

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。お花畠はコスモスが
満開でした。

表紙写真 「二十四の瞳映画村」 香川県小豆郡

〔写真提供〕愛知県支部：位田 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ご家族の皆さんのご協力に感謝申し上げます。

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運動に引き続きご協力をお願いします。

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ともに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。

[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▼

1008916 厚生労働省 国民健康保険課長補佐殿 ○○県○○市○○町○一○一○ 中建太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一一一一 厚生労働省 国民健康保険課長殿 ○○県○○市○○町○一○一○ 中建太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一一一一 厚生労働省 大臣官房審議官 医療保健担当殿 ○○県○○市○○町○一○一○ 中建太郎	1008916 東京都千代田区霞が関一一一一 厚生労働省 保険局長殿 ○○県○○市○○町○一○一○ 中建太郎
---	---	--	---

財務省あて▼

1008940 財務省主計局 厚生労働第三係主任 ○○県○○市○○町○一○一○ 中建太郎	1008940 東京都千代田区霞が関三一一一 財務省主計局主計官 厚生労働係第一担当殿 ○○県○○市○○町○一○一○ 中建太郎	1008940 東京都千代田区霞が関三一一一 財務省 主計局次長殿 ○○県○○市○○町○一○一○ 中建太郎	1008940 東京都千代田区霞が関三一一一 財務省 主計局長殿 ○○県○○市○○町○一○一○ 中建太郎
--	--	--	---

文例を参考にしつつ、
中建国保に加入していく
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、拡充してください。

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」などと書いてしまうと、
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**

**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**

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。



[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年台風第12号 ・令和7年9月2日からの大雨 ・令和7年台風第15号 <適用市町村>秋田県、石川県、静岡県、山口県、 福岡県、熊本県、鹿児島県の一部市町村
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	「内閣府防災情報のページ」はこちら→ [リンク]
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災證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

中建国保だよりの取組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「ともに未来戦略の「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、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」とあります。

1. 保険料の徴収対象者について

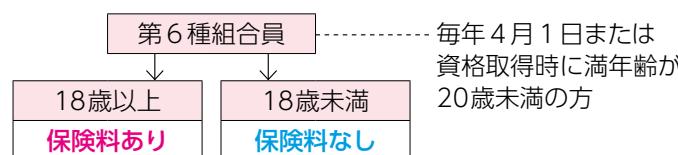
支援金制度は少子化対策であるため、子どもがいる世帯の負担額が増えないよう、保険料は組合員・家族とともに18歳以上の被保険者から徴収します。「18歳以上」とは毎年4月1日時点で18歳以上の方を指します。令和8年度の場合、生年月日が平成20年4月1日以前の方すべてが対象となります。また、国は「報酬を得ている18歳未満の組合員から子ども・子育て支援金分保険料を徴収することも可能」としていますが、中建国保では18歳未満の組合員からは保険料を徴収しないこととします。

	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。



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）



2. 世帯にかかる保険料について

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。

- 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



子ども・子育て支援金に関するチラシの配付を予定しています。国が示している支援金の用途等を掲載していますのでぜひご覧ください。

がんばれ! 建設職人

山梨県支部
若林 良一さん



(写真)妻の康子さんと

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・販売を手掛けている。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「しようと」読み、どんな会社かな?と思つて紹介状を手に伺つた会社は、硝子工事を兼ねる販売店でした(笑)。

苦労と喜び

最初は手に切り傷の毎日、給料も見習い職人のため安く、今考えると笑うしかありません。でつ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。お客様の喜ぶ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

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・販売を手掛けている。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「しようと」読み、どんな会社かな?と思つて紹介状を手に伺つた会社は、硝子工事を兼ねる販売店でした(笑)。

ガラス工への道

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、手間工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つ

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

うと良かつ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

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に

いましたが、夫婦のみでの仕事ですか

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つ

ております。

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ますが、今後も皆さんと共に良き知恵を出し合お、「がんばれ!建設職人」の精神でこれからも頑張っていきましょう!

