

健保だより

ビクーニャ母子の、心温まる触れ合い。
かれらは昔から家畜にできないほど警戒
心が強いので、母子の微笑ましいひと時
を、遠くから望遠レンズでそっと撮影さ
せてもらうことにした。背後には、藻類や
プランクトンの色素でピンクに染まる塩
湖と、そこで暮らすフラミンゴが見える。

撮影地 | ラグナ コロラダ、ボリビア
写真・文 | 高砂淳二



ホームページをご活用ください!

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



2026年度 予算が決まりました

健康保険料率は前年度と同率に据え置き 介護保険料率は変更 (健康保険料率:千分の100 介護保険料率千分の17.0)

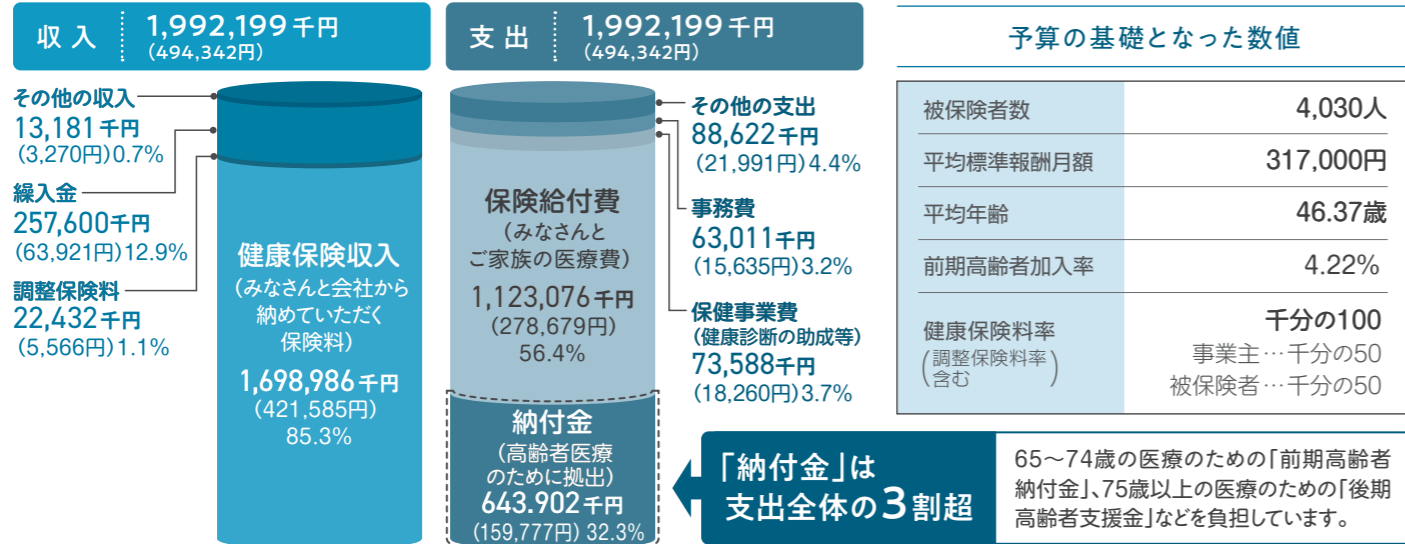
2月18日に開催された第169回組合会において、2026年度事業計画および予算が決定しました。健康保険料率は前年度と同率に据え置き、介護保険料率は千分の17.0に減率します。また2026年度から始まる子ども・子育て支援金は、支援金率千分の2.30となります。

健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況ですが、健診を受けやすい環境づくりや丁寧な保健指導、予防・健康づくりに役立つ情報提供、事業所様との連携による健康づくりの推進を大切にしながら、みなさまの健康保持・増進にしっかり取り組んでまいります。ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

