

# 中建 国保だより

かてい版  
令和8年

5月号

令和7年度の  
国保組合に対する  
調整補助金が  
決定しました！

- ・令和8年8月より  
高額療養費制度が  
見直しとなります

表紙写真

## 「よろい鎧漁港の こいのぼり」

兵庫県美方郡

[写真提供]

はらだ ゆきひろ  
愛知県支部: 原田 幸宏さん

昨年の5月5日のこいのぼり  
です。JR山陰本線の鎧よろい駅から  
見下ろす港では、横断する200m  
以上のワイヤーに掲げられた  
80匹ほどのこいのぼりが泳ぎ  
ます。毎年ゴールデンウィーク  
期間中に見られる光景です。





令和7年度の国保組合に対する調整補助金が決定しました！

中建国保への配分額は約179.7億円

国保組合に対する国からの調整補助金は「国民健康保険法第73条5」により規定され、療養給付費（皆さんが病院にかかった際に中建国保が負担する額）等の15.4%以内と定められています。令和7年度の157国保組合全体への調整補助金は、前年度より9.4億円減の1050.3億円となりました。

調整補助金のうち特別調整補助金が大きく減額となったのは、所得調査の結果により定率補助金の補助率が下がった国保組合及び普通調整補助金が減額となった国保組合への6年度単年の激変緩和措置がなくなっただけです。

全建総連の22国保組合全体では、前年度より0.4億円増の640.2億円で、その内訳は普通調整補助金が608.6億円（前年度比9.3億円増）、特別調整補助金が31.6億円（前年度比8.9億円減）となっています。

その中で中建国保への配分額は合計で179.7億円となり、内訳は下表のとおりです。

### 令和7年度 157国保組合全体の調整補助金の総枠

| 国保組合の調整補助金 | 令和6年度    | 令和7年度    | 対前年度比   |
|------------|----------|----------|---------|
| 調整補助金合計    | 1059.7億円 | 1050.3億円 | ▲9.4億円  |
| (内訳)       |          |          |         |
| 普通調整補助金    | 963.3億円  | 981.9億円  | 18.6億円  |
| 特別調整補助金    | 96.4億円   | 68.4億円   | ▲28.0億円 |
| (うち 激変緩和分) | 26.4億円   | —        | ▲26.4億円 |

### 令和7年度 中建国保の調整補助金交付決定額

| 中建国保の配分額   | 令和6年度   | 令和7年度   | 対前年度比  |
|------------|---------|---------|--------|
| 調整補助金合計    | 180.3億円 | 179.7億円 | ▲0.6億円 |
| (内訳)       |         |         |        |
| 普通調整補助金    | 166.7億円 | 169.2億円 | 2.5億円  |
| 特別調整補助金    | 13.6億円  | 10.5億円  | ▲3.1億円 |
| (うち 激変緩和分) | 1.2億円   | —       | ▲1.2億円 |

# 全建総連の「ハガキ要請行動」にご協力を

皆さんが直接参加する全建総連の「ハガキ要請行動」は毎回とても大きな成果をあげています。昨年、夏秋あわせて236万3,676枚の要請ハガキが投函され、その結果、私たち国保組合に対する国の補助金は、現行補助水準を確保することができました。今年も、目標枚数の達成にご協力をお願いします！

## 【表面のあて先】

あて先は以下の標記で統一してください。

あて先の氏名を記入する必要はありません。役職名だけ記入してください。

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>1008916</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二二<br/>厚生労働省<br/>国民健康保険課長補佐 殿</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇一〇<br/>中建太郎</p> | <p>1008916</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二二<br/>厚生労働省<br/>国民健康保険課長 殿</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇一〇<br/>中建太郎</p> | <p>1008916</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二二<br/>厚生労働省<br/>大臣官房審議官<br/>医療保険担当 殿</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇一〇<br/>中建太郎</p> | <p>1008916</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二二<br/>厚生労働省<br/>保険局長 殿</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇一〇<br/>中建太郎</p> |
|---|---|---|---|

## 【裏面の文例】

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、現行補助水準確保、拡充してください。

要請内容(文例)

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。**

### 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～ 被保険者の皆様へ、大切なお知らせです

## 整骨院・接骨院での 施術内容の照会

中建国保では医療費適正化対策事業の一環として、柔道整復施術療養費支給申請書の内容点検をしています。令和7年度も施術内容の照会にご協力いただき、ありがとうございました。

令和8年度も引き続き実施してまいります。中建国保から施術内容の照会があった場合は、ご協力をお願いします。

## 入院時の食事代が 変更となります！

被保険者の皆さんが入院したときにかかる食事の費用について、法律の改正により令和8年6月1日から金額が変更となります。

1食あたりの総額（食事療養基準額）は730円となり、40円引き上げられます。一般所得者の自己負担額は550円です。住民税非課税世帯では30円または20円の増額となります。

