

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

- 2026年度の保険料率改定／2026年度予算
- 電子証明書の更新を忘れずに ほか

<https://www.yakinkenpo.or.jp>

パスワード：nasnas

2026

春

Spring

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-803-223 (無料)
お気軽にお電話ください。



日本冶金工業健康保険組合

2026年度の保険料率改定のお知らせ

日本冶金工業健康保険組合

当健康保険組合では、2025年度より一般保険料率を90%から85%に、介護保険料率を19%から17%にそれぞれ改定しました。

2026年度の保険料率を設定するにあたり、改めて当健康保険組合の財政状況を検証しました結果、次のとおり改定することとしましたので、お知らせいたします。(2026年3月より適用)

1 一般保険料率について

保有する別途積立金の残高を踏まえ、中長期的な視点から、財政状況の適正化を目的として、調整保険料率を含めた保険料率を2025年度に引き続き引き下げることにしました。(85%⇒80%)

負担割合	事業主	2025年度(a)	2026年度(b)	(b)-(a)
		被保険者	44.66/1000	42.16/1000
	計	40.34/1000	37.84/1000	▲2.5
		85/1000	80/1000	▲5.0

※保険料率改定の推移

2021年度	95%⇒92%
2024年度	92%⇒90%
2025年度	90%⇒85%
2026年度	85%⇒80%

2 介護保険料率について (40歳以上の被保険者が負担)

2026年度の介護納付金の予算額は前年度比約1,000万円減の約1億4,700万円となっています。上記のとおり納付金の負担減を受け、納付金負担に見合った保険料収入とするため、保険料率を引き下げることにしました。(17%⇒14%)
 なお、高齢化社会の進展等により、介護に要する費用は今後も増加が見込まれており、その動向に応じて、保険料率を柔軟に改定する可能性があります。

負担割合	事業主	2025年度(a)	2026年度(b)	(b)-(a)
		被保険者	8.5/1000	7/1000
	計	8.5/1000	7/1000	▲1.5
		17/1000	14/1000	▲3.0

※保険料率改定の推移

2021年度	14%⇒17%
2024年度	17%⇒19%
2025年度	19%⇒17%
2026年度	17%⇒14%

2026年度より、新たに「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります

負担割合	2026年度		
	事業主	被保険者	計
	1.15/1000	1.15/1000	2.3/1000

本年4月から適用し、5月に支払いとなります。詳細は4頁をご参照願います。

被保険者および事業主の皆様におかれましては、当健康保険組合の上記財政状況をご認識いただき、今般の保険料率改定につきご理解とご協力を賜りますよう、お願いいたします。

2026年度 収入支出予算決まる

一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入などを除いた経常収入額は12億2,876万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は12億4,794万円です。経常収入支出差引額は1,919万円の赤字になりました。なお、保険料に占める「支出」の割合は、保険給付費46・9%、納付金46・6%、保健事業費3・7%です。

介護勘定

健康保険組合は市区町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険料収入1億4,452万円に対し、2026年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億4,660万円です。

子ども勘定(新設)

2026年度より制度化された支援金です。支援金収入3,480万円に対し、国に納付する納付金は3,032万円となっています。

日本冶金工業健康保険組合の2026年度収入支出予算が、2月3日開催の第144回組合会で承認されました。予算総額は一般勘定で13億2,778万円、介護勘定1億4,976万円、新設された子ども勘定3,500万円です。

2026年度

収入支出予算概要表

(一般勘定)

収入	科目	予算額(千円)
収入	健康保険収入	1,216,805
	保険料	1,216,414
	国庫負担金収入・他	391
	調整保険料収入	22,332
	繰入金	200
	繰入金	70,598
	国庫補助金収入	1,364
	出産育児交付金	613
	財政調整事業交付金	5,787
	雑収入	10,081
合計	1,327,780	
経常収入合計	1,228,756	

支出	科目	予算額(千円)
支出	事務費	61,926
	保険給付費	570,840
	法定給付費	557,417
	付加給付費	13,423
	納付金	566,579
	前期高齢者納付金	207,157
	後期高齢者支援金	359,420
	病床転換支援金	1
	流行初期医療確保拠出金	1
	保健事業費	45,000
	還付金	376
	営繕費	202
	財政調整事業拠出金	22,332
	連合会費	1,048
	積立金	1,500
	雑支出	781
	子ども勘定繰入金	200
	予備費	56,996
	合計	1,327,780
	経常支出合計	1,247,944
経常収支差引額	▲19,188	

◆予算算出の基礎数値 (一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,810人	255人	2,065人
平均標準報酬月額	488,081円	349,000円	471,000円
総標準賞与額	3,840,768千円		

