

中建 国保だより

かてい版
令和8年

3月号

令和8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

表紙写真

「と な み砺波 チューリップ 公園」

富山県砺波市

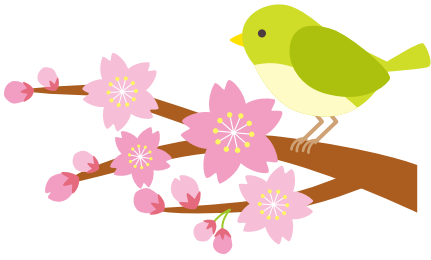
[写真提供]

福井県支部: た な か し ょ う や田中 翔也さん

私たち夫婦の思い出の場所
で、子どもが生まれてからも
毎年訪れています。

富山県内で初めてチューリップの栽培が行われた砺波市にある砺波チューリップ公園では、例年4月下旬から5月上旬に300品種が咲き誇る「となみチューリップフェア」が開催されます。複数の品種を用いて作られる大花壇の地上絵や、チューリップに囲まれながらゆったりできるカフェ、地域の方々のアイデアや思いが詰まった夢花壇など、広い園内で個性豊かなチューリップを堪能できます。





令和8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
935億2152万円で、前年度の
当初予算比1.1%の増となりました。**

【現在の財政状況】

令和7年度は被保険者数が予算人数を下回って推移していることから、保険料収入は予算額を下回ります。歳出の大部分を占める療養給付費は、被保険者数の減少により医療費の総額が減少することから、1人あたり月額が予算額を312円下回る1万3513円となり予算内に収まる見込みです。これらの状況により歳入から歳出を差し引いた剰余金は56億7400万円となり、単年度収支は3年連続で黒字を確保できる見通しとなりました。

この剰余金見込額は、8年度へ全額繰り越します。4年度に法定積立金が必要額を大きく下回ったことから5年度以降

積み増しを行ってきましたが、7年度中に目標としていた保有率120%へ回復する見込みとなったため、8年度は積み増しを行いません。ただし、子ども・子育て支援金の納付が開始されることに伴い、特別積立金の法定必要額は増額が見込まれることから、相当額の積み立てを行います。

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を受けて減少しています。また、今後も医療費は一定程度高い水準で推移することが想定されます。医療の高度化や高額薬剤等の影響及び診療報酬改定等を踏まえた上で、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8年度の予算を作成しました。

【歳入】

- 国からの療養給付費等補助金は、令和4年度に行われた所得調査が8年度も引き続き算定基礎となるため厳しく勘案しました。
- 出産育児一時金補助金は、後期高齢者医療制度が出産育児一時金にかかる費用の一部を支援する仕組みが全面的に導入されることから廃止となり、廃止相当分が高額医療費共同事業補助金へ増額されることとなりました。1世帯あたり月額では230円の増を見込みました。
- 医療給付費分保険料は据え置きとした場合でも必要となる収入額を確保できる見通しとなることから、すべての組合員と家族被保険者を据え置きとします。
- 後期高齢者支援金分保険料は、1人あたり負担見込額の増加と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できなくなるため、組合員のみ100円引き上げとします。家族被保険者は据え置きとします。
- 介護納付金分保険料は、保険料を改定する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を据え置きとします。

- 子ども・子育て支援納付金分保険料は、令和8年度より新たな保険料として18歳以上の被保険者から徴収することとなりました。保険料月額是全国一律で、法人第1種・第1種・第2種・法人第3種・第3種組合員を500円、第4種・第5種・第6種組合員は400円とします。また、家族被保険者は一律300円とします。(関連記事6頁)

【歳出】

- 療養給付費は国が示す方式で算定した見込額に、診療報酬の引き上げ改定等を勘案し6%上乘せして407億500万円と見込みました。1人あたり月額の予算額は7年度決算見込額を533円上回る1万4046円となりました。
- 前期高齢者納付金等(65歳から74歳の加入率に応じて算定)は、全被保険者に占める前期高齢者数の割合が低下する見込みとなったことや、6年度の精算分が追加納付となったため、1世帯あたり月額で428円の増となりました。また、後期高齢者支援金等は44円の増、介護納付金は39円の増となりました。
- 子ども・子育て支援納付金は国が示した算定方式により14億3400万円と見込みました。1世帯あたり月額は1017円となりました。
- 総務費では、高額療養費の制度改正によるシステム改修等を計上しています。

