資格情報のお知らせをお持ちの場合は、返却する必要はありません。

出生、結婚、転入などで 家族が増えたとき

必要なもの

住民票、資格喪失証明等、
個人番号確認書類、
身元確認書類

転出、就職などによる 他保険加入、死亡などで 家族がやめるとき

必要なもの

資格確認書*、住民票（または資格
取得証明書、死亡証明）、個人番号
確認書類、身元確認書類

住所が変わったとき

必要なもの

資格確認書*、世帯全員の
住民票、個人番号確認書類、
身元確認書類

就学のため親元を離れ 住所が変わるとき

必要なもの

在学証明、
個人番号確認書類、
身元確認書類

氏名が変わったとき

必要なもの

資格確認書*、戸籍抄本、
個人番号確認書類、
身元確認書類

※中建国保が交付した資格確認書をお持ちの方のみ

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、
もちろんごりけん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。

インフルエンザの 予防接種の重要性について ～予防接種を受けましょう～

本部保健師 福田 那美

気温が低くなり、様々な感染症の流行時期となりました。特に12月から3月まではインフルエンザウイルスが最も流行する時期です。皆さんは、すでにインフルエンザウイルスの予防接種を受けましたか？予防接種はその病気に罹^{かか}りにくくするだけでなく、発症後の重症化を防ぐ効果があります。

今回は重症化する仕組みとインフルエンザの予防接種の重要性についてご説明します。

保健室
中建国保の

重症化
とは？

重症化は、体の防御システムの異常によって起こります。

細菌や
ウイルスが
鼻や口から侵入

体内の防御システムが異物を追い出そうと働き、
様々な症状として現れる

ここでウイルスを追い出せないと…

体内の
防御システムが
さらに活発になり、
正常な細胞も攻撃

重要な
臓器にも
様々な
影響が出る

重症化

重症化のリスクが高い方

健康な成人に比べて以下の方は、インフルエンザウイルスに罹患した場合、重症化のリスクが高くなるため注意が必要です。

乳幼児

免疫を作り出す機能が
発達中であるため、
抵抗力が低い。



高齢者

年齢を重ねるにつれて
免疫力や抵抗力が
低くなる。



妊娠中

ホルモンバランス等
の影響で、抵抗力が
落ちやすい。



持病がある

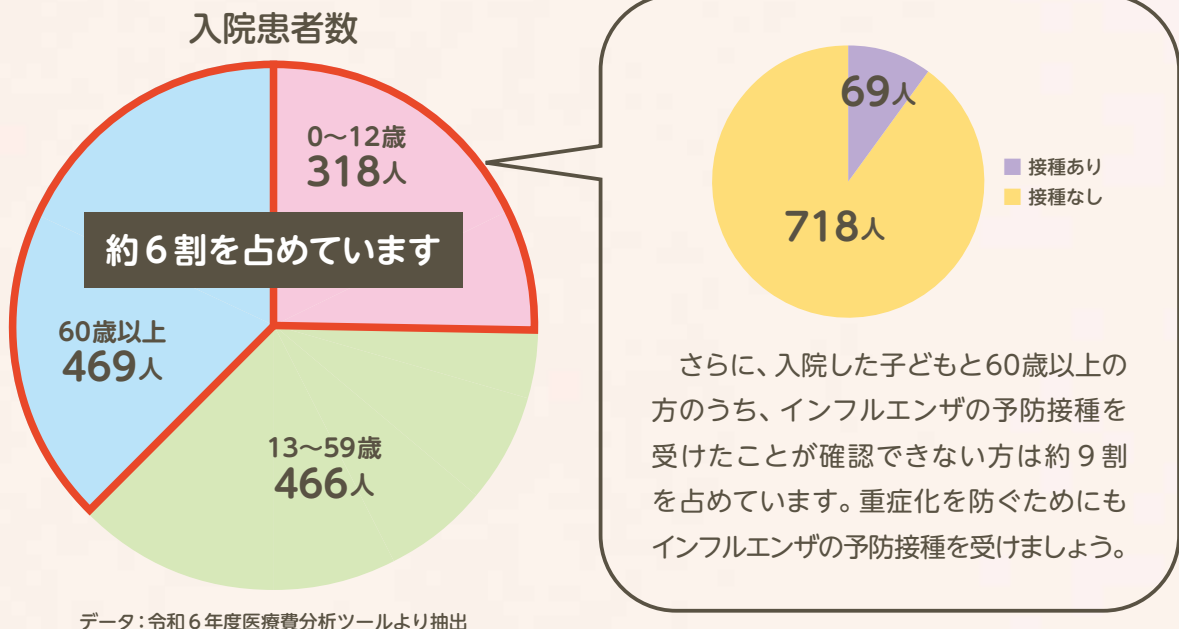
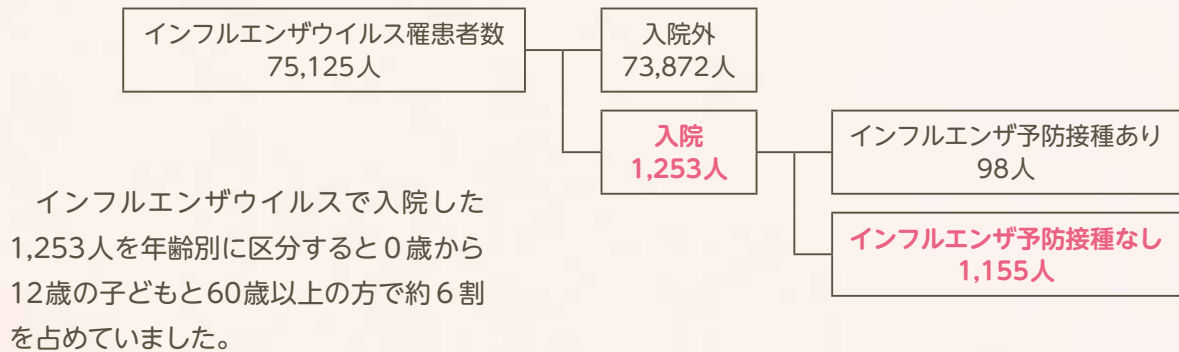
喘息や糖尿病等の
慢性疾患がある方は
抵抗力が弱い。



