

238

2025年9月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(富山県・おわら風の盆)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

令和6年度 決算のお知らせ



大阪府建築健康保険組合の令和6年度決算が、去る7月16日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。



当健保組合の令和6年度の決算は、収入68億1,806万1千円に対し、支出62億2,950万8千円、収支差引で5億8,855万3千円の黒字決算となりました。

当健保組合の令和6年度の決算状況は、支出面において、医療費は引き続き高止まりの状況にあり、高齢者等拠出金は保険料収入の36%程度にあたる高い水準の状況でありましたが、収入面で、標準報酬月額、賞与額共に引き続き堅調に推移し、保険料収入は当初予算を上回り、収支の改善に好影響を与える結果となりました。経常収支差引額は4億7,913万5千円となり、昨年度を上回る黒字額となりました。

今後は、高齢化が進むなか高齢者等拠出金は更に増大し、組合の財政は厳しい状態が続くと予想されますが、健康保険組合の役割を果たすべく、基本的業務をはじめ、疾病予防や健康づくり等の保健事業を充実させることにより保険者機能を強化し、これまでの取り組みを継続・発展させ、健全な健康保険組合運営に努めてまいりたいと考えております。

皆さまにおかれましては、健康診断等の保健事業を積極的にご利用いただき、引き続き健康保持・増進に取り組んでいただくと共に、マイナ保険証の利用・ジェネリック医薬品の活用等、医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

令和6年度 事業所・被保険者等の状況(年度末)

種 別	令和6年度	令和5年度	増 減
事業所数(社)	239	243	▲ 4
被保険者数(人)	10,347	10,245	102
平均標準報酬月額(円)	432,573	423,335	9,238
介護保険第2号被保険者数(人)	7,644	7,709	▲ 65

年度別 被保険者1人当たりの保険給付費と支援金・納付金等拠出金の推移

年度	①保険給付費(円)	②納付金(円)	保険料に対する割合①+②(%)
03	310,566	217,974	88.19
04	313,648	216,001	87.61
05	324,635	233,217	91.66
06	333,742	215,642	87.12

令和6年度 収入支出決算の概要

◆健康保険分 (千円)

収入	保険料	6,561,123
	国庫負担金	2,027
	調整保険料	88,392
	国庫補助金	39,268
	財政調整事業交付金	76,411
	保健事業収入・雑収入等	50,840
	合計 ①	6,818,061
	経常収入合計 ③	6,617,537

支出	事務費	94,425
	保険給付費	3,473,924
	納付金	2,244,620
	前期高齢者納付金	752,495
	後期高齢者支援金	1,492,117
	その他(退職者給付等)	8
	保健事業費	304,237
	財政調整事業拠出金	88,212
	営繕費	2,883
	連合会費・雑支出等	21,207
	合計 ②	6,229,508
	経常支出合計 ④	6,138,402

決算残金 ①-②	588,553 千円
経常収支差引額 ③-④	479,135 千円

※経常収入支出差引額とは、臨時的な収入「調整保険料収入」「財政調整事業交付金」等と、臨時的な支出「財政調整事業拠出金」「営繕費」等を控除したものです。

◆介護保険分 (千円)

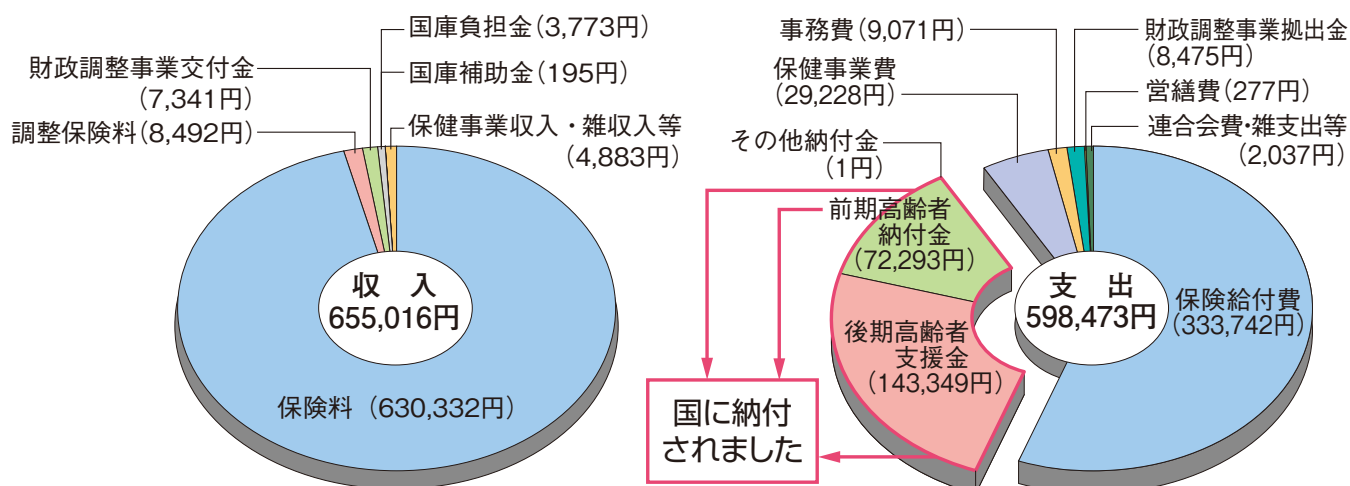
収入	保険料	745,015
	雑収入	19
	合計 ①	745,034
支出	介護納付金	695,004
	還付金	21
	積立金	18,846
	合計 ②	713,871

