

岩谷産業健康保険組合

健保ニュース

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

- ▶ 2026年度 予算のお知らせ (P2)
- ▶ 子ども・子育て支援金制度 (P3)
- ▶ 公告・お知らせ (P6)
- ▶ 2026年度に実施する主な保健事業 (P7)

2026.4

No. **139**



- ケガ ●病気
- 悩み ●育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

2026年度

予算のお知らせ

去る2月17日に開催されました組合会において、2026年度予算が承認され近畿厚生局に届出しましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

予算総額

15億4,573万円

基礎数値

- 被保険者数 1,675人
- 被扶養者数 1,741人
- 扶養率 1.06人
- 平均年齢 41.57歳
- 平均標準報酬月額 615,000円
- 総標準賞与額 4,539,343千円

一般保険料率 保険料率 90/1000
(事業主 47/1000 被保険者 43/1000)

2025年度末 保有財産見込み

- 準備金 1億9,080万円
- 別途積立金 11億8,155万7千円

調整保険料

22,270千円

健康保険組合間の助成事業の財源になります。

その他

34,893千円

保健事業会社負担金等。

保健事業費

87,253千円

みなさまの健康保持・増進をサポートするための費用です。

予備費

167,925千円

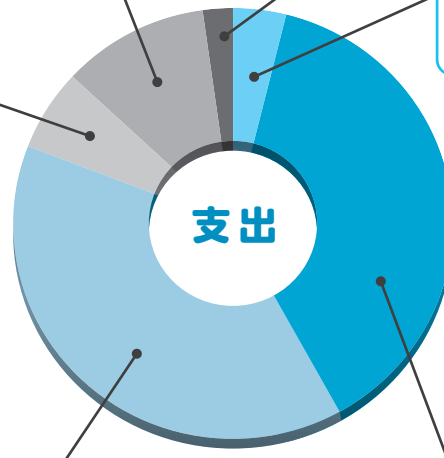
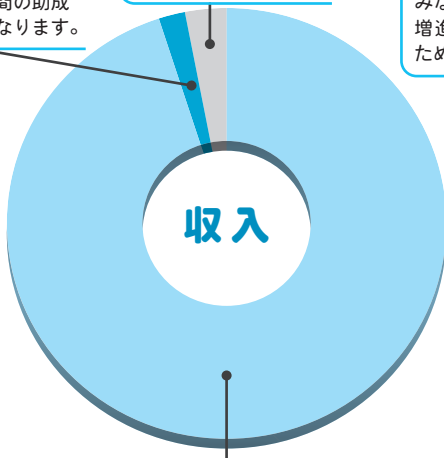
抛出金・その他

24,671千円

事務費

66,766千円

システム管理費等運営に必要な費用です。



健康保険収入 1,488,562千円

みなさまと事業主さまから納めていただく保険料。健康保険組合の主たる財源です。

納付金 604,802千円

高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保険給付費 594,308千円

みなさまの医療費や各種給付にあてられる費用です。

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

収入

科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険収入	178,872	介護納付金	179,000
繰入金	1,500	その他	1,474
その他	102		
合計	180,474	合計	180,474

支出

基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 1,253人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 813人
- 平均標準報酬月額 804,000円
- 総標準賞与額 2,865,520円

介護保険料率 保険料率 16.4/1000
(事業主 8.747/1000 被保険者 7.653/1000)

子ども勘定

2026年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。

収入

科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	36,252	子ども・子育て支援納付金	33,700
その他	207	その他	2,759
合計	36,459	合計	36,459

支出

基礎数値

子ども・子育て支援金率 2.3/1000

(事業主 0.115/1000 被保険者 0.115/1000)

2026年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

2026年4月分
からの保険料

=

健康保険料
(被保険者全員)

+

介護保険料
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

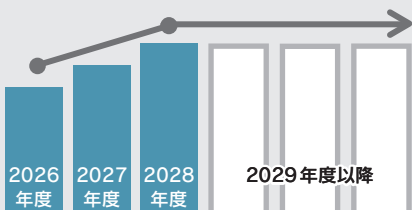
+

子ども・子育て支援金
(被保険者全員)