## 令和9年3月1日までに 70歳となる方の「資格情報 のお知らせ」について

令和9年3月1日までに70歳となる方の資格情報のお知らせ（以下、お知らせ）は70歳となる月の末日（1日生まれの方は前月末日）が有効期限となっています。対象の方には該当月に、改めて「※負担割合」と「発効期日」を記載したお知らせを交付します。  
※70歳以上の方は前年の所得により、病院等の窓口で支払う一部負担金の割合が判定されます。

## 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、資格喪失証明書、  
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



# 令和8年8月より高額療養費制度が見直しとなります

国の通知により、令和8年8月から高額療養費制度が見直されることとなりました。国は「高額療養費のセーフティネット機能に鑑み、長期療養者や低所得者の経済的負担の在り方に配慮しつつ、制度を将来にわたって堅持していくための見直しを行う」と説明しています。

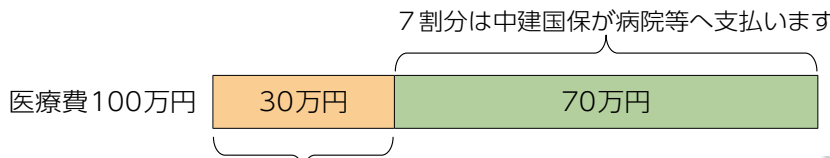
今回の改正では自己負担限度額の引き上げとともに、新たに「年間上限」が導入されます。また、9年8月からは所得区分の細分化や自己負担限度額の再度の引き上げ等も予定されています。

## 1、高額療養費について

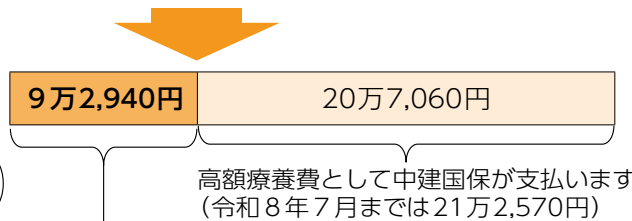
月の1日から末日までの間に病院等へ支払った一部負担金（1割〜3割）が高額となった場合に、皆さんの\*所得区分に応じた自己負担限度額を超えた額は、申請により高額療養費として中建国保が払い戻しをします。ただし、病院等の窓口で所得区分が確認できる場合は、自己負担限度額までの支払いで済みます。

\*前年の収入により所得区分が決まります。  
中建国保はマイナンバーを利用してみなさんの所得・課税情報を取得しています。

(例) 月額の医療費が100万円、  
70歳未満（一部負担金：3割）・所得区分「ウ」の方の場合



3割分の一部負担金額は30万円ですが、高額療養費制度により次のような負担金額となります。



組合員の場合は償還金の支給があります。

皆さんが負担します  
(令和8年7月までは8万7,430円)



## 2、変更点について

### ① 自己負担限度額

令和8年8月から、所得区分に応じて自己負担限度額が引き上げとなります。詳しくは7頁の表をご覧ください。

### ② 多数該当

直近12カ月で3回以上高額療養費の該当となった場合、4回目から自己負担限度額が引き下げられる仕組みを「多数該当」と言います。今回の改正では、がんや難病などで長期療養をしている患者に配慮し、多数該当の自己負担限度額については据え置かれることとなりました。

また、70歳以上の低所得者Ⅱの区分に新しく多数該当が追加されます。

### ③ 年間上限

長期療養にもかかわらず自己負担限度額を超えず高額療養費の該当とならない方の経済的負担に配慮し、新たに年単位の上限「年間上限」が導入されることとなりました。「年間上限」を超えて支払った自己負担額は申請により中建国保が払い戻しをします。

## 令和8年8月からの自己負担限度額

### 【70歳未満】

| 所得区分(旧ただし書き所得)              | 月額上限   | 年間上限  |
|-----------------------------|--|-------|
| 上位所得者 ア<br>(901万円超)         | 27万0,300円+(医療費-90万1,000円)×1%<br>《多数該当:14万0,100円》 | 168万円 |
| 上位所得者 イ<br>(600万円超~901万円以下) | 17万9,100円+(医療費-59万7,000円)×1%<br>《多数該当:9万3,000円》  | 111万円 |
| 一般 ウ<br>(210万円超~600万円以下)    | 8万5,800円+(医療費-28万6,000円)×1%<br>《多数該当:4万4,400円》   | 53万円  |
| 一般 エ<br>(210万円以下)           | 6万1,500円<br>《多数該当:4万4,400円》                      | 53万円※ |
| 低所得者 オ<br>(住民税非課税)          | 3万6,900円<br>《多数該当:2万4,600円》                      | 29万円  |

