

中 建 国 保 だよ

かてい版
令和8年

9月号



表紙写真

「塔のへつり」

福島県南会津郡

〔写真提供〕

茨城県支部: 佐藤 光江さん

「へつり」とは会津地方の方言で、断崖や急斜面の意味です。地元では大川と呼ばれる阿賀川が100万年かけて浸食と風化を繰り返し、塔のような形の岸壁ができてきました。国の天然記念物にも指定されています。春には新緑、初夏にはヤマフジ、秋には紅葉が絶景とともに楽しめます。

令和7年度
事業報告・決算が
組合会で
承認されました



令和7年度 事業報告・決算が組合会で承認されました

第133回通常組合会が7月14日から15日に開催され、令和7年度の事業報告と歳入歳出決算状況が全議案とも原案どおり承認されましたので報告します。
また、議事終了後には令和8年度功勞者等表彰式が執り行われました。

1 事業執行状況

◆機関会議等

通常組合会、理事会、三役会、予算委員会を開催しました。監事による本部の内部監査は中間監査が2回、決算監査が1回行われました。また、監事及び本部監査事務局による支部及び出張所への監査を予定通り実施しました。

◆事務指導等

支部事務局長会議、支部職員研修会、ブロック研修会を開催しました。また、支部が実施する事務研修会等において講師の派遣を要請された際には本部職員が出席し、制度の周知を図り、中建国保の事業運営への協力を要請しました。

◆その他

東京都による指導検査は本部及び支部にて行われ、概ね良好と認められました。
令和6年度から取り組んでいた組合員の職種及び種別の調査を終了しました。また、課税標準額調査を実施し、国へ報告しました。

2 被保険者の状況

◆組合員

令和7年度末の組合員数

11万9005人
(前年度比2786人減)

◆家族

令和7年度末の家族数

12万9256人
(前年度比6370人減)

1世帯あたりの家族数

年間平均1.09人

保険料が賦課されない3歳未満及び6人目以上の家族 9365人
(全家族数の7.25%)

◆後期高齢者医療制度への移行者

令和7年度中

4111人

※ただし、家族については、組合員の後期高齢者医療制度への加入による資格喪失を含む

◆組合特定被保険者

令和7年度末

7万7072人

年間平均

7万6720人

(全被保険者に占める割合は30.52%で毎年増加)

3 保険給付の状況

◆全体の状況

令和7年度1年間の保険給付

件数 337万2723件
給付額 482億873万円
(前年度より1人あたり
月額159円増)