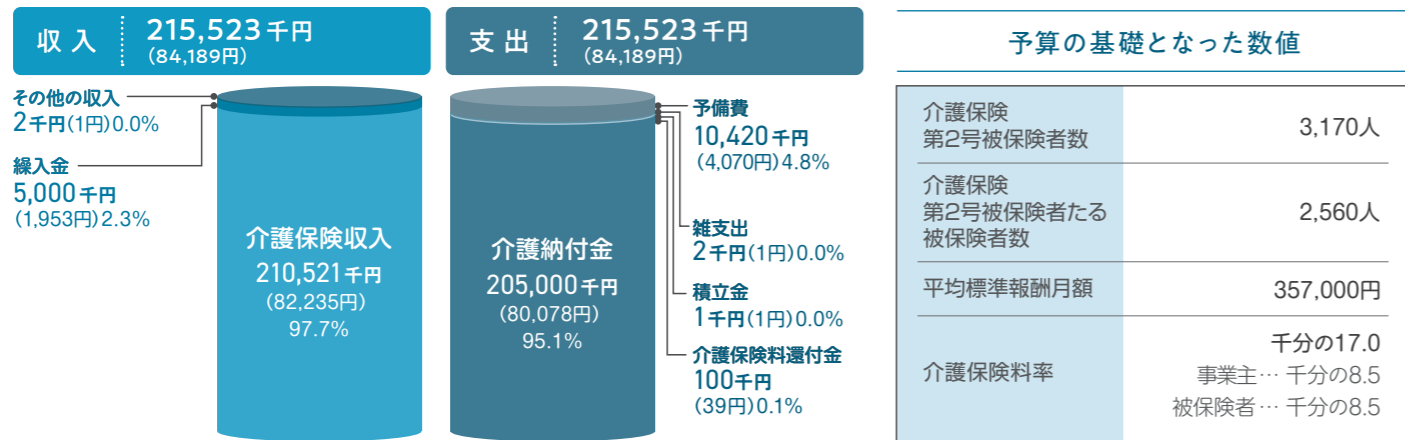
2026年度 予算のあらまし

※()内は被保険者1人当たりの額

一般勘定 (健康保険)



介護勘定 (介護保険)



子ども勘定 (子ども・子育て支援金)

2026年4月分(5月納付分)から徴収が始まります

科目	予算額	1人当たり額	比率
収入			
子ども・子育て支援金収入	36,654千円	9,095円	100.0%
その他の収入	1千円	1円	0.0%
収入合計	36,655千円	9,096円	
支出			
子ども・子育て支援金還付金	34,475千円	8,555円	94.1%
雑支出	10千円	2円	0.0%
予備費	2,160千円	536円	5.9%
支出合計	36,655千円	9,096円	

予算の基礎となった数値

被保険者数、平均標準報酬月額、平均年齢は健康保険の基礎数値と同様。

子ども・子育て支援金率	千分の2.30 事業主…千分の1.15 被保険者…千分の1.15
-------------	--

ご家族そろってご活用ください!

2026年度 保健事業のご案内

当健保組合では、みなさまの健康保持・増進のため、さまざまな保健事業を行っています。

特定健康 検査など

1 特定健診(メタボ健診)

40歳以上75歳未満の被扶養者を対象に、特定健診を実施します。巡回レディース健診のお申込みがなかった方に、特定健康診査受診券(セット券)をご自宅に郵送します。費用は全額健保組合負担です。

2 特定保健指導

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、個々人の特性やリスクに応じた支援「動機付け支援」「積極的支援」を行います。費用は全額健保組合負担です。

各種健診

1 一般健診 補助額は3,000円

被保険者・被扶養者を対象に、補助を行います。ただし、被扶養者への費用補助は、特定健診または一般健診のいずれかとなります。(3月上旬に事業所へご案内)

*今年度より、事業主の負担額が5,000円になります。ご理解、ご協力をお願いいたします。
[次ページをご覧ください]

2 生活習慣病健診

被保険者・被扶養者を対象に、補助を行います。(9月下旬に事業所へご案内予定)
[次ページをご覧ください]



3 人間ドック 補助額は25,000円

契約健診機関は次ページでご案内しています
35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、補助を行います。(3月上旬に事業所へご案内) [次ページをご覧ください]

4 巡回レディース健診 自己負担額は6,000円

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、補助を行います。(3月下旬にご自宅へご案内を郵送)

5 歯科健診 補助額は5,500円

30歳以上の被保険者・被扶養者を対象に補助を行います。(2026年12月31日まで) [次ページをご覧ください]

1 インフルエンザ予防接種

75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、1人当たり1,000円の補助を行います。(9月上旬に事業所へご案内予定)

2 家族で取り組む「かぜ&むし歯予防 つよい子になるぞ!! キャンペーン」

4歳~6歳(未就学児)のお子さまを対象に、ご自宅へグッズを直送します。費用は全額健保組合負担です。(9月にご自宅へご案内を郵送予定)

3 「医療機関受診のおすすめ」

健診結果に基づき、40歳以上で糖尿病による合併症や心疾患、脳血管疾患の発症のリスクが高く、「医師の診察を受ける必要がある」方のうち、概ね3ヵ月以上未受診の場合、「医療機関受診のおすすめ」をご自宅に郵送します。



その他の疾病予防

1 広報誌「健保だより」(年2回 4月・10月)

ご自宅に郵送します。



2 医療費通知(2月)

医療費に関心を持っていただくため、事業所を通じて送付します。

3 ジェネリック医薬品差額通知(9月)

18歳以上の被保険者・被扶養者で、自己負担額が1,000円以上軽減される場合にお知らせします。(除外疾病あり)

おもな保健指導宣伝

4 月刊誌「赤ちゃん!」(月1回1年間)

出産された被保険者・被扶養者を対象に、育児知識の向上のためにご自宅に送付します。

5 健康経営優良法人

「健康経営優良法人」認定に向けて、事業所と健康増進のためにコラボヘルスを行います。

*健康経営優良法人制度は、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、とくに優良な「健康経営」を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。人手不足が叫ばれるなか、社員が辞めない環境づくりのため健康経営に積極的に取り組む企業が増えていまして、ぜひチャレンジしてください。詳しくは、経済産業省のホームページまたは当健保組合までお問い合わせください。

体育奨励

1 契約スポーツ施設

スポーツクラブ「ルネサンス」、「アクロス」「メガロス」と契約を行い、被保険者・被扶養者を対象に、法人価格での利用ができます。



2 ノルディックウォーキング(年1回/11月)

日本ノルディックフィットネス協会公認アドバンスインストラクターの指導のもと実施します。

3 けんぽれんあいち健康ウォークWeb版(5月)

Webを活用したウォークイベントを実施します。詳しくは次ページおよび当健保組合ホームページをご覧ください。

年に1度は健康状態をチェック!