※「96万円未満(旧ただし書き所得)」区分に該当することが確認できた場合は、年間上限41万円を適用。

### 【70歳以上】

| 所得区分(課税所得)                | 外来のみ個人単位<br>月額上限            | 入院含む世帯単位   |            |
|---------------------------|-----------------------------|--|------------|
|                           |                             | 月額上限   | 年間上限       |
| 現役並み所得者                   | Ⅲ<br>(690万円以上)              | 27万0,300円+(医療費-90万1,000円)×1%<br>《多数該当:14万0,100円》 | 168万円      |
|                           | Ⅱ<br>(380万円以上)              | 17万9,100円+(医療費-59万7,000円)×1%<br>《多数該当:9万3,000円》  | 111万円      |
|                           | Ⅰ<br>(145万円以上)              | 8万5,800円+(医療費-28万6,000円)×1%<br>《多数該当:4万4,400円》   | 53万円       |
| 一般<br>(145万円未満)<br>※1 ※2  | 2万2,000円<br>(年間上限21万6,000円) | 6万1,500円<br>《多数該当:4万4,400円》                      | 53万円<br>※3 |
| 低所得者 Ⅱ<br>(住民税非課税)        | 1万1,000円<br>(年間上限9万6,000円)  | 2万5,700円<br>《多数該当:2万4,600円》                      | 29万円       |
| 低所得者 Ⅰ<br>(住民税非課税・一定所得以下) | 8,000円                      | 1万5,700円   | 18万円       |

※1 収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合も含む。

※2 旧ただし書き所得の合計額が210万円以下の場合も含む。

※3 「28万円未満(課税所得)」区分に該当することが確認できた場合は、年間上限41万円を適用。

## 熱中症を 予防しよう!

一気に気温が上がる季節がやってきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険が高まります。働く現場で熱中症を防ぐために、次の4つのポイントを押さえ、健康管理を続けていきましょう。

- 1 冷却グッズなどを利用し、できるだけ暑さを避けましょう
- 2 「暑さ指数(WBGT)」や「熱中症警戒アラート」を活用して、熱中症のリスクを減らしましょう
- 3 こまめに水分を摂取し、休憩を取りましょう
- 4 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう



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めに異変に気付くことができます。また、熱中症が疑われる場合は、すぐに救急車を要請しましょう。



# わたしの健康法

Healthy Lifestyle

福島県支部

菅原 幸夫さん

これから現場に立ち続けるために

大工は体が資本！

私は大工として東京で5年、福島県に帰ってきて48年、この仕事一筋でやってきました。現場で木材と向き合い、家づくりに携わる毎日はやりがいいにふれています。同時に体が資本の仕事でもあります。そんな私が中建国保に加入したのは20年前。仲間から「健康管理のためにも入っておいた方がいい」と勧められたことがきっかけでした。

加入してからは保険証を使う機会こそ多くはありませんでしたが、毎年の集団健診だけは欠かさず受けてきました。正直なところ、当時の私は「まあ大丈夫だろう」と軽く考えていた部分もありました。しかし、11年前の健診が、私の人生を大きく変えることになりました。

まさか自分が肺がん…？

その年の健診で、胸部レントゲンの検査結果に「要精密検査」と書かれていたのです。自覚症状はまったくなく、仕事も普段通りこなせていたのですが、最初は何かの間違いではないかと思いました。ところが、紹介された病院で詳しく調べてもらったところ、肺がんの早期段階であることがわかりました。

医師から「早期発見なので治療すれば治ります」と言われたとき、胸をなでおろしたのを覚えています。もしあのとき健診を受けていなかったら、もし中建国保に加入していなかったら、今こうして現場に立っていられたかどうかわかりません。

治療は決して楽ではありませんでしたが、家族や仲間の支えもあり、無事にがんを克服することができました。現在は以前と変わらず大工の仕事に戻り、木の香りに包まれながら、また家づくりに携われる喜びを噛みしめています。

自分、家族、仲間のためにできること

このような経験を通して、私は「健診は自分の命を守るための大切な機会だ」と強く感じました。忙しいから、まだ大丈夫だろうからと後回しにしてしまう気持ちはよくわかります。しかし、病気は自覚症状が出てからでは遅いこともあります。私自身がそのことを身をもって知りました。