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率^{*} = 毎月の支援金額

〈労使折半の場合〉

2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち



児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人当たり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。



国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



お問い合わせ窓口

こども家庭庁コールセンター 0120-303-272

受付時間（平日）9：00～18：00

年1回の健診で体の状態を確認しよう



暴飲暴食や運動不足、喫煙といった不健康な生活習慣により、知らず知らずのうちに内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病のリスクも高まります。放っておくと、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気の発症につながります。



特定健診を受けると **こんなメリット** があります

特定健診は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防と早期発見を目的とした健診です。メタボが強く疑われる人またはその予備群は、**男女とも40代から増加**しています。

病気の早期発見・早期治療

自覚症状が現れたころには、生活習慣病は進行しています。特定健診で病気を早期に発見し、早期に治療を開始しましょう。

生活習慣の改善で健康維持

病気を未然に防ぐだけでなく、初期の段階であれば、生活習慣の改善で健康を維持することができます。

費用や時間の負担を抑制

病気になると、通院や治療費など、経済的・時間的な負担にもなります。特定健診にかかる負担とは比較になりません。



体は年々変化していくので、前回は良好でも1年のうちに数値が悪化することもあります。毎年健診を受けて、ご自身の今の健康状態をチェックしておきましょう。

ずっと健康でいたいから毎年1回は健診を受けるよ



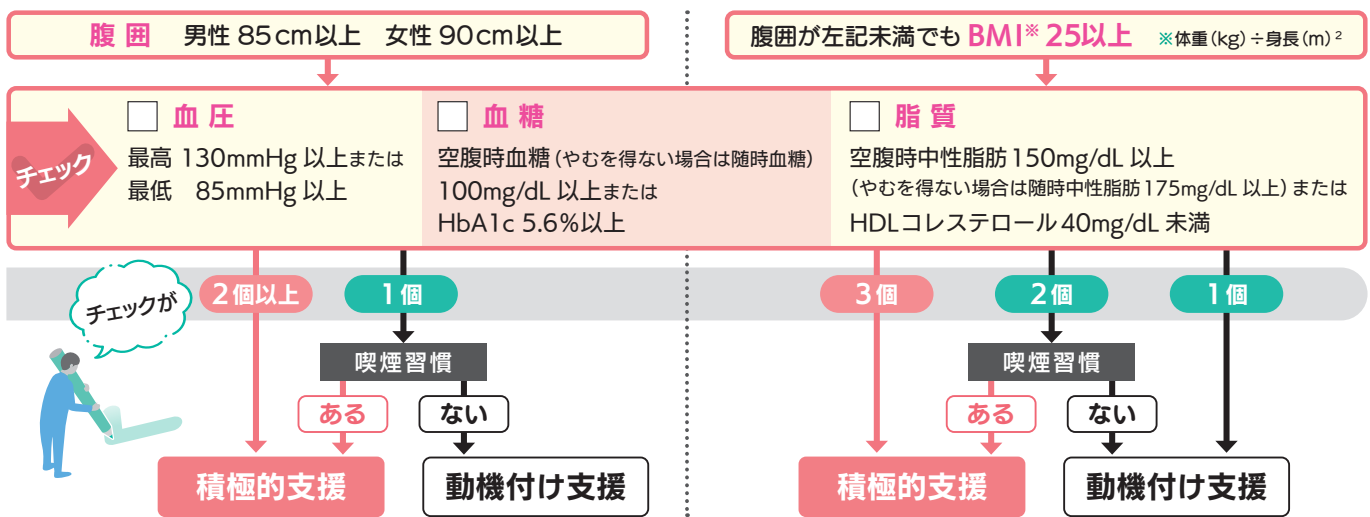
特定保健指導の対象者ってどんな人?