決算残金 ①-②	31,163 千円
----------	-----------

組合状況 (令和7年3月末現在)

- 被保険者数 10,347人
(男性 7,652人、女性 2,695人)
- 平均標準報酬月額 432,573円
(男性 472,899円、女性 313,680円)
- 総標準賞与額(年間合計) 15,139,893千円
- 平均年齢 46.07歳
(男性 47.67歳、女性 41.53歳)
- 被扶養者数 7,282人
- 前期高齢者加入率 7.83%
- 健康保険料率 1,000分の98
(事業主 1,000分の50、被保険者 1,000分の48)
- 介護保険の対象となる被保険者数 7,644人
- 介護保険料率 1,000分の17.6
(事業主 1,000分の8.8、被保険者 1,000分の8.8)

被保険者 (年間平均 10,409 人) 1 人当たりでみると



／知って納得！／

健康保険

令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行
従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に利用できなくなります。

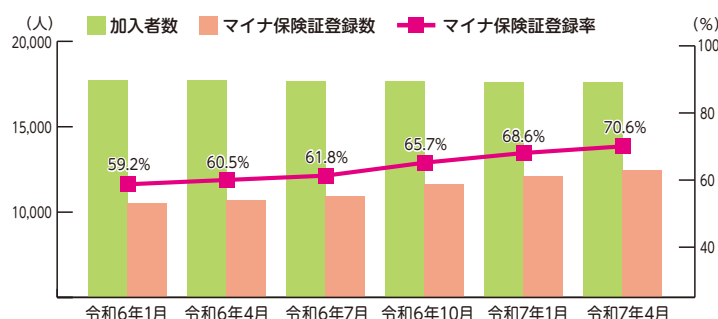
マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



マイナ保険証の登録をお願いします

マイナ保険証を使った場合、本人の同意があれば、病院間で過去の診療情報や薬剤情報の共有ができます。情報の共有ができれば、よりよい医療を受けられるようになり、重複投薬なども避けることができます。みなさまの貴重な保険料からまかなっている健保組合の医療費の圧縮にもつながりますのでマイナ保険証の登録をお願いいたします。

大阪府建築健康保険組合加入者のマイナ保険証登録率



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

	令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード +マイナポータル画面 ③マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	
マイナ保険証を持っていない方	④従来の健康保険証 ⑤資格確認書	使用不可 ※新規交付や再交付はできません ※有効期限があります

マイナ保険証を持っている方

1

マイナ保険証を受診時に持参して提示します

マイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」を医療機関等の受診時に持参し、窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



マイナ保険証を持っているが使えないとき

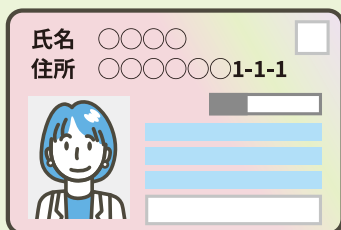
2

マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などのとき

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

マイナポータル画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



マイナ保険証には有効期限があります

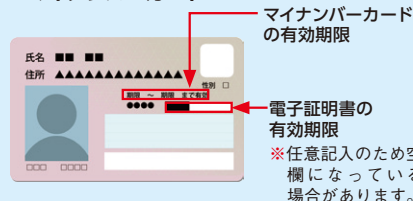
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



