

中建 国保だより

かてい版
令和8年

7
月号

令和9年度
予算要求運動が
始まります！

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

とよふさ
「豊英大滝」

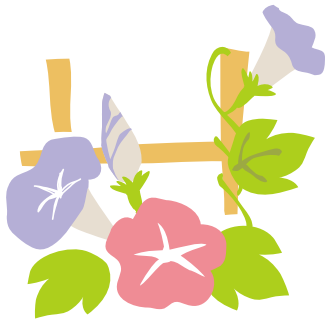
千葉県君津市

[写真提供]

うえはら るい
千葉土建支部:上原 瑠衣さん

豊英大滝は君津市内に30カ所ある滝の中でも人気スポットで、幅は20m、落差は約7.5mと2.5mの2段式の構造です。滝つぼで泳ぐことができるほか、下段は「天然のウォータースライダー」とも言われている緩やかな斜面があり、夏場になると子どもたちのにぎやかな声が響き渡ります。





令和9年度 予算要求運動が 始まります！

建設国保に対する令和9年度の予算確保に向けた取り組みが、今月から本格的に開始されます。

7月8日には、「全建総連予算要求中央総決起大会」が東京・ニッショーホールで開催されます。総決起大会の開催を皮切りに、地元国会議員への要請等、様々な活動を行っていきます。

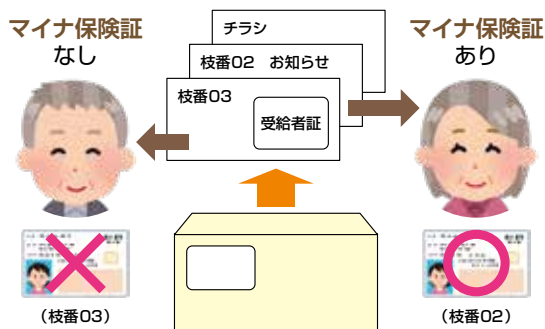
厚生労働省の予算編成の始まりとなる概算要求に向けた運動の中でも、現場で働く皆さんの生きた声を届ける全建総連の「ハガキ要請行動」は大変重要な取り組みとなっています。毎年大きな成果をおさめているハガキ要請行動ですが、今年もより一層のご協力をお願いいたします。

70歳以上の方の「高齢受給者証」または「資格情報のお知らせ」が更新となります

70歳以上の方に交付している「高齢受給者証」(以下、受給者証)「または「資格情報のお知らせ」(以下、お知らせ)」は、8月1日付で更新となります。更新にあたり、中建国保ではマイナンバーを利用して皆さんの所得・課税情報を取得します。

- マイナ保険証をお持ちでない方(資格確認書をお持ちの方)
↓ 受給者証を交付します。8月以降は、新たに交付された受給者証を**資格確認書**と一緒に病院等の窓口で提示してください。
- マイナ保険証をお持ちの方
↓ **お知らせ**を交付します。病院等の窓口では引き続きマイナ保険証を提示してください。

受給者証または**お知らせ**は世帯単位で封入し、**7月下旬に組合員宅へ送付**します(対面で交付する支部を除く)。受給者証または**お知らせ**の記載内容をご確認ください。
7月31日まで有効の受給者証または**お知らせ**は、期限が経過した後、個人情報に注意してご自身で破棄してください。
なお、中建国保で所得・課税情報が取得できなかった場合は、支部・出張所から個別に通知しますので、市区町村役場で「令和8年度所得・課税証明書」を取得し、提出をお願いします。



看護師の卵
みのりの健診講座!



※重大な病気:緑内障や糖尿病網膜症など、失明につながる病気

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

「みんなの家庭の医学」の 団体コード登録について

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」では、医療・健康記事を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登録が必要となりました。中建国保の団体コードは「1333264」です。未登録の方は団体コード欄に「1333264」と入力し、登録をお願いします。

団体コード及び個人登録がお済みの方は、電話相談のほかメールでの健康相談も可能です。身体やこころ、子育てや介護等で気になる点があるときは、ぜひご利用ください。

市区町村が実施する肺炎球菌 定期接種への補助について

中建国保では、市区町村が実施する肺炎球菌の「※定期接種」を受けた方に、接種費用にかかわらず2000円を補助しています。補助対象者は**接種時点で65歳の方**(60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などに重い障がいがある方を含む)です。申請に必要な書類は「中建国保の便帳」またはホームページをご確認ください。
※任意接種は補助対象外です。

補助対象から外れる保養施設

次の保養施設は、補助対象外となります。
・ホテル龍城苑(栃木県大田原市)