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、保健師や管理栄養士などの専門家が、その人に合った生活習慣の改善法をアドバイスしてくれます。



特定保健指導の対象かどうかは **次の基準** で判定します



※高血圧、糖尿病、脂質異常の薬を服用中の方は特定保健指導の対象外です。また、65歳〜74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。



特定保健指導では、健康づくりのプロが生活習慣の改善をサポートします。「続けられないかも…」と心配の方も無理なく進められ、健康習慣が身につきますよ。

健康で長生きするために受けてみるか



公 告

▶任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条2項に定める標準報酬月額は次のとおりです。

標準報酬月額 第34等級	620,000円
--------------	----------

よって1カ月の保険料は……

健康保険料	55,800円	介護保険料	10,168円
子ども・子育て支援金	1,426円となります。		

*適用期間 2026年4月1日～2027年3月31日です。

健康保険組合からのお知らせ

被扶養者の扶養状況を確認します

厚生労働省の指導に基づき、本年度も被扶養者を持つ被保険者のみなさまを対象に「被扶養者資格の確認調査」を実施します。

該当者のみなさまには8月初旬（予定）に説明文および調査票をお送りします。

例年どおり証明書類が必要となりますので、あらかじめご用意いただき、必ず提出締切日を厳守のうえ、提出にご協力をお願いします。

被扶養者健診のご案内

40歳以上の被扶養者のみなさまにお届けしております「令和8年度被扶養者健康診断（特定健康診査対応）のご案内」は6月初旬頃に発送する予定です。

健診は病気を発見するだけでなく、未然に防ぐために生活習慣を見直すチャンスですので、定期的に健診を受診されることをお願いします。特定保健指導も対象者に実施しています。

◆ 帰省や旅行などをされる場合は、忘れずにマイナ保険証（資格情報のお知らせ、資格確認書）をお持ちください ◆

INFORMATION

2026年4月1日から被扶養者の年間収入の取り扱いが変わります

「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

2026年3月まで

過去の収入、現時点の収入、将来の収入の見込みなどから今後1年間の収入を判定



2026年4月から

労働契約で定められた賃金から見込まれる収入を用いて、

- ①主として被保険者の収入で生計を維持
- ②年間収入が130万円未満に該当すれば認定

※当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が基準額以上となっても、社会通念上妥当である範囲であれば被扶養者としての取り扱いを変更する必要はありません。