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。

一部変更

- 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
- 高額療養費制度は令和8年8月より自己負担限度額が変更となります。

健康づくりの取り組み

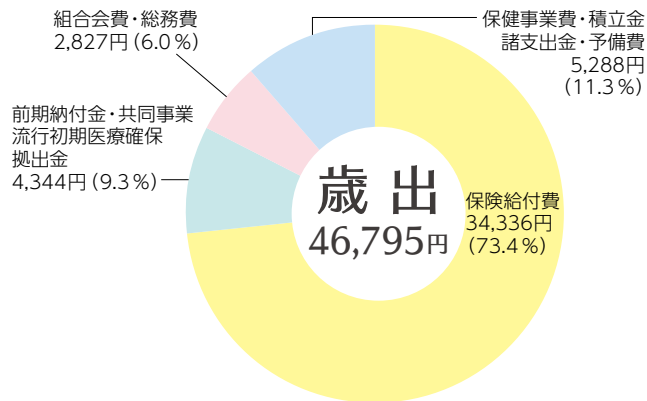
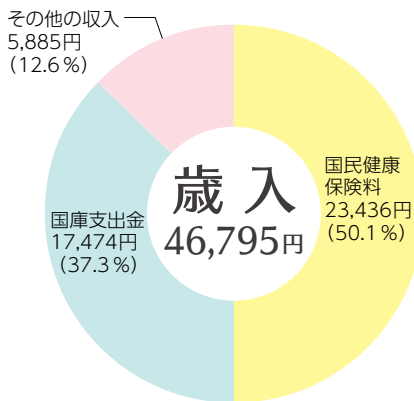
- 「集団健診」の実施、胸部レントゲンの再読影の推進、節目年齢の間ドックへの補助
- 健診に対する費用負担額を最大で12000円補助します。
- 保養施設利用者及びインフルエンザ・肺炎球菌予防接種者への補助、健康・体力づくり事業の実施など

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「ジエネリック医薬品使用促進のお知らせ」の送付、「ジエネリック医薬品お願いシート」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8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8年度中建国保の便利帳」をあわせてご覧ください。

令和8年度 医療分保険料月額表

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	25,300円	23,800円	20,100円	16,700円	16,200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/徳島県/高知県	26,700円	25,200円	21,500円	18,100円	17,600円			
青森県/岩手県/東京都/鳥取県/愛媛県/福岡県	26,900円	25,400円	21,700円	18,300円	17,800円			
秋田県/福島県/栃木県/群馬県/和歌山県/山口県/熊本県/宮崎県/鹿児島県	27,100円	25,600円	21,900円	18,500円	18,000円			
福井県/滋賀県	27,300円	25,800円	22,100円	18,700円	18,200円			
石川県/奈良県/島根県	27,500円	26,000円	22,300円	18,900円	18,400円			
山梨県	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

※家族は1世帯につき5人まで徴収します。家族が6人以上いる場合は、①成人家族、②高齢家族、③若年家族、④就学前家族の順に徴収します。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8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
6,800円	6,500円	5,600円	5,000円	4,800円	3,300円	3,100円	3,000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

※75歳未満の人から徴収し、中建国保が国に納めます。家族は1世帯につき5人まで徴収します。家族が6人以上いる場合は、①成人家族、②高齢家族、③若年家族、④就学前家族の順に徴収します。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8年度 介護納付金分保険料月額表

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。

令和8年度 子ども・子育て支援納付金分保険料月額表

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	
							18歳以上	18歳未満
500円	500円	500円	500円	500円	400円	400円	400円	無料

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)
		18歳未満	18歳以上		
無料	無料	無料	300円	300円	300円

※毎年4月1日における満年齢が18歳以上の人から徴収し、中建国保が国に納めます。資格取得時の年齢では判断しません。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。



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「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。必ずいづれかの交付を受けてください。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。

**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をお持ちの方)は、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。なお、更新手続きは支部・出張所ではなく、お住まいの市区町村の窓口で行います。

4月より「子ども・子育て支援金制度」が始まります！

これまで中建国保だより等でお知らせしたとおり、令和8年4月より子ども・子育て支援金制度が始まります。この支援金は児童手当の拡充や妊婦のための支援給付等に充てられ、国は制度について「子育て世帯を社会全体で応援する仕組み」であると説明しています。中建国保ではこの支援金を国へ納めるため、支援納付金分の保険料を皆さんから徴収することとなります。