当健保組合では、下記健診機関と人間ドックの契約を結び、みなさまの健康づくりのサポートをしていますので、ぜひご利用ください。

契約健診機関で人間ドックを受診する場合は、マイナ保険証等をご提示ください。健保組合の助成分25,000円が窓口で負担減となります。

生活習慣病健診、人間ドックの助成(補助金)を受けるためには、特定健診項目を含む一般健診と消化器(胃部)検査、心電図、便潜血等の検査項目を必ず受診してください。検査項目を満たしていない場合(特別な理由を除く)は助成の対象となりません。

ご不明な点は当健保組合までお問い合わせください。 ☎ 052-228-2660

人間ドック契約健診機関一覧 *受診費用については予約時にご確認ください。

1 船員保険 北海道健康管理センター 北海道札幌市中央区北 / 011-200-4811	29 日本予防医学協会 ウェルビーイング毛利 東京都江東区毛利 / 03-3635-5711	57 樋口病院 健診センター 豊川市康訪 / 0533-95-2211
2 メディカルプラザ札幌健診クリニック 北海道札幌市中央区北 / 011-209-5450	30 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 神奈川県横浜市神奈川区金港町 / 0570-012-489	58 オリエンタル蒲郡健診センター 蒲郡市海陽町 / 0533-59-7171
3 日本健康管理協会 山形健康管理センター 山形県山形市桜町 / 023-681-7760	31 公立東濃中部医療センター 岐阜県土岐市肥田町浅野 / 0572-55-7770	59 西尾市医師会健康管理センター 西尾市熊味町小松島 / 0563-57-1451
4 せんだい総合健診クリニック 宮城県仙台市青葉区一番町 / 022-221-0066	32 守山内科・小児科 守山健康管理センター 名古屋市守山区新守山 / 052-734-2200	60 半田市医師会 健康管理センター 半田市神田町 / 0569-27-7887
5 宮城県成人病予防協会 中央診療所 宮城県仙台市青葉区中央 / 022-375-7113	33 さとう乳腺内科・健診クリニック 名古屋市名東区一社 / 052-702-1480	61 和合セントラルクリニック 愛知県東郷町 / 052-821-0090
6 宮城県成人病予防協会 仙台循環器病センター 宮城県仙台市泉区泉中央 / 022-375-7113	34 オリエンタルクリニック 名古屋市千種区今池 / 052-741-5181	62 中京サテライトクリニック 愛知本部 豊明市沓掛町石畑 / 0562-93-8222
7 IMS Me-Life クリニック 仙台 宮城県仙台市宮城野区榴岡 / 022-792-5000	35 メディカルパーク今池 名古屋市千種区今池 / 052-734-2200	63 総合犬山中央病院 健康管理センター 犬山市大字五郎丸 / 0568-62-8246
8 東邦病院 群馬県みどり市笠懸町 / 0277-76-6303	36 東山内科・小児科 東山健康管理センター 名古屋市千種区東山通 / 052-734-2200	64 伊藤整形・内科 健診センター 丹羽郡扶桑町 / 0587-92-3382
9 IMS Me-Life クリニック 千葉 千葉県千葉市中央区新町 / 043-204-5511	37 名古屋市医師会健診センター 名古屋市東区葵 / 052-937-8425	65 小牧市民病院 健診センター 小牧市常普請 / 0568-76-6100
10 柏健診クリニック 千葉県柏市柏 / 0120-15-4119	38 愛知健康増進財団 名古屋市北区清水 / 052-951-3919	66 一宮西病院 メディカルサポートセンター 一宮市開明 / 0586-48-0088
11 メディカルリゾート柏の葉 健診クリニック 千葉県柏市若葉 / 0120-900-277	39 名鉄病院 健診センター 名古屋市西区栄生 / 052-551-2800	67 山下病院 健診センター 一宮市中町 / 0586-46-1520
12 大宮中央総合病院 健診センター 埼玉県さいたま市北区東大成町 / 048-653-5266	40 ナゴヤガーデンクリニック 名古屋市西区則武新町 / 052-211-9862	68 あいち健康クリニック 健診センター 津島市藤原町 / 0567-26-7328
13 さいたま北部医療センター 健康管理センター 埼玉県さいたま市北区宮原町 / 048-663-1811	41 ひまわりクリニック 名古屋市西区則武新町 / 052-571-0801	69 KKCウエルネス四日市健診クリニック 三重県四日市市日永 / 059-271-8545