◆◆◆ 2026年度に実施する主な保健事業 ◆◆◆

よりよい健康生活を目指して——当健保組合の保健事業を積極的に活用し、健康づくりにお役立てください。

人間ドック

35歳～74歳の被保険者を対象に人間ドックによる健診を実施します。

特定健康診査

39歳以上の被保険者(人間ドック)と被扶養者を対象に、メタボを判定する健診を実施します。

特定保健指導

特定健康診査の結果、対象となった方に外部委託業者より生活改善指導を行います。希望者には活動量計を貸与します。

前期高齢者向け電話保健指導

前期高齢者になる前の方を対象に、電話で保健指導を実施します。

人間ドック等健診補助金制度

35歳以上の被扶養配偶者のうち希望者を対象に、人間ドック受診等に対する健診補助金制度を実施します。

若年層婦人科健診補助

若年層の女性被保険者を対象に健診補助を継続して実施します。

重症化予防・若年層向け保健指導

被保険者から対象者を抽出し、保健指導を実施します。

「健保ニュース」

保健情報や健保組合の予算・決算などを掲載し、年2回発行します。

歯科健診

歯周病・むし歯等の予防のため、希望者を対象に歯科健診を実施します。

「赤ちゃんと！」

子育て支援として、新生児育児書を希望者に3年間配付します。

健康カレンダー

1年間通して保健情報を発信するため配付します。

禁煙運動

禁煙に取り組みたい被保険者に対し、禁煙方法の紹介や費用等のサポートを展開します。

ホームページ

事業内容、各種手続き、最新ニュースなどがパソコンやスマートフォンから確認できます。

「MY HEALTH WEB」

健康づくりをサポートする、個人向けポータルサイト(MHW)。詳しくはP15をご覧ください。

健康相談室

健康相談室を開設しています(大阪本社・東京本社内)。気軽にご相談ください。

医療費のお知らせ

被保険者と被扶養者の受診状況をお知らせします(年2回)。MHWでも閲覧できます。

ジェネリック医薬品差額通知

ジェネリック医薬品促進のために、ジェネリック医薬品差額通知を継続して実施します。

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

心と体の無料電話健康相談を開設します。心の相談は面談にも対応します。

専用ダイヤル

0120-929049

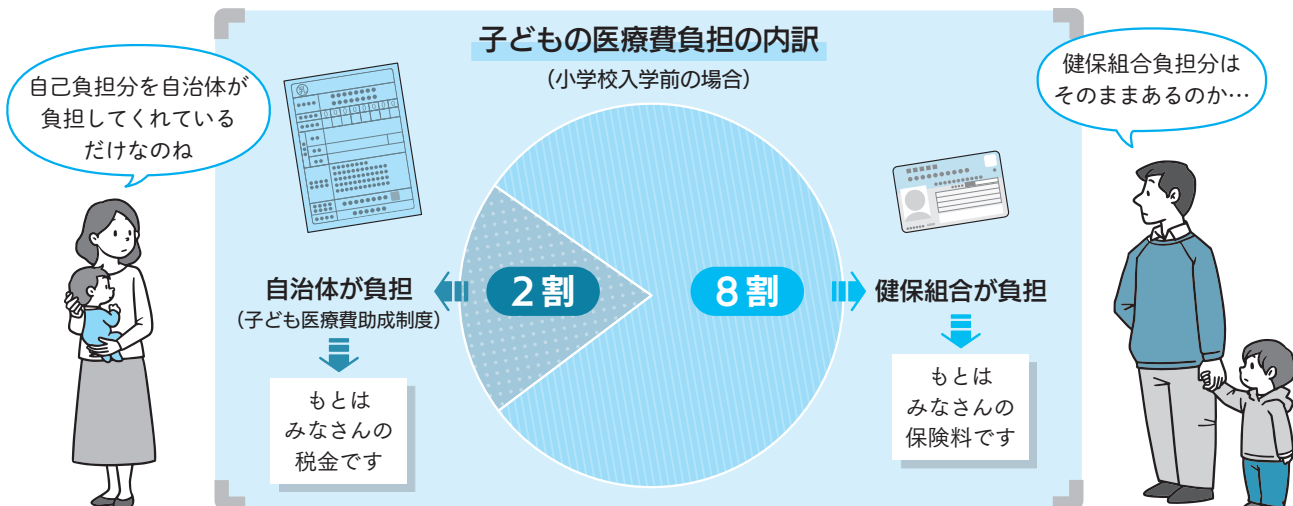
子どもと医療の

はばりし

子どもの医療費は無料ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がないため、「医療費はかからない」と誤解しがちです。しかし、もちろん医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がないのは、自治体の医療費助成があるからです。

健保組合はみなさんの保険料から、自治体はみなさんの税金から医療費を負担しています。医療費負担のしくみについて知っておきましょう。



《注》 子ども医療費助成制度の内容は、自治体によって異なります。詳細はお住まいの自治体にご確認ください。



横須賀

海上自衛隊と米海軍の基地があり、
軍港の町として知られる横須賀。
小さな漁村が江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により
海防の拠点として発展した
異国情緒漂う港町のウォーキングを楽しもう。



三笠公園

「日本の都市公園100選」「日本の歴史公園100選」に選ばれた横須賀を代表する公園。園内には東郷平八郎の像があるほか、記念艦三笠が展示され猿島への玄関口にもなっている。2027年3月(予定)のリニューアルオープンに向けて再整備を実施中。

- 🕒 8:00～21:00 ※時期に応じて異なる。
- 🏠 無休 ※園内施設は営業時間、休業日あり。
- 🎫 無料
- 🌐 <https://www.kanagawaparks.com/mikasa/>

JR横須賀駅を出て、ヴェルニー公園に向かって歩こう。駅のすぐ近くに位置するヴェルニー公園には約130種類1,300株のバラが植えられており、春と秋にバラが楽しめる。春バラは例年4月下旬から5月下旬頃が見頃だ。園内のミュージアム、ティボディエ邸にも立ち寄ってみよう。