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
全焼または全壊及び全部冠水	保険料3ヵ月分
半焼または半壊、床上1m以上の冠水	保険料2ヵ月分 ※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

● 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) 中建国保のホームページからダウンロードできます。
- 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8月より 高額療養費制度が 見直しとなります

国保だより5月号でもお知らせしたとおり、令和8年8月から高額療養費制度が見直しとなります。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」が導入されることとなりました。また、9年8月に再び見直しが行われる予定です。

1、高額療養費とは

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。

払い戻しが発生するときは中建国保から支部・出張所を通じて個別に通知しますので、高額療養費の申請をお願いします。

※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皆さんの所得課税情報を取得しています。

2、令和8年8月の 変更点

①自己負担限度額の引き上げ

次の表のとおり、自己負担限度額が引き上げとなります。国は1月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただく」と説明しています。

所得区分	令和8年7月まで	令和8年8月～令和9年7月
上位所得者 ア 及び 現役並み所得者 Ⅲ	25万2,600円+(医療費-84万2,000円)×1%	27万0,300円+(医療費-90万1,000円)×1%
上位所得者 イ 及び 現役並み所得者 Ⅱ	16万7,400円+(医療費-55万8,000円)×1%	17万9,100円+(医療費-59万7,000円)×1%
一般 ウ 及び 現役並み所得者 Ⅰ	8万0,100円+(医療費-26万7,000円)×1%	8万5,800円+(医療費-28万6,000円)×1%
一般 エ 及び 一般	5万7,600円	6万1,500円
低所得者 オ (70歳未満)	3万5,400円	3万6,900円
低所得者 Ⅱ (70歳以上)	2万4,600円	2万5,700円
低所得者 Ⅰ (70歳以上)	1万5,000円	1万5,700円

②外来特例の引き上げ

70歳以上の高齢者を対象として外来受診時の自己負担を低く抑える「外来特例」について、限度額が引き上げとなります。国は「医療費全体が増加する中で、現役世代の保険料負担軽減という観点から、制度の見直しは避けられない」としています。

所得区分	外来特例(月額・個人ごと)	
	令和8年7月まで	令和8年8月～令和9年7月
一般	1万8,000円 (年間上限14万4,000円)	2万2,000円 (年間上限21万6,000円)
低所得者 Ⅱ	8,000円	1万1,000円 (年間上限9万6,000円)
低所得者 Ⅰ	8,000円	8,000円

③ 低所得者Ⅱ区分への 多数該当の追加

直近12カ月で3回以上高額療養費が支給された場合、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。今回の見直しでは、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、入院を含む世帯単位の限度額が2万4600円となります。

また、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。

中建国保では
中建国保には70歳未満の組合員を対象とした「償還金」制度があります。高額療養費に該当しない場合であっても、一部負担金がひとつの病院等で1カ月1万7500円を超えたときは、超えた額を償還金として支給していただきます。

④ 年間上限の導入

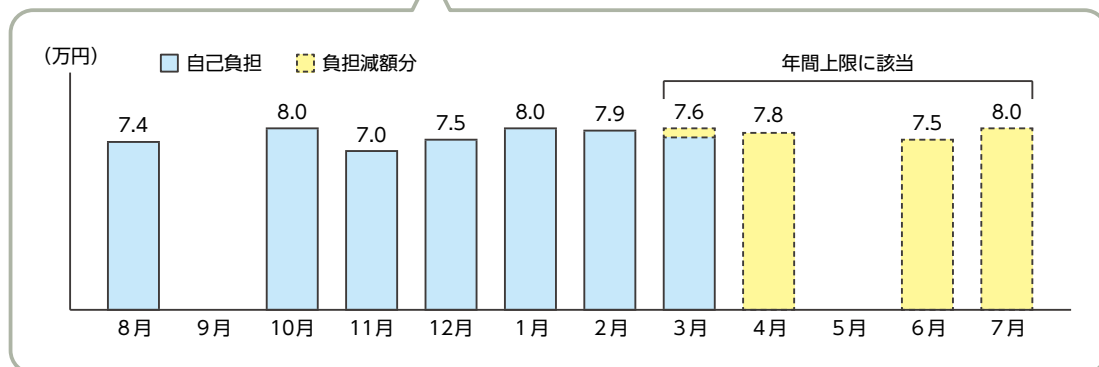
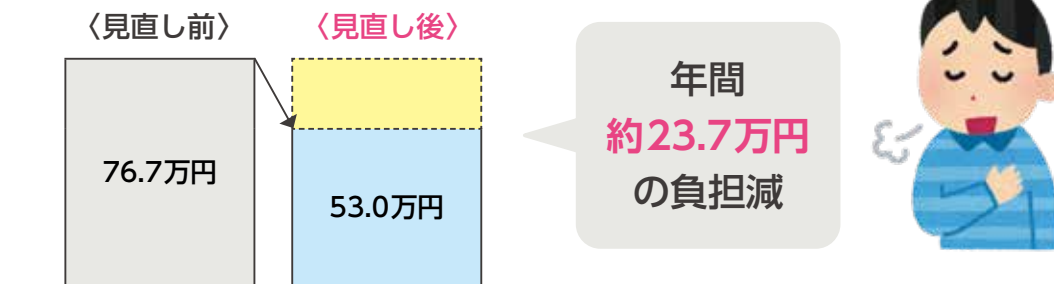
多数該当以外の自己負担限度額の引き上げにより、長期療養が必要であるにもかかわらず多数該当から外れてしまう方の経済的負担に配慮する観点から、自己負担に年単位の上限（年間上限）が新たに導入されます。月単位の自己負担限度額に達しない場合であっても、8月から翌年7月までの1年間で年間上限に達したときは、自己負担分について申請により中建国保から払い戻しを受けることができます。