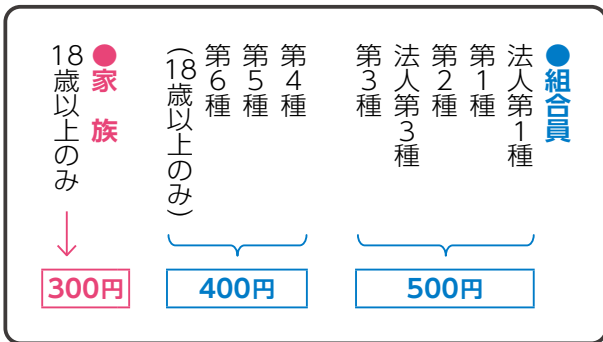
1. 対象者について

令和8年度は、
組合員・家族ともに生年月日が平成20年4月1日以前の18歳以上の方から子ども・子育て支援納付金分保険料（以下、子育て分保険料）を徴収します。

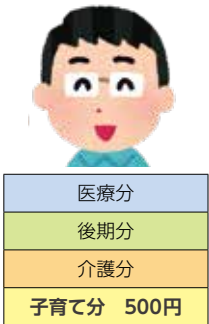


2. 保険料額について

中建国保が納付すべき支援金額が国から示され、令和8年度の子育て分保険料月額額は次のとおり決まりました。
なお、4頁から5頁には各保険料の月額表を掲載しています。



第1種組合員・Aさん (49歳)



家族Bさん (73歳)



家族Cさん (15歳)



18歳未満は子育て分保険料の徴収はありません。

これらの合計額が世帯の月額保険料となります。

- 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
- 子育て分：子ども・子育て支援納付金分保険料 … 18歳～74歳

中建国保が皆さんから徴収し、国へ納めます。



皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

中建国保担当者

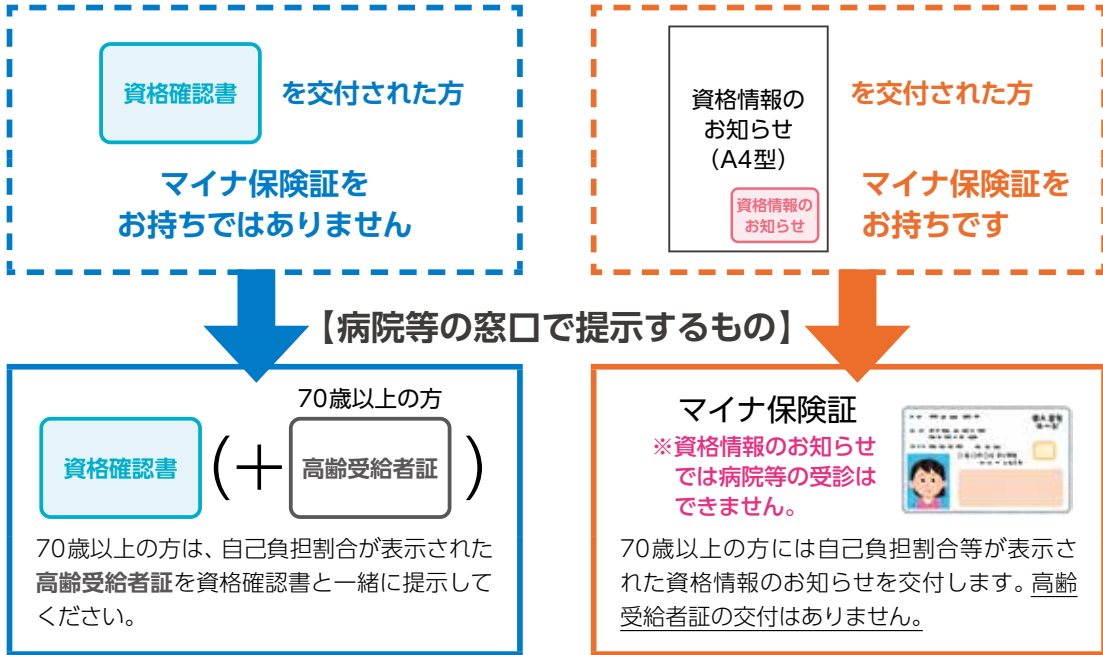
子ども・子育て支援金制度について詳しくはこども家庭庁のホームページをご覧ください▶



4月1日付で
交付される


資格確認書または 資格情報のお知らせをご確認ください

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、令和8年4月1日付で資格確認書または資格情報のお知らせを交付します。交付されたら、病院や薬局等の窓口で提示するものをご確認しておきましょう！