※一般保険料率 78.56/1000
 (被保険者 37.16/1000、事業主 41.40/1000)
 調整保険料率 1.44/1000
 (被保険者 0.68/1000、事業主 0.76/1000)

(介護勘定)

収入	科目	予算額(千円)
収入	介護保険収入	144,518
	繰入金	5,133
	雑収入	107
合計		149,758

支出	科目	予算額(千円)
支出	介護納付金	146,604
	介護保険料還付金	153
	予備費・他	3,001
合計		149,758

※介護保険料率 14/1000(被保険者 7.0/1000、事業主 7.0/1000)

(子ども勘定)

収入	科目	予算額(千円)
収入	子ども・子育て支援金収入	34,797
	一般勘定受入	200
合計		34,997

支出	科目	予算額(千円)
支出	子ども・子育て支援納付金	30,321
	子ども・子育て支援金還付金	238
	予備費	4,438
合計		34,997

※子ども・子育て支援金率 2.3/1000
 (被保険者 1.15/1000、事業主 1.15/1000)

マイナンバーカード

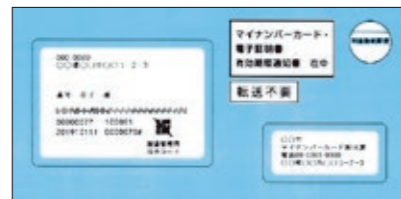
取得して5年目または10年目の方へ

電子証明書の更新を忘れずに

5年ごと
電子証明書の更新
ICチップ内の電子証明書を更新！

10年ごと
カード本体の更新
写真も含めてカード本体を更新！

更新の仕方



更新が必要な方には
期限の2、3か月前に、
更新の封筒がご自宅へ届きます。

電子証明書の更新
5年ごとにICチップ内の
電子証明書を更新！

カード本体の更新
10年ごとに、写真も含めて
カード本体を更新！

いずれかの方法で
事前申請



お住まいの
市区町村窓口へ

期限が切れてしまったら

健康保険証として利用できなくなってしまうです！

(有効期限満了日が属する月の末日から3か月間は利用可能です)

お早めに更新をお願いします。

2025年9月19日より マイナ保険証がスマホでも使えます



◀こちらのステッカーが医療機関・薬局の受付に掲示されているかご確認ください。
ステッカーの掲示がない場合は、引き続き実物のマイナンバーカードをご持参ください。

マイナンバー総合ダイヤル **0120-95-0178**
平日9:30~20:00 土日祝9:30~17:30 (年未年始を除く)
★紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付



マイナ
ポータルアプリ
からスマホに
追加！



2026年度より開始します

「子ども・子育て支援金制度」

POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連携のしくみです。



2026年4月保険料(5月納付分)より

一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。

一般保険料 + 介護保険料 (*40歳以上) + 子ども・子育て支援金 **追加**

POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わが国の少子化対策を促進するために児童手当の拡充等の給付の拡充などを行います。

- 妊婦のための支援給付 (10万円相当の経済的支援)
- 出生後休業支援 (育休給付率を手取り10割相当に)
- 育児時短就業給付 (時短勤務時の新たな給付)

等

POINT 3 どのくらい負担するの？

- 負担率(支援金率)は、2026年度0.23%からスタートし、2028年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。
- ただし、国が2028年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩あがりに増え続けることはありません。

〈各年度の支援納付金の総額〉

2026年度	約6,000億円 (0.23%)	※()は支援金率
2027年度	約8,000億円	↓ 最大値
2028年度	約1兆円 (約0.4%)	
2029年度以降	は約1兆円の範囲内で推移	

一人当たり負担額

※イメージ※

(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円の場合
(2026年度)

30万円×0.23%=690円/月

事業主負担 345円 : 被保険者負担 345円

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます。



「脳検査」の受診対象年齢が変わります

人間ドックのオプション検査「脳検査」の受診対象年齢が、
2026年度から40歳以上、3歳刻みになります。

対象年齢：40、43、46、49、52、55、58、61、64(65)