【文:本人／協力:横山一成（通信員）】



(写真) 鬼王荘での総会

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建設労働組合の柏屋支部古賀分会が、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、健康を守るために話や、班長の役割とは何か、組合員さんに何を伝えればいいのか等を訴えました。併せて、新しい仲間に会議に参加しなければ伝えられない

こともありますので、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

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、里人的情にひかれてこの地に住みつきましたことになります。

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つたお方でした。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」とお告げがあつたのです。さしつ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、侍が病床につ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気よく飛び立つて行きました。

温泉を温泉に

子の鬼王からその鷹の話を聞いた侍は「その鷹こそ薬師如来の化身だにちがいない」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しましたが、薬王寺という名前はこの山里の地名となつて残り、靈泉は今日に至るも尚、こんこんと湧き出でいるそうです。

美しい自然

この薬王寺温泉の近くには、水辺公園や興山園という自然公園もあります。5月末から6月初めにはホタルが乱舞します。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」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せんか。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。アレルギーといつても、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°C以上になると症状が出やすいたとされており、例えば暖房の効いた屋内（20～25°C）から寒い屋外（5°C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がので、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°C程度に抑え、外気との差が7°C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激的な温度変化から体を守ることができますので、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位なので、しっかりと防寒する」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れ「すゝ」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れ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は、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、適度な運動を中心掛けましょう。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「よごじょ」がいい。

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、かえつ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。



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、よりいつそう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ないと考えてみましょう。そして、「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。

出所：ティーベック健康ニュース
原稿：社会保険研究所（C）
2024年12月20日

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。症状の程度や体质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できる。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「レーザー治療」として、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が中心となります。治療の目的は症状をコントロールし、快適な生活を送れるようにする「すゝ」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「よごじょ」が大切です。

かんたんアップルパイ

ごりけん クッキング

つくり方

調理時間
(冷ます時間を含む)
約60分

カロリー	約155kcal
塩分	約0.5g

※カロリー、塩分は1人分です。

読者から
投稿いただいた
レシピをご紹介します。
素敵なお手本の投稿、
ありがとうございました！



- 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	・ぎょうざの皮 … 16枚	・シナモンパウダー
(4人分)	・りんご …… 1個	………… 少々
	・グラニュー糖 … 30g	・サラダ油 …… 適量
	・バター …… 10g	



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！

本部職員の感想



皮がぎょうざの
皮なので、あっさりして
いて生地がポロポロせず
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。



- 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
あつたら…

○○ 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

- 未発表の自作に限ります。
- 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
- 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。
- 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。



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、
随时募集して
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。