【詳細】

◆療養の給付

皆さんが病院や薬局等を受診した際に、自己負担額を除いた費用を中建国保が負担しました。

件数 320万8731件
支払義務額 407億2872万円

◆療養費

皆さんが保険診療を扱う整骨院・接骨院にかかった際や治療用補装具（コルセット）を作成した際等に、自己負担額を除いた費用を後日払い戻しました。

件数 7万9627件
支給額 4億1619万円

◆高額療養費

同一月に支払った医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分を支給しました。

件数 5万2953件
支給額 48億6614万円

◆高額介護合算療養費

令和7年度は支給がありませんでした。

◆償還金

70歳未満の組合員の医療費が、1つの病院等で1ヵ月1万7500円を超えたときに支給しました。

件数 2万3359件
支給額 6億3636万円

◆傷病手当金

組合員が病気等で5日以上連続して仕事を休んだときに、入院50日、入院外50日まで支給しました。

件数 6198件
支給額 8億7852万円

◆出産育児一時金

子どもが生まれたときに1子につき50万円を支給しました。

件数 1273件
支給額 6億3642万円

◆出産手当金

組合員が出産のため仕事を休んだときに支給しました。

件数 72件
支給額 1415万円

◆葬祭費

被保険者が亡くなり葬祭を行ったときに支給しました。

件数（組合員・家族計） 510件
支給額 3224万円

4 保健事業・趣旨普及事業

◆健診・保健指導に関する事業

基本健診・胸部レントゲン・がん検診を組み合わせた集団健診を中心に実施し、健診結果の数値の改善が必要な40歳以上の希望者に保健指導を実施しました。

健診に対する補助

受診者数 9万7098人
受診率 特定健診 57.75%
一般健診 41.34%
補助総額 12億4175万円
保健指導に対する補助 9565件

◆インフルエンザ予防接種補助

予防接種を受けた方に1回2000円を年度につき2回まで補助しました。

件数 2万4167件
補助額 4833万4000円

◆肺炎球菌予防接種補助

市区町村が実施する定期接種を受けた方に1回2000円を補助しました。

件数 117件
補助額 23万4000円

◆保養施設利用者への補助

契約保養施設に宿泊した方に1泊分3000円の補助をしました。

◆健康・体力づくり事業

ウォーキングや疾病予防の講演等、被保険者の健康づくりに役立つ内容を支部・出張所が企画し、実施しました。

会場数 310会場
参加者数 1万3838人

◆健康家庭祝金の支給

1年間病院等にかからず、組合員が健康診査を受診している世帯を対象に祝金を贈りました。

対象世帯数 4531世帯
支給額 4531万円

◆在宅介護支援住宅改修の補助

令和7年度は支給がありませんでした。

◆中建国保の学習会

資格確認書等の交付とともに、医療保険制度や事業運営について説明を行いました。

会場数 724会場
出席世帯数 6万6613世帯

◆健康相談室

◆中建国保だよりの発行

◆便利帳の発行

◆ホームページの運用

◆季節の健康カレンダーの作成

5 レセプト点検・医療費節約対策

◆レセプトの点検状況

レセプト点検を効果的に行い、被保険者資格の誤り等による過誤調整や、交通事故などの第三者行為は加害者側へ請求を行うことで医療費の節約に努めました。

点検の結果、減額することができた医療費

9億173万円

(1人あたり3587円の財政効果)

◆ジェネリック医薬品 減額差額通知の送付

ジェネリック医薬品に変更することで、窓口での負担額の軽減が期待できる方を対象に、年2回個別にお知らせを送付しました。

対象月	送付人数	切り替え人数
4月診療分	437人	92人
11月診療分	457人	39人

◆医療費のお知らせの送付

ご自身の医療費の総額を知り、健康に対する理解を深めていただくため令和8年1月に送付しました。

対象診療年月	世帯数
令和6年11月～令和7年10月	10万7,018世帯

◆職業病(アスベスト)対策事業の取り組み 再読影の状況

40歳以上の組合員と60歳以上の家族の胸部レントゲン写真を再読影した費用を中建国保が負担しました。

件数 3万9546件

◆労災認定による医療費の調整

中建国保が支払った医療費のうち、9件2099万円を労災保険からの給付に切り替えることができました。

6 財政運営の状況

【歳入】

◆保険料

国民健康保険料は組合員数及び家族数が予算人数を下回り、予算額から3億3300万円の歳入減となりました。

◆国からの補助金(国庫支出金)

医療費に対して交付される療養給付費等補助金のうち、定率分補助金は、2年度ぶりに本来交付されるべき額を下回りました。減額された分は令和7年度の医療費実績が確定した後、8年度中に追加交付となります。財政力に応じて交付される普通調整補助金は、課税標準額調査の影響を厳しく見込んだ結果、決算見込を37億3000万円上回る交付額となりました。特別調整補助金は医療費適正化等の取り組みに対して交付される保険者機能強化分や保険者インセンティブ分に加えて、産前産後期間の保険料軽減措置にかかる保険料減免分として2800万円、未就学児の保険料軽減分として2億6000万円が交付されました。一方で、特定健康診査・保健指導補助金は、全国保組合の交付申請額が国の予算額

を上回ったため、1億1600万円の交付申請に対し、8500万円へ減額修正されました。子ども・子育て支援事業費補助金は、システム改修費用等に対し、支部・出張所分を含めて交付申請した全額が交付されました。補助金全体では当初予算を38億6700万円上回る交付となりました。

【歳出】

◆保険給付費

病院や薬局等の医療費である療養給付費は、予算をやや多く見込んだことと被保険者数減少により予算内に収まりました。しかしながら、被保険者1人あたりの平均月額額は6年度よりも115円上回りました。また、高額療養費及び償還金は予算額を上回り、1件あたりの平均支給額も6年度と比べ増額となりました。医療の高度化や高額薬剤等の影響が続いていると考えられます。保険給付費全体では485億5300万円となりました。

◆国への拠出金

後期高齢者支援金や介護納付金等、国へ納める拠出金についても6年度の支出額を上回り、歳出総額のうち保険給付費に次いで大きな割合を占めています。

【決算剰余金】

7年度の決算剰余金は90億6600万円を確保することができました。8年度予算で繰越金として計上している56億7400万円を上回る33億9200万円については、事務費負担金等の返還に備えて8年度へ繰り越す分を除き、8億円を特別積立金へ、2億9700万円を給付費等支払準備金へ積み増します。また、本部事務所修繕積立金、電算システム改修積立金、財政調整積立金へそれぞれ積み増しを行います。