所得区分	年間上限
上位所得者 ア 及び 現役並み所得者 Ⅲ	168万円
上位所得者 イ 及び 現役並み所得者 Ⅱ	111万円
一般 ウ 及び 現役並み所得者 Ⅰ	53万円
一般 エ 及び 一般	53万円
低所得者 オ (70歳未満)	29万円
低所得者 Ⅱ (70歳以上)	29万円
低所得者 Ⅰ (70歳以上)	18万円

例：これまで高額療養費に該当しなかった方（70歳未満・所得区分「一般ウ」の場合）

自己負担



わたしの健康法

Healthy Lifestyle

鹿児島県支部

福田幸子さん



ストレスフリーな生き方

くよくよしない 笑い飛ばして生きています

福田さんは35年前、鹿児島市石谷町でご主人と基礎工事の会社、有限会社福田工業を起業。現在は息子に会社を譲り、建築事務職としてサポートしています。愛称は「ビッグ・ボス」。

福田さんインタビューしてきました。

みなさんこんにちは、福田幸子と申します。

建設業との出会いは？

私は35年前、主人と2人で基礎工事の会社を設立しました。当時、建築現場に女性が入ることとはとても珍しく「おまえさん図面を読めるのか」などとよく揶揄からかわれていたことを思い出します。そんな時「読めるに決まっとなるばい」と笑い飛ばすことで、すぐに現場に打ち解けていましたね。「おまえさんが現場に来ると、明るくなる、楽しい」と言われます。

今のお仕事は？

息子に社長職を譲ってからは、ゆっくり過ごしています。とはいえ、いつも個人経営ですから、銀行に行ったり請求書を持って行ったり雑用をこなしています。

プライベートは？また、どのような性格ですか？

毎日まじめに主人の食事を作り、明るく、楽しく過ごしています。週3回は体操教室に行ってお茶しています。プールやジムにも通っています。元気がかたまりです。

旅行がお好きですか？

毎月、積立をしています。昨年は長女のママ友と万博に行ってきました。歩きすぎて歩けな



くなりました。ガッハツハ！
好きな食べ物は？
肉！

推しの芸能人は？

小田和正です。今年はコンサートに行けませんでした。

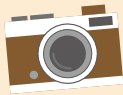
悩みはありますか？

孫に彼氏ができますように。早くひ孫を抱っこしたいです。

従業員さんからひとことお願いします！

不思議なパワーを持つ、我がが誇るビッグ・ボスです。

【聞き手・文／万福霊一郎通信員】



しんひきだ
新疋田駅

福井県支部 黒石学さん



息子たちと通った駅

ご家庭に小さなお子さんがいる場合、特に男の子の場合、自動車や電車などの乗り物に興味を示すことが多いでしょう。

私には今年高校3年生になった長男と小学生の次男がいます。2人とも歩き出す前から自宅のベランダから見える電車をよく眺めていました。

仕事の合間の一服の時間が建築組合の会議の時だったか忘れてましたが、子どもの話題になり、私の子どもが電車好きだと話すと、いい所があるよと教えてもらった場所があります。