- 70歳以上の方へ交付する資格情報のお知らせの有効期限は、令和8年7月31日*です。8月1日以降には令和7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9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

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年青森県東方沖を震源とする地震 青森県、岩手県の一部市町村 ・ 令和8年1月21日からの大雪 青森県、秋田県、山形県、新潟県の一部市町村 「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 <small>※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</small>	
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 被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)



喫茶あおぞら

福岡県支部 原 広之^{はら ひろゆき}さん



眼前に広がる久留米の街

福岡県の久留米市役所の最上階、20階にある「喫茶あおぞら」。エレベーターを降りて店内に入ると、窓いっぱいには広がる市内の景色が目飛び込んできます。筑後川の流れや行き交う車、遠くの山々まで見渡せるこの場所は、まるで久留米の街を見下ろす小さな展望台のようです。

気持ちを整う場所

この店に通い続けているのが、久留米市で工務店を営む原広之さんです。30年以上にわたり住宅のリフォームなどに携わり、地域の暮らしを支えています。子どもは2人。どちらもすでに社会人として独り立ちし、今は夫婦ふたりの生活を送っています。それでも工務店経営は日々忙しく、見積みも、段取り、現場対応など休む暇はありません。

「現場がひと段落した帰りに寄ることが多いですね。あおぞらに来ると、自然と気持ちが整うんです」



そう話す原さんが、必ず注文するのが人気メニューの「パンケーキ」です。ふっくらと焼きあがった生地になイフを入れると、やわらかな湯気が立ちのぼります。上にのったアイスとチョコソースも一緒にほおばると、ほどよい甘さが口に広がり、張りつめていた気持ちが和らいでいきます。

初めて「喫茶あおぞら」を訪れたのは久留米市役所の仕事を請け負うようになった十数年前のことです。市役所に書類を届けた帰り、何気なく最上階まで上がって見たのがきっかけでした。その日は朝から段取りが思うように進まず、気分も落ち着かないまま過ごしていたといいます。しかし、

あおぞらの大きな窓から久留米の街並みを眺めているうちに、不思議と気持ちが軽くなっていきました。

「ここ来ると気持ちがリセットされるんです。パンケーキを食べながら景色を眺めていると、また明日も頑張ろうって思えるんですよ」

リセットして次の現場へ

子どもたちが独立した今、原さんにとって仕事は生活の中心であり、大きなやりがいでもあります。頼りにしてくれるお客様がいる以上、簡単に気を抜くわけにはいきません。だからこそ、自分のためにふっと肩の力を抜ける場所が必要なのだと思います。

久留米の街を眺めながらパンケーキを味わう原さんの姿は、どこか穏やかです。日々の忙しさに追われながらも、こつしてそっと心を休める時間があることで、また次の現場へ向かう力が湧いてくるのでしょう。

原さんにとって「喫茶あおぞら」は、ただの喫茶店ではなく、明日への活力をくれる、「とっておきの場所」なのです。

【聞き手・文：入部彰通信員】



(写真)おばあちゃんとちくわ

「ちくわ」へバトンタッチ
家族をつないでくれる、そんな存在
になってくれるのはいつもワンちゃんたちです。
1年前、家族を16年間守ってくれていた柴犬の「バル」が天国へいってしまいました。体が弱いと聞いて譲ってもらったので、子どもたちが「がんばって元気に過ごせるように」と、「がんばる」の言葉から2文字を取ってバルと名前を付けました。名前の効果もあってか、本当にやんちゃで元気に家族と過ごしてくれました。そんなバルが天国にいらなくなってからは、家族の中で例えばような寂しさがあふれていました。そんな私たちを元気づけてくれ

わが家のアイドル

ちくわ・バル

滋賀県支部 辻卓宏つじ たかひろさん 明美あけみさん



(写真)バル

たのはチワワの「ちくわ」でした。おじいちゃんが亡くなり、おばあちゃんが寂しくならないようにと迎え入れたちくわでした。子どもたちが大きくなり、私たちも仕事や日々の生活に追われてゆっくり話す時間もなくなり、以前のようにおばあちゃんと過ごすことが少なくなっていました。しかし、ちくわを迎え入れてからは、ちくわを囲んで話す機会も多くなり話題も増えました。家族の顔を見ると小さい体で走り寄って膝の上にちよこんと座り、大きな瞳でじっと顔を見つめてくる、そんな人懐っこくて愛らしいちくわです。