▼マイナポータル

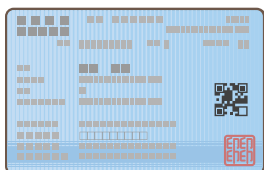


マイナ保険証を持っていない方

3

経過措置として最長で令和7年12月1日まで従来の健康保険証が使えます

有効期限内のものに限り、経過措置として令和7年12月1日まで使用できます。それ以降は使用できません。



4

「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、保険者（健康保険組合等）から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。



知って
予防！

どうしてかかるの？

带状疱疹の原因は「水痘・带状疱疹ウイルス」と呼ばれるウイルスです。このウイルスは、最初にかかったときは「水ぼうそう」として発症しますが、水ぼうそうが完治した後も体内に残り、潜伏し続けます。この潜伏しているウイルスが、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると再び活性化し、带状疱疹を発症させます。



治療法は？

治療は、原因となっているウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬と、痛みを和らげる痛み止めが中心となります。

带状疱疹は発疹が出てから3日以内に適切な治療を受ければ、1週間ほどで治癒するといわれています。後遺症が出る場合がありますので、早期受診・早期治療が大切です。



予防法は？

带状疱疹は、免疫機能の低下により発症しやすくなります。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休息・睡眠など、免疫力を高める健康的な生活を心掛けることが何より大切です。

運動はウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、体に負担をかけない低～中程度の強度で継続的に行うのがお勧めです。体を動かすと、気分を安定させる脳内物質であるセロトニンが増加することが分かっており、ストレスの低減にも役立ちます。睡眠は、質の良い睡眠がとれるように、就寝30分前には部屋の照明を落とし、テレビやスマホの使用は控えましょう。起床したら日光を浴びることも免疫機能アップにつながります。



带状疱疹の主な症状は、痛みを伴う皮膚の発疹です。体の左右どちらか一方に生じるのが特徴で、神経に沿って带状疱疹に発疹が現れることから「带状疱疹」と呼ばれます。

带状疱疹ワクチン予防接種補助について

当組合では、带状疱疹の発症や重症化を予防するワクチン接種の費用負担を軽減するため、**令和7年度より新規の保健事業として带状疱疹ワクチン予防接種の補助をしています。**

対象者 : 50歳以上の被保険者・被扶養者
補助額 : 上限4,000円までの実費

ただし、自治体等から公費助成がある場合は対象外です。
詳しくは「带状疱疹予防接種費用補助金交付実施要項」をご確認ください。
また、請求書等はホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。
ご不明な点がございましたら当組合事業部までお問い合わせください。



「認知のゆがみ」を理解し 新しい環境で陥りやすい悩みをケア

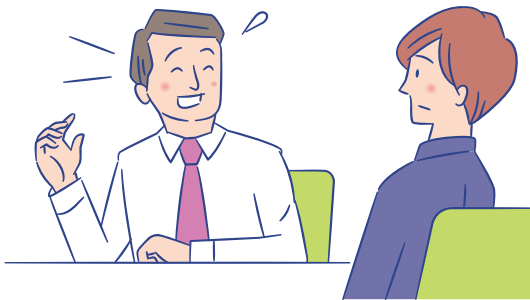
「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。春からの新しい環境や仕事に取り組む中で陥りやすい悩みを参考に、その考え方のクセを理解し、セルフケアをしながら上手に付き合っていきましょう。

認知のゆがみのパターン

- 白黒思考
- 心のフィルター
- 1 **すべき思考**
- 2 **マイナス化思考**
- 拡大解釈・過小評価
- レッテル貼り
- 一般化のし過ぎ
- 結論の飛躍
- 感情的決め付け
- 自己関連付け

ケース

1 初めての管理職。上司として
部下から信頼されるべきなのに…



Cさんは、この春に初めて部下を持つ管理職に。責任感の強いCさんは管理職研修で、部下がメンタル不調を起こさないようにラインケアが重要だと学び、実践しますが、部下がなかなか腹を割って話をしてくれません。部下の悩みを解消するどころか、信頼してもらえていない自分は管理職失格だと悩み始めました。

このケースは **すべき思考パターン**

「すべきこと」ができない自分を否定

責任感強いCさんは「上司たるもの、こうあらねば」という強い役割意識にがんじがらめになってしまっているようですね。「こうなると好ましい、望ましい」ということを、「～すべき」と捉え、徐々にできるようになることも「今できなければ失格!」と極端に考え過ぎると、やがて「できない自分」を否定して苦しくなってしまう。