その場所とは自宅から車で約40分のところに位置し、JRの北陸本線や湖西線が通る福井県敦賀市の新疋田駅という無人駅です。駅舎は山々に囲まれ、



鳥たちの声がよく聞こえる静かな場所にあります。

独身の頃からその駅の存在は知っていましたが立ち

寄る機会がなく、長男が生まれてから初めて訪れることになりました。駅舎はログハウスの平屋建て、片流れの屋根という造りです。

鉄道ファンの一員として

駅舎の中に入りすぐ目に飛び込んでくるのが、壁一面、所狭しと貼られている電車の写真。県内はもちろん、県外の路線を走る車両や引退した車両など、鉄道ファンが撮った写真をたくさん見ることができます。

次男が小学校に入ってから訪れていなかったのですが、今回数年ぶりの訪問となっ



たのですが、壁には新たに取り付けられたディスプレイがあり、飾り切れない写真たちがデジタル化されていました。

新疋田駅は鉄道ファンの間では有名な駅らしく、一年を通じてホームから写真を撮る姿を見かけます。私も何年もの駅に通っていたため、大きなカメラを持った人たちに何度も遭遇しました。ホームが緩やかなカーブになっていて、電車が上下線どちらから来ても長時間見ることができるので、撮影スポットとして好条件なのでしょう。

特急は通過するだけです。間近で見ることができ迫力満点です。通過時に子どもが手を振ると警笛を鳴らしてくれる運転士も時々いて、その時は子どもも嬉しそうにしています。時刻表を調べると分かることもかもしれませんが、運がいいと貨物列車の長い車両に出くわすこともあります。

息子2人どちらとも、雪が降る寒い季節でも暖かいひざ掛けで体をくくるのでホームに電車が来るのを待っていたのを思い出します。

新幹線の発着駅でもある敦賀駅から一駅なので、ぜひ一度足を運んでみてください。

【文：本人／協力：鈴木 芳暢 通信員】

目の健康を守りましょう

本部保健師 松田 和美

保健室
中建国保の

「アイフレイル」という言葉をご存知ですか？目の機能は加齢とともに低下し、40～50歳代から徐々に進行して日常生活に影響が出ます。スマートフォンやパソコンを使う時間が長く目を酷使している現代だからこそ、アイフレイルの早期発見が重要です。

アイフレイルとは

アイフレイルは加齢によって目の機能が少しずつ低下する『目の老化』のことです。「最近、見えにくい」「夕方になると目が疲れる」など小さな変化がサインとなります。



- ・夕方になると視界がぼやける
- ・まぶしさで作業がしづらい
- ・図面の細かい文字や数字が読みにくい
- ・現場の段差が見えにくく、ヒヤッとしたことがある



まずはセルフチェックしてみよう

以下はアイフレイル公式サイトでのチェックシートです。また、目の病気の早期発見につながる、セルフチェックツールもあります。二次元コードからサイトに進めますので、自分の目の健康状態を確認してみませんか？

※セルフチェックツールの中にはパソコンでチェックするものも含まれています。

こちらからチェック!



アイフレイル チェックシート

40歳を過ぎたら 加齢による目の機能低下を自己点検しよう

2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。眼科でご相談ください。

1	2	3	4	5
目が疲れやすくなった	夕方になると見えにくくなるが増えた	新聞や本を長時間見るのが少なくなった	食事の時にテーブルを汚すことがたまにある	眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
6	7	8	9	10
まぶしく感じやすくなった	はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた	まっすぐの線が波打って見えることがある	段差や階段で急な思いを感じたことがある	信号や道路標識を見落としそうになったことがある

チェックが

0 の人は

あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

1 つの人は

目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

2 つ以上の人は

アイフレイルかもしれません。一度、眼科医にご相談ください。

© 2024 Eye-Frail. All rights reserved. 本チェックシートはアイフレイル公式サイトに掲載されています。

出典：アイフレイル啓発公式サイト <https://www.eyefrail.jp/>

ただし、これらはセルフチェックであり、診断ではありません。そのため、少しでも不安がある場合は眼科で相談することをおすすめします。視力だけでなく、視野や眼圧などの検査で病気の早期発見に繋がるかもしれません。また、視覚障害に結びつく以下の病気が隠れていることもあります。

- ・ 白内障：視界がかすむ、まぶしい
- ・ 緑内障：視野が欠ける（初期は気づきにくい）
- ・ 加齢黄斑変性^{か れい お う はん へ ん せ い}：ものがゆがんで見える
- ・ 糖尿病網膜症：視力が急に落ちることも