外国人と交流！

私たちの住む近江八幡市おうみはちまんしはとても観光客が多く、最近では外国人観光客もたくさん来られます。ちくわは普段



(写真)ちくわ

おばあちゃんと一緒にいて、毎日ペットカートに乗って散歩に出かけています。すると、外国人観光客がおばあちゃんにスマホの翻訳機能を使って「ワンちゃんかわいいですね」と話しかけてきてくれるそうです。おばあちゃんは、80歳になって外国の人と話すなんて楽しいと嬉しそうに話してくれます。動物がかわいいのは世界共通なんだなあと、微笑ましく思いました。

人もいっしょもつなぐ存在

バルやちくわが居てくれたことでこのころが癒されるだけでなく、家族のこのころの懸け橋になってくれていてるよりに思います。おばあちゃんは国際交流にまで進展し、人と人の素敵な出会いを生んでくれる存在でもあります。

もちろん大変なことも多いのですが、そこはみんなで協力しあって、これからもちくわを囲みながら楽しく仲良く暮らしていけたらいいなあと願っています。

バル、ありがとう。ちくわ、これからもよろしくね。

【文：辻明美さん／協力：鈴木華通信員】

季節の変わり目に 注意を!



本部保健師 まつだ かずみ 松田 和美

日照時間が長くなって少しずつ「春」を感じるようになりました。穏やかな気候とは反対に、からだに不調を感じる方は多いのではないのでしょうか。

なぜ春になると
からだの不調を
感じるの?

気候は少しずつ暖かくなりますが、朝晩の寒暖差が激しいため体調を崩しやすくなります。花粉症による体調不良や抗アレルギー薬の副作用で眠気を感じることもあるかもしれません。また、新年度へ向けて進学や就職・異動など生活環境に大きな変化がある季節です。そのため自律神経のバランスが崩れ、体調不良になりやすいと言われています。



自律神経
とは?

呼吸・発汗・体温調節といった、無意識に行っているからだの働きを調整している神経です。自律神経には、からだの活動を活発にさせたり緊張させたりする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があります。日中の仕事や遊びなど活動的な時間では「交感神経」、リラックスしていると「副交感神経」が優位になります。この2つの切り替えがスムーズに行えると日常生活を快適に過ごすことができると言われています。しかし、ストレスや生活習慣の乱れ、加齢によって働きは低下してしまいます。

自律神経の働き
を良くするための
3つのポイント

①朝ごはんを栄養を しっかり摂る

朝ごはんを食べると寝ている間に低下した体温が上昇し、自律神経のバランスが整います。



②軽めの運動を取り入れる

適度な運動(ストレッチやウォーキングなど)はリラックス効果があり、ストレス解消にもなります。



③良い睡眠を確保する

夜はリラックスして質の高い睡眠をたっぷり取り、副交感神経を優位にしましょう。からだの疲労回復にもつながります。



それでも体調が悪く日常生活に支障をきたす場合は、その症状にあった医療機関への受診をおすすめします。また、気になる症状があるときは、中建国保の健康相談室や「みんなの家庭の医学」を利用してはいかがでしょうか。

中建国保の健康相談室

中建国保では、気になる症状や健康に関する疑問に対して気軽に相談できる健康相談室を設けています。からだやこころの相談に対して、医師や保健師等が適切な対処方法や医療機関の紹介などの情報提供を行っています。

相談や案内サービスは無料です。プライバシーは厳守されていますので、安心してご利用ください。

このような相談ができます

- ① 医師や保健師などによる健康・医療相談
- ② 夜間・休日の医療相談の案内
- ③ こころの悩みや不調に関する面談やカウンセリングなど

利用方法

電話による健康相談(0120-1332-64)や「みんなの家庭の医学」アプリを利用した予約も行っています。アプリでの予約にはユーザー登録が必要です。
【団体コード:133264】

「みんなの家庭の医学」は中建国保のホームページからも利用できます。「日常以上、病院未満」の健康の悩みや、人には聞きづらい症状の解消方法などが『みんなのお悩みQ&A』で検索できます。

健康に過ごすため、皆さんも日頃から工夫されていると思います。日々の忙しい生活の中で、無理なくできることから少しずつ取り入れてみませんか?無理せず元気に「春」を楽しみましょう。





土橋 信博 (鹿児島・組合員)

2026年は大学生の娘の就職活動、中学生の息子の高校受験。それぞれの夢に向かって一生懸命がんばってほしいです!!仕事も順調に!!家族みんなでがんばりますっ!