【法定積立金の保有状況】

令和7年度は法定積立金である特別積立金に14億7700万円、給付費等支払準備金に6億8000万円をそれぞれ積み増しすることができました。7年度末の保有額は特別積立金が73億7800万円、給付費等支払準備金は30億7400万円となり、法定必要額に対する保有率は、特別積立金が132.33%、給付費等支払準備金は141.00%となりました。

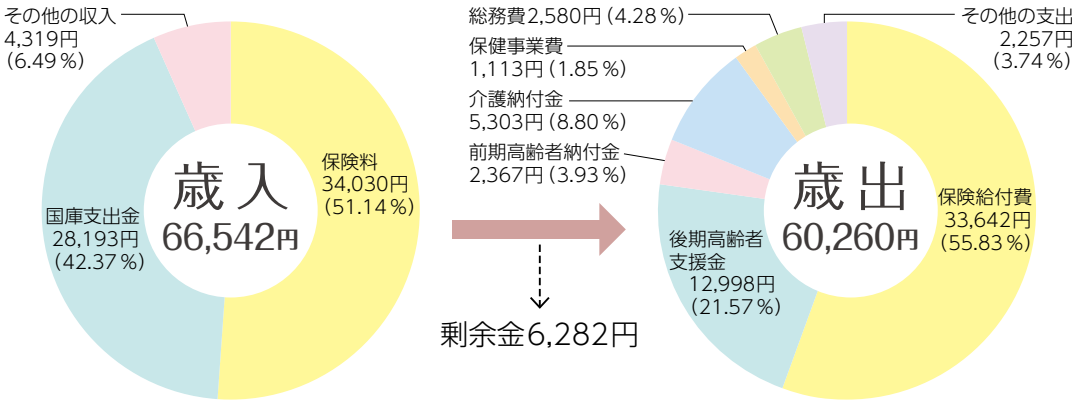
令和7年度決算の状況
(歳入)

内 訳	決算額
1 国民健康保険料	49,113,343,300
2 使用料及び手数料	0
3 国庫支出金	40,689,189,377
4 前期高齢者交付金	0
5 出産育児交付金	18,798,778
6 都支出金	79,718,996
7 共同事業交付金	2,039,317,000
8 財産収入	35,506,920
9 寄付金	0
10 繰入金	0
11 繰越金	3,895,938,000
12 諸収入	164,568,680
歳入合計	96,036,381,051

(歳出)

内 訳	決算額
1 組合会費	24,823,149
2 総務費	3,723,878,030
3 保険給付費	48,552,773,392
4 後期高齢者支援金等	18,759,003,241
5 前期高齢者納付金等	3,416,395,606
6 介護納付金	7,653,343,258
7 流行初期医療確保拠出金等	0
8 共同事業拠出金	2,111,627,000
9 保健事業費	1,605,852,136
10 積立金	819,873,509
11 諸支出金	302,387,175
12 予備費	0
歳出合計	86,969,956,496

※剰余金(歳入歳出差し引き残高): 9,066,424,555円



「1世帯あたり
月額による収支の内訳」

表彰式を行いました！

また、健康診査受診率向上に向けた各支部の努力に敬意を表し、直近の確報値である、令和6年度特定健診受診率(法定報告)の全支部平均受診率60.23%を上回った支部のうち、5年度受診率からの伸び率が高い5支部(青森県、奈良建築、秋田県、大分県、茨城県)に感謝状を授与しました。

また、健康診査受診率向上に向けた各支部の努力に敬意を表し、直近の確報値である、令和6年度特定健診受診率(法定報告)の全支部平均受診率60.23%を上回った支部のうち、5年度受診率からの伸び率が高い5支部(青森県、奈良建築、秋田県、大分県、茨城県)に感謝状を授与しました。



◆財産目録 (単位:円)

区 分	金 額
1 土地及び建物	1,962,885,708
2 物品	1,279,500
3 積立金	13,471,021,278
特別積立金	7,378,088,569
給付費等支払準備金	3,073,699,892
退職積立金	400,179,485
本部事務所修繕積立金	100,188,921
電算システム改修積立金	703,606,442
財政調整積立金	1,805,046,422
本部事務所建設積立金	0
周年事業積立金	10,011,547
投資及び出資金	200,000

7 財産に関する調書

看護師の卵 みのりの健診講座!