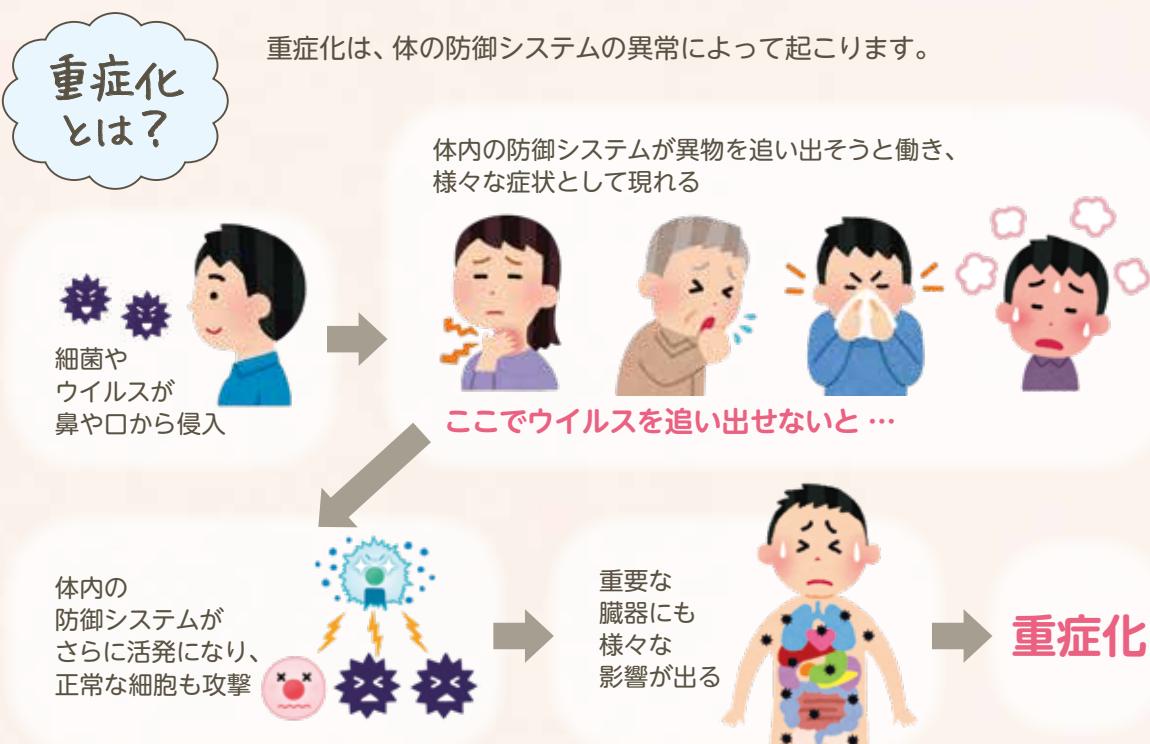
インフルエンザの 予防接種の重要性について ～予防接種を受けましょう～

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。



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

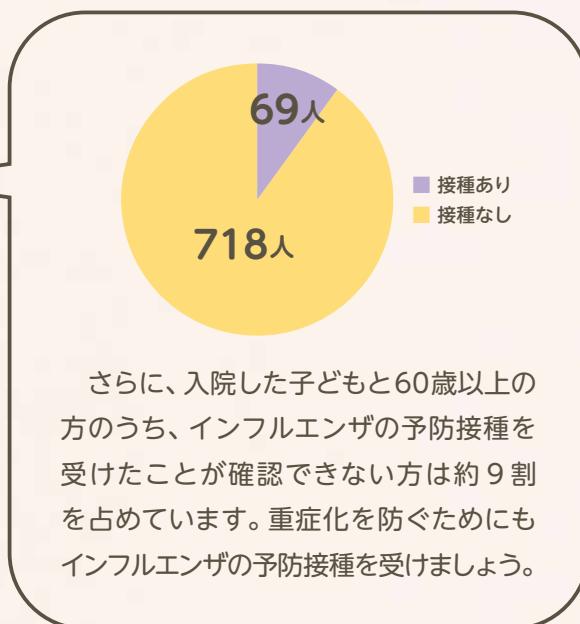
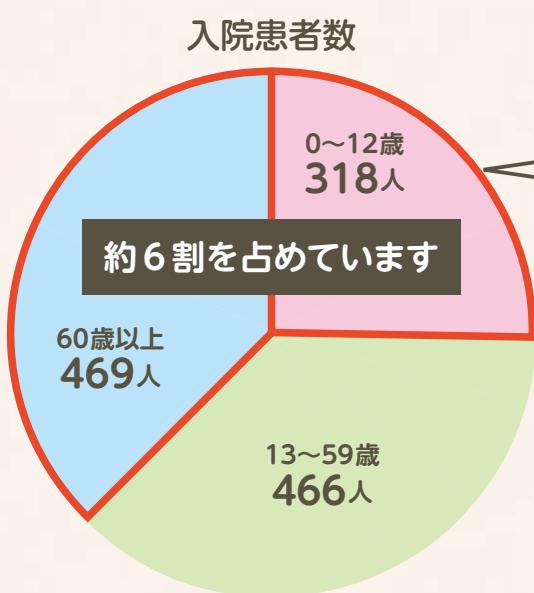
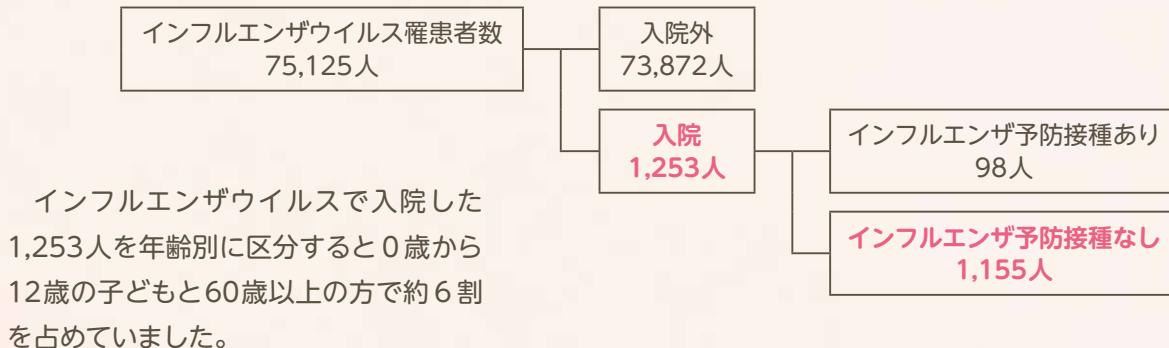
喘息や糖尿病等の慢性疾患がある方は抵抗力が弱い。



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。



データ：令和6年度医療費分析ツールより抽出

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。

今年の1月、マンモグラフィー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たうですが、6月に手術を受けました。リンパにも転移はなく、取った組織射線治療も受けず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週間で仕事も復帰、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で見つかり、改めて検診（健診）の大切さを感じています。これからも毎年