※年齢の基準日は、該当年度3月末時点です。
※最終対象年齢の方は、64歳と65歳の2年間に一回受診できます。

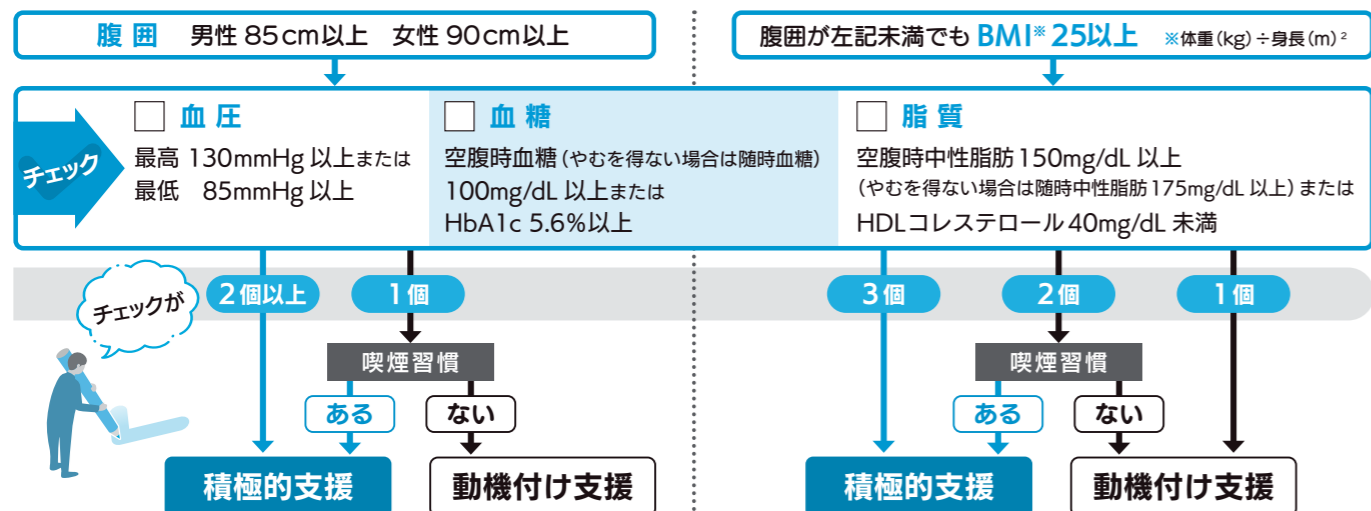
特定保健指導の対象者ってどんな人?



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歳以上の方に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお送りしています。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無料で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



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



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/>

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 DOBUTA 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店舗しているので、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。



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>

体験 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/>



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。



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)
 横須賀製鉄所副首長 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>



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。



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

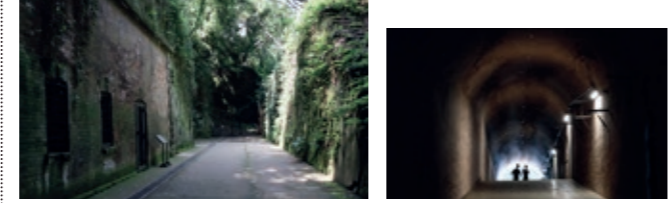
展望台から東京湾と横須賀市街を一望でき、市民の憩いの場として親しまれる。明治時代には砲台が設置されたこともあったが、現在は平和モニュメントが設置されるなど平和を祈念する場となっている。



おおよそ 5.8km 1時間30分 8,000歩

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)
 ※乗船日より変動。詳細はホームページでご確認ください。
 🌐 <https://sarushima.jp/>

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>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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

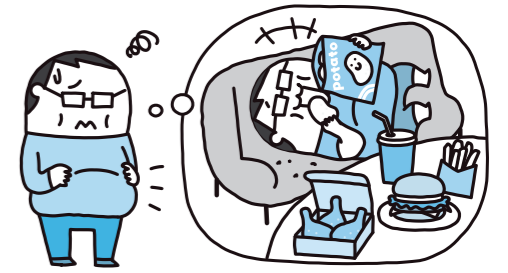
肥満は見た目の問題だけでなく、全身の健康に大きな影響を及ぼす重大なリスク要因です。とくに内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から炎症物質が分泌され、体は慢性的な炎症状態に陥ります。その結果、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併しやすくなり、動脈硬化を進めることで心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。また、近年の研究では大腸がん、乳がん、子宮体がん、肝がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが報告されています。