潮風に吹かれ、艦船や対岸の旧横須賀製鉄所跡地を見ながらドブ板通りに向かうと、建物の壁面に書かれた“HONCH DOBUITA WEST”の文字が見えてくる。近くに来たら、「スカジャン」をモチーフにしたマンホールの蓋があるので探してみるのも一興。ドブ板通りは、アメリカ人向けに営業している店も多いため、英語表記の看板が多く、異国情緒を堪能できるエリアだ。

米海軍横須賀基地の近くを歩いて三笠公園へ。世界三大記念艦「三笠」が保存されており、艦の大きさに圧倒される。

いちごよこすかポートマーケットには横須賀市内でも人気の飲食店が出店しているので、食事や休憩におすすめだ。お腹を満たしたら、うみかぜ公園に歩を進めよう。釣り人や、スケートボードを楽しむ人が多い。

帰路はよこすか海岸通りを戻り、高台にある平和中央公園まで足を運ぶ。東京湾と横須賀市街の展望を楽しんだら、ゴールの京急横須賀中央駅をめざそう。



Information

アクセス 🚆 JR横須賀線「横須賀駅」



HPはコチラ
横須賀市観光案内所
<https://yokosuka-kanko.com/information>



YOKOSUKA 軍港めぐり

海上自衛隊や米海軍の艦船を間近で見られる、日本で唯一のクルージングツアー。1周約45分。

- 🏠 無休(整備期間を除く)。
- 🎫 大人 2,000円～2,500円、小学生 1,000円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料(大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
- ※運航時間、料金(乗船日により変動)等の詳細はホームページでご確認ください。

🌐 <https://yokosuka-gunko.jp/>



ヴェルニー公園

対岸に臨める旧横須賀製鉄所の建設に貢献した、フランス人技師ヴェルニーの名を冠する公園。左右対称性などが特徴のフランス庭園様式が取り入れられている。



米海軍横須賀基地
(旧横須賀製鉄所)

よこすか近代遺産ミュージアム

ティボディエ邸 (ヴェルニー公園内)

横須賀製鉄所副会長 ジュール・セザール・クロード・ティボディエの官舎として1869年頃に建築された。その西洋館の小屋組みを移設したミュージアム。

🕒 9:00～17:00 休 無休
🎫 無料 ※シアターには一部有料コンテンツあり。
🌐 <https://thibaudier-yokosuka.com>



スカジャンがモチーフのマンホールの蓋

記念艦三笠 (三笠公園内)

日露戦争の勝利に貢献した戦艦「三笠」。戦後、復元工事が実施され、1961年に往時の姿を取り戻した。

🕒 9:00～17:30 (4月～9月)
※時期に応じて異なる。
※最終入艦は閉艦の30分前。
🎫 12月28日～31日
🎫 一般600円、65歳以上500円、高校生300円、中学生以下無料
🌐 <https://www.kinenkan-mikasa.or.jp>



いちご よこすかポートマーケット

かつて巨大な冷凍倉庫として利用されていた建物をリノベーションしてできたマーケット。三浦半島の新鮮な食材を使った料理が味わえ、食材を購入できる。

🕒 10:00～19:00 ※店舗により異なる
🌐 <https://yokosukaport-market.com/>



うみかぜ公園

猿島が目前に迫り、浦賀水道を航行する船舶を一望できる眺望が魅力。スケートボードエリアなどのスポーツ施設やバーベキューが楽しめる広場などがある。



平和中央公園

展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。



およそ
5.8km 1時間30分
8,000歩

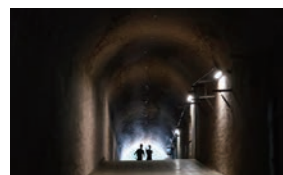
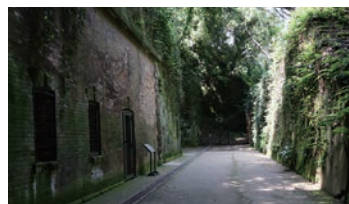


ドブ板通り商店街

アメリカと日本の文化が入り混じった異国情緒漂う、観光名所のひとつ。スカジャンが購入できる店やヨコスカ ネイビー バーガーなどの飲食店が多く、横須賀を堪能できるスポット。