澤木 比呂子（静岡・家族）

今年の8月。来年の紅葉は娘と一緒にながら撮影した、思い出の写真です。

◀ 大きくなりました♪



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ね。

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

私は妊娠8ヶ月。来年の紅葉は娘と見たいな」と思って撮影した、思い出の写真です。

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」を始めたいと思い、「コツコツといろいろな道具を揃えてきました。もう少し涼しくなつたらチャレンジしようとワクワクしています。

帆足 伸大（愛知・組合員）

毎年我が家では8月の日曜日にお墓参りへ行っていますが、朝の早い時間でも暑くなっていました。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、これから成長が楽しみですね。

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. 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

「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受診できません。	
記 号	90 1390
姓 名	中原 実加
フ リ ガ ナ	ヒラタケンタロウ
会 員 券 号	※

資格確認書または資格情報のお知らせ記号番号を確認できます。

記 号	90 1390	姓 号	11111111	枚 数	01
姓 名	中原 実加	フ リ ガ ナ	ヒラタケンタロウ	会 員 券 号	※

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げんQUOカードをプレゼントします。



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

ストーリー

葛西 咲子	青森県支部
喜多山真希	青森県支部
前田 桂那	青森県支部
三浦 祐悦	岩手県支部
安田 良人	秋田県支部
中村百合子	秋田県支部
相良 芳政	福島県支部
藤田 光孝	福島県支部
福島麻由美	栃木県支部
鈴木 恵	栃木県支部
阿部 均	群馬県支部
佐藤 次男	千葉県支部
永野 隼人	千葉土建支部
泉澤 祐子	千葉土建支部
横山 猛	千葉土建支部
遠藤 優也	新潟県支部
筒井 和子	新潟県支部
小山 浩之	石川県支部
寺井 幸子	愛知県支部
浅野 清三	愛知県支部
鈴木 智子	愛知県支部
日永 京子	滋賀県支部
杉原 清	滋賀県支部
谷川 清香	奈良県支部
天野グエンドリン	島根県支部
徳田 晃	島根県支部
河崎 浩子	山口県支部
野薫 朱美	山口県支部
三宅 浩	徳島県支部
阿部 一郎	徳島県支部
福本 未子	愛媛県支部
伊藤 裕司	愛媛県支部
上野 龍一	福岡建設支部
中野 朱美	福岡建設支部
陰地 智史	福岡建設支部
梶山 直	大分県支部
足立 直人	大分県支部
佐藤 敬子	大分県支部
坂瀬 会子	鹿児島県支部
前原 修	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

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12月2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
「クロスワードパズル」係