14 大宮シティクリニック 埼玉県さいたま市大宮区桜木町 / 0570-039-489	42 エルズメディケア名古屋 名古屋市中区栄 / 052-737-6500	70 中京サテライトクリニック 三重支部 三重県鈴鹿市庄野町 / 059-373-4875
15 レインボークリニック 埼玉県さいたま市岩槻区本町 / 048-758-3891	43 KKCウエルネス名古屋健診クリニック 名古屋市中区栄 / 050-3531-1363	71 KKC健康スクエアウエルネス三重健診クリニック 三重県津市あのみ / 059-269-5678
16 藤間病院 総合健診システム 埼玉県熊谷市末広 / 048-524-0146	44 栄エンゼルクリニック 名古屋市中区栄 / 052-238-0323	72 KKCウエルネス栗東健診クリニック 滋賀県栗東市小野 / 0560-3535-5992
17 上尾中央総合病院 埼玉県上尾市柏座 / 048-773-1114	45 スカイル内科・スカイル健康管理センター 名古屋市中区栄 / 052-734-2200	73 KKCウエルネスひこね健診クリニック 滋賀県彦根市駅東町 / 050-3535-5993
18 所沢中央病院 健診クリニック 埼玉県所沢市久米 / 04-2997-5500	46 DAIDO MEDICAL SQUARE 名古屋市中区栄 / 0120-611-223	74 日本予防医学協会 ウェルビーイング大阪堂島 大阪府大阪市北区 / 06-6362-9063
19 戸田中央 総合健康管理センター 埼玉県戸田市上戸田 / 0120-388-811	47 名古屋東栄クリニック 名古屋市中区栄 / 0120-1082-59 0800-3333-489	75 オリエンタル大阪健診センター 大阪府大阪市中央区久太郎町 / 06-6266-6440
20 大塚北口健康管理クリニック 東京都豊島区北大塚 / 0120-708-123	48 日本予防医学協会 ウェルビーイング栄 名古屋市中区新栄町 / 052-950-3707	76 KKCウエルネス新大阪健診クリニック 大阪府大阪市淀川区西中島 / 050-3541-2262
21 IMS Me-Life クリニック 池袋 東京都豊島区東池袋 / 03-3989-1112	49 名古屋栄セントラルクリニック 名古屋市中区錦 / 052-821-0090	77 KKCウエルネスなんぼ健診クリニック 大阪府大阪市浪速区難波中 / 050-3541-2263
22 オリエンタル上野健診センター 東京都台東区上野 / 03-5816-0720	50 中日病院 健診センター 名古屋市中区丸の内 / 052-961-2496	78 KKCウエルネス神戸健診クリニック 兵庫県神戸市中央区磯上通 / 050-3541-2264
23 IMS Me-Life クリニック 渋谷 東京都渋谷区桜丘町 / 03-3770-3100	51 公衆保健協会 名古屋市中村区黄金通 / 0120-927-953	79 日本予防医学協会 ウェルビーイング博多 福岡県福岡市博多区博多駅前 / 092-472-0222
24 IMS Me-Life クリニック 新宿 東京都渋谷区代々木 / 03-3375-3371	52 国際セントラルクリニック 名古屋市中村区那古野 / 052-821-0090	80 福岡労働衛生研究所 健診スクエア博多 福岡県福岡市博多区博多駅前 / 092-526-1087
25 汐留健診クリニック 東京都港区浜松町 / 0120-40-1086	53 大名古屋ビルセントラルクリニック 名古屋市中村区名駅 / 052-821-0090	81 福岡労働衛生研究所 天神健診センター 福岡県福岡市中央区天神 / 092-526-1087
26 IMS Me-Life クリニック 東京 東京都中央区日本橋 / 03-3548-2451	54 名古屋駅健診クリニック 名古屋市中村区名駅 / 052-551-1600	82 福岡赤十字病院 人間ドック健診センター 福岡県福岡市南区大楠 / 092-534-8430
27 KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック 東京都中央区日本橋 / 03-5500-6776	55 ミッドタウンクリニック名駅 名古屋市中村区名駅 / 052-551-1169	83 福岡労働衛生研究所 労働研健診センター 福岡県福岡市南区那の川 / 092-526-1087
28 東京城東病院健康管理センター 東京都江東区亀戸 / 03-3637-0945	56 名古屋セントラルクリニック 名古屋市中区千種通 / 052-821-0090	84 福岡労働衛生研究所 延岡健診センター 宮崎県延岡市愛宕町 / 0982-29-4302