令和6年度の インフルエンザ ウイルスの 罹患状況

毎年流行しているインフルエンザウイルスですが、年度によって流行のピークは異なります。令和6年度は、12月下旬から1月中旬までの短期間に全国でピークを迎え、その後急速に収束しました。

中建国保では、インフルエンザウイルスの罹患者は75,125人、そのうち1,253人が入院していました。また、入院された方の約9割は、インフルエンザの予防接種を受けたことが確認できませんでした。



小さな子どもが入院した時は、親の付き添いが必要な場合があり、家族の負担も大きくなることがあります。



まとめ

国内では、インフルエンザウイルスにより毎年3,000人を超える方が亡くなっています。特に重症化のリスクが高い家族と一緒に生活している場合は、家庭内にインフルエンザウイルスを持ち込まないことが大切です。また、家庭内で感染を拡大させないように、家族全員でインフルエンザの予防接種を受けることをお勧めします。

ワクチンは接種してから約2週間で効果が出てきます。今年の冬も元気に過ごすため、インフルエンザの予防接種は11月中に受けましょう。



澤木 比呂子(静岡・家族)

今年の1月、マンモグラフィの検診で引っかかり、再検査になりました。再検査の結果、ステージ0の乳管がんと診断されました。転移しないおとなしいがんだそうです。6月に手術を受けました。リンパにも転移はなく、取った組織にも悪いものもなく、抗がん剤治療も放射線治療も受けるに無事治療を終了しました。術後の経過も良く、退院して1週間、仕事も復帰、大好きなサウナも温泉もスポーツジムでの水泳もすべて以前のようにできています。早期発見のステージ0で見つかり、改めて検診(健診)の大切さを痛感しています。これからも毎年

欠かさず受けたいと思います。中建国保の手厚いカバーがあるので、本当に感謝しております。本当に健診は大事!皆様も必ず受けてください。

塩浜 千明(愛知・家族)

どうしても綺麗な紅葉を見たくなり、紅葉名所である京都の建仁寺を訪問。たくさんの方の紅葉に彩られ、外国人観光客もたくさんいました。落ちた紅葉も風情があるなと思い撮影した紅葉と私。この時の私は妊娠8カ月。来年の紅葉は娘と見たいな〜と思いつきながら撮影した、思い出だけども心地の良い写真です。



大きくまりました!

3歳の娘が人生初のお芋掘りに挑戦! スーパーでは見たことがない大きいお芋に娘が大興奮、あれよあれよと採れるお芋に大喜び! 家に帰ってさつまいもご飯、大学芋、スイートポテトを娘とクッキング。普段は食ベムラがある偏食娘もすべて完食! 何事も「体験させる」大切さを学んだ出来事でした。



河本 一良(愛媛・組合員)

最近、話題の「ぼっちキャンプ」を始めた! と思い、コツコツといういろいろな道具を揃えてきました。もう少し涼しくなったらチャレンジしよう! ワクワクしています。

帆足 伸大(愛知・組合員)