進行を防ぐためのポイント



若い人も「スマホ老眼」に要注意！

- ①まぶしさ対策：サングラスや遮光メガネを活用しましょう。
- ②乾燥対策：意識的にまばたきをしましょう。
休憩中に目薬を使うことも有効です。
- ③目の疲れ対策：近くを長時間見ると眼精疲労につながります。
できれば1時間に1回程度、意識的に遠くと近くを交互に見るなどしましょう。
- ④目をリラックス：目のストレッチ（ぎゅっと閉じる→ぱっと開く→上下左右にゆっくり動かす）や蒸しタオルを目に当てると血流が良くなり疲れが取れやすくなります。

スマートフォンの画面を長時間見続けることにより、目のピント調整がうまくいかなくなり、視界が悪くなることを「スマホ老眼」と言います。20～30歳代でも見られる症状です。画面から顔を上げた時、遠くにピントが合わなくなったり、画面がぼやけて見えにくくなったりしませんか？以下のことを意識的に注意しましょう。

- ・ 使用時は目から画面を30cm以上離す
- ・ 適切に休憩をとって目を休ませる
- ・ 使用中は意識的にまばたきをして目の乾燥を防ぐ

保健師より

日本での視機能障害は2007年で164万人、2030年には200万人に達する見込みです。病気を持っている人の割合は加齢とともに増加し、70歳以上だと男性の5.0%、女性の3.5%が該当するとも言われています。

図面を見る、段差や足元を確認する、重機や車両を運転するなど、目の健康維持は安全に仕事を上でも欠かせません。アイフレイルは残念ながら白内障以外は回復が難しく、だからこそ、病気に早く気がつくことで進行を遅らせる、現状維持が大切となります。「年のせいだから」「老眼だから」「ドライアイだから」仕方ないと思わずに、ぜひ眼科医に相談してみよう。



体力の限界を感じて3月末でパートの仕事を辞めました。今は家庭菜園をしながら楽しく過ごしています。今年も赤い「くじゃくサボテン」の花が咲いてくれるのを毎日眺めながら、手入れをしたり水をあげたりしています。

濱京子(千葉土建・家族)

中建国保だより5月号の「ごりけんクッキング」、鶏のささみが塩昆布の味つけでとってもおいしく変身してびっくり！これからも楽しみにしていきます。

横谷厚好(石川・組合員)

ゴールデンウィークは、物置にしまつてあった折りたたみ自転車を磨き、タイヤに空気を入れて町の道の駅まで足をのびました。そして地元の新鮮な野菜やお肉を買い、子どもや孫たちを呼んで外で豚汁パーティなどを楽しみました。お天気にも恵まれ、日焼けあとなが…。

藤田泰裕(福岡建設・組合員)

今年はまた一段と暑いですね。まだ5月というのに外仕事、内装関係のみなさん、熱中症にはくれぐれも気をつけましょう。こまめな水分、塩分補給を忘れずに！

松尾佳代子(鹿児島・家族)

今年のゴールデンウィークは遠出せずにご近所のおばあちゃんのところへ通う毎日でした。それは鹿児島の郷土料理を学ぶため。一番楽しみにしていたのは「あくまき」作りです。かしの木を燃やして灰汁を作るところから始まり、カマドで3時間薪を焚き続けて作りました。さすが大先輩の作るものはすごい!!こんな風に鹿児島に伝わる味を代々伝えていけたらいいなあと感じました。

石原聡(愛知・組合員)

ゴールデンウィークは北軽井沢で一泊しました。犬も泊まれる宿泊先で、館内も風呂以外は犬と歩いて食堂も一緒。ほとんどのテーブルが犬連れで、犬も小さいのから大型犬まで様々。犬限定の動物園に来たみたいでした。広々としたドッグランや、暖炉付きのカフェ、日当たりの良いテラスもあり「ドッグファースト」な宿泊を楽しめました。

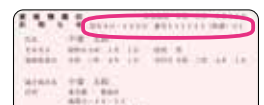
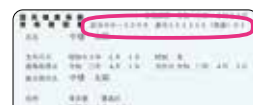
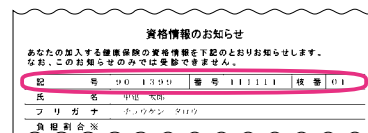
天賀正人(山口・組合員)

おすすめの暑さ対策は、家ではタンクトップ+半パン、出かけるギリギリに着替え、帰ってきたらすぐ部屋着!! 1日に何回も着替えるけれど、楽し涼しいです。

内藤和宏(愛知・組合員)



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!



「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。

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。

お便りをお待ちしています!

テーマ

1. 今年の夏はどのように過ごしますか?
2. 夏バテしないために毎日続けていることを教えて!
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
8月7日
(消印有効)

「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。



熱中症を予防しよう!