セルフケアの方法

「すべき思考」は、自分の中では当たり前感覚なのになかなか自分では気付かないものです。そして「～すべき」にそぐわない他者の言動にも否定的になりがち。「そういう考え方もあるんだ」「そう思う人もいるんだ」と、自分とは違うものを楽しむような感覚で多様性を認められるといいですね。

職場のメンタルヘルスに関わる
知識や情報をお届けします

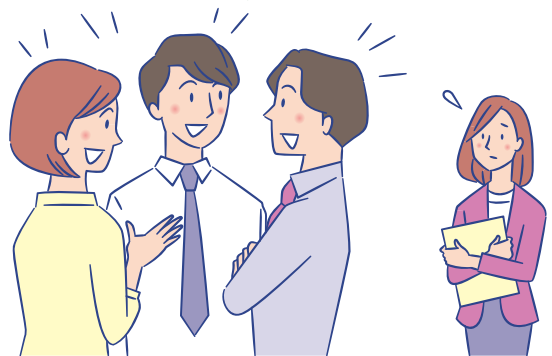
ココロメンテ 通信

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 **うかい やすみ 鵜飼 柔美**



ケース

2 新卒で入社。同期と比べると
自分が実力不足のように感じる…



この春に新卒入社のDさんは周りを見て、「自分はたまたま受かったのかも」「同期で自分だけ後れを取ってしまうのでは」とネガティブな想像が膨らんできました。先輩が同行してくれていた仕事も今月から一人で任されているのですが、「成長の兆しが見えないから見放されたのでは」と不安が大きくなっています。

このケースは **マイナス化思考パターン**

ネガティブな考えがどんどん膨らんでしまう

Dさんのように、ポジティブな面も歪曲してネガティブに捉え直してしまう思考のクセはリスクマネジメントとしては良いのですが、考え始めるとどんどん膨らんでしまいがちです。物事を必要以上にネガティブに受け取ってしまうことで、良好なはずの人間関係もスムーズにいかなくなったり、余計なストレスを抱えてしまうことにもなります。

セルフケアの方法

マイナス化思考は「こういうことがあるかもしれない」という小さなネガティブを予測しているうちにどんどん膨らんでいきます。一つのことを考える時間が長くなったら考えるのをやめ、体を動かしたりして気分を変えましょう。思わずほほ笑んでしまうかわいい動物の動画などを見るのもいいですね。

おうちで
おいしく



ご当地

健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師



宮崎県の
ご当地料理

main

冷や汁

side

チキン南蛮

食欲がなくなる時季にピッタリな冷や汁に、夏野菜をたっぷり加えてさらに夏らしい一品に。
チキン南蛮はささ身を使い、タルタルソースも工夫しヘルシーに仕上げました。

冷や汁

■ 291kcal ■ たんぱく質15.7g ■ 脂質6.1g
■ 炭水化物47.1g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

宮崎県を代表的するご当地料理。焼いたあじ、いわしなどをほぐし、焼いたみそをだして延ばした汁に、豆腐やきゅうりを入れて、熱々のご飯にかけて食べる夏のメニューです。今回は魚介をツナ缶で代用してより手軽に。トマトやオクラ、みょうがと、夏野菜もたっぷりと食べられる一品です。

スマホでも
見られる！



作り方

① 調理時間10分 (冷やし時間除く)

- 1 木綿豆腐は水を取り、小さめの一口大にちぎる。トマトはざく切りにする。オクラはさつとゆで小口切りにする。みょうがは小口切りに、大葉は千切りにする。
- 2 みそはアルミホイルにのせ、グリルやトースターで焦げ目が付くまで焼く。

POINT

みそはアルミホイルに広げるようにのせ、縁から少し濃い目の焦げ目が付くまで焼くのがポイント。より香ばしさが際立ち、香りやうま味がアップします。



- 3 ボウルに②のみそを入れ、Aを少しずつ溶き延ばしながら加える。ツナ缶(汁ごと)、木綿豆腐、すりごま、トマト、オクラ、みょうがを加え、よく混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 器にご飯を盛り、③をかけ、大葉を添える。

材料 (2人分)

- 木綿豆腐 …………… 1/3丁 (100g)
- トマト …………… 1/2個
- オクラ …………… 3本
- みょうが …………… 1個
- 大葉 …………… 4枚
- みそ …………… 大さじ1
- A 和風だしの素(粉末) …… 小さじ1
- 水 …………… 600mL
- 塩 …………… 適量
- ツナ缶(ノンオイル水煮タイプ) …………… 1缶 (70g)
- ご飯 …………… 200g (約1膳分)
- すりごま …………… 大さじ2