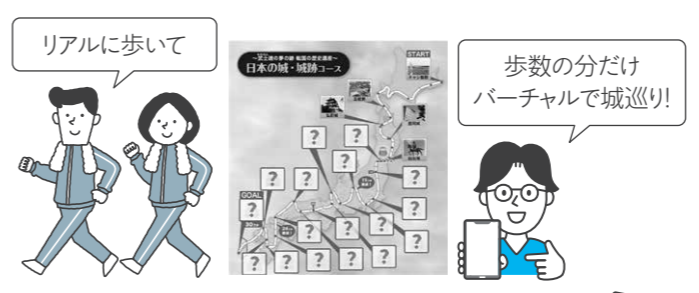
2026年度より 各種健診の補助額等が変わります

みなさまの健康保持に有効にご活用ください。

対象の健診	一般健診 事業主負担額変更	＜オリエンタル労働衛生協会にて受診の場合＞ 5,000円 <small>*受診者への補助額は3,000円で変更ありません。</small>	生活習慣病健診 受診者負担額変更	＜オリエンタル労働衛生協会にて受診の場合＞ 4,000円 ▶ 6,000円
	人間ドック 補助額(上限)アップ	被保険者: 20,000円 被扶養者: 15,000円 ▶ 一律 25,000円	歯科健診 補助額(上限)アップ	＜(東海信越地区の歯科医師会所属の歯科医院以外で受診した場合)＞ 3,300円 ▶ 5,500円 <small>*東海信越地区の歯科医師会所属の歯科医院で受診した場合は、窓口で補助額が差し引かれますので、補助の申請は不要です。</small>



けんぽれんあいち 健康ウォーク



今年「日本の城・城跡コース」
リアルに歩いて 歩数の分だけバーチャルで城巡り!
期間終了後、当健保組合の参加者内で上位30位内に入った方へ
達成賞 QUOカード(1,000円分)を進呈!

Web版
現実ではなかなか歩けないコースをバーチャルマップ上で進むウォーキングイベントを今年も開催します。

●参加費無料 ●被保険者・被扶養者対象
参加エントリー期間 2026年4月15日～4月30日
実施期間 2026年5月1日～5月31日

▼エントリーはこちらから
けんぽれんあいち健康ウォーク 検索
※アクセスは4月15日から可能になります。

登録には当健保組合の保険者番号等が必要になります。アプリ「マイナポータル」の(資格情報画面)または当健保組合から交付した「資格情報のお知らせ」などをご確認ください。

「健康経営優良法人2026」に当健保組合の事業所が認定されました (2026年4月1日現在)

認定事業所	加藤憲ホールディングス株式会社	シャチハタ株式会社	健康宣言 実施事業所	加藤憲ホールディングス株式会社	近藤産業株式会社	シャチハタエンジニアリング株式会社
	タクテックス株式会社	シャチハタエンジニアリング株式会社		株式会社金光堂		
	株式会社丸天産業【プライト500認定】	名古屋文具紙製品健康保険組合		株式会社水野鞆店		
	株式会社青雲クラウン	株式会社丸天産業		株式会社青雲クラウン		

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
有限会社丹羽総合紙工	愛知県名古屋市中区	2025年10月1日
シャチハタテクノ株式会社	愛知県名古屋市中区	2026年1月1日
シャチハタビジネスアンドカスタマーサポート株式会社	愛知県名古屋市中区	2026年1月1日

事業所の所在地変更

事業所名	変更後	変更前	変更年月日
株式会社安芳	愛知県丹羽郡扶桑町	愛知県名古屋市中区	2025年6月2日
近藤産業株式会社	愛知県名古屋市中区	愛知県海部郡大治町	2025年8月5日
中部施設株式会社	愛知県名古屋市中区	愛知県名古屋市中区	2025年8月26日
愛知県製本工業組合	愛知県名古屋市中区	愛知県名古屋市中区	2025年9月1日
飯島製本株式会社	愛知県名古屋市中区	愛知県名古屋市中区	2025年10月1日
株式会社青雲クラウン	愛知県名古屋市中区	愛知県名古屋市中区	2026年1月1日

当健保組合の任意継続被保険者にかかる標準報酬月額はそのとおりです

適用期間 2026年4月1日～2027年3月31日
340,000円

※2025年9月末現在、当健保組合全被保険者の平均標準報酬月額330,929円を用いて決定しています。

生活習慣で「肥満」を予防・改善

肥満は多くの病気の“入り口”となる危険な状態です。しかし、日々の生活習慣を見直すことで、確実に予防・改善できる健康課題でもあります。食生活の乱れや運動不足を改善し、未来の健康を守る一歩を踏み出しましょう。

見た目の問題だけじゃない 肥満はあらゆる病気の元凶

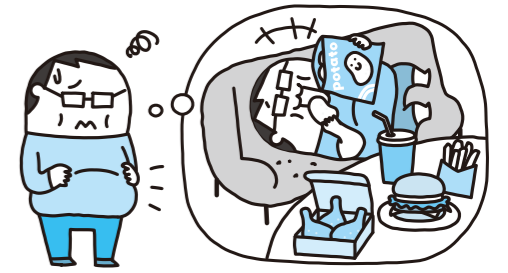
肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

皮下脂肪がたまりすぎて体重が増えると、ひざや股関節、背骨などの障害が起こりやすくなります。また、首周りに皮下脂肪がつきすぎると、気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群を引き起こすこともあります。