今年も熱中症が起こりやすい季節がやってきました。

消防庁の発表によると、昨年の5月から9月に全国で熱中症により救急搬送された人は10万510人（うち117人死亡）にのぼり、平成20年から開始された調査の中で最も多い搬送者数となりました。

今年の夏も全国的に猛暑が予想されています。熱中症は、梅雨の合間や長期休暇明けなど体が暑さに慣れていないときに、特に起こりやすくなります。しっかり対策をして、暑い夏を乗り切りましょう！

働く現場で熱中症を防ぐためのポイント

暑さを避けましょう

1

- 通気性のよい服装にする（電動ファン付きウェアやクールベストなどの使用）
- 保冷シートや冷たいタオル、凍らせたペットボトルなどで首筋を冷やす
- ヘルメットは日よけ用の布が付いたものにする
- 扇風機や冷風機を活用する
- 朝10時から午後3時の暑い時間帯は休憩時間を調整する
（例）30分の休憩を15分2回に分けるなど



熱中症に関する情報をチェックしましょう

2

- 天気予報で「熱中症警戒アラート」が出ていないかチェックする
- 環境省の「熱中症予防情報サイト」にて、「熱中症へのかかりやすさを示す『暑さ指数 (WBGT)』を確認する



こまめに水分摂取

3

- のどが渇いていなくても30分に1回程度の水分補給をする
- 現場に行くときには、最低でも水1リットルは持ち歩く
- 塩あめやスポーツドリンクなどで塩分摂取も忘れずに



体調が悪いときは無理をしない

4

- 二日酔い、寝不足、下痢などで体調が悪いときは、熱中症が起こりやすいため特に注意が必要
- 体調の異変を感じた時は休憩をとり、早めに作業を切り上げる



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

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、仕事の原因で起きた病気、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。**

「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					



シャキシャキ! 切り干し大根サラダ



調理時間
(水で戻す時間を含む)
約 **25分**

カロリー 約54kcal
塩分 約0.4g

※カロリー、塩分は1人分です。

つくり方

- 1 切り干し大根はもみ洗いしてから水に浸けて戻す。水気をよく絞ってざく切りにする。
- 2 長ねぎは白髪ねぎにして5分ほど氷水にさらす。カニカマはほぐす。きゅうりと大葉は千切りにする。
- 3 調味料と具材を合わせたら完成。

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！今回はきゅうりを加えてみました。



投稿者の
ペンネーム
Yuriさん



カルシウムなど栄養満点の切り干し大根がたくさん食べられる味で、育児休業中に考えた思い出のレシピです。牛丼に合わせて食べたりしました。お肉料理の副菜に。

材料
(4人分)

- ・切り干し大根 ……30g
- ・マヨネーズ ……大さじ1と1/2
- ・カニカマ ……適量
- ・きゅうり ……1本
- ・みりん ……小さじ1
- ・長ねぎ ……1/3本
- ・ポン酢 ……小さじ2
- ・大葉 ……適量
- ・塩こしょう ……適量



本部職員の感想

煮物ではない白い切り干し大根が新鮮でした



食感がしっかりしていてよかったです！



大葉とねぎの香りもよく、マヨネーズがぴったり合う



火を使わずに作れるので夏におすすめ！



法人会員だからお得!

RENAISSANCE



4か月
ずーっと
おトク!

法人ジム・サウナ
おためし会員月々¥5,500



夏の入会応援キャンペーン! 7/27(月)~9/27(日) キャンペーン 詳細はコチラ



※ご入会時には別途事務手数料1,650円が必要です。※入会特典は、8ヶ月以上月額固定プランにご在籍の方に限り(継続しない会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「満額」し、次の月分の月会費を入会時に先払いいたします。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。規約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※表示価格は全て税込価格となります※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。【ご利用開始・条件】 ●最長4ヶ月、新規ご入会者種別定の会員プランで、8ヶ月以上月額固定プランで在籍していた方に限り。 ●過去6ヶ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。 ※2026/2/1時点 2026夏_840010487032



「お薬手帳^{*}」を上手に活用しましょう!