健康
食材

夏野菜
(トマト、オクラ、みょうが)

トマト、オクラは緑黄色野菜でビタミン、ミネラルが豊富です。夏野菜はすべて水分も多く、夏の水分補給という面でもお薦めの食材です。オクラのネバネバ成分はペクチンという食物繊維で、胃腸を整えてくれます。



side

チキン南蛮

■ 330kcal ■ たんぱく質39.2g ■ 脂質12.8g
■ 炭水化物17.6g ■ 塩分相当量2.0g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



宮崎県延岡市が発祥で今や全国に知られるチキン南蛮を、ささ身を使い高たんぱく低脂肪に。さらに厚い衣で揚げずに卵の衣で両面を焼くことでカロリーと脂質をオフ。また、通常はマヨネーズとゆで卵で作るタルタルソースを低脂肪ヨーグルトで作リ、余分な脂質をなくしさっぱりしたソースに仕上げました。

材料 (2人分)

- ささ身 …………… 4本 (250g)
- 塩、こしょう …………… 少々
- A 溶き卵 …………… 1個
- 小麦粉 …………… 大さじ3
- B 酢 …………… 大さじ1
- 砂糖、しょうゆ …… 各大さじ1/2
- C たまねぎ、きゅうり …… 各30g
- ゆで卵 …………… 1個
- ヨーグルト(低脂肪) …… 大さじ3
- 塩、こしょう …………… 少々
- 油 …………… 大さじ1
- サニーレタス …………… 適量

健康
食材

ささ身

高たんぱくで低脂肪のささ身。エネルギー代謝に欠かせない栄養素のビタミンB群(B6、ナイアシン、パントテン酸)が豊富で、夏バテの予防や疲労回復に効果が期待できます。ささ身を使うことで、鶏もも肉を使う通常のチキン南蛮に比べ、カロリーと脂質を大幅に減らすことができ、ヘルシーです。



作り方

① 調理時間15分

- 1 たまねぎ、きゅうり、ゆで卵は粗みじん切りにする。A、B、Cをそれぞれ混ぜておく。ささ身は筋を取り、塩、こしょうをし、Aを付ける。
- 2 フライパンで油を熱し、①のささ身を衣ごと両面きつね色になるまで焼く。熱いうちにBに絡める。
- 3 皿にサニーレタスと②を盛り付け、Cのタルタルソースをかける。

～ 健康コラム ～

忙しい毎日でもできる！心と体に効く「ちょこっと運動」のすすめ

看護師の中村です。

忙しい日々の中で、「運動しなきゃ…」と思いながらも、なかなか時間が取れないこと、ありますよね。

けれど、運動は、一度にたくさんする必要はありません。

日常生活の中に“ちょこっと”取り入れるだけで、立派な運動になります。

今日から、無理なく・気軽に、あなたの毎日に「ちょこっと運動」を取り入れてみませんか？



◆どれくらい運動すればいいの？

厚生労働省によると、18歳～64歳の方には次のような運動が勧められています。

・普通の速さの歩行など、軽い活動を1日60分以上

・息が弾み、軽く汗ばむ程度の運動を週60分以上

一度にしなくても大丈夫です。たとえば、1日10分ずつのウォーキングでも、しっかり効果があります。

◆立ち仕事の方も、デスクワークの方も、生活に取り入れやすいちょこっと運動

「デスクワークが中心」「立ち仕事が多い」など、働き方によって運動の取り入れ方も変わります。

あなたのスタイルに合った“ちょこっと運動”を見つけましょう！

★デスクワーク中心の方

1時間に1回、椅子から立って背伸び&肩回し10回

椅子に座ったまま太もも上げ(左右10回ずつ)

エスカレーターを使わず、階段を使う

★立ち仕事・現場仕事の方

作業前に足首・腰のストレッチ

昼休みに軽く歩く(5分でもOK)