肥満の目安



BMI (体重(kg) ÷ 身長(m)²) ... BMI 25以上
腹囲 ... 男性 85cm以上 女性 90cm以上



肥満の原因となる生活習慣は 「食生活の乱れ」と「運動不足」

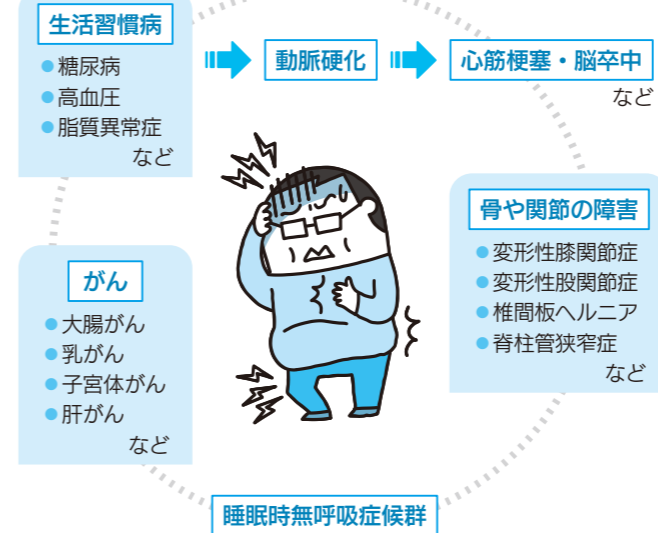
肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

単なる過食だけでなく、糖質や脂質の多い高エネルギー食への偏り、野菜不足、食べる時間や食べ方など食生活の乱れにも肥満の原因が潜んでいます。

運動不足については、単に運動をしないことだけでなく、日常生活や仕事においても機械化やIT化が進み、体を動かすことがめっきり少なくなっていることが、現代人の肥満を助長しています。

このように肥満は原因が比較的是っきりしているので、悪しき習慣を直すことによって、予防・改善が十分に可能です。

肥満と関連が深い病気



今すぐ実践!

肥満を予防・改善する食生活と運動習慣

〔食生活〕

ゆっくり食べよう

肥満の人はやせている人に比べて食べる速度が速いという報告もあります。「よく噛んで食べる」「会話を楽しみながら食べる」「汁物で流し込むような食べ方をしない」などの工夫で、ゆっくり食べる習慣をつけましょう。



夕食は就寝3時間以上前にすませよう

夜遅い時間に摂取したエネルギーは消費されにくく、体脂肪として蓄積されやすくなります。夕食がどうしても遅くなってしまう場合は、夕方早めの時間に主食をおにぎりなどでしっかりと、帰宅後の夕食は主菜や副菜だけにするのがおすすめです。また、朝昼晩の3食以外の間食などはやめましょう。



朝食をしっかり食べよう

朝食抜きの習慣は、不活発な生活につながります。また、たんぱく質を十分にとることで満腹感を高められ、肥満予防に効果的です。

〈たんぱく質を豊富に含む食品〉

- 卵 ●牛乳、ヨーグルト
- 納豆 など



過食をやめよう

腹八分目を心がけ、スマホやテレビを見ながらの“ながら食い”、ストレス解消のための“やけ食い”、朝食や昼食を抜いての“まとめ食い”など、過食につながりやすい食習慣は改めましょう。



バランスよく食べよう

食事を外食やデリバリー、コンビニ食ですませがちの人は、糖質や脂質のとりすぎ、野菜不足に陥りがちです。主食・主菜・副菜が揃った、栄養バランスを意識した食事を心がけましょう。



〔運動習慣〕

1回30分以上の運動を週2回以上、習慣にしよう

脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」や、脂肪が燃えやすい体をつくる「筋力トレーニング」を習慣として行いましょう。運動の強度は、軽く汗をかく程度が目安です。運動習慣をつけることで代謝がアップし、やせやすく、太りにくい体になります。

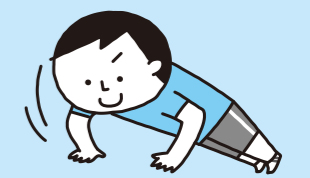
〈有酸素運動の例〉

- ウォーキング ●水泳 ●サイクリング ●踏み台昇降 など



〈筋力トレーニングの例〉

- 腹筋 ●背筋 ●腕立て伏せ
- スクワット など



日常生活での活動量を増やそう

歩く距離や時間を増やす、階段を使う、まめに掃除をするなど、普段から体を動かすことを意識して過ごしましょう。歩くときは、同じ年代の同性の人と比較して、自分のほうが速く歩くよう意識すると、より効果的です。

毎日合計60分以上、歩行または歩行と同等以上の身体活動を行うことをめざしましょう。





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。
江戸時代末期、
黒船の来航を機に開国した幕府により、
小さな漁村が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/>

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。近くにきたら、「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、ゴールの横須賀中央駅をめざそう。



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/>



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>



ヴェルニー公園

対岸に臨む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)

横須賀製鉄所副社長 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 🏠 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めが魅力。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。



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。



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

ヨコスカ ネイビー バーガー

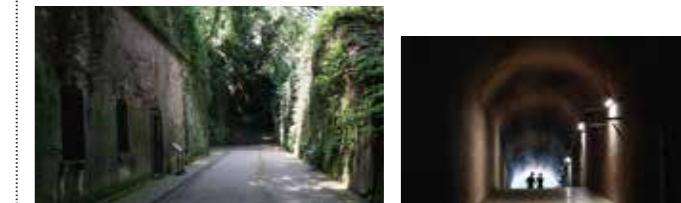
2008年、米海軍の伝統的なハンバーガーのレシピが、米海軍横須賀基地から横須賀市へ提供された。このレシピをもとにしたハンバーガーを総称して「ヨコスカ ネイビー バーガー」と名づけられた。基地周辺の店舗で販売されている。



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

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。



- 🕒 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。🏠 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。

医療費の適正化にご協力を!