中建国保の集団健診は、私にとって命をつないでくれた大切な制度です。同じ建設の仕事に携わる仲間の皆さんにも、ぜひ毎年欠かさず受けてほしいと思います。自分のためにも、家族のためにも、健康で働き続けるためにも、健診は欠かせないものです。これからも大工として現場に立ち続けるために、私は中建国保の制度を活用しながら、健康管理にしっかりと向き合っていくつもりです。

【文：本人／協力：及川秀朝通信員】



(写真)散歩中

# わが家の アイドル

なつは

熊 本 県 支 部 たけはら ひでかつ 竹原 秀勝 さん

## 初めての男の子

以前飼っていた犬はみんな女の子でしたが、数十年ぶりの犬は初めての男の子。名前は「なつは」と言います。娘がバイト先の近くで元プリーダーと出会い、毎週会いに行つて譲り受けました。なつはは豆柴で現在10カ月です。柴犬なので活発ですが、少し臆病な性格です。普段はあまり甘えてこないのですが、気が向いたら自分から甘えてきま



(写真)譲り受けた頃

す。そのギャップが可愛いですね。娘達とは別で住んでいるので、もっぱら世話は自分と妻の2人で、朝の散歩も日課です。飲み会の次の日はきついですが、なつはのために起きます。夕方17時のサイレンになると、裏の犬小屋で遠吠えしながら待っています。仕事から帰ってくると、散歩とご飯が大好きななつはが出迎えてくれるのはうれしいですね。

## なつはの好み

夏の暑い時に氷を与えてみてからというもの、しばらく氷を転がし遊んでから食べるようになりました。今では、晩酌用の氷を冷蔵庫



(写真)氷を食べるなつは

に取りに行くと、氷をすくう音で走って駆け寄ってきます。しばらく遊んだ後、自分のベッドに持って行き食べています。また、リビングと廊下で鬼ごっこをするのが好きななつはは、たまに階段を上がって、2階で隠れているつもりです。上るだけで降りられませんけどね(笑)。

毎日の習慣で夜歯磨きをした後は、リビングから裏の小屋に連れて行かれるのがわかるのか、今でもだだをこねます。

そんななつはですが、日々成長していく姿を見られるのが楽しいですね。

【文:本人/協力:小川育美 出張所職員】

# 大腸がん検診 受けていますか？

本部保健師 松田 和美



日本人の2人に1人が何らかのがんになると言われています。大腸がんは令和6年のがんによる死亡原因の2位(男性2位・女性1位)と、食生活の欧米化などの影響を受けて年々増加しています。しかし「治りやすいがん」とも言われ、早期発見・早期治療の5年生存率は約92%です。

大腸がん検診で最も多く行われているのは「便潜血検査」です。大腸にがんやポリープがあると、便が通過する時に擦れて出血し便に付着することがあります。1回の検査では見逃してしまう可能性があるため、2日に分けて2回採取し便の中に血液が混ざっていないかを調べるスクリーニング検査です。陽性となる理由はがんだけでなく、大腸ポリープ・痔核・炎症性腸炎・他の消化器疾患などの可能性があります。便潜血陽性と判定されたら、必ず精密検査を受けましょう。

なぜ  
精密検査が  
必要？

大腸がんは初期の段階では自覚症状がほとんどなく、自分で気が付くことは難しいとされています。

- 早期の大腸がんは治療効果が高い
- ポリープが見つければ、その場で切除できることもある
- 症状が出てからでは進行している可能性がある

このような理由から、便潜血陽性は「念のため早めに確認しておきましょう」のサインです。



精密検査  
について

精密検査として一般的なのは「大腸内視鏡検査」です。「痛そうで怖い…」と身構えるかもしれませんが、負担を軽減するための工夫が進んでいます。鎮痛剤や鎮静剤を使って検査を行うこともできます。



## 【大腸内視鏡検査の受診の流れ】

- ① 健診結果を持参して医療機関(消化器内科や胃腸科など)を受診
- ② 医師と相談し、検査を予約
- ③ 検査前日: 低脂肪・低繊維の食事(前日の食事セットを準備している医療機関もあります)
- ④ 検査当日: 下剤を1.5ℓから2ℓの水で溶いたものを服用し大腸を空にします。

↓  
検査着に着替えて、検査室へ。検査は20分から30分程度で終了。

↓  
検査結果を聞いて終了。鎮静剤を使用した場合は少し休んでから帰宅します。

- ・ 検査についての不安や疑問などは検査の予約時に医師に確認しておきましょう。
- ・ 鎮静剤を使用する場合、検査後は終日、自動車・バイク・自転車の運転はできません。ご注意ください。