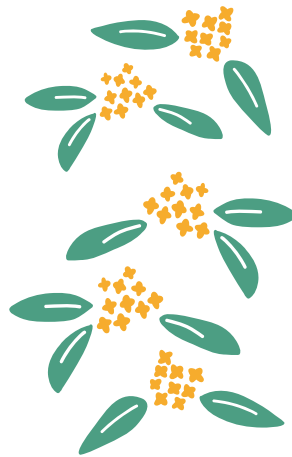


INFORMATION

～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

**長期にわたり、整骨院・接骨院で
施術を受けられている方へ
ご案内をお届けします**

長期にわたり、整骨院・接骨院で施術を受けても症状が改善しない場合は、原因が他の病気にある可能性も考えられます。そのため、今年7年4月から8年3月までの1年間に7ヵ月以上の長期にわたり施術を受けた方を対象に、痛みの原因を改めて確認していただくためのご案内を9月中旬に送付します。重症化予防のため、痛みの原因をもう一度確認してみましよう。



お詫びと訂正

中建国保だより5月号の7ページに掲載した「令和8年8月より高額療養費制度が見直しとなります」につきまして、次のとおり誤りがありました。深くお詫び申し上げますとともに訂正いたします。

【訂正箇所】

「令和8年8月からの自己負担限度額」
【70歳未満】の表の欄外、注意書きについて
(誤)

※「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。

(正)
※「86万円未満(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。

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8年6月24日からの大雨 福岡県、鹿児島県の一部市町村 - 令和8年7月滋賀県甲賀市の土砂崩れ - 令和8年熊本地震 熊本県の一部市町村 「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 **り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)

外国人被保険者の在留期間等の確認について

中建国保では、外国籍の方が加入するときに在留カードや特別永住者証明書の写しを提出してもらい、在留資格や在留期間等を確認しています。また、在留期限に達するときは、在留期間を更新したことがわかる在留カードの写しまたは住民票を提出してもらい、被保険者資格が適正であることを確認しています。在留カード等は出入国在留管理庁（入国管理局）から発行されますが、令和8年6月14日より新しい様式へ変更となりました。

1. 変更点

① 在留カード

新しく発行される在留カードには、従来のカードの券面に記載されていた次の項目の記載がありません。カードの中のICチップに情報が入っています。

- 在留期間（「1年」「3年」など）
- 許可の種類
- 許可年月日
- 交付年月日

② 特定在留カード

マイナンバーカードと在留カードがひとつになったカードのことです。希望者に対し発行が始まりました。

〈見本〉出入国在留管理庁「新様式在留カード等リーフレット」より



「特定在留カード」



新しい「在留カード」

2. 中建国保での取り扱い

新様式の在留カードには在留期間等の記載がありませんが、「在留資格」及び「在留期間の満了日」の記載により、在留期間等を更新したことが確認できます。そのため、在留期間を更新したときは、これまでどおり在留カードの写し（両面）を中建国保へ提出してください。

なお、6月13日以前に発行された在留カードは、カードに記載されている「有効期間満了日」まで有効です。

アスベストによる健康被害



建設関係の仕事をしている方でも、アスベストによる健康被害を受けている可能性があります。

アスベストは、吸引してすぐに肺の病変が現れるのではなく、数十年という長い期間を経て様々な肺の病気を引き起こします。アスベストによる健康被害を少しでも早く発見することが、健康や生活を守るために必要です。そのため、胸部レントゲン写真の再読影は毎年必ず受けましょう。

令和7年度に中建国保でアスベストによる労災認定を受けた組合員は12人、労災保険から中建国保に戻ってきた医療費は2099万円です。労災認定されると療養補償（医療費）・休業補償などが労災保険から受けられます。

アスベストを吸引した恐れがあり、呼吸困難、咳、胸痛などの症状が出て心配な方や、労災認定等の相談については、所属する組合または全建総連労働対策部へご相談ください（補償の内容や認定条件については、所属されている組合へご相談ください）。



鳥取県支部 ^{まつばら しょうき} 松原 匠希 さん

きっかけは次女の言葉

わが家のアイドルはマルチーズの「ルル」です。ルルは令和6年10月31日生まれで、7年5月23日にわが家へやって来ました。今年の同日には、1年目の「うちの子記念日」を迎えました。

ある日、動物好きな次女が「マルチーズを飼いたい」と言い出したことがきっかけで、妻がペットショップのサイトで見つけたのがルルでした。真っ白な毛とくりくりした目を見た瞬間、「この子だ」と感じたそうです。そして、子どもたちには内緒で妻と岡山県までルルを迎えに行きました。帰宅して初めてルルと

対面した時、長女は喜びを照れ隠し、次女は半信半疑になりました。小さな体でちよこちよこと歩く姿は、まるでぬいぐるみのようで、その日からルルは一気にわが家の中心的存在になりました。