ひと足延ばして 猿島

原初からの大自然と刻まれた歴史の跡が時空を超えて共存する猿島。定期船で片道約10分。旧日本軍の砲台や要塞跡が残り、猿島全体が「国史跡」に指定されている。島内にテイクアウトレストランもある。



〈猿島航路〉

🕒 乗船時間は夏期と冬期で異なる。詳細はホームページ参照。 休 無休 (欠航を除く)
🎫 猿島公園入園料 + 乗船料 (往復) 大人 2,100円～2,500円、中学生 1,850円～2,250円、小学生 1,050円～1,250円、小学生未満 大人1名につき1名無料 (大人の人数を超えた場合、小学生料金を人数分適用)
※乗船日により変動。詳細はホームページでご確認ください。
🌐 <https://sarushima.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

グルメ

ヨコスカ ネイビー バーガー

2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。



🎫 CHEESE BURGER
Regular 2,050円
TSUNAMI BOX
🕒 11:00～22:00 休 1月1日
🌐 <https://www.navyburger.com>

ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

健保組合に必ず**5日以内**に届出を

提出するもの

- 被扶養者異動届
- 【お持ちの場合】 資格確認書 高齢受給者証 限度額適用認定証

被扶養者ではなくなる時

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

* 配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



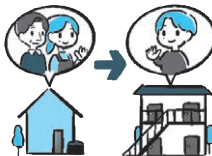
■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く





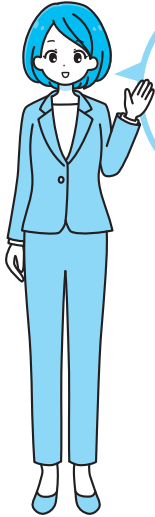
接骨院等*の正しいご利用を お願いします

*整骨院、ほねつぎともいいます。

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです!

佐藤さんは、
ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。

痛みを減らすために、
近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか?

A: 使える

B: 使えない

(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

打撲 捻挫

挫傷(肉離れなど)

骨折 脱臼

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が使えない場合

自費になります

- ×単なる肩こり、筋肉疲労など
- ×保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ×慰安目的のマッサージ
- ×病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×過去の交通事故等による後遺症
- ×症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ×仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を!

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を!

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります*。



*健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

クイズ答え B: 使えない

カロリー控えめレシピ

メタボ
予防



1人あたり
エネルギー 塩分
363kcal 1.9g
(トッピング除く)

Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26spring01.html>

主菜

春キャベツのサバ缶ドライカレー

材料 2人分

サバ缶(水煮).....1缶(180g)
春キャベツ(1.5cm角に切る).....100g
A ケチャップ.....大さじ3
カレー粉.....小さじ1と1/2
みそ、すりおろしにんにく.....各小さじ1
ご飯.....150g

トッピング

レタス、ミニトマト、
目玉焼き等 お好みで

作り方

- 1 フライパンに汁気を切ったサバ缶、春キャベツ、Aを入れて中火で温めながら、サバをそぼろ状に炒める。
- 2 ご飯をよそった器に、お好みのトッピングとともにのせる。

調理の
ポイント



隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。



カロリーダウンの
アイデア

- ✓ カレーは油をたくさん使うことが多いのですが、このレシピでは油を使わずに無水で仕上げます。野菜から出る甘みの凝縮した水分を使うので旨みを感じやすく、カロリーダウンもできて一石二鳥です。
- ✓ キャベツをたっぷり使いサバ缶1缶で2人分が作れて、満足感が高い1品です。キャベツでかさ増しすることで、余計なカロリーをとらなくてすむ工夫をしました。



●料理制作 エダジュン (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり



アスパラガスのサッとピクルス

1人あたり
エネルギー 塩分
16kcal 0.3g



材料 2人分

アスパラガス … 6本 (100g)

- A 酢、水 …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… ひとつまみ

カレーのお供に
ピッタリ♪
レンジで調理するから
手軽にできます!