薬は、効果や副作用、使用時の注意事項が1つ1つ違います。「お薬手帳」を提示することで、医師・薬剤師が**同じ効果の薬の重複処方**や**体調・体質に合っていない薬の処方**に気づき、薬による健康障害（ポリファーマシー）を早期に防ぐことができます。

※お薬手帳には電子版もあります。

ポイント1

お薬手帳を持参しましょう

医師・薬剤師が「飲み合わせ」や「重複処方」を把握するためには、飲んでいるすべての薬を記録することが大切です。

マイナ保険証を使用しても、直近で処方された薬の情報は病院や薬局の窓口で確認できません。これまで通り、お薬手帳を持参しましょう。

ポイント2

医療機関や薬局では必ず提示しましょう

お薬手帳を出したり出さなかったりすると、正確な薬の使用状況を把握することができません。また、お薬手帳を出すことで、窓口で費用負担を抑えられる場合があります。

手帳を忘れた場合は窓口でその旨を伝え、処方された薬の情報が記載された紙（シール）を帰宅後にお薬手帳へ貼りましょう。

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。

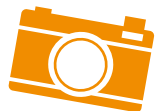
記念品

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!

5月号の答え サイクリング

- | | |
|-------------|--------------|
| 白戸 秀樹 青森県支部 | 栗野 尚子 愛知県支部 |
| 山口 明彦 青森県支部 | 大橋 亮太 和歌山県支部 |
| 斎藤 正俊 秋田県支部 | 佐藤 慎一 島根県支部 |
| 長瀬 育子 福島県支部 | 三成 勝治 島根県支部 |
| 百井 耐子 福島県支部 | 山本 綾 山口県支部 |
| 岩田 祥子 茨城県支部 | 白石 海宝 山口県支部 |
| 岡野 克巳 茨城県支部 | 中都 史郎 徳島県支部 |
| 鈴木 友美 茨城県支部 | 山本由里香 徳島県支部 |
| 高瀬久美子 群馬県支部 | 上田 貴子 徳島県支部 |
| 萩原 准一 群馬県支部 | 荒井 将治 愛媛県支部 |
| 吉川まゆみ 千葉県支部 | 寺川 登 愛媛県支部 |
| 阿部 庸孝 千葉県支部 | 三好 恵 愛媛県支部 |
| 原田 芳照 東京都支部 | 井手 博子 福岡県支部 |
| 向井 誠 東京都支部 | 松井 透 福岡県支部 |
| 河東 淳平 石川県支部 | 野口 和仁 福岡県支部 |
| 伊藤 遥香 石川県支部 | 切通 真美 熊本県支部 |
| 中村 光治 静岡県支部 | 山下 孝子 大分県支部 |
| 川島 照壽 静岡県支部 | 矢守 健治 大分県支部 |
| 安江 豊子 愛知県支部 | 末吉 真弓 鹿児島県支部 |
| 鈴木 理恵 愛知県支部 | 渡辺 重盛 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8月7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 山