小さな体から大きな愛！

ルルは怖がりですが、とても優しい性格です。ソファに座れば隣に来て寄り添ってくれたり、「なでて」と言うようにアピールしてきます。家族皆に分け隔てなく愛情を注ぎられるその姿に、いつも癒やされています。一方で寂しがり屋な一面もあります。家族の誰か一人でも姿が見えなくなると、そわそわしながら家の中を歩き回ります。そして、「どこに行ったの?」と言っているかのように遠吠えを繰り返すので、皆で笑ってしまいます。おかしな行動もよくあります。また、家族が帰宅した時には「遅かったよ!」と言わんばかりに、小さな体からは想像できない

ほど大きな声で吠えて出迎えてくれます。それはそれは、とても賑やかです(笑)。

笑顔の日々をこれからも

ルルがわが家に来てから、家族が自然とルルの周りに集まるようになりました。犬は言葉を話せませんが、ルルは毎日の行動や表情でたくさんの愛情を伝えてくれます。

これからも家族の一員として元気に長生きしてほしいです。そして、わが家のアイドルとして、これからもたくさん笑顔を見せてくれると思います。

【文：本人／協力：山脇曜子通信員】



とおきの場所

愛車と音楽

新潟県支部

坂井 淳さん



ついに8代目！

幼い頃から変わらず好きなものが、私には2つあります。

1つは車。スーパーカーブームに胸を躍らせ、いつか自分も好きな車に乗りたいという夢を抱いていました。

18歳になりすぐに車の免許を取得したものの、公共交通機関が発達した東京で就職したため、残念ながら3年間は車とは縁のない生活をしていました。

新潟に戻り家業の建具の仕事を手伝い始めると、いよいよマイカーを持つようになりました。トヨタのスターレットに始まり、ホンダのアコード、オデッセイ。気になっていたイギリス車などの外車にも手を広げて、ミニクーパー、BMW、ジャガー、レンジローバー。そして今は、この40年間で8代目となるスバルのBRZに乗っています。

好きなことの融合

もう1つは音楽です。1980年代の松田聖子や中森明菜などのアイドルブームをきっかけに音楽の魅力に惹かれ、今は邦楽から洋楽まであらゆるジャンルを聴いています。

この2つの楽しみが、車を持つことにより1つになりました。好きな音楽を聴きながらドライブする。音質にもこだわり、カーオーディオに納得いかなければ社外品を取り寄せて、60〜70万円かけることもあります（だからいつも金欠です）。スーパーカーが徐々に車に馴染んで、音が良くなっているのも楽しいです。



特別な時間と空間

家族は私の車遍歴やスーパーカーへのこだわりを呆れ、半ばあきらめていたようです。娘たちが小さい頃は2年に1度くらい、愛車でドイツ・ランドに連れて行きました。長年外車に乗っていたせいか、三女は免許を取るとミニクーパーに乗っていました。その娘たちも5年ほど前、それぞれ結婚し新しい人生を歩み始めました。親としての役目がひと区切りついた今、私には以前にも増して車に乗る時間が大切になりました。私にとって車は、ただ移動するためものではありません。好きな音楽とともに、自分らしくいられる特別な空間です。大好きな車に乗り、春は満開の桜を眺め、夏は海へ向かい、秋は色づく景色を楽しみ、冬には澄んだ空気を感じながら走る。四季折々の風景の中で好きな音楽に耳を傾けていると、心が自然と穏やかになります。

これが私にとっての「とおきの場所」です。

【文：本人／協力：坂本忍通信員】

ヘッドホン難聴 について知ろう

～好きな音をずっと楽しむために～

本部保健師 福田 那美



皆さんは音楽や動画を視聴するとき、ヘッドホンやイヤホンを使用していますか？

私たちにとってヘッドホンやイヤホンは、周囲を気にせず音楽や動画を楽しむことができ、生活に欠かせない存在となっています。

しかし、ヘッドホンやイヤホンを長時間使用したり、大音量で聞いたりすることは、気がつかないうちに耳に大きな負担をかけています。この習慣の積み重ねにより、何年もかけてゆっくりと聞こえにくくなっていきます。これを「ヘッドホン（イヤホン）難聴」（以下、ヘッドホン難聴）と言います。

今回は耳の働きとヘッドホン難聴、耳の健康を保つ方法についてお伝えします。

耳の働き

耳は外耳・中耳・内耳の3つの部分に分かれており、それぞれ異なる働きをしています。

外耳は周りの音を集める、中耳は音を増幅させて内部に伝える、内耳はそれらを電気信号に変えて脳に伝える役割があります。

さらに内耳の中には^{かぎゅう}蝸牛という場所があり、そこには「有毛細胞」という組織が約2万個も集まっています。

この有毛細胞が外から取り入れた音の振動を1つずつ電気信号に変換して、脳に伝える役割をしています。その電気信号を脳が集め、言葉や音と判断することで、私たちは音を聞くことができます。