山中 陽葵 (熊本・家族)

わが家では魚つりが流行っています。最近はおアジがつかれます。おばあちゃんが煮付けにしてくれます。とてもおいしいし、魚つりを毎日楽しんでいます。

イラスト・浅野 夕子 (栃木・家族)



長見 繁行 (島根・組合員)

我が地域には天満宮があり、お正月になると自治会館内の神棚に、その年の干支やめでたい鯛等の切り絵やお面を飾り付け、酒や野菜、魚をお供えて「仮屋行事」が行われます。宮司さんによる祝詞、重厚な太鼓や笛の響きに身を置き、玉ぐし奉てんをしてこの1年の健康と安全を祈願するものです。昔ながらの伝統行事で、年末から自治会員が協力しながら準備をして当日を迎えます。代々引き継いでおきたい大切な行事です。

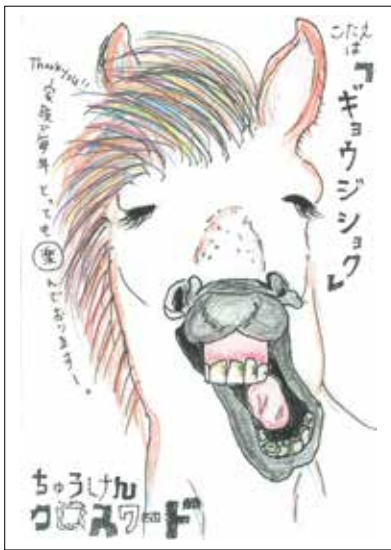
堀 淳子 (山口・家族)

中建国保だより令和8年1月号「わが家のお姫さま・王子さま」を楽しく拝読しました。わが家にも3歳の三つ子がおりました「じいじ、ばあば」と可愛いです。うちのじいじも孫のためがんばっています!

高橋 高広 (東京・組合員)

今年の春は、私達夫婦と妻の友人夫婦の4人で、三重県に2泊3日で民泊する旅行を予定しています。昨年12月、以前から予定していた入院をし、健康を取り戻したためです。中建国保の恩恵も受け、60代最後のドライブ旅行です。美味しいものを食べ、良い風景を見て英気を養ってきます!

イラスト・堀江 克春 (徳島・組合員)



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. 健康のために続けている習慣を教えてください!
2. 春を迎えて変化があったことは?
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8年
4月8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入力ください。
なお、このお知らせのみでは発効できません。

記	号	90	13991	番号	111111	収	割	01
氏	名	中野	太郎	フリ	カ	ナ	ア	イ
フリ	カ	ナ	ア	イ	ウ	エ	オ	カ
フリ	カ	ナ	ア	イ	ウ	エ	オ	カ

健康保険	国民健康保険	国民健康保険	国民健康保険
健康保険	国民健康保険	国民健康保険	国民健康保険
健康保険	国民健康保険	国民健康保険	国民健康保険
健康保険	国民健康保険	国民健康保険	国民健康保険

健康保険	国民健康保険	国民健康保険	国民健康保険
健康保険	国民健康保険	国民健康保険	国民健康保険
健康保険	国民健康保険	国民健康保険	国民健康保険
健康保険	国民健康保険	国民健康保険	国民健康保険

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しています。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。



子どももモリモリ食べる 春菊サラダ



調理時間
約 15分

カロリー 約102kcal
塩分 約1.1g
※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。
素敵なレシピの投稿、
ありがとうございました！！



つくり方

- ① 春菊は根元と葉を分けて切る。根元はななめに薄切り、葉は3cm幅に切る。水に5分浸けてザルにあげておく。
- ② ボウルに春菊以外を入れて混ぜておく。水気を切った春菊と和えて完成。

- 材料 4人分
- ・春菊 …………… 1束
 - ・マヨネーズ …… 大さじ2
 - ・ツナ缶 …………… 1缶
 - ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・わさび …… 小さじ1
 - ・白すりごま …… 大さじ2
 - ・ごま油 …… 小さじ2



投稿者の
ペンネーム
恵美ママさん

冬に春菊が出てくると必ず作ります。お鍋やすき焼きでは食べてくれませんが、このレシピは子どもも喜んで食べます！

本部職員の感想

美味しかったです♡
大人用にはわさびを
多くしてもいいかも



ツナの甘みと
春菊の苦みのバランス
が良かった



春菊苦手ですが、
苦みが少なくて
食べられました！



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行いましょう

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。

※お薬手帳には電子版もあります。

ジェネリック医薬品・バイオシミラーを活用しましょう

ジェネリック医薬品・バイオシミラーは、先発・先行医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品で、費用が安く済むこともあります。医療機関や薬局ではジェネリック医薬品・バイオシミラーの利用について相談することができます。

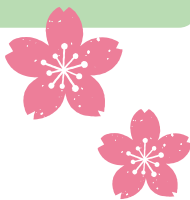
募集要項

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「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!