中建国保  
では



令和4年度から6年度に大腸がん検診を受けた方のうち、便潜血陽性と判定されたのは約6.0%、陽性と判定された方のうち精密検査でがんと診断された人は約3.0%でした。つまり、ほとんどは良性のポリープや痔核といった、がん以外の病気でした。まずは怖がらずに精密検査を受けましょう。

|              | 令和4年度  | 令和5年度  | 令和6年度  |
|--------------|--------|--------|--------|
| 大腸がん検診受診者(人) | 60,190 | 55,342 | 55,929 |
| 便潜血陽性(人)     | 3,614  | 3,311  | 3,146  |
| 陽性率(%)       | 6.0    | 6.0    | 5.6    |
| 大腸がんの診断あり(人) | 110    | 101    | 99     |
| 診断率(%)       | 3.0    | 3.1    | 3.1    |

(医療費分析ツールにより抽出 令和8年2月末時点)

陽性判定後、時間が経ってから受診すると、がんが進行するだけでなく医療費も高くなってしまいます。がんの早期発見であれば、内視鏡の手術のみで終了し、入院も短い期間で済みます。一方、病気が進行した状態での治療の場合、開腹手術になったり、手術後に化学療法が必要になるなど、入院や通院する日数も増えて費用も高くなる傾向があります。

陽性となってからその年度内に受診して大腸がんと診断された方と、陽性となって1年から2年経過後に受診して大腸がんと診断された方の令和6年度の一人当たり医療費を比較してみました。

【年間医療費】

- 年度内に大腸がんと診断された方…………… 95万2,624円
- 検診後1年以上経ってから大腸がんと診断された方…… 121万6,169円

治療開始後の年間医療費が約30万円高くなっています。早期に発見し治療を開始すると、医療費を抑えることが可能です。

がんではないという安心を得るため、またはがんの早期発見に結びつけるために、便潜血陽性の結果が出た場合には早めに消化器内科等を受診し、大腸内視鏡検査を受けるようにしましょう。



保健師  
から

便潜血陽性は珍しいことではありません。しかし、結果をそのまま放置してしまうと、せっかくの早期発見の機会を逃す可能性があります。大腸内視鏡検査は「安心」を得るためのステップです。検査を受けるためには事前に医療機関を受診し、医師と相談のうえ検査日時の予約を取る必要があるため、最低でも2回受診する必要があります。仕事で日々お忙しいとは思いますが、ぜひ時間を作って受診していただきたいと思います。自分だけでなく、ご家族や一緒に働く仲間のためにも、健康を守る行動をしましょう。



# 「みんなの家庭の医学」を 利用するときには 団体コードが必要です

以下に紹介する記事は、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」からご覧いただくことができますが、令和8年4月から団体コードの入力が必要となりました。中建国保の団体コードは「133264」です。団体コードを登録しないと医療・健康記事を閲覧することができませんので、次の手順で登録をお願いします。

## 〈みんなの家庭の医学個人アカウントをお持ちで 団体コード未登録の方へ〉

「みんなの家庭の医学」へログイン後、  
マイページから団体コードを登録してください。

### ■ WEBサイトからご利用の場合

- 1 個人アカウントでログイン後、画面右上の「メニュー」から「アカウント編集」をクリック
- 2 所属団体欄の「所属団体を登録する」をクリックし、団体コード **133264** を入力して登録ボタンをクリック
- 3 追加した所属団体の名称が「中央建設国民健康保険組合」と表示されたら登録完了

### ■ アプリからご利用の場合

- 1 個人アカウントでログイン後、画面左上のハンバーガーメニュー（3本線）をクリック
- 2 表示されたメニュー画面の「アカウントの確認・変更」をクリック
- 3 所属団体欄「所属団体を登録する」を押下し団体コード **133264** を登録

※すでに団体コードを登録済みの方は、追加対応は必要ありません。  
※令和8年4月以降の初回ご利用時は、再度ログインID、PWでのログインが必要となります。

ユーザーサポート窓口はこちら▼

[kateinoigaku-support@kateinoigaku.jp](mailto:kateinoigaku-support@kateinoigaku.jp)

## 〈みんなのお悩みQ&A〉

### Question

最近、疲れやすく、残業のときなどに市販のエナジードリンクを飲んでいきます。飲みすぎはからだによくないと聞きました。本当でしょうか？（男性/40代）

### Answer

一般的にエナジードリンクは「カフェインを多く含む清涼飲料水」という意味合いで販売されていて、カフェインの含有量は製品によって異なります。カフェインは、コーヒーなどに含まれる食品成分の一つで、適量をとることで、頭が冴え、眠気を覚ますなどに有効といわれています。一方、中枢神経を刺激する作用があり、とりすぎると、心拍数の増加、興奮、震え、不眠、下痢や吐き気などの症状が現われることがあります。このほか、利尿作用があること