外耳や中耳を経て
周囲の音が内耳に伝わる。



蝸牛にある有毛細胞が
音を電気信号に変換する。



電気信号が脳に伝わり、
脳が音として認識する。

チェックリスト

聞こえにくさは気づかない人も多いため、耳のチェックリストであてはまるものがいくつあるか確認してみましょう。

- ☐ 会話中に聞き返すことが増えた
- ☐ 後ろから呼びかけられても、気がつかないことがある
- ☐ 1日1時間以上ヘッドホンやイヤホンを使っている
- ☐ ヘッドホンやイヤホンを使用後、耳鳴りやめまいがする
- ☐ ヘッドホンやイヤホンを寝る直前まで使っている
- ☐ 話し声やテレビの音量などが大きいと周りの人から言われたことがある

- 0～1個→現在の聞こえ方に問題はなさそうです。以下の「耳の健康を保つ方法」を続けていきましょう。
- 2～3個→生活をしている中で聞こえづらさなどを感じているかもしれません。症状が気になる場合は耳鼻咽喉科に相談してみましょう。
- 4個以上→聴力に問題がある可能性があります。耳鼻咽喉科で相談しましょう。

ヘッドホン 難聴とは？

ヘッドホン難聴とは正式には「音響性難聴」と言います。

主な原因は、長時間の使用や大音量による音の振動によって有毛細胞が傷ついて壊れてしまうことです。有毛細胞はとても繊細で、1度壊れてしまうと現在の医療技術で元に戻すことは困難です。高音域が聞こえにくくなり、耳が詰まる感じや耳鳴りがする等、症状が進行すると日常生活に影響が出てきます。

そのため、症状が出る前からヘッドホンやイヤホンを正しく使用することや、耳の健康に気をつけるセルフケアが重要です。

耳の健康を 保つ方法

耳の健康を保つ方法として、以下を実施することが大切です。チェックリストで0～3個しか当てはまらなかった方も聴力保護のため、ぜひ続けていきましょう。

耳の保護



音量を大人は80dB※未満、若年者(15歳～34歳)は75dB未満にする。



音楽機器は1日5時間以上使用しないようにする。

騒音下でも音量を上げずに済むよう、遮音性の高い機能(ノイズキャンセリング)が付いたものを使用する。

耳の休息



音楽機器の連続使用を1時間程度にし、10分ほど耳の休憩をはさむ。

ウォーキングなどの適度な運動をする。

十分な睡眠をとる。



※音の大きさのことを^{デシベル}dBと呼ばれる単位で表します。

0 dBから始まり、数値が大きくなるほど大きい音のことを示しています。

普段の話し声が大体60dBと言われており、75dBの目安は掃除機の音です。

80dBは救急車の音や電車の車内、騒々しい街中等の音となります。

保健師 より

ヘッドホンやイヤホンを使用すると、好きな音をいつでも聞けるためとても便利です。また、オンラインでの会議や授業などが増加し、使用する機会も多くなりました。

色々な音を長く楽しむためにも、耳に優しい使い方をしていきましょう。また、聞こえ方が気になったり、周りから「今までと違う…」と言われた時には、耳鼻咽喉科のある医療機関を受診してください。

また、病院受診に関するお悩みや症状についての疑問は、**中建国保の健康相談室(0120-1332-64)**をぜひご利用ください。



国保だより令和6年5月号から、ごりけんクッキングで紹介するレシピとして「行事飯」または「副菜レシピ」メイン+もう一品」を募集してきました。たくさんの方の投稿を寄せていただき、ありがとうございました。

今回は「副菜レシピ」メイン+もう一品」で投稿いただいたレシピの中から、これまで紹介できなかったメニューの一部を紹介します。

ぶりマヨ照り焼き

秋田・二木さん

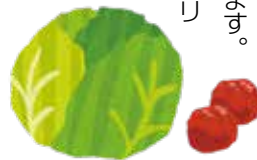
- ① ぶりに塩をふり10〜15分、冷蔵庫に入れておく。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて中火で2分、次にしめじを入れて3分焼く。
- ③ ②にぶりを入れて5分焼き、醤油、みりん、酒を入れて煮詰める。
- ④ ③に砂糖を少々絡め、小ねぎを散らす。