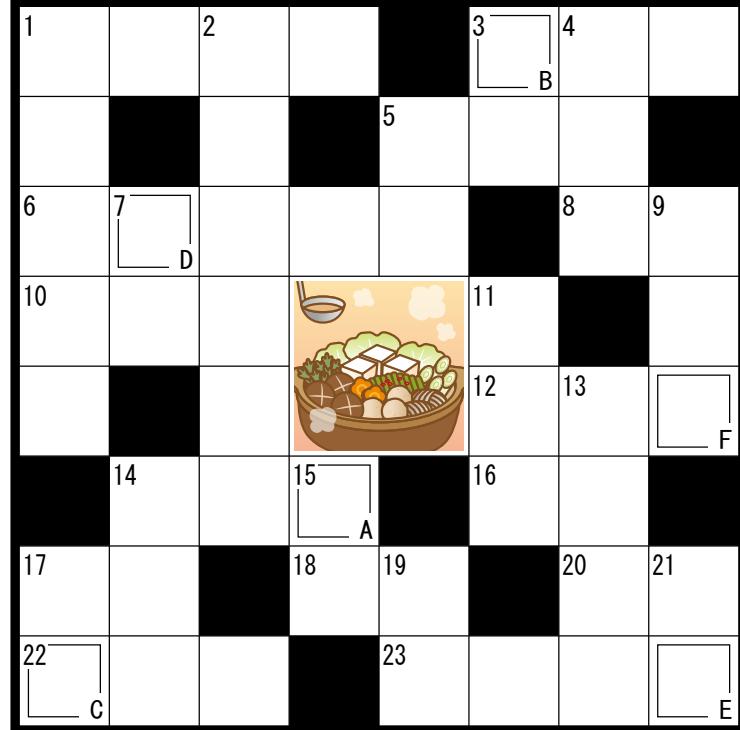
みんなの
広場への投稿
もお待ちして
います

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
記号番号を確認できます。



ちゅうけい CROSSWORD パズル



問題

「ヨコのカギ」「タテのカギ」を解いて、A～F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

寒い日にみんなでつければ、心も体もポッカポカ！

解答欄

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

ヨコのカギ

- ① タートルネックの〇〇〇〇を着て出かけ。 ⑯ 神社で神職の補佐をする女性です。
- ③ 大分県を代表する温泉地です。 ⑰ 德川家光から見た家康は？
- ⑤ ワインボトルの栓に使われます。 ⑱ これの形をしたアメは
- ⑥ ドラマにちょっとだけ出演。 クリスマス飾りの1つ。
- ⑧ コアラにあげる〇〇はユーカリの葉です。 ⑳ 初対面のときにする〇〇紹介。
- ⑩ 本編前に流れる、新作映画の宣伝です。 ㉑ 「もうけ」とも言います。
- ⑫ 冷え込むと湖面などに張ります。 ㉓ モミジやイチョウがきれいな
- ⑭ 〇〇〇月は10月、霜月は11月の異称です。 〇〇〇〇の名所。



タテのカギ

- ① 七五三は 子供の〇〇〇〇〇を祝う行事です。
- ② バレーやバスケのコートはここにあります。
- ③ クリスマスソング『ジングルル〇〇』。
- ④ これにかじりついで受験勉強。
- ⑤ 丑の〇〇〇は 午前1時から3時頃を指します。
- ⑪ 熟々の味噌〇〇〇うどん。
- ⑬ イタチ科の動物。 冬毛は尾の先以外白いです。
- ⑭ 〇〇〇オレを飲んで一息つきました。
- ⑮ 北半球が冬なら南半球は？
- ⑰ サンタさんの乗り物は トナカイが引くこれ。
- ⑯ 〇〇マークは環境に優しい商品の証です。
- ㉑ 亀の〇〇〇より年の〇〇。



(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「震、じん波」、みなみへは回を思ふ浮かぐおか。

ねのじ。400年を超える歴史を持つとてわね、徳島が世界に誇る伝統芸能の「阿波おどり」だ。

今では町むらの「震」とい東京の高田馬場や埼玉の南越谷など、全国知らず阿波おどりが開催されている。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、日本有数の一大イベントとなる。

個性豊かな踊り

「阿波おどり」に触れたのが、踊つた連の「連」ですが、踊つの「連」を始めたのが、踊り子や鳴り物担当を務める「連」です。連の規模は平均數十人程度ですが、踊り子や鳴り物担当を務める、200～300人規模の大きな連もあつます。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、阿波おどりに用ひられる樂器や「鳴り物」と称され、踊り子の弓矢口

役じつに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「ボジショ

ンをとり、基本的には「鉦」、「大太鼓」、「締太鼓」、「笛」、「三味線」の5つの樂器が中「ひ」すが、「尺八」や「竹太鼓」、「鼓」などの独自の樂器を取り入れる連

「少なかじ」が存在します。コズムは2拍子で、「ハ」ボが速い連、遅い連と様々で、これが連の個性を演出するのに大切

な舞踏な要素となつてます。

阿波おどりの醍醐味

私が阿波おどりを始めたのは5年前の高校1年生の時で、近所の電気屋さんで同級生がおつ、当時あった「ナショナル連」の企業連に誘われ、踊り子として演舞場「ド」ローをつきました。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、踊り子かい鳴り物の大太鼓担当となりました。その後友人といつ結成した「鳴黒亭連」、30年前からの所属してつる「本家大名連」で、45年間にわたり大太鼓を担当つてます。

大太鼓の重量は約10kgあり、移動するのに体力が必要です。力を込めて叩くので、毎回公演後には汗だくになるほ

どの運動量と

なるためカロリー消費が高く、同時に腕

の筋力もアップし、足腰も強くなりま



(写真) 左から孫の凌ちゃんと准ちゃん

す。阿波おどりのねじれに踊る事で、今年から健康で元気に仕事が続かれただけであります。

観に来て下されたお客様に感謝せたい一心で呑うつますが、時には体力的に辛いと感づるといふことがあります。しかし、観客がコズムをとり始め、演者と観客が一体となつた時に「勝つたな」と肌で感じます。その時の喜びはひととしあじ、これが長年続いた大きな要因だと感じます。

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ました。が、今年からは別の連で孫が演舞場「ビロー」をつめました。

70歳で引退がなと聞いてしまつたが、孫との共演を夢見し、体力の続く限り健康に過ごして夢を叶えたいと思つます。

【文：本人／協力：吉田武司（通訳）】