作業中は正しい姿勢を意識

★帰宅後・お休みの日に

テレビを見ながら足踏み2分間

洗い物中にかかと上げ&つま先立ち10回

寝る前に深呼吸&ストレッチ5分



◆やる気が出ない日があってもOK

大切なのは、完璧を目指すよりも続けること。

できない日があっても、また始めれば大丈夫です。

ほんの少し体を動かすだけで、未来の自分が楽になります。

まずは今日、5分でも歩いてみませんか？



運動を始めると、体の調子が少しずつ良くなっていくのを感じることがあります。

例えば、肩こりが和らいだり、ぐっすり眠れたり、日中の疲れが軽くなったり。

「今日はいつもより調子がいいかも」と感じたら、それはあなたが少しずつ積み重ねてきた頑張りの証です。こうした小さな変化は、続ける力の源になります。

無理せず、自分のペースで続けていきましょう。その積み重ねが、未来の健康につながります。

インフルエンザ予防接種 費用補助金請求実施要項

1. 対象者 当組合の被保険者・被扶養者

2. 実施期間 令和7年10月1日～令和8年1月31日

※流行期に備え、なるべく早期に接種してください。

3. 補助額 1人につき、上限2,000円

※令和6年度接種分までは、1人につき上限1,500円です。

※接種費用から本人負担分【1,500円】を差引いた金額を補助対象額として算定します。

今年度より増額になりました！



4. 補助回数 1人につき、年度間に1回

5. 請求方法 必要書類①～③を添付して事業所一括で提出してください

(支店・出張所別可、任意継続は個人)

- ① インフルエンザ予防接種費用補助金請求書
- ② インフルエンザ予防接種費用補助金請求者一覧表
- ③ 領収書の写し(医療機関により接種者の氏名、接種日等が記載されたもの)

6. 請求期間 令和7年10月1日～令和8年2月27日

【請求期限は接種日より2年以内(組合必着)です】

7. 補助対象

- ・ 季節性、新型を問わず年度間に1人1回
- ・ 接種料金(窓口での支払額)が1,500円を超えられている方

※接種料金のうち自己負担分として1,500円を差し引いた額を補助対象金額とし、2,000円を限度に補助します。

① 接種料金(窓口での支払額)が3,500円以上の場合

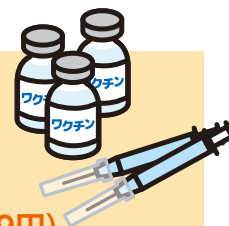
・ 組合補助額 … 2,000円

② 接種料金(窓口での支払額)が1,501円～3,499円の場合

・ 組合補助額 … 1,500円(本人負担額)を差し引いた額(1円～1,999円)

③ 接種料金(窓口での支払額)が1,500円以下の場合

・ 組合補助額 … なし



※お子様が2回セットで接種された場合は、合算の接種料金で補助額を決定します。

(全ての領収証の写しの添付が必要)

ご不明な点がございましたら当組合事業部までお問い合わせください。また、請求書等はホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。(ひらがな「けんちくけんぽ」で検索できます。)

電話 06-6942-3622 FAX 06-6941-1815
ホームページアドレス <https://www.kenchiku-kenpo.or.jp>

Special Interview

今日も
笑顔で

周囲や自分の変化に気付いて
柔軟に向き合っていきたい。



和田明日香さん
「料理家、食育インストラクター」

肉の3倍
やさしい!

和田明日香

わだ あすか／1987年、東京都生まれ。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、食育インストラクターの資格を取得。料理ができなかった自身の経験を生かした手軽でおいしい料理が人気を集める。メディアでのレシピ紹介など料理家としての活動を中心に、講演会やイベント出演、コラム執筆、ラジオパーソナリティなど幅広く活動中。

一緒に食べる家族のためにも、食事には気を付けています。義母の平野レミさんから「肉の3倍野菜を食べる!」と言われ続けてきたので、それは染みついていますね。1回の食事で完璧にするのではなく、10日ほどかけて、肉や魚、野菜、発酵食品などさまざまな食材をバランスよく食べられるように意識しています。

3人の子供を出産しましたが、その間に自分の体のケアはあまりしていませんでした。食べることもお酒を飲むことも大好きなので、このままでは衰える一方だと感じ、運動を習慣付けようと30歳で始めたのがピラティスです。呼吸が深まり、スッキリとするので運動が得意ではない私が、10年近く続けられています。

仕事では、私はまったく料理ができなかったからこそ、手軽な家庭料理に自分なりのアイデアを加えて、作る人が諦めずに料理ができるような伝え方を意識しています。少し前までは、メディア向けに特別感があるレシピを、と考えていましたが、普段の自分と離れてしまうのは違うと感じ、最近は日頃から食卓に出している等身大の料理を提案することが多くなりました。

家族の状況や世の中はどんどん変わってきています。私自身でさえ、料理家になるなんて考えてもいませんでした。そうした変化に気付いて柔軟に向き合いながら、日々を積み重ねていきたいです。

ホームページアドレス

<https://www.kenchiku-kenpo.or.jp>