キャベツのさっぱり梅あえ

千葉・たいやきさん

- ① キャベツを一口大に切る。
 - ② ざるに入れて熱湯を回しかけ、水気を切る。
 - ③ 種を取り除いた梅干し、めんつゆと和える。
- アレンジとして、油揚げやツナ、かつおぶし等も入れるとタンパク質が加わり、栄養もアップ!! 味変でマヨネーズを少し足しても良いです。メインは肉でも魚でも何でも合います。からあげ、煮魚、とんかつ... サッパリしているので、箸休めにピッタリ。忙しい時にささっと作れるので、我が家ではよく登場する副菜です。



柿納豆

山口・のんさん

- ① 柿の皮を剥いて種を取り、みじん切りにする。
 - ② 納豆1パックに柿を入れて混ぜ、納豆についているタレまたは醤油を少し入れて、ご飯にのせる。
- 母が東北の家に嫁いだ時、自分だけ納豆が食べられず、どうにか納豆を食べられるようになろうと頑張って工夫したものです。一見「えっ!?!」と思いますが食べてもらった人には美味しいと好評です。



砂ズリの酢づけ

福岡建設・ひなだんさん

- ① 酢、砂糖、醤油、すりごまを混ぜ合わせる。
- ② しょうがを千切りにして①につける。
- ③ 砂ズリを薄く切って炒め、冷ましたら①につける。

我が家では夏はエアコンの中で過ごすことも多いので、できるだけしょうがを食べて体を内側から温めるようにしています。カレーの時など福神漬けの代わりに食べるのもオススメです。 ※砂ズリ... 砂肝のこと。鶏などの胃の一部。



さつまいもと大豆の甘がらめ

愛知・たっちゃんさん

- ① さつまいもは一口大に切り、水にさらす。
- ② 水煮大豆とさつまいもに片栗粉をまぶす (袋に入れて振るのもオススメ)。
- ③ 砂糖、醤油、水を混ぜ合わせる。
- ④ 大豆とさつまいもをサラダ油で揚げ焼き、③と絡める。

学校の給食で出るらしいので、息子の証言をもとに再現してみました。これから旬を迎えるさつまいもがおいしく食べられます。



野菜たっぷりサラダ

山口・さんくらさん

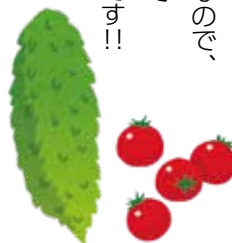
- ① ゴーヤを輪切りに細く切り、塩ゆでする。
 - ② 卵をゆでて、殻を剥きカットする。
 - ③ ボウルに①と②を入れて、切ったミニトマト、ツナ、ブロッコリースプラウトを加えてマヨネーズで和える。
- ゴーヤが大好きなので、夏にゴーヤを使って料理するのが好きです!!

大根餅

鹿児島・おでママさん

- ① 大根(小)1本をすりおろして水切りし、片栗粉と小麦粉を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を引いて、両面焼く。
- ③ 同じフライパンで、みりん、醤油、酒、砂糖でソースを作り、絡める。

おじいちゃんの畑でとれた大根を使って、体のリセットのためにとレシピを考えました。他には大根ステーキ、雪見鍋、スティックにしてフライ等しています。



おもものサラダ

愛知・さあこさん

- ① さつまいもとじゃがいもを小さめの一口大に切り、5分ほど水にさらす。
 - ② 水気を切ったら耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
 - ③ ②の粗熱をとりツナを加え、マヨネーズ、塩こしょうで味付けをする。
- とってもシンプルですが、あとかか1つほしい!



掲載できなかったメニューもありますが、たくさんのご投稿ありがとうございました! 次回は「行事飯」の投稿を紹介する予定です。

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「夏・秋の写真募集」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、**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:夏・秋

夏真っ盛りのひまわり、賑わう夏祭り、海辺の景色、色鮮やかな紅葉など、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。



櫻庭 亜希子(秋田・家族)

今年の夏は、とにかく涼んで快適に暮らせるように工夫したいです。エアコンの効いた部屋で足の裏をマッサージすることで健康を保とうと思っています。日課にしています。

吉川 達彦(愛知・組合員)

今年の夏はついにシンロキャンデーデビューをしようと思っています。今まで少しずついろいろな用具をそろえ、着々と準備してきました。特に楽しみなのは料理です。米から炊いたチャーハンを作ってみたいと思っています。

吉本 佳代(高知・家族)

暑い夏がやってきますが、不思議なくらい私たち夫婦は夏バテしません。食欲も落ちないのです。なぜだろう。少しは食欲が落ちて体重が減ればいいのに…。

芋岡 豊子(徳島・組合員)

久しぶりにクロスワードパズルに取り組みました。楽しめましたし、脳の活性化にもなりました。中建国保だより7月号の「わたしの健康法」や「みんなの広場」は、元氣ハツラツですネ。私もパワーをいただきました。