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。

解説動画はコチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/iryohi/26spring01.html>

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。



*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。

知ってよかった! 健康保険のしくみ

5日以内に

異動届の提出をお忘れなく!

これまで被扶養者だったご家族が就職したり、収入が増えたりすると、扶養を外す手続きをする必要があります。

被扶養者の要件を外れたら、**5日以内に健保組合に「異動届」を提出**してください。

異動届を出さないと...

異動届を出さずに病院などで健康保険を使ってしまった場合、被扶養者でなくなった日(資格喪失した日)にさかのぼって医療費を返還していただきます。



被扶養者を外れるとき

就職したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険に加入した。

パートやアルバイト先で被保険者になったとき

- 下記の要件をすべて満たし被扶養者がパートやアルバイト先で被保険者になった。



- 週の所定労働時間が20時間以上
- 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上
- 雇用期間が2ヵ月超見込まれる
- 学生でない
- 職場が以下のいずれかに該当
 - 従業員が51人以上
 - 従業員が50人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

*職場の規模要件は、2035(令和17)年にかけて段階的に撤廃される予定です。

失業給付金を受給したとき



- 被扶養者が基本手当日額3,612円*以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

*19歳以上23歳未満は4,167円(配偶者を除く)、60歳以上または障害がある場合は5,000円。

収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった。または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



*19歳以上23歳未満は150万円(配偶者を除く。扶養認定日が2025年10月1日以降)、60歳以上または障害がある場合は180万円(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。

年間収入は「労働契約の内容に基づく賃金」で判定

*これまで年間収入は「過去の収入・現在の収入・将来の見込み」などがもともとなっていたが、2026年4月からは上記に変更となり、基本的に繁忙期の増収分などは年収に含まれなくなります。

後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

- 被扶養者が75歳になった。
- 65歳以上74歳以下の被扶養者が一定の障害があると認定された。



など

★被扶養者の資格確認は法令に基づき健保組合が定期的に調査しています。ご協力をお願いします。★

クイズの答え: 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)



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

- 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。
- 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しみそを使って、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 さくらしょうこ
●スタイリング 深川あさり

副菜

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

作り方

- 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。
- 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。

カレーのお供に
ピットリ♪
レンジで調理するから
手軽にできます!



酸味の千カラ

- 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。酢は大さじ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。

スープ

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

- 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。
- 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。



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。

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。



Q 十分寝ているはずなのに、日中眠くなるのはどうして？



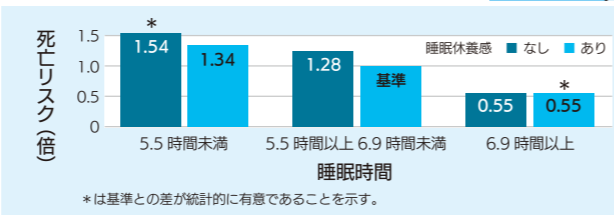
A 日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群など病気が原因のこともあります。多くは睡眠不足によるものです。成人は6~8時間の睡眠が必要とされますが、「6時間以上寝ていればOK」とは限りません。必要な睡眠時間には大きな個人差があり、年齢や性別、活動量、季節によっても変化します。

- こんなサインがあれば、睡眠時間の見直しを
- ☑ 日中眠くなる
 - ☑ 平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある
 - ☑ 朝すっきり起きられない

今の自分に必要な睡眠時間はどうやって判断する？

加齢とともに眠れる時間は短くなり、平均的には15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間といわれています。ただし、大切なのは「何時間寝たか」だけでなく、起床後に疲れがとれたと感じるかどうか（睡眠休養感）です。睡眠休養感が低いと、肥満・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病リスクが高まることがわかっています。また、アメリカの調査では、睡眠時間が短くても睡眠休養感のある人は死亡リスクが低いことも示されています。