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」

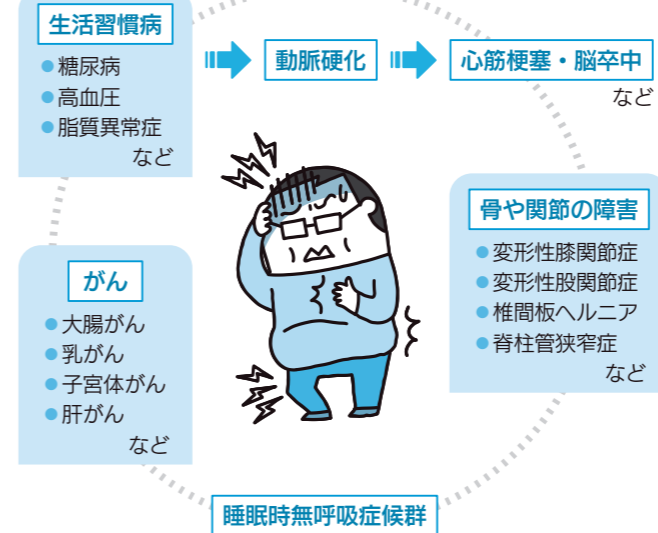
肥満の根本的な原因は、摂取エネルギーと消費エネルギーのアンバランスにあります。

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。

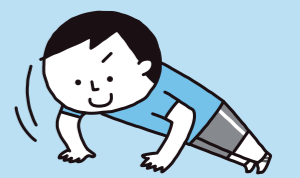
〈有酸素運動の例〉

- 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。





●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

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

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。

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!



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。酢は大きさじ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

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。



1人あたり
エネルギー 塩分
50kcal 0.8g



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。



カロリー控えめレシピ

メタボ
予防

野菜
たっぷり
ヘルシーレシピ



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

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。



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。

作り方の動画は
こちらから



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

Check!

調理のポイント

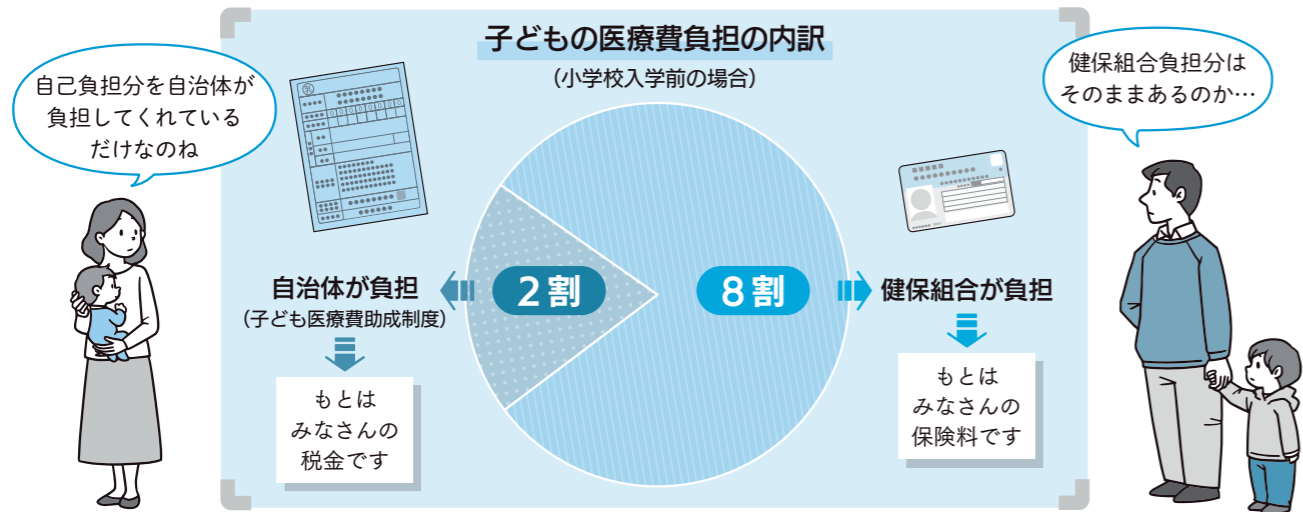
隠し味にサバと味の相性がよいみそを使って、コクをプラスしています。



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

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、
周囲の人にも理解を深めよう！

監修 ● 丸の内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。

月経困難症の治療

機能的	器質性
鎮痛剤 低用量ピル 漢方薬の服用など	原因となる病気の治療を！

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。



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。

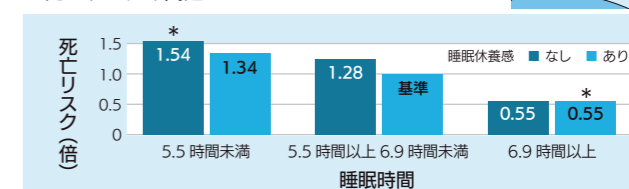
こんなサインがあれば、
睡眠時間の見直しを

- ☑ 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が(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、米国の調査では、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)

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。そうすると、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。



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!

着替えいらず!

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。



お尻はイスから浮かないように

ゆっくり3呼吸しましょう

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。

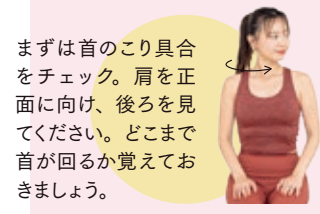
※反対も①～④を同様にを行います。

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。

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なる姿勢になります。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。