作り方

- 1 アスパラガスは下方の硬い部分をピーラーで削り、3〜4等分に切る。水でサッと表面を濡らして耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分温める。
- 2 1が冷めたら水気を切り、混ぜたAと合わせる。
※時間があれば、冷蔵庫で1時間ほど冷やすとさらにおいしくなります。



酸味のチカラ

- ✓ 酸味を使うと、味がしっかり感じられるため、余計な調味料を入れずにおいしくいただけます。酢は大きじ1で4kcalと低カロリーの調味料なので、ピクルスやマリネを副菜にすることは、カロリー制限の味方です。



丸ごと新玉ねぎの粒マスタードスープ

1人あたり
エネルギー 塩分
50kcal 0.8g

材料 2人分

- 新玉ねぎ (半分に切る) …… 1個 (200g)
水 …… 300ml
粒マスタード、鶏ガラスープの素 (顆粒) … 各小さじ1
オリーブオイル …… 小さじ1/4

トッピング

パセリ お好み量

作り方

- 1 小鍋に新玉ねぎ、水を入れてフタをして、中火で温める。沸騰したら、弱めの中火にして、5分ほど煮る。
- 2 1のフタをあげ、粒マスタード、鶏ガラスープの素を入れて、再度2〜3分煮る。最後にオリーブオイルをたらし、パセリを散らして、5分ほど煮込む。



調理のポイント

- 水からじっくり煮ることで甘みがスープに溶け出します。
- フタをして煮ると蒸気が対流するので、玉ねぎが時短でしんなりと仕上がります。



食べすぎを防ぐ工夫

- ✓ 玉ねぎ1個は約76kcalと低カロリー食材。しかも玉ねぎを半分に切っただけなので、大ぶりで食べ応え抜群。切り方の工夫次第で満足感が高まります。また、ナイフ、フォークで切りながら食べるので、早食い防止にもおすすめ! 食べるスープとして楽しめます。



\\ 季節の // メンタル対策

監修: 公認心理師 上野幹子

これってもしかして?

適応障害

会社員のAさんは異動で経験のない部署に配属されました。周囲に教えてもらいながら業務をこなしていますが思うように進められず、焦りや不安であまり眠れなくなり、次第に気分が落ち込んできました。

環境が変わりやすい春は適応障害に注意

春は環境が変わりやすく、心身に負担がかかりやすい季節です。仕事やプライベートなどで環境が新しくなると、だれでも最初はストレスを感じますが、通常は時間とともに慣れていきます。しかし、うまく適応ができない場合、心身にさまざまな不調が現れて生活に支障をきたすことがあります。これが「適応障害」です。とくにゴールデンウィーク明けに起こりやすい「五月病」もその一種とされています。環境が変わったときは、いつも以上に休息やストレス解消を心がけましょう。もし、気分や体調、行動にいつもと違う状態が2週間以上続いていたら、家族や職場の人、医療機関などに相談しましょう。



引き金になる環境の変化

- 就職
- 部署の異動
- 昇進
- 転勤
- 対人トラブル
- 結婚
- 引っ越し
- 出産
- 病気 など

おもな症状

- 精神面** ● 気分の落ち込み ● 不安 ● イライラ ● 集中力の低下
- 身体面** ● 不眠 ● めまい ● 動悸 ● 吐き気 ● 食欲不振
- 行動面** ● 遅刻や無断欠勤 ● 暴飲暴食 ● 攻撃的言動 など

適応障害とうつ病の違い

適応障害

- 発症の引き金となるストレス要因がわかっている
- ストレスにさらされてから3か月以内に発症する
- ストレス要因がなくなると6か月以内に改善する

うつ病

- 発症の明確な引き金がなく、原因不明なことが多い
- 慢性的なストレスにさらされたあとに発症しやすい
- ストレス要因がなくなるだけでは改善しない

心を守る! 適応障害を防ぐ4つの対策

質のよい睡眠を6時間以上とる

- ストレスや疲労を回復するうえで重要な睡眠。寝る1時間前はスマホやパソコンの使用を控え、考えごとはせず、リラックスして過ごす。



こまめにストレスを解消する

- 深呼吸や適度な運動、おしゃべり、趣味など、自分に合ったストレス解消法を持つ。
※ストレス解消のための喫煙や過度の飲酒はNG。



早く新しい環境に慣れるためにムリをしない

- こまめに休憩をとるなどして、がんばりすぎない。
- 困ったときは1人で抱え込まず、周囲を頼る。

ストレス環境の改善について相談する

- 適応がむずかしい環境について職場の上司や家族などに相談し、改善できないか検討する。



使える!
健康情報
サイト

健康保険組合のホームページをご活用ください!