氏 名 田山 太郎

フリガナ タヤマ タロウ

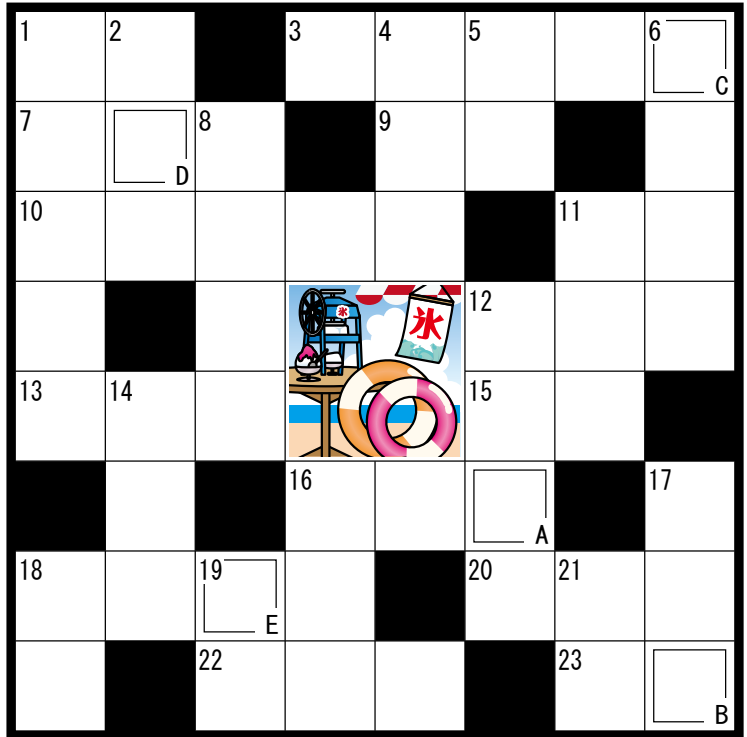
健康保険 国民健康保険

健康保険 国民健康保険

健康保険 国民健康保険

健康保険 国民健康保険

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

シーズン到来!
たくさんのお客さんでにぎわいます。

解答欄

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

ヨコのカギ

- 1 刻んで、そうめんや冷奴の薬味に。
- 2 スローテンポな動物といえば?
- 7 ツアーの案内人です。
- 9 ホテルに着いたら
チェック〇〇をします。
- 10 ニュートンが発見した
「万有〇〇〇〇〇」。
- 11 カブトムシは、
これがあるので飛べます。
- 12 わらび餅にまぶしてあります。
- 13 新宿や渋谷は東京の副〇〇〇です。
- 15 先端に爪が生えています。
- 16 ウナギを食べる風習がある
「〇〇〇の丑の日」。
- 18 英語で言うと「スイミング」です。
- 20 わかりやすく一覧にしたもの。
- 22 〇〇〇寒さも彼岸まで。
- 23 サーフボードで〇〇に乗るサーフィン。

タテのカギ

- 1 七夕の短冊に書きます。
- 2 選挙で国民の中から選ばれる
国会〇〇〇。
- 4 歌手がこれを握って歌います。
- 5 京都は府、奈良は?
- 6 飼われていないニャンコ。
- 8 「果物の王様」と言われる
フルーツです。
- 11 浴衣を着て〇〇〇大会へ。
- 12 緑色の夏野菜で、約95%が水分です。
- 14 野球の〇〇〇は
「プレーボール」が始まります。
- 16 ビールやソーセージが有名な国です。
- 17 つぶらな〇〇〇の赤ちゃん。
- 18 イカやタコが吐く黒いもの。
- 19 室内での熱中症は
〇〇コンで予防しましょう。
- 21 〇〇にまみれるビーチバレー。

がんばれ! 建設職人



岩手県支部

おおほど やすひろ
大程 康裕さん



大工になったきっかけ

私は岩手県宮古市みやこで大工をしています。大工になったきっかけは、東日本大震災です。海外放浪を経て一時帰国し、また海外へ行く予定だったところで震災が発生しました。被災した幼馴染の家にボランティアに行くところに現れたのが、友達の父でもある親方でした。健康体をスカウトされ、その翌週から手元として解体作業を手伝いました。

作業をしていると「ありがとっ!」おかげでキレイになったよ!」「体に気を付けて頑張ってるね!」などと感謝や、励ましの言葉をいただきました。励ますつもりがかえって励まされ、非常に感動したことを今でも覚えています。自分たちが解体した後にも、床の泥を掻き出ししてくれるボランティアさんや、県内外に加えてアメリカから来られた方もいて、一緒に作業をした時に感じた「マンパワー」に感動しました。

数カ月後には大工道具を預けられ、初めの頃は「木材を綺麗に斜めに切れた」「細工が隙間なくピッタリ合った」「なに面白さを感じました。下地などを施工するようになって、自分が思い描いた物が形になる楽しさに気がつきました。

自分が設計した家が形となり人が住む、リフォームした家に人が住む、この長い時間その家に住む人のことを考え、最後に「ありがとっ」と言われる。それが魅力で大工を長く続けていて、約4年前に独立しました。

そんな大工の日常

家では妻の邪魔にならない程度に家事を手伝っています。まだ小さい子どもが3人いるため、常にイレギュラーが発生します。実は妻も大工と一緒に現場へ行きますが、夫婦というより战友の様な感覚です。仕事では現場のパートナー、家では家事のパートナー。この手伝いが案外仕事で生きてきます。普段、家事をしない人がリフォームするキッチンと、普段から家事をする人がリフォームするキッチンでは、明らかに後者の方が使いやすいと思います。



また、私は釣りが趣味で、釣り道具を集めるのも好きなので、空いた時間は自分が理想とする「隠れ家」のような釣部屋を作っています。

います。お客様から趣味の部屋が欲しいと相談されると、自分の部屋を見てもらうこともあります。色々と遊び心を持って提案できるよう、気になった棚の配置や照明を実際に施工して遊んでいます。

今後の目標

これからも同じ志を持った協力業者の方々と、楽しく仕事をしていきたいと思っています。以前、ある大工さんに「楽しい雰囲気建てた家と険悪な雰囲気建てた家では、家に入った瞬間に雰囲気が違うのがわかる」と言われたことがあります。自分はまだ感じませんが、良い雰囲気の現場を作り、これからも「ありがとっ」と言われる大工になることを目標としています。そのために日々進化する技術や建材の知識を学び、「成長を止めない大工さん」になりたいと思います。

【文：本人／協力：中川直樹通信員】