● 40~64歳の働く人の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連

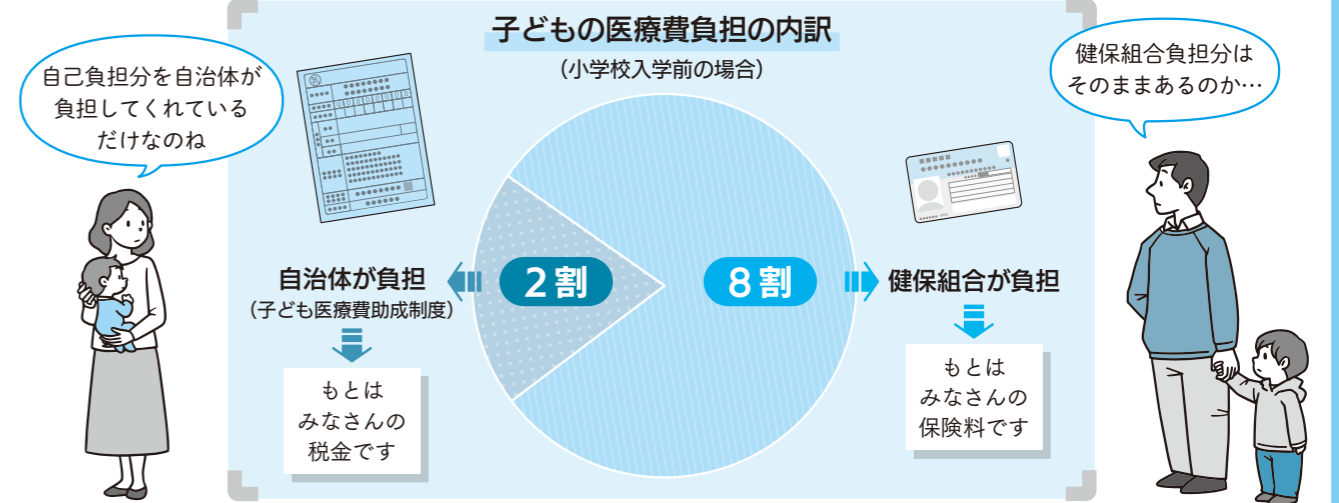


出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(Yoshiike T, Utsumi T, Matsui K, Nagao K, Saitoh K, Otsuki R, Aritake-Okada S, Suzuki M, Kuriyama K. Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults. Sci Rep 12: 189, 2022. より作成)

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。

HEALTH INFORMATION

実は、**お口**からの **危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵

歯の痛みが、何もしていないのに急に治まった



症状が進んで、痛みを感じにくくなっている可能性があります!

「痛みが治まった」は危険信号!

歯の痛みの多くは、むし歯や歯周病によって神経や歯の周囲の組織が炎症を起こすことから始まります。なかでもむし歯が原因で起こるズキズキした痛みは、歯の中にある歯髄という神経や血管が集まる組織に炎症を起こしているサインです。ところが、炎症がさらに悪化し神経が死んでしまうと、一時的に痛みを感じなくなることがあります。ここで治ったと思って放置してしまうのが危険なパターンです。神経が死んでも細菌は残り続け、歯の中にとどまらず根の周囲に炎症が広がり、根の先に膿の袋ができたり、あごの骨にまで影響を及ぼしたりします。そうなると、再び強い痛みや顔の腫れ、発熱などの全身症状が現れ、治療は複雑になり、抜歯が必要になることも珍しくありません。

歯のトラブルは早めの受診が大切

お口は健康の入り口であり、病気の入り口でもあることを覚えておいてください。歯のトラブルは、早く治療を始めるほど削る量・通院回数・費用負担が抑えられます。「前は痛かったけれど、今は大丈夫だから様子を見よう」は要注意。できるだけ早めに歯科医院で診てもらいましょう。理想は、痛みなどの症状がないうちから定期健診でチェックし、むし歯を予防していくこと。これが歯を長く守る最善策であり、実は、健康長寿や健康美をめざすうえで、欠かせないポイントなのです。

HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう **女性の健康**

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう!

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

月経困難症・月経前症候群 (PMS)

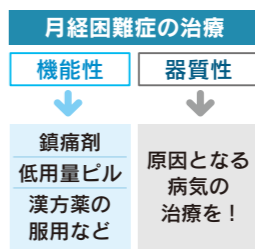
生理痛など、生理(月経)にともなう不調はがまんするもの、病院に行くほどのことじゃない、と思っていませんか?こんなときは婦人科に相談することを検討しましょう!

- ☑ **日常生活に支障をきたす場合** ……仕事を休まなければならない、寝込んでしまう、など。
- ☑ **市販薬が効かない、効果が不十分** …市販の鎮痛剤やPMS対策薬を服用しても効かない、など。
- ☑ **症状が悪化してきている** ……生理痛が徐々にひどくなってきている、PMSの精神症状(イライラ、抑うつ、不安感など)が強くなってきている、など。



月経困難症とは?

生理直前や生理開始とともに、腹部や腰に強い痛み、吐き気、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理が終わるころに症状がなくなるのが一般的です。「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質の分泌が多いために痛みが強くなる「**機能的月経困難症**」と、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症などの病気によって痛みが強くなる「**器質性月経困難症**」があります。



生理前の症状のなかでも、イライラ、抑うつ、不安感、情緒不安定、興味や集中力の減退など、精神的な症状が強い場合は、**月経前不快気分障害 (PMDD) の可能性**もあります。気になる場合は医師に相談してみましょう。

月経前症候群 (PMS) とは?

生理の前に現れる心と体の不調で、イライラ、抑うつ、めまい、倦怠感、腹痛・頭痛・腰痛など、さまざまな症状が生理前3~10日間くらい続きます。





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

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。



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

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。



お尻はイスから浮かないように

1~3を3回繰り返して、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を同様にを行います。

詳しくは動画を check!

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



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。



4 1~3を3回繰り返します。

先ほどより首が回るようになりました。

※反対も1~4を同様にを行います。

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。