も知られています。

エナジードリンクを摂取する場合、製品のカフェイン含有量を確認するとともに、自身の1日のカフェイン摂取量を考慮されるとよいでしょう。

国内では1日のカフェイン摂取量の上限は明確にされていませんが、海外のおもなリスク評価による目安として、健康な成人で1日400mg（体重1kgあたり3mg）：コーヒーをマグカップで約3杯程度までが「悪影響のない最大摂取量」とされています。

以下は、一般的な飲み物100mLに含まれているカフェイン量の目安です（いれ方や製品によって異なります）。

- コーヒー 60 mg
  - 紅茶 30 mg
  - 緑茶・ほうじ茶・ウーロン茶 20 mg
  - コーラ飲料 13 mg
  - エナジードリンク 32～300 mg
- エナジードリンクの中には、1本でコーヒー2～3杯に相当するカフェインを含むものもあるため、1日に複数本飲まないよう消費者庁も注意喚起しています。



わが家の玄関先で、株分けしたピンク雪柳が一足先に春の訪れを告げています。

旭明美(千葉土建・家族)



中建国保だよりの表紙写真を毎回楽しみにしています。3月号のチュールリップ、きれいでした。

濱宏(千葉土建・組合員)

中建国保だより3月号の「ごりけんクッキング」で紹介された、春菊のサラダを作ってみました。トマヨソースにツナは定番ですが、春菊を合わせるなんてビックリです。おいしかったです！

雑賀 幸恵(和歌山・家族)

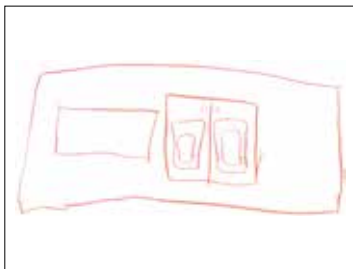
久しぶりに雪に見舞われた冬もようやく終わり。4月は桜前線を追いかけて、東北地方への旅行を計画しています。例年より早めの開花が予測されているようなので、弘前公園周りで追いつければと思っています。

若狭 耕史(石川・組合員)

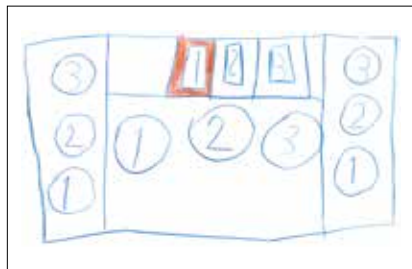
私は健康のために、ベジファーストを心がけたり、夕飯の時間帯を早めにして食事を摂るようにしています。少しずつでも積み重ねが大事だと思い、無理なく続けています。



内藤 志保(徳島・家族)



かたんな電車の絵



エレベーターボタンの絵

わが家の5才の息子は、エレベーターと電車が大好き。毎日せっせとお絵描きして、週末は駅へ行って電車やエレベーターに乗っています。4月には、初めて寝台列車に乗って岡山県の方に行く予定です。息子はとてもワクワクしています。今は寝台列車が少なく、人気が集まって予約を取るのが実は大変でした…。家族で良い思い出を作りに行ってきます！

小澤 友里(東京・組合員)

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. おすすめの暑さ対策方法を教えて！
2. ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？
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  
6月10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発効できません。

|      |         |    |        |     |    |
|------|---------|----|--------|-----|----|
| 記 号  | 90 1399 | 番号 | 111111 | 枚 数 | 01 |
| 姓 名  | 中野 太郎   |    |        |     |    |
| フリガナ | ナノ タロウ  |    |        |     |    |
| 所属組合 | 健康組合    |    |        |     |    |

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。

|      |        |        |        |
|------|--------|--------|--------|
| 健康保険 | 国民健康保険 | 健康保険組合 | 健康保険組合 |
| 健康保険 | 国民健康保険 | 健康保険組合 | 健康保険組合 |

|      |        |        |        |
|------|--------|--------|--------|
| 健康保険 | 国民健康保険 | 健康保険組合 | 健康保険組合 |
| 健康保険 | 国民健康保険 | 健康保険組合 | 健康保険組合 |



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けんQUOカードをプレゼントします。

「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。



**ごりけん  
クッキング**

## チンゲン菜の 塩昆布炒め

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！  
今回は、しめじを追加して  
作ってみました！



**作り方**

- 1 ささみは筋をとり、一口大のそぎ切りにする。塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- 2 チンゲン菜はざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切りにして、しめじはほぐす。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、ささみを焼く。火が通ったら野菜・酒・しょう油を加えて炒める。野菜にも火が通ったら塩昆布を入れて炒め合わせる。