健康保険制度の解説はもちろん、ライフシーンごとに必要な情報が検索できます。
各種申請書のダウンロードや健康コンテンツも充実しています!



被保険者のみなさま 登録はお済みですか? MY HEALTH WEB に未登録の方はお早めに!



MY HEALTH WEBは、健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知などの確認はもちろん、健診結果に基づいた健康づくりのアドバイスがもらえる「あなただけの健康ポータルサイト」。
ログインするだけで、賞品と交換可能なポイントももらえます。
ぜひ、お早めにご登録ください!

登録は
こちらから

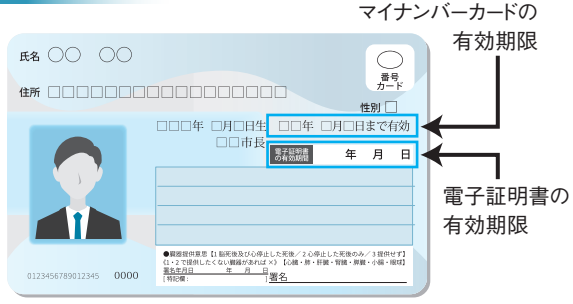
- 毎日更新される健康情報
- 歩数や体重などのバイタル登録
- 健診結果の情報とアドバイス
- 月々の医療費明細の閲覧
- ジェネリック医薬品の差額情報



マイナ保険証の有効期限にご注意を!!

マイナンバーカード・電子証明書には有効期限があります!

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目(未成年者は5回目)の誕生日まで、電子証明書(健康保険証の利用登録など)の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。
マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。
また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



有効期限のお知らせが届いたら、お住まいの自治体で更新を!

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書(封書)が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー 総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間 平日 9:30~20:00 (年末年始を除く)
土日祝 9:30~17:30



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ!

モデル・指導・京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



上半身が疲れたとき

眼精疲労に! 目を温めるポーズ



眼精疲労に効くツボがあるので、呼吸をしながらイタ気持ちいいくらいの力でマッサージ



30秒間キープ
いつもたくさんのことを見てくれている“目”に、感謝の気持ちを持って、ぬくもりを感じましょう

両手を握り、第2関節をこめかみに当て、ぐるぐる回します。

両手をこすり合わせて、手を温めます。

手が温まったら、目を閉じて両手でまぶたを覆います。

肩こりに! 肩甲骨を動かすポーズ



イスに座り、片方の腕を伸ばし下から上へ回し上げます。



腕を上げきったら手のひらを天井に向けてひじを曲げ、上にぐーっと押し上げます。



後ろに腕を伸ばし、下までおろします。



①～③を3回繰り返し、4回目に腕を上げた後、体側を伸ばして深呼吸をしましょう。

※反対も①～④を同様に行います。

首こりに! 頭を正しい位置に戻すポーズ



まずは首のこり具合をチェック。肩を正面に向け、後ろを見てください。どこまで首が回るか覚えておきましょう。



力を入れると硬くなる首筋の筋肉(胸鎖乳突筋)に触れて意識します。



こめかみを手で押さえて力を入れ、頭の位置は動かさず、ぐーっと5秒間押し合います。



息を吐いて脱力しましょう。



先ほどより首が回るようになりました。

①～③を3回繰り返します。※反対も①～④を同様に行います。

詳しくは動画を check!
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26spring01.html>

スマホやパソコンなどを長時間使っていると、どうしても頭が前に出る姿勢になります。すると頭の重みが頸椎に負荷をかけるため、首や肩のこりの原因になるといわれています。頭の位置を元に戻して首や肩の負担を減らし、こりを解消しましょう。