二木 順子(秋田・家族)

3年前に息子夫婦から誕生日祝いにもらった、アナベルというあじさいの鉢植え。植え替えて今では花の直径が30センチにもなりました。アナベルの生命力にビックリ！

雑賀 幸恵(和歌山・家族)

中建国保だより7月号で紹介されていた「アイフレイル」、知らなかったです。63歳、まだまだ先だと思っていました。気にしていきたいと思いました！ありがとございませう♡

濱 京子(千葉・土建・家族)

中建国保だより7月号「わたしの健康法」では、福田幸子さんの笑顔いっぱいのお写真がすてきでした。笑い声まで聞こえてくるようで、こちらまで元氣になります。私も小田和正さんの歌が好きです。コンサートに行けるといいですね。

江崎 静香(福岡・家族)

主人の年齢がもうすぐ75歳となるため「みんなの広場」に投稿するのが最後になりました。今まで3回ほど載せていただき、クオカードもいただいていた嬉しかったです。ありがとうございました。なんだかさびしいです。

渡辺 シツエ(福島・家族)

暑さ、寒さに負けずわが家の庭先で年々成長してくれている「センバリュビウム」に元氣をもらっています。



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. 涼しくなる秋に向けて、どのように体調を整えますか？
2. 健康のために毎日食べているものを教えて♪
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
10月9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。

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と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取できません。

記	号	90	1399	番	111111	収	書	01
氏	名	甲斐	元昭	氏	名	田中	裕子	
フリ	カ	サ	デュウケン	タビウ				
負	担	組	合	会				

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。

資格確認書

あなたの加入する健康保険の資格情報と下記のとおりお知らせします。
なお、この資格確認書のみでは受取できません。

記	号	90	1399	番	111111	収	書	01
氏	名	甲斐	元昭	氏	名	田中	裕子	
フリ	カ	サ	デュウケン	タビウ				
負	担	組	合	会				

資格確認書

あなたの加入する健康保険の資格情報と下記のとおりお知らせします。
なお、この資格確認書のみでは受取できません。

記	号	90	1399	番	111111	収	書	01
氏	名	甲斐	元昭	氏	名	田中	裕子	
フリ	カ	サ	デュウケン	タビウ				
負	担	組	合	会				



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。



（写真）左から心鈴ちゃん、笑利奈ちゃん



栃木県支部 山口 裕太さん

生まれてきてくれてありがとう

私は栃木県支部栃木出張所に所属し、大工として木造住宅の新築工事をしています。



さっそくですが、わが家のお姫さま達を紹介します。長女の笑利奈（8歳）と、次女の心鈴（5歳）です。今となつては懐かしいですが、長女が誕生した時は、これから父親になるという何とも言えない興奮と不安でいっぱいでした。次女が生まれた時は、家族が増えた喜びに加え、長女が赤ちゃんを見ながら嬉しそうにしている顔を見て、安心した覚えがあります。

経験は財産

現在は姉妹で陸上とお絵かきの教室に

通っています。陸上は体力づくりや仲間

との協調性を向上させるために始めました。お絵かき教室では、マジックやペン、絵の具を使用して自分が思うように絵を描いています。作品は家にも飾っており、家族の宝物です。段々と上達していく様子や、挫折を味わいながらも前へ進もうと努力する姿を見ると、それらが子どもたちの財産になっていると思います。

また、長女はけん玉に夢中です。きっかけは学童保育で友達と始めたことで、いつも真剣に練習をしています。私は子どもの頃にやっていた野球と一緒に楽しみたいのですが、拒否されています。そのうち興味を持ってもらい一緒にできる日を心待ちにしています。

かけがえのない時間

子育ては自分の思い通りにならない大変さや葛藤の連続ですが、それ以上に「成長の喜び」や「無償の愛情」など、人生を豊かにしてくれるかけがえのない経験を与えてくれると思います。

子どもと一緒にいると忍耐が必要で、自己犠牲も伴うものの、親自身の人間的

な成長や新しい価値観をもたらす貴重な経験ができます。多くの人が子育てを通じて、他者への無条件の愛や物事を柔軟に受け入れる力、そして「今この瞬間」を大切にする姿勢を学んでいると思います。

子どもたちが大きくなり社会へ羽ばたく時には、どんな世の中になっているのでしょうか。我々大人は、今後を担う子どもたちが過ごしやすく生きやすいように環境を整え、良き理解者となり、教育や指導をしていく必要があるのではないのでしょうか。

私も、父親としてまだ8歳です！これから子どもたちと一緒に成長していきたいと思っています。

【文：本人／協力：成澤 祐香 通信員】