「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本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					

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 ギョウジシヨク

- | | |
|--------------|--------------|
| 繁田 知子 青森県支部 | 中尾 僚志 愛知県支部 |
| 小田原千恵子 秋田県支部 | 松本 晴司 滋賀県支部 |
| 遠藤 茂美 秋田県支部 | 栢井 美幸 奈良建築支部 |
| 齋藤 弘昭 福島県支部 | 福中真紀子 鳥取県支部 |
| 小林 和男 福島県支部 | 深野 靖志 島根県支部 |
| 大野 友子 福島県支部 | 花田 寛 島根県支部 |
| 瀧 邦廣 茨城県支部 | 中村 朋子 山口県支部 |
| 樋口 智美 群馬県支部 | 杉山剣太郎 山口県支部 |
| 今野 章広 千葉県支部 | 再東 良亮 山口県支部 |
| 濱 京子 千葉土建支部 | 井口 和幸 徳島県支部 |
| 丸山 明子 千葉土建支部 | 内藤 志保 徳島県支部 |
| 田村 和雄 東京都支部 | 戸田 芳彦 徳島県支部 |
| 大野 颯人 東京都支部 | 安藤 康至 愛媛県支部 |
| 竹内 啓子 石川県支部 | 古田 理恵 高知県支部 |
| 長谷川健次 福井県支部 | 北岡 誠人 高知県支部 |
| 中川 里美 福井県支部 | 野田 貴子 福岡県支部 |
| 山田 春美 福井県支部 | 西野 明郁 福岡建設支部 |
| 横溝 篤 静岡県支部 | 小瀬良優太 熊本県支部 |
| 小栗 勇 愛知県支部 | 古閑 恵里 熊本県支部 |
| 渡邊 京子 愛知県支部 | 河野 寛子 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8年4月8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

あなたの加入する職業団体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登録できません。

記号 09 1399 番号 11111 姓 田中

氏名 田中 太郎

フリガナ タナカ タロウ

資格確認書

田中 太郎 09 1399 11111

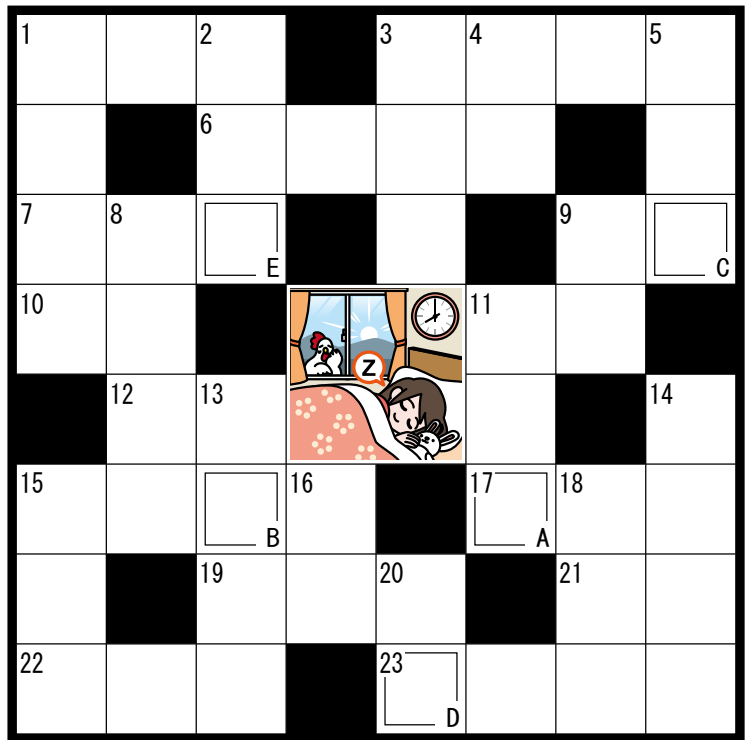
職業団体 建設業

資格種別 建築士

資格取得年月 令和7年10月

資格有効期限 令和10年9月31日

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

朝が来たことに気づかず、
つい寝過ぎちゃう?