毎年わが家では8月の日曜日にお墓参りへ行っていました。朝の早い時間でも暑くなってきました。姉と私と妻とで、来年からは秋のお彼岸の時期にしよう! と決まりました。この暑さです、父も母も賛成してくれると思います。

原田 美恵(山口・家族)

夏休みは家族で旅行することができてとても楽しかったです。子どもたちが大きくなってなかなか一緒に行けなくなるので、一緒に出かけられるのは貴重です。

小玉 美智子(秋田・家族)

中建国保だよりをいつも楽しみにしています。令和7年9月号の「わが家のお姫さま」を読んで、とてもほっこりした幸せな気持ちになりました。娘さんをよく見ていて、これからの成長が楽しみです。

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. 2025年を振り返って1番印象的だったことは?
2. お正月といえば「餅」、おすすめの食べ方は?
3. お正月ならではのイベントは?

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
12月2日
(消印有効)

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ご確認の上、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受給できません。

記	号	90	1399	番	号	111111	収	書	01
氏	名	甲	姓	氏	名				
フリ	カ	ナ							
姓	名	組合	名						

健康保険の資格情報

氏名	健康保険の資格情報	健康保険の資格情報
氏名	健康保険の資格情報	健康保険の資格情報
氏名	健康保険の資格情報	健康保険の資格情報

健康保険の資格情報

氏名	健康保険の資格情報	健康保険の資格情報
氏名	健康保険の資格情報	健康保険の資格情報
氏名	健康保険の資格情報	健康保険の資格情報

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。



応募の際には
記号番号の記入を
忘れないでね!



「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。



（写真）左から康彦さん、妻の徳子さん、娘の陽子さん



徳島県の風物詩

徳島の「夏」と言えば、みなさんは何を思い浮かべますか。

そうですね。400年を超える歴史を持つといわれ、徳島が世界に誇る伝統芸能の「阿波おどり」です。

今では町おこしの一環として東京の高円寺や埼玉の南越谷など、全国各地で阿波おどりが開催されています。本場の徳島市では毎年8月12日から15日までの間、国内外から100万人を超える観光客が訪れるなど、日本有数のイベントとなっています。

個性豊かな踊り

ここで少し阿波おどりについて触れますが、踊りのグループのことを「連」と言います。連の規模は平均数十人程度ですが、踊り子や鳴り物担当を含め、200〜300人規模の大きな連もあります。連には協会に所属し卓越した技術を持つ「有名連」や、大学生などを中心に結成される「学生連」、会社や企業が結成する「企業連」などがあります。

また、阿波おどりに用いられる楽器は「鳴り物」と称され、踊り子の引き立て

役として欠かせない存在です。演舞場を通り抜ける際は踊り子の後方にポジションをとり、基本的には「鉦」、「大太鼓」、「締太鼓」、「笛」、「三味線」の5つの楽器が中心ですが、「尺八」や「竹太鼓」、「鼓」などの独自の楽器を取り入れる連も少なからず存在します。リズムは2拍子で、テンポが速い連、遅い連と様々で、これらが連の個性を演出するのにとっても重要な要素となっています。

阿波おどりの醍醐味

私が阿波おどりを始めたのは50年前の高校1年生の時で、近所の電気屋さんに同級生がおり、当時あった「ナショナル連」という企業連に誘われ、踊り子として演舞場デビューをしました。以来、大学時代には高校のOBで結成した連に所属をし、大学2年生からは連長として、踊り子から鳴り物の大太鼓担当となりました。その後友人らと結成した「鳥楽亭連」、30年前から所属している「本家大名連」でも、45年間にわたり大太鼓を担当しています。大太鼓の重量は約10kgあり、移動するのも体力が必要です。力を込めて叩くので、毎回公演後には汗だくになるほ



（写真）左から孫の凌ちゃんと准ちゃん

どの運動量となるため力ロリー消費が高く、同時に腕の筋力もアップし、足腰も強くなりま

す。阿波おどりのおかげで、今でも健康で元気に仕事が続けられているように思います。

観に来てくれたお客さんを喜ばせたい一心で叩いていますが、時には体力的に辛いと感

じることがあります。しかし、観客がリズムをとり始め、演者と観客が一体となった時に「勝ったな」と肌で感じます。その時の喜びはひとしおで、これが長年続けてこられた大きな要因だと思います。

私の影響もあり妻も同じ連で笛を担当していて、娘2人も踊り子として家族全員が阿波おどりに魅了されていますが、今年からは別の連で孫が演舞場デビューをしました。

70歳で引退かなと思っていましたが、孫との共演を夢見て、体力の続く限り健康に過ごして夢を叶えたいと思います。

【文：本人／協力：吉田武司通信員】