**調理時間**  
約 **20分**

|      |           |
|------|-----------|
| カロリー | 約10.6kcal |
| 塩分   | 約1.0g     |

\*カロリー、塩分は1人分です。



**材料** (5人分)

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| ・鶏ささみ …… 1本   | ・塩 …… 小さじ1/3    |
| ・チンゲン菜 …… 1株  | ・こしょう …… 適量     |
| ・しめじ …… 1/2株  | ・片栗粉 …… 適量      |
| ・玉ねぎ …… 1/4個  | ・ごま油 …… 適量      |
| ・にんじん …… 1/5本 | ・しょうゆ …… 大さじ1/2 |
| ・塩昆布 …… 6g    | ・酒 …… 大さじ1/2    |

**投稿者のペンネーム**  
けいさん

ほのかな甘みのあるチンゲン菜と塩昆布の相性が抜群な一品です！お好みでキノコ類を追加しても美味しいですよ！おすすめのメイン料理は、チーズのせハンバーグでどうでしょうか？

**本部職員の感想**

やさしい味で美味しかったです。いろいろな野菜が食べられていいですね♡

白米が食べたくなる！副菜でなくメインとしてもいいかも

ささみを白身魚に変えるなど、アレンジできそう！

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」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・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のものについては、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！

# クロスワードパズル当選者発表 おめでとう!

3月号の答え シュンミン

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 成田 昭一 青森県支部   | 尾崎 唯志 愛知県支部  |
| 高橋 誠逸 岩手県支部   | 山名 弘祐 滋賀県支部  |
| 渡辺 シツエ 福島県支部  | 岡 正和 滋賀県支部   |
| 佐藤 信子 福島県支部   | 島田 龍児 滋賀県支部  |
| 阿部 よつ子 福島県支部  | 中尾 洋子 和歌山県支部 |
| 穴山 俊雄 栃木県支部   | 永岡由紀夫 島根県支部  |
| 豊岡 浩 群馬県支部    | 成相 清 島根県支部   |
| 佐藤 結南 千葉県支部   | 亀田 緑 山口県支部   |
| 吉田 賢一 千葉県支部   | 有富 信宏 山口県支部  |
| 近藤昭之進 千葉県建設支部 | 山本 祐奈 山口県支部  |
| 柳元 雅子 千葉県建設支部 | 金子久美子 徳島県支部  |
| 中林 礼子 東京都支部   | 田中 明子 徳島県支部  |
| 高野 秀男 東京都支部   | 谷澤 澄子 徳島県支部  |
| 牧野 恵子 東京都支部   | 永易 秀夫 愛媛県支部  |
| 池田 幸夫 石川県支部   | 二宮 達也 愛媛県支部  |
| 武藤 雅和 福井県支部   | 石元 誠幸 高知県支部  |
| 宮川 涼花 山梨県支部   | 中川 悦子 福岡県支部  |
| 向井 裕貴 静岡県支部   | 三留 正嗣 福岡建設支部 |
| 佐々木映美 静岡県支部   | 森 綾子 福岡建設支部  |
| 臼井 紺太 静岡県支部   | 高沢アカネ 熊本県支部  |

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6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登録できません。

記 号 09 1399 | 番号 11111 | 姓 田中 | 名 明子

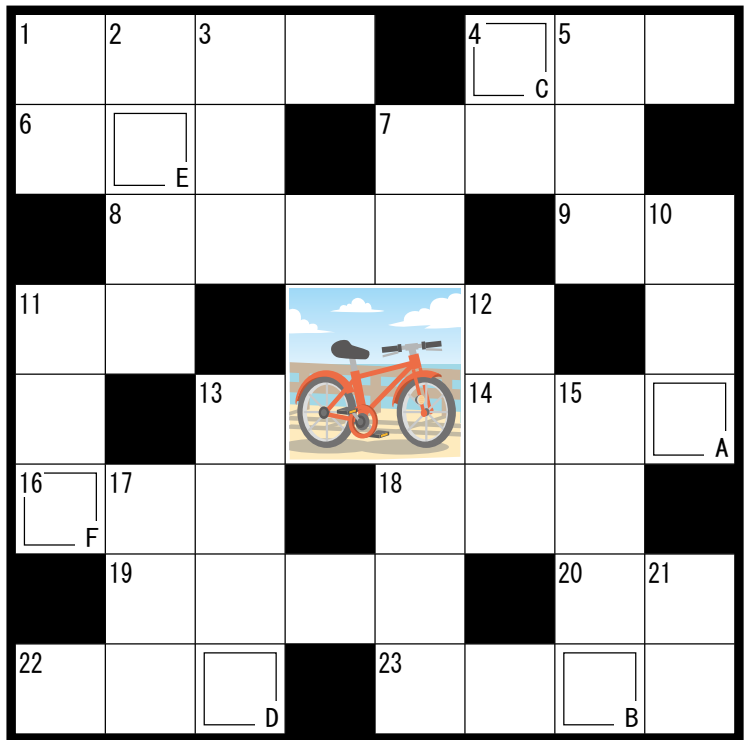
フリガナ ナカノ アキラ

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登録できません。

記 号 09 1399 | 番号 11111 | 姓 田中 | 名 明子

フリガナ ナカノ アキラ



## 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

五月晴れの下、  
風を切って走ると気持ちがいい!

## 解答欄

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

## ヨコのカギ

- 山形県の〇〇〇〇であるサクランボ。
- 創意〇〇〇をこらす。
- ボールペンの中身。
- 日本犬の中で最も大きい〇〇〇犬。
- 「山菜の王様」と称されます。
- 〇〇に入っては〇〇に従え。
- 端午の節句に立てる〇〇のぼり。
- 中国大陸から偏西風に乗って飛来します。
- サン〇〇〇をかけて紫外線から目をガード。
- ネバネバが特徴の夏野菜です。
- ユニオンジャックはこの国旗?
- カー〇〇を頼りにドライブ。
- 大学進学を機に〇〇暮らしをスタート。
- 登録済みのIDやパスワードを入力します。

## タテのカギ

- 5月を英語で言うとは?
- 選手が現役〇〇〇を表明。
- 北海道はGWの頃に満開になります。
- アスパラガスは〇〇も穂先もおいしい。
- 5月31日生まれの人は〇〇座です。
- ポツポツと降ってきました。
- 〇〇〇をすれば影がさす。
- ドライバーやスパナなど。
- バス停で〇〇〇表をチェック。
- キュウリの〇〇〇〇はスライサーにお任せ。
- ぜいちくやタロットなどを使います。
- 舞台上でスポット〇〇〇を浴びる俳優さん。
- ノルウェーの首都。
- 韓国やアメリカへは直行〇〇で行けます。

# がんばれ! 建設職人



千葉土建支部

鈴木 徳男さん



## 「電気のプロ」さん

私は地元千葉を拠点に、電気工事を中心として家電販売や修理まで幅広く手掛けています。コンセンの増設や照明交換といった身近な作業から、電力会社への申請を伴う契約変更、分電盤交換、新築・リフォームの配線工事まで、暮らしに欠かせない電気を支える仕事を行っています。現場の多くは一般家庭で、「困った」に直接応え、笑顔を見られることに大きなやりがいを感じています。

長年地域で活動する中で、電気以外の住まいの相談を受けることも増えました。その際は、組合活動で築いたネットワークを活かして信頼できる職人仲間を紹介します。地域の暮らしを総合的に支える「暮らしの窓口」でありたいと考えています。

## 転機となった電気士の資格

今どこぞ胸を張って「職人」と名乗っていますが、実は最初からこの道を目指していたわけではありません。

ん。いつから職人になったのか、その境界線は曖昧です。

原点は小学生時代、プラモデルの電動ボルトを改造しようとしてモーターのノイズに悩み、近所の電子部品店に飛び込んだのが始まりでした。中学ではアマチュア無線に没頭し、高校ではその部品店でアルバイトに励み、電気の世界に引き込まれていきました。進路では紆余曲折がありながらも、先輩の勧めで電気工事士の資格を取得したことが、人生の大きな転機となります。

高校卒業後は事務機器のサービスマンを経て、30歳で独立。バブル崩壊による環境変化の中で、かつて取得した電気士の資格が道を開いてくれました。現場で必死に腕を磨き、



第一種電気工事士を取得、正式な電気工事店として歩み始めました。

## いつの間にか天職へ

私の仕事は、すべて「人との繋がりで成り立っています。会社員時代の縁、友人、地元の工務店様。そして、引退される電気屋さんから現場を引き継ぐことも増えました。お客様から「電気工事だけはあなたにお願いしたい」と指名をいただけることは、技術者としてこの上ない喜びです。

現在は組合活動にも力を入れ、仲間の職人たちと切磋琢磨し、地域貢献にも励んでいます。多忙な毎日ですが、困っている誰かのために技術を使える今の環境に、深い感謝があります。「いつの間にか」一足を踏み入れたこの道ですが、今ではこれこそが自分の「天職」であると確信しています。これからも地域の皆様の明るい暮らしを支えるため、一つひとつの現場に真摯に向き合い、走り続けてまいります。

【文：本人/協力：栗原厚通信員】