解答欄

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

ヨコのカギ

- ① ○○○園や幼稚園の卒園式。
- ③ 赤、白、緑の3色で、ひな壇に飾ります。
- ⑥ ⇄理想。
- ⑦ 歴史に名を残した方々。
- ⑨ 勝負は時の○○。
- ⑩ ゲン担ぎに○○カツを食べました。
- ⑪ マニキュアを塗る部分。
- ⑫ 昨今の出来事。○○解説。
- ⑮ チューリップから生まれた
○○○姫。
- ⑰ アクが強い山菜は下○○○が必要。
- ⑲ 誕生日にはロウソクを立てます。
- ⑳ 平和の象徴とされる鳥です。
- ㉑ テンワン=?
- ㉒ 上京する友人を
駅まで○○○○に行く。

タテのカギ

- ① 3月14日は「○○○○デー」。
- ② 忠告。○○○を呈する。
- ③ 煮物にする黒っぽい海藻。
3月頃が旬です。
- ④ ⇄量。
- ⑤ フライド○○○、○○○ナゲット。
- ⑧ ここの地図記号は鳥居です。
- ⑨ ○○にウグイス。
取り合わせが良いこと。
- ⑪ スギナの胞子茎。「土筆」と書きます。
- ⑬ ○○○○に合格し、
4月からは大学生です。
- ⑭ 「ん」がつくと負けです。
- ⑮ ○○○の子の健やかな成長を願う、
ひな祭り。
- ⑰ 英語で蝶はバタフライ、蜂は?
- ⑱ 紙面の、何も書かれていない部分。
- ㉑ 「卵黄」とも言います。



わが家のお姫さま

ひより 陽葉梨ちゃん

秋田県支部 七尾弘之さん



娘の誕生

わが家のお姫さまを紹介します。令和6年5月17日に生まれた長女の陽葉梨です。コロナは第5類に移行した後でしたが立ち会いができず、対面できたのは6日後の退院日でした。妻から写真や動画を送ってもらってはいましたが、早く会いたい・抱っこしたいという思いが強く、待ち遠しい6日間だったことを今でも覚えています。

そしていざ対面の時。そこにはプーさんのロンパースに身を包まれ、妻に抱かれてスヤスヤ寝ている姫の姿が。それはもう言葉に表せないほどのかわいさでニヤけてしまう私。新生児を抱くのは初めて。ワフワフと不安が入り混じる中、私の腕の中へ。ほんのり感じる温かみ。今

にも折れてしまいそうな小さな手足。小さくも力強い呼吸。すべてが愛おしく感じたと同時に、私も父親になったんだと強く感じる事ができた1日でした。

子育てに奮闘中

夜泣きはあまりする方ではありませんでしたが、子育ては想像以上に大変です。そんな中で私が一番得意な分野は寝かしつけです。早いときは1分もかかりません。遅いときでも15分前後で寝てくれます。妻のときはまず寝ません。むしろ覚醒します。私は娘が目覚める前に仕事へ行き家に帰るまでは妻と2人きりなので、遊び相手は妻がメインになっていく影響もあると思います。娘の中でママは遊んでくれる人、パパは寝かせてくれる人と区別しているんだと思います。



ように。まだ寝ない！まだママと遊ぶ！と言わんばかりに妻にしがみつきます。無理やり連れて行くとギャン泣きしますが、私があやすと数分で夢の中へ。私が妻に誇れる唯一の得意分野です。

イヤイヤ期突入

そんな娘もイヤイヤ期に突入です。思い通りにいかなければ癇癪かんしゃくを起こすし、ご飯も好きな物はたくさん食べてくれるのに好みじゃないものはいらぬ！と食べたくれなくなりました。

自我の芽生え・成長の証なのはうれしい反面、もどかしい気持ちも。でもすべての言動がかわいいと思えてしまう親バカな自分があるのも事実です。

この春からは保育園に通います。初めは不安や寂しさから泣きつかれると思うけど気持ちは親も一緒。少しずついいから慣れて新たな友達、遊び、発見を見つけて共に成長していこうね。最後に、私達のところに生まれてきてくれて本当にありがとう。愛してるからね陽葉梨。

【文：本人／協力：五十嵐智博